

¿Por qué funciona EMDR?

¿Por qué funciona?

- ♦ El concepto de trauma en EMDR va más allá de situaciones graves, abarcando experiencias cotidianas que no se han procesado correctamente y continúan afectándonos. EMDR permite reprocesar estos recuerdos, lo que genera cambios en cómo nos sentimos y funcionamos en el presente.
- ♦ El efecto de la terapia EMDR ha sido relacionado con la fase REM del sueño, en la que se producen movimientos oculares de forma espontánea.
- ♦ Este mecanismo puede estar en nuestro cerebro para ayudarnos a asimilar situaciones que no hemos podido procesar del todo durante el día. Quizás esta es la razón por la que vemos las cosas de forma distinta tras dormir.

¿Por qué funciona EMDR?

- ◆ Además, se ha comprobado que los movimientos oculares afectan el sistema nervioso autónomo, que regula la activación y la relajación, y pueden reactivar un reflejo instintivo bloqueado durante experiencias adversas.
- ◆ También se propone que el movimiento ocular tiene un efecto directo sobre el procesamiento de la memoria, en concreto sobre la memoria de trabajo, facilitando un reprocesamiento adaptativo.
- ◆ Aunque los estudios han demostrado los efectos positivos de los movimientos oculares, los mecanismos exactos por los cuales funcionan siguen siendo motivo de debate en la comunidad científica.
- ◆ La eficacia del EMDR se ha comprobado en diversos estudios sobre el trastorno por estrés postraumático, y se realizan investigaciones en diversas áreas clínicas como la depresión, ansiedad, cefaleas, dolor crónico, y patologías psiquiátricas y médicas.



AVANZA
campus

INSTITUTO
AVANZA
INNOVACIÓN EN PSICOLOGÍA Y COACHING