GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

Terapia EMDR para el trauma con Centre Sukha

Actualidad Empresarial | 15/03/2023 | 00:00

El trastorno por estrés postraumático es un trastorno mental que suelen desarrollar algunas personas tras vivir o presenciar un evento importante que les marca de por vida.

Especialistas como los del centro psicológico Centre Sukha explican que estos eventos a menudo han puesto en peligro a quien los padece o a alguien cercano como también una experiencia de gran terror.

Al experimentar nuevas vivencias en circunstancias iguales o parecidas a ese evento traumático, el paciente comienza a generar adrenalina y desencadena la sensación de estrés. La aplicación de la terapia EMDR para el trauma es una de las respuestas más efectivas de los últimos 15 años, según pacientes e investigaciones.

La terapia EMDR, ¿en qué consiste?

EMDR son las siglas de la expresión anglosajona Eye Movement Desensitization and Reprocessing, que se traduce literalmente en “desensibilación y reprocesamiento por movimientos oculares”. Como su nombre lo indica, es una terapia para desensibilizar y reprocesar traumas psicológicos del pasado que están afectando el presente. Los especialistas explican que, cuando la persona vive una experiencia dolorosa, el cerebro trata de no procesar ese evento y lo bloquea.

Automáticamente, aísla esa información de todo contexto y datos que la gente ha acumulado previamente. Cuando aparece un elemento que ha formado parte de esa experiencia, el cerebro activa las alarmas y genera lo que se conoce como estrés postraumático. En esos casos, la persona no es capaz de considerar si las circunstancias actuales son similares a la del evento que generó el trauma.

Lo que hace la terapia EMDR para el trauma es estimular los hemisferios cerebrales para que “reprocese” toda vivencia desde el momento actual hasta el suceso pasado. De esta manera, la mente tiene la oportunidad de analizar en retrospectiva las circunstancias que han rodeado aquellos hechos y asimilar objetivamente esa experiencia.

Ventajas de la terapia EMDR en Centre Sukha

Centre Sukha es un centro psicológico ubicado en Barcelona en el que trabajan especialistas

que llevan a cabo varios tipos de terapias o tratamientos. Entre ellos, están la arteterapia, el mindfulness, la psicología del desarrollo, educativa, de pareja, conductual, humanista o forense; también las técnicas de relajación. Numerosas investigaciones comparan los efectos positivos de la terapia EMDR con otros tratamientos de trauma más conservadores.

Entre sus ventajas, mencionan que es una terapia que permite resultados altamente efectivos en muy corto tiempo. Esto se debe que produce cambios a nivel sensorial y emocional. En el proceso, esta técnica ‘reestructura’ las creencias negativas o limitantes que tiene el cerebro sobre las experiencias traumáticas.

Al eliminar las cargas emocionales negativas sobre los eventos del pasado el cerebro procesa más objetivamente las experiencias presentes. De esta manera, cuando se presenten elementos que se podrían asociar a vivencias pasadas, el cerebro procesa esa información objetivamente. El resultado en terapia EMDR, es que se estimula la ‘autorreparación’ mental y se elimina la ansiedad y la sintomatología asociada con el estrés postraumático.

La directora de Centre Sukha, Esther Boada, refiere que en la práctica clínica el uso del EMDR se usa no solamente para el estrés postraumático, sino también para muchos otros trastornos y/o cualquier otro tipo de malestar emocional.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/200234-terapia-emdr-para-el-trauma-con-centre-sukha.htm