

## Brainspotting o cómo quitarte de encima un trauma

Se trata de una innovadora terapia psicológica mediante la que activamos unas zonas u otras según miramos a un punto diferente. Eso nos permite acceder a circuitos neuronales, donde se almacenan respuestas emocionales a veces de muy alta intensidad y que pueden estar causando problemas en la vida del paciente.

Nuestro cerebro, como si de un radar se tratara, chequea continuamente lo interno y lo externo a la vez. Esto es lo que aprovecha la técnica para localizar con la mirada primero y procesar después, las cápsulas o circuitos neuronales que tenían esa carga emocional desajustada que producía respuestas poco adaptativas a la persona.

Como realmente la mente y el cuerpo funcionan de manera integrada, la técnica puede funcionar con dolencias físicas que, en muchos casos, tienen una vertiente emocional. Si liberamos y procesamos esas grabaciones, la dolencia somática también puede desaparecer. (Fuente: Uppper.es)



**Psico-dato:** Informémonos de las nuevas técnicas terapéuticas que nos dan posibilidad de solucionar mejor nuestros problemas, sobre todo en el plano de los traumas y recuerdos.

## EMDR: la técnica más eficaz para superar el trauma

El EMDR –cuyas siglas en español significan Desensibilización y Reprocesamiento por los Movimientos Oculares- y que procede de sus acrónimos inglesas (Eye Movement Desensitization and Reprocessing), es un método psicológico de superación de los traumas creado por Francine Shapiro. Esta psicóloga estadounidense llegó a él de manera casual en 1987, cuando descubrió que los movimientos oculares voluntarios reducían la intensidad de la angustia de los pensamientos negativos. Fue entonces cuando inició una investigación con sujetos traumatizados en la guerra de Vietnam y víctimas de abuso sexual para medir la eficacia del EMDR, llegando a la conclusión de que el EMDR reducía de manera significativa los síntomas del Trastorno por Estrés Post Traumático.



### ¿Qué es la terapia por EMDR?

El EMDR es una terapia psicológica que trabaja sobre el propio sistema de procesamiento del paciente, que es intrínseco a él y que diversos motivos, como muertes, abusos psicológicos, emocionales, físicos, lo han bloqueado y producen síntomas como el miedo, la angustia, la tristeza o el dolor. Éstos, al no ser tratados, pueden generar diferentes trastornos como la depresión, el trastorno obsesivo compulsivo, el trastorno límite de personalidad, etc. El EMDR también está recomendado para tratar emociones complicadas causadas por experiencias difíciles en la vida del sujeto, así como para aliviar la fobia de hablar en público, mejorar el rendimiento en el trabajo, en los deportes y en las interpretaciones artísticas. (Fuente: La razón.es)

**Psico-dato:** Importante técnica terapéutica que ha permitido a muchos poder superar los traumas psíquicos.



Te esperamos en nuestro sitio

[www.psicologosencasa.com](http://www.psicologosencasa.com)

