

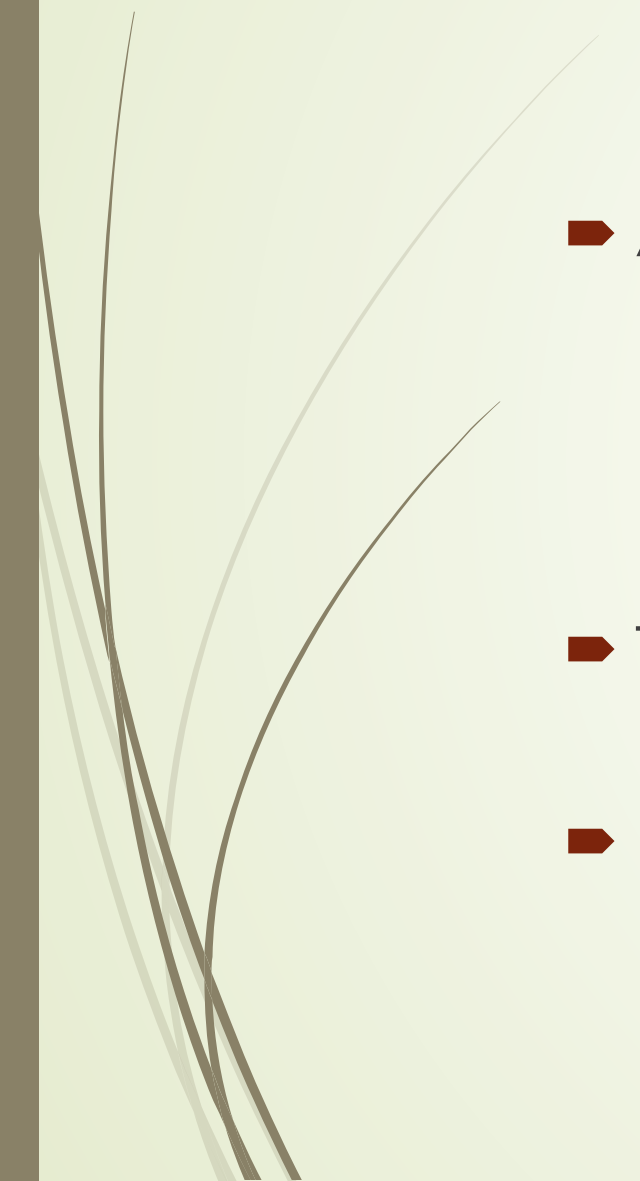


Modelos de abordaje

Trauma psicológico



Abordaje del trauma

- Abordajes neurológicos (Salvador, 2009)
Modelos estructurados:
 - EMDR
 - Brainspotting
 - Terapia sensoriomotriz (Ogden, 2009)
 - Recursos adyuvantes (Van der Kolk, 2014)
 - E.F.T.
 - Yoga
- 

Abordaje del trauma

► EMDR (Terapia de reprocesamiento)

EMDR (Eye Movement Dessensitization and Reprocessing: Desensibilización y Reprocesamiento por Movimientos Oculares) es una técnica científicamente probada eficaz para la desensibilizar y reprocesar los recuerdos traumáticos. Los eventos fisiológicos son aparentemente contrarrestados por los movimientos oculares en sí mismos (u otras formas de estimulación rítmicas bilaterales), que podrían restablecer el equilibrio excitatorio/inhibitorio del SNA, permitiendo que la información “congelada” sea desensibilizada, procesada e integrada adaptativamente (Shapiro, 1989). La metodología EMDR funciona como una forma de Procesamiento Acelerado de Información que puede desbloquear el sistema de procesamiento de información del cerebro. En EMDR se rastrea la historia clínica del paciente al objeto de encontrar las experiencias originales que funcionan como nodos que alimentan la red neuronal en la que están registradas las experiencias no integradas (Procesamiento Adaptativo de la Información), de manera que el paciente las pueda integrar e incorporar de manera adaptativa a su sistema de funcionamiento.



Abordaje del trauma

► Brainspotting

Brainspotting (BSP) es una técnica de reprocesamiento neurológico descubierta y desarrollada por David Grand, Ph D.. BSP localiza en el área del campo visual, una vez activada la experiencia emocional y somática del asunto a tratar, en qué punto del área visual el paciente (Posición Ocular Relevante) se siente más conectado con su experiencia somática. Una vez localizado, simplemente se promueve la observación con consciencia plena –mindfulness– de los procesos internos que se despiertan. BSP implica una consciencia enfocada sobre el foco del problema que está registrado en la red neuronal a la que accedemos. El procesamiento generalmente ocurre de una manera fluida y espontánea por parte del paciente, siempre contenido por la presencia e implicación del terapeuta y la relación terapéutica. El terapeuta mantiene así una actitud de profundo respeto hacia el proceso fenomenológico del paciente tal y como ocurre de manera espontánea.

BSP activa y acelera el reprocesamiento y promueve la integración y el cambio de la experiencia en el nivel fisiológico con su correspondiente transformación en el plano psicológico (cognición, emoción y conducta).



Abordaje del trauma

► Terapia sensoriomotriz (Ogden)

Resumen: La psicoterapia sensoriomotriz es una terapia desarrollada por Pat Ogden, a principios de los años ochenta, destinada a posibilitar el procesamiento a través del cuerpo, de los recuerdos implícitos y los efectos neurobiológicos del trauma. Basándose en el desarrollo y contribuciones de la neurociencia, el estudio del trauma y la disociación y la teoría del apego, la terapia sensoriomotriz sitúa la experiencia corporal, como el elemento central desde donde abordar el trauma. A diferencia de las psicoterapias tradicionales, que tratan de recuperar “la historia olvidada” y procesar la experiencia de forma “descendente”, es decir, de arriba a abajo, desde las cogniciones y emociones hasta las vivencias corporales, la terapia sensoriomotriz propone una intervención inversa, “ascendente”, esto es, a través de la autoobservación y el trabajo con el cuerpo, provocar un cambio significativo en los pensamientos, emociones, sistemas de creencias y pautas de acción fijas asociados al padecimiento de una experiencia traumática.



Bibliografía



- ▶ Salvador, M. (2009). El trauma psicológico: un proceso neurofisiológico con consecuencias psicológicas. En: *Revista de psicoterapia XX* (80), 5-16.
- ▶ Sánchez, F. (2013). Terapia sensoriomotriz del trauma. *Revista Digital de Medicina Psicosomática y Psicoterapia* 3 (2), 1-32.
- ▶ Van der Kolk, B. (2014). *The Body keeps the Score. Brain, Mind and Body in the Healing of Trauma*. New York: Viking.