

“Comprende tu historia, transforma tu vida”

Cristina Berzosa — Psicóloga Sanitaria y Neuropsicóloga Clínica (Colegiada AO08272)

Especialista en Psicoterapia integradora, trauma y apego. Trastornos de Ansiedad, Autoestima y Área afectiva / relacional en adultos.

¡Bienvenido/a! Si estás leyendo esto, es muy probable que hayamos hablado de la terapia EMDR en sesión o que tengas curiosidad por saber cómo funciona este enfoque. Al principio, escuchar hablar de “movimientos de ojos” en psicología puede sonar un poco extraño o diferente a la terapia de siempre donde solo nos sentamos a hablar. Sin embargo, detrás de esta metodología hay una explicación científica preciosa y está totalmente avalada por la Organización Mundial de la Salud (OMS).

I. ¿Qué es exactamente el EMDR y de dónde viene?

Las siglas significan Desensibilización y Reprocesamiento por Movimientos Oculares. Dicho de forma muy sencilla: es una técnica que ayuda a tu cerebro a digerir, ordenar y archivar correctamente recuerdos dolorosos o experiencias difíciles que se han quedado “atascadas” en tu sistema nervioso.

Fue descubierta en los años 80 por la psicóloga Francine Shapiro. Ella se dio cuenta por casualidad de que, al mover los ojos de lado a lado mientras pensaba en algo que le angustiaba, el malestar disminuía un montón. A partir de ahí, empezó a investigarlo a fondo con personas que habían pasado por experiencias extremas y el éxito fue tan rotundo que revolucionó el mundo de la psicología.

2. La Estimulación Bilateral: el secreto está en cómo procesamos

Para conseguir que el cerebro se ponga a “digerir” la información, utilizamos lo que llamamos estimulación bilateral alternada, que activa los dos lados del cerebro de forma sucesiva. Esto lo podemos hacer de tres formas:

Visual

Sigues con la mirada mis dedos o un punto de luz que se mueve horizontalmente.

Táctil

Damos unos toques súper suaves y alternados en tus rodillas, en las palmas de tus manos o mediante el “abrazo de mariposa”.

Auditiva

Escuchas unos tonos suaves que van cambiando del oído izquierdo al derecho a través de unos auriculares.

¿Por qué le funciona esto a nuestro cerebro?

Este proceso no es algo inventado o artificial; imita exactamente lo que tu cuerpo hace de forma natural cada noche. Cuando entramos en la fase de sueño REM (cuando soñamos), nuestros ojos se mueven rápido de lado a lado de forma innata. En ese momento, el cerebro limpia, archiva los recuerdos del día y hace su “reparación emocional” para que al día siguiente las cosas pesen menos.

Cuando el trauma se congela: el problema es que cuando vivimos algo muy doloroso, estresante o abrumador (un accidente, una ruptura dolorosa, dinámicas difíciles en la infancia), nuestro sistema natural de procesamiento se colapsa. El recuerdo se queda “congelado” con la misma carga de dolor, angustia y malestar que sentimos el primer día.

3. ¿Cómo se guarda una experiencia atascada?

Cuando un recuerdo se bloquea, no se almacena como una historia del pasado normal y corriente, sino que se rompe en cuatro piezas que se quedan grabadas en tu cuerpo y mente:

- 1 **La Imagen:** la fotografía mental del peor momento, que a veces vuelve en forma de imágenes intrusivas en tu día a día.
- 2 **La Creencia Negativa:** el pensamiento dañino e inconsciente sobre ti misma que te dejó esa situación (ej. “No estoy a salvo”, “No valgo”, “Soy insegura”, “Es culpa mía”).
- 3 **La Emoción:** el miedo, la rabia, la culpa o el desamparo originales atrapados ahí dentro.
- 4 **El Cuerpo:** nudos en el estómago, opresión en el pecho o tensión en el cuello que se disparan sin que te des cuenta ante cosas cotidianas.

4. Las 8 Fases del Camino en EMDR

Trabajar con EMDR es un proceso súper cuidado y estructurado, donde tu seguridad y tu ritmo son lo primero. No vamos directos al recuerdo difícil el primer día; pasamos por estas fases:

- 1 Historia y Plan**
Charlamos sobre lo que te pasa hoy en día, conocemos tu historia y hacemos un mapa con los recuerdos clave que necesitamos trabajar.
- 2 Preparación**
Te enseño herramientas prácticas de calma y regulación emocional (como el “Lugar Seguro”) para que tengas un anclaje fuerte antes de empezar.
- 3 Evaluación**
Elegimos el recuerdo concreto (la “Diana”) y nos fijamos en su peor imagen, en la creencia negativa, en la emoción y en dónde se siente en el cuerpo.
- 4 Desensibilización**
Empezamos la estimulación bilateral (movimientos u otros estímulos) dejando que tu mente asocie libremente hasta que el malestar baje por completo a cero.
- 5 Instalación**
Con el malestar a cero, reforzamos una creencia positiva e integradora sobre ti misma (ej. “Ya pasó, ahora estoy a salvo” o “Soy capaz”).
- 6 Examen Corporal**
Repasamos el recuerdo mentalmente mientras escaneamos el cuerpo de arriba a abajo para comprobar que no queda ni rastro de tensión o nudos físicos.
- 7 Cierre**
Nos aseguramos de que termines la sesión en completa calma, con pautas claras y equilibrada antes de salir de la consulta.
- 8 Reevaluación**
Al empezar la siguiente sesión, comprobamos juntos si los cambios y la paz conseguidos se mantienen estables en tu día a día.

5. El Orden del Armario y los Canales de la Mente

Para entender de forma visual qué hace el EMDR, me encanta usar la metáfora del armario desordenado. Imagina que cuando ocurre una experiencia dolorosa, la información se tira dentro de tu cabeza de mala manera: ropa arrugada, amontonada y revuelta. Cada vez que abres la puerta del armario, todo amenaza con caerte encima y agobiarte. En terapia, lo que hacemos es empezar a sacar esas prendas, estirlas y ordenarlas de forma limpia: las camisetas con las camisetas, los pantalones con los pantalones.

Tu recuerdo difícil es la “Diana”, y de ella salen diferentes “Canales” neuronales de asociación. Al enfocar la atención ahí y hacer la estimulación bilateral, tu mente va abriendo y limpiando canal por canal: primero procesa el miedo, luego la culpa, después la sensación del cuerpo... Hasta que el armario queda ordenado. El objetivo nunca es hacerte olvidar lo que pasó (el pasado no se borra), sino conseguir que deje de doler en el presente, para que el pasado se quede, de una vez por todas, en el pasado.

6. Preguntas que suelen surgir

¿Qué podemos tratar con EMDR?

Funciona de maravilla para eventos únicos (como accidentes o sustos grandes), pero su mayor potencial en adultos está en dificultades relacionales y emocionales del día a día: problemas de autoestima e inseguridad, rupturas o duelos muy dolorosos, bloqueos afectivos, ansiedad, ataques de pánico y esas heridas de la infancia ligadas al apego (sentirte rechazada, abandonada o muy exigida de pequeña).

¿Cuánto va a durar la terapia?

Depende de cada historia. Si es por un hecho aislado de la vida adulta, puede resolverse en pocas sesiones. Si hablamos de heridas o dinámicas que duraron años durante la infancia (trauma relacional), primero necesitamos construir una base sólida de seguridad y recursos contigo, por lo que el proceso suele llevar algunos meses, normalmente con sesiones quincenales.

¿Se puede hacer online?

Sí, y funciona exactamente igual de bien. Hoy en día tenemos plataformas profesionales geniales donde tú ves en tu pantalla una guía visual o una bolita dinámica que yo controlo en tiempo real. Esto te permite hacer tus sesiones con total privacidad y la misma eficacia desde el sofá de tu casa.

Bitácora de Procesamiento Post-Sesión

Es totalmente normal que tras una sesión de EMDR tu cerebro siga ordenando la información de fondo de forma automática durante unos días. Apunta aquí lo que vayas notando:

1 SENSACIONES FÍSICAS O CORPORALES QUE NOTO

2 SUEÑOS, IMÁGENES O RECUERDOS NUEVOS QUE ME VIENEN A LA MENTE

3 EMOCIONES QUE SIENTO Y SU INTENSIDAD (DEL 0 AL 10)

4 NUEVAS IDEAS, "CLICKS" O PENSAMIENTOS BONITOS SOBRE MÍ

5 RECURSOS DE CALMA QUE HE USADO ESTOS DÍAS CUANDO ME HE ACTIVADO
