

## Enfoque EMDR

*Las siglas en español significan desensibilización y reprocesamiento de los movimientos oculares. Francine Shapiro, en 1987 descubre de forma casual el funcionamiento de la desensibilización. Este abordaje trabaja sobre el sistema de procesamiento del paciente, que es un sistema propio que tenemos todos los seres humanos y que por diversos motivos traumáticos (muertes, abusos psicológicos, emocionales, físicos u otro tipo de abusos), bloquean el sistema y producen síntomas tales como miedo, angustia, tristeza, dolor, baja autoestima, creencias negativas... estos hechos, al no ser tratados y atrás un evento de vida genera un trastorno: depresión, trastorno obsesivo compulsivo, trastorno límite de personalidad, trastorno bipolar, está recomendado en el tratamiento de las dificultades emocionales causadas por experiencias difíciles en la vida desde fobias, ataques de pánico, muerte traumática y duelos o incidentes traumáticos en la infancia hasta accidentes y desastres naturales. También se usa EMDR para aliviar la angustia y/o la fobia de hablar en público, para mejorar el rendimiento en el trabajo, en los deportes y en las interpretaciones artísticas (tomado del Instituto EMDR).*