

OPINIONES PROFESIONALES DE LA TERAPIA EMDR

Senderos de Crecimiento, con sede en Sevilla, propone alternativas para conectar con lo que somos. Tratamientos individualizados y talleres grupales para Des-cubrir nuestra Esencia. Entrevistamos a sus fundadoras, **Ana García y Mar Blanco**, Psicólogas y Clínicas EMDR.



¿Por qué el nombre Senderos de Crecimiento?

Preferimos ver una oportunidad en la dificultad. Tras 24 años como psicoterapeutas comprobamos que cada proceso, aunque sea doloroso, contiene un aprendizaje para continuar creciendo.

¿Qué ofrece Senderos de Crecimiento?

Ofrecemos terapia individual con sesiones grupales y talleres temáticos (nuestros SENDEROS) adaptados a nuestros pacientes.

Somos especialistas en Psicotrauma y utilizamos terapias de 3ª Generación destinadas a la Integración de experiencias traumáticas. Trabajamos potenciando procesos de resiliencia y ayudamos a dotar de sentido a la experiencia dolorosa vivida. Integrar aspectos caóticos internos y restablecer la salud mental y espiritual es nuestro objetivo. EMDR está presente en nuestro trabajo diario.

¿En qué casos aplicáis EMDR?

Trabajamos sobre todo con patologías graves como trastorno límite de personalidad, trastornos disociativos, bullying, abusos sexuales... Son casos con un importante nivel de traumatización temprana y EMDR permite reprocessar los recuerdos traumáticos. Es maravilloso escuchar y ver cómo se recuperan personas tan dañadas.

También tratamos muchas fobias con éxito, como el miedo a volar y el miedo a hablar en público.

La rapidez de EMDR en desensibilizar y reprocessar memoria traumática es indiscutible.

Más información: www.senderosdecrecimiento.es

En Espacio Liberum

te ayudan a descubrir y potenciar tus recursos ya sea para superar dificultades, para conseguir tus objetivos o para alcanzar un mayor bienestar emocional.

Entrevistamos a su Directora Técnica, **Isis Torres**, Psicóloga y psicoterapeuta infantil, de adultos y coach. Es también especialista en técnica EMDR.



Isis, ¿qué es Espacio Liberum?

Espacio Liberum es un centro de Psicología cuyo objetivo es ser un espacio para el Desarrollo Personal desde la Psicología Positiva y el Coaching, y también para la Psicoterapia integrando técnicas eficaces y activas, como el Psicodrama y el EMDR.

Utilizas a menudo la técnica EMDR por su demostrada eficacia y su rapidez comparándola con otras herramientas

No es sólo que la utilice a menudo, EMDR es más bien una herramienta fundamental en mi día a día en la práctica clínica, tanto con niños como con adultos.

La Psicología Deportiva es una de tus especialidades ¿utilizas EMDR en estos casos?

La psicología deportiva se dirige a la mejora del rendimiento deportivo. Con ese objetivo, utilizo EMDR muy eficazmente tanto para reforzar las fortalezas y recursos psicológicos de los deportistas, como para trabajar ciertas dificultades. Por ejemplo, cuando el recuerdo de una situación adversa pasada interfiere en el desempeño en situaciones actuales, cuando hace falta superar bloqueos o aumentar la confianza en uno mismo.

Más información: www.liberumpsicologia.es

SMR Psicología es un Centro de Psicología ubicado en el centro de Madrid dirigido por la Psicóloga **Carmen de la Sierra**, especialista en Psicología Clínica y de la Salud. Con formación avanzada en EMDR.



¿Qué problemas de salud tratan en el centro?

En el centro tratamos todo tipo de desórdenes psicológicos en adultos, adolescentes y niños (ansiedad, depresión, traumas, mobbing, bullying, miedos, adicciones...) y además, por el enfoque integrador del centro, también podemos tratar problemas de salud como el estrés, el insomnio, cefaleas, migrañas, menopausia, dolor, síndrome premenstrual...

En nuestro enfoque aumamos la psicoterapia (EMDR y Terapia Sensoriomotora) con el entrenamiento en Biofeedback y Neurofeedback. Las primeras investigaciones de estas terapias se remontan a los años 70. Para hacer este entrenamiento necesitamos colocar sensores en distintas partes del cuerpo o en el cuero cabelludo para monitorizar las variables fisiológicas del paciente. Estos sensores miden distintas variables fisiológicas y el cliente aprende a utilizar todo su organismo para autorregularse. Este entrenamiento tiene excelentes resultados para el manejo de la ira, el control de impulsos, la ansiedad, problemas de irritabilidad, TDAH, alto rendimiento (deportistas, ejecutivos, estudiantes...) entre otras.

¿Podéis afirmar que EMDR es una de las técnicas más eficaces para tratar una gran variedad de problemas de salud mental?

Sin lugar a dudas EMDR es una de las mejores y más rápidas terapias que existen en nuestros tiempos. Su eficacia está respaldada por multitud de investigaciones que han logrado que EMDR sea una terapia que hoy en día está recomendada por organismos internacionales como la OMS y la APA.

Más información: www.smrpsicologia.es

La Clínica Triora es un centro de rehabilitación que trata todo tipo de adicciones y ofrece su propio modelo de tratamiento. Entrevistamos a **Natalia Van Abshoven**, una de las Psicólogas de Triora y Terapeuta con formación avanzada en EMDR.



Natalia, ¿qué tipo de adicciones tratáis en Triora?

En Triora trabajamos con cualquier tipo de adicción; alcohol, cocaína, cannabis y otras drogas, así como al juego o las apuestas. Triora ofrece la posibilidad de ingreso o un tratamiento de carácter ambulatorio.

Uno de los mayores éxitos de Triora es el alto porcentaje de recuperación de los pacientes

El éxito de Triora se debe a que nuestro programa está centrado en el paciente, cubriendo todas sus posibles necesidades de rehabilitación física y recuperación emocional.

¿En qué tipo de tratamientos utilizáis EMDR?

EMDR se utiliza fundamentalmente en las sesiones a nivel individual y puntualmente en el abordaje a nivel grupal, ayudamos a que nuestros pacientes desarrollen recursos internos que les permitan manejar mejor los diferentes roles y demandas en su día a día, así como a recomponerse. Es un abordaje muy eficaz puesto que nos permite llegar al origen de su adicción y reparar su malestar emocional asociado a la adicción.

¿En qué se basa el método Triora?

El método Triora se basa la atención médica y/o psiquiátrica, el apoyo psicológico y la rehabilitación física. Además en Triora hacemos un trabajo muy importante con las familias y un seguimiento del paciente tras el tratamiento.

Más información: www.triora.es

El Instituto para el Desarrollo y la Aplicación de EMDR (IDAE) nace con la finalidad de contribuir a la correcta aplicación y máxima difusión de EMDR. Hablamos con su Presidenta, **Begoña Aznárez**, Psicóloga y Clínica/Consultora en EMDR.



Begoña, ¿en qué casos es aconsejable aplicar el EMDR?

En general se cree que EMDR sólo puede aplicarse en casos extremos que son los que habitualmente se asocian a "Trauma". Traumático puede llegar a ser cualquier acontecimiento. Solo es necesario que se experimente con una cierta intensidad emocional y que tenga que ser silenciado. No poder hablar de lo que ha ocurrido y cómo nos ha hecho sentir significa no poder legitimar nuestro sufrimiento. La consecuencia inmediata es la generación de una serie de explicaciones que suelen significar el desarrollo de creencias erróneas sobre uno mismo y el mundo. Esto tiene consecuencias nefastas a corto, medio y largo plazo.

Como psicóloga experta en EMDR eres especialista en los traumas que pueden afectar a los niños adoptados

Nosotros trabajamos con niños adoptados considerando como nuclear el trauma por abandono del que son víctimas todos ellos y que está en la base de la mayor parte de las dificultades de adaptación que presentan. El bloqueo emocional puede interferir en el adecuado desempeño de funciones tanto emocionales, como cognitivas o sociales.

¿Tenéis algún curso programado para los próximos meses?

Si, el 24 de marzo comienza una nueva edición de nuestro curso de Experto en Clínica e Intervención en Trauma.

Más información: www.idae-emdr.com

Mind Psicólogos es un Centro de Atención Psicológica Integral especializada en Terapia de adultos, de pareja, sexología y Psicología Forense. Tiene dos centros en Andalucía y uno en Huelva. Hablamos con **Marta Arbona García**, psicóloga clínica y terapeuta EMDR y con **Vanessa García Millán**, psicóloga clínica y terapeuta TRR



Marta, como terapeuta EMDR, ¿cuándo la utilizas?

EMDR está indicado para los casos en que haya un trauma, es decir, una situación negativa del pasado que siga afectando a la persona en el presente. La mayoría de las personas con malestar psicológico ha sufrido algún trauma más o menos grave, por lo tanto se puede utilizar en muchísimos casos. De hecho, cuando la persona llega a consulta, muchas veces no es consciente de que eso que le ocurrió en el pasado es la causa de su malestar actual. Pero cuando trabajamos con EMDR ese recuerdo, desaparece el síntoma que le traía a consulta.

Algún caso que te haya llamado la atención especialmente.

Muchos. Pero los casos más sorprendentes son las personas que han sufrido algún tipo de acoso escolar. Normalmente piensan que es algo superado y que ya no les afecta. Pero cuando empezamos a trabajarlo con EMDR toman conciencia del sufrimiento que venían arrastrando desde entonces.

Vanessa, ¿en qué consiste la TRR?

En una recapitulación del pasado del paciente reviviendo los orígenes de los episodios traumáticos no resueltos, a través de una relajación o trance hipnótico breve, que generan los desequilibrios internos actuales. Así, se favorece la resolución de conflictos e integración social adaptando nuevos modelos de conductas saludables para su presente.

¿En qué tipos de pacientes se utiliza?

Para todo tipo de pacientes que buscan encontrar una explicación a su malestar actual. Les proporcionamos las herramientas para establecer nuevos patrones de conducta y emoción que les permitan una mejor adaptación a su vida.

Más información: www.mindpsicologos.com