

# LOS GRANDES BENEFICIOS DE LA TERAPIA EMDR

**Amalia Díaz Pérez** es Coach, Psicóloga y Máster en Psicología Clínica, Legal y Forense. Experta en Hipnosis y Terapeuta certificada en EMDR. Fundadora del Centro de Psicología Huerta Rosales en Badajoz.



**Amalia, háblanos del Centro, ¿cuáles son sus objetivos?**

El CPHR tiene un triple objetivo: Aliviar el sufrimiento psicológico y malestar emocional, Optimizar y potenciar los recursos personales y encarar el presente por medio del auto-conocimiento y la auto-aceptación.

**¿Qué significa para ti ser terapeuta y estar certificada en EMDR?**

Ser terapeuta es compromiso, dedicación, ética, ciencia y continua formación. Cuando un paciente te da permiso para entrar en su biografía, el trabajo se hace apasionante, y todo lo anterior se hace necesario.

Para mí, EMDR es mucho más que una técnica, es un modelo, es un abordaje que consigue poner en orden, aliviar y dar seguridad a un cerebro descompensado y dañado emocionalmente. Se sabe que el cerebro está preparado para sanar, y es ahí, en el Modelo del Procesamiento Adaptativo de la Información donde reside EMDR. A través de este modelo puedes conectar con aquellas memorias o recuerdos traumáticos del pasado del paciente que están condicionando y perturbando su presente y limitando su futuro. Con EMDR no se consigue olvidar, pero una de las cosas que se consigue es comprender, liberar y desbloquear emociones, y esto ya es mucho, es a veces perdonar o perdonarse, es dejar de enjuiciar y por tanto aceptar y aceptarte, el reto es conseguir vivir en calma y vivir con seguridad, elegir y decidir por tanto, no desde el miedo, la ira o la rabia, sino desde la libertad.

**¿Podrías expresar alguna de las impresiones de pacientes que hayan experimentado EMDR?**

La que más me ha llamado la atención es la de: *“despertar de un letargo”*.

Más información: [centropsicologiahuertarosales.com](http://centropsicologiahuertarosales.com)

**M.ª Carmen Maluenda** es Psicóloga, Máster en Psicología Clínica y Psicoterapia y Clínico en EMDR. Tiene su propio gabinete de psicología en Calatayud y en Zaragoza.



**M. Carmen, ¿qué servicios ofrece el Centro?**

En este centro intentamos dar respuestas integrales a las situaciones que traen nuestros pacientes, centrándonos en sus formas de afrontamiento y las creencias que tienen sobre la situación, ofreciendo una psicoterapia personalizada. Por ello realizamos tratamientos para niños y adolescentes, adultos y parejas desde diferentes perspectivas psicoterapéuticas.

**¿Cómo especialista en tratar fobias, nos puedes citar las más frecuentes?**

Hay varias fobias que se repiten de forma bastante frecuente como las fobias a animales, a volar, a la sangre, a conducir, etc., si bien últimamente me estoy encontrando con más frecuencia la fobia social y la agorafobia, sobre todo en gente bastante joven.

**¿Es muy alto el grado de eficacia en terapias EMDR?**

El EMDR tiene un alto grado de eficiencia al estar centrado directamente en las dificultades emocionales que se producen durante el procesamiento de la situación traumática. Al activar ambos hemisferios cerebrales conseguimos nuevas conexiones neuronales que facilitan un mejor afrontamiento. En ocasiones el malestar que sufre la persona no se debe directamente a la situación que aparentemente lo produce, y con EMDR puede llegarse a ese núcleo que provoca realmente el problema.

Podéis contactar conmingo en el Tel.: 658866316

Más información: [www.psicologacalatayud.com.es](http://www.psicologacalatayud.com.es)

**Rocío Carreño Hernández** es Psicóloga especialista en psicoterapia infanto-juvenil, adultos, sexual y pareja. Máster en Terapia EMDR, Máster en Terapia Sexual y Pareja y Terapia Gestalt.



**Rocío, ¿por qué nace tu interés en dedicarte a los trastornos sexuales y de pareja?**

La mayoría de los Trastornos sexuales no son simples dificultades en las relaciones sexuales, sino problemas más complejos que tienen su origen en experiencias traumáticas de la infancia o en creencias negativas sobre el sexo y sobre nosotros mismos desarrolladas en las relaciones con el otro. Desensibilizar y reprocesar de una forma adaptativa esas experiencias vividas, permitirán a la persona disfrutar plenamente su sexualidad y obtener mayor calidad de vida.

**¿Cómo se manifiesta un trastorno sexual?**

Lo normal es pensar en problemas de erección, falta de deseo y anorgasmia, pero en realidad hay muchos aspectos que interfieren en una saludable práctica sexual. Miedo a no dar la talla, sensación de vergüenza, problemas con el propio cuerpo, aversión por alguna postura o práctica, dificultad para conectar con el placer, pensamientos obsesivos,.....

**¿En todos es aplicable la terapia EMDR?**

La terapia sexual EMDR resulta muy útil para trabajar recuerdos de experiencias sexuales negativas que determinan el comportamiento sexual actual, favoreciendo el procesamiento de emociones y creencias negativas asociadas. Además, EMDR en terapia de pareja va a ayudar a explorar el origen de los patrones relacionales actuales, reparando esas heridas de apego y modificando la interacción disfuncional actual. Reaviva un apego seguro, sano e íntimo, generando confianza, seguridad e intimidad, objetivo principal en cualquier terapia de pareja.

Más información: [ro.ca.he@hotmail.com](mailto:ro.ca.he@hotmail.com)



**Shaila Romero** es psicóloga y terapeuta especialista en EMDR, PNL y Coaching personal.

**Shaila, como experta en crear bienestar emocional y mental, reconoces que tu pasión es aumentar la confianza y seguridad en uno mismo haciendo de la vida el mejor lugar para vivir.**

Exactamente, y es que nuestras experiencias vitales pueden llegar a hacernos creer afirmaciones del tipo “soy incapaz”, “soy débil”, “tengo que ser perfecto”, “es culpa mía”, “me siento vacío”, “no soy nadie”, que nos debilitan, generando miedos, inseguridad, ansiedad, estrés... Aspectos que abordamos de un modo fácil y rápido con EMDR, una terapia que va al origen del problema.

**Siendo fiel a tu Life Motive; HACER FÁCIL LO DIFÍCIL Y POSIBLE LO IMPOSIBLE has creado el método Reconecta-te y el programa de Bienestar Emocional y Mental (BIEM) combinando las técnicas en la que eres experta (EMDR, PNL, Coaching, Mindfulness..)**

Si, más de 15 años de experiencia y formación me han servido para aunar de forma vanguardista estrategias y herramientas altamente efectivas en la resolución de bloqueos mentales, creencias negativas y limitantes, ofreciendo resultados exitosos desde la primera sesión.

**¿Qué beneficios se consiguen con tus servicios?**

Aumentar la confianza y seguridad en uno mismo, tomar las riendas de nuestras vidas sin miedo al qué dirán, liberarnos de patrones inconscientes que nos sabotean internamente, trascender nuestras limitaciones, gestionar nuestras emociones... en definitiva, aumentar nuestro bienestar emocional y mental haciendo de nuestra vida el mejor lugar para vivir.

Más información: [www.shailaromero.com](http://www.shailaromero.com)



**Maika Carrasco** es Psicóloga, Master en Psicología Forense y Criminal y terapeuta en EMDR. Regenta su propio Centro de Psicología y Superación del trauma en Sant Cugat del Vallés (Barcelona).

**Maika, afirmas que EMDR es una de las mejores terapias para el tratamiento del estrés postraumático.**

Sin duda, es un tratamiento con evidencia científica demostrada para este trastorno, en el año 2013 fue declarada por la OMS técnica de primera elección y una de las más efectivas, organizaciones de todo el mundo reconocen este método como un tratamiento eficaz, incluso una sola sesión tras un evento traumático, ha demostrado actuar como factor de protección.

**En tu larga trayectoria profesional has tratado muchos temas, pero eres experta en violencia doméstica y abusos sexuales.**

Tras formarme en Clínica, mi interés hacia las víctimas y la violencia me llevan a especializarme en Psicología Forense, desde mi experiencia puedo decir que, el abuso sexual en la infancia es casi una epidemia silenciosa, no se denuncia, suele verbalizarse pasados los treinta, cuando acuden a consulta porque muchas cosas en su vida no acaban de encajar y son incapaces de mantener relaciones sanas y estables, se sienten culpables de no haber hecho o dicho, de haber sentido, es duro admitir que han sido víctimas. En 7 de cada 10 casos, los abusos son perpetrados por una persona del entorno próximo, en ocasiones la víctima ha olvidado o tiene un vago recuerdo de lo que sucedió, ha aprendido a fragmentarse para poder sobrevivir, en terapia recompondremos los pedazos.

**¿Qué otros casos tratáis en el centro?**

Trastornos depresivos, de ansiedad, de la alimentación, afectivos, adaptativos y de la personalidad, acuden personas que están sufriendo y desean tomar el control de sus vidas y ser felices.

Más información: [www.maikacarrasco.com](http://www.maikacarrasco.com)

**Patricia Riera** es Clínico EMDR, Master en Psicología Clínica, Legal y Forense y Especialista en Clínica y Psicoterapia Psicoanalítica. Experta en intervención en violencia filio-parental y adopciones, trabaja en un Centro con adolescentes que agreden a sus padres y en su consulta privada en Madrid.



**Patricia, trabajas EMDR con adolescentes con distintas problemáticas**

Sí, trabajo con EMDR y violencia filio-parental, pero debido de las agresiones, suele haber otros problemas y situaciones traumáticas en los adolescentes, que son importantes tratar con EMDR. También trabajo las situaciones de agresividad vividas en casa con los padres y hermanos, de cara a prevenir recaídas en los pacientes.

Por otro lado, también tratamos con adultos y jóvenes con problemas diferentes en los que el EMDR también puede ser muy eficaz: ataques de pánico, ansiedad ante los exámenes, violencia de género o acoso escolar entre otros.

**También tienes una amplia experiencia en casos de adopciones y trauma**

Sí, el EMDR es muy eficaz para trabajar el trauma del abandono, los vínculos de apego y las situaciones traumáticas que muchos niños han vivido previamente a su adopción como: los efectos de la institucionalización, los abusos sexuales, el maltrato o la negligencia.

**¿Cuáles son las problemáticas más frecuentes en los adolescentes actuales?**

Hoy en día es muy habitual el consumo de sustancias como forma de “evadirse” de la realidad o “anestesiarse” emocionalmente. Esto, además de las consecuencias que tiene a nivel personal, escolar y familiar, nos indica la presencia de un gran sufrimiento emocional que sufren estos jóvenes, que no son capaces de gestionar de una manera más adaptativa y que es muy importante trabajar.

Más información: [patriciariera@encuentropsicologia.es](mailto:patriciariera@encuentropsicologia.es)