

https://www.ptsd.va.gov/spanish/how_help_emdr_sp.asp

La desensibilización y reprocesamiento del movimiento ocular (DRMO): ayuda durante el tratamiento

¿Alguien a quien usted quiere esta comenzando la desensibilización y reprocesamiento del movimiento ocular (DRMO) para el trastorno de estrés postraumático (TEPT)? Aprenda qué esperar y cómo puede apoyar a su ser querido durante el tratamiento.

¿Qué es DRMO?

La desensibilización y reprocesamiento del movimiento ocular (DRMO) es un tratamiento basado en la evidencia para el trastorno de estrés postraumático (TEPT). Esto significa que ha sido estudiado por muchos investigadores y se ha encontrado que es efectivo para tratar el TEPT. La mayoría de las personas que completan 1 a 3 meses de sesiones semanales de 50 a 90 minutos de DRMO muestran un mejoramiento notable en los síntomas de TEPT. Muchas personas comienzan a notar mejoramientos después de algunas sesiones.

Después del trauma, las personas con TEPT a menudo tienen problemas para entender lo que les sucedió. La DRMO ayuda a las personas a procesar el trauma, lo que permite que su ser querido comience a sanar. En la DRMO, su ser querido prestará atención a un movimiento o sonido de ida y vuelta mientras recuerda la memoria perturbadora hasta que ocurran cambios en la forma en que se recuerda la memoria y se procesa más información del pasado.

La desensibilización y reprocesamiento del movimiento ocular (DRMO)

La DRMO tiene cuatro partes principales:

1. Educación sobre el trastorno de estrés postraumático, trauma y DRMO
2. Habilidades de afrontamiento
3. Procesamiento
4. Visión positiva de sí mismo en el futuro

1. Educación sobre el TEPT, las reacciones físicas y emocionales al trauma y la DRMO

La DRMO comienza con la educación sobre el TEPT y las formas físicas y emocionales comunes en que las personas reaccionan ante el trauma. El terapeuta le preguntará a su ser querido sobre los síntomas, describirá qué esperar en la DRMO y le preguntará sobre los objetivos del tratamiento. Usted puede ayudar al:

- Conocer los conceptos básicos es un excelente lugar para comenzar. Aprender sobre el impacto del trauma, TEPT y la DRMO. Los recursos enumerados al final de esta página pueden ayudar.
- Pedirle a su ser querido que comparta información sobre lo que aprendió sobre el TEPT y la DRMO de su terapeuta. También puede preguntar cómo es una sesión y dejar que su ser querido le muestre cómo funcionan los movimientos oculares, sensación o los tonos.

2. Aprenda nuevas habilidades de afrontamiento

Su ser querido se concentrará en procesar recuerdos traumáticos en la terapia. El terapeuta hablará con su ser querido acerca de estar listo para hacer esto. Su ser querido aprenderá a crear un lugar tranquilo o seguro con la ayuda del terapeuta. Se enseñan otras habilidades de afrontamiento y formas de manejar la angustia, como aprender a observar y permitir que ocurra el procesamiento.

Puede esperar que su ser querido practique ejercicios relajantes cuando sea necesario y tome nota de nuevos pensamientos y observaciones para platicarlos con su terapeuta. Puede ayudar al:

- Darle a su ser querido un momento tranquilo para practicar habilidades o descansar.
- Aprender algunas técnicas de relajación para usted durante este tiempo. Su ser querido puede enseñarle cómo o el terapeuta puede ayudarlo a encontrar información sobre esto.

3. Procesando un objetivo

En la DRMO, el procesamiento implica identificar y elegir un recuerdo perturbador, conocido como “objetivo”, para enfocarse durante la terapia. Este objetivo incluye pensamientos negativos, sentimientos y sensaciones corporales que son desencadenadas por el recuerdo.

Su ser querido tendrá en cuenta el recuerdo y al mismo tiempo prestará atención a un movimiento, sensación o sonido de ida y vuelta (como el movimiento del dedo del terapeuta, alternando la sensación o el tono). Esto dura aproximadamente 30 segundos a la vez, y luego su ser querido describirá brevemente cualquier cambio notable. Esto continúa a medida que los niveles de angustia de su ser querido disminuyen y se reportan nuevas percepciones, conexiones y emociones positivas. Puede ayudar al:

- Comprender que el nuevo procesamiento de información puede continuar entre sesiones. Está bien descansar un poco después de una sesión de DRMO. Tanto usted como su ser querido generalmente pueden llevar a cabo la vida cotidiana como de costumbre y dejar que los cambios ocurran naturalmente.
- Estar dispuesto a escuchar y comprender si su ser querido prefiere no hablar sobre lo que sucede durante las sesiones. En algunos casos, es útil decir palabras de aliento como “Reconozco que abordar tu trastorno de estrés postraumático es un trabajo difícil. Estoy orgulloso de que lo hayas hecho”.
- Recordarse que está bien si su ser querido se siente incómodo al enfocarse en recuerdos o creencias relacionadas con el trauma. Estos sentimientos suelen ser breves y su ser querido probablemente se sentirá mejor a medida que la DRMO continúe. Animarlos a enfrentar los sentimientos difíciles en realidad puede ayudarlos a seguir y terminar el tratamiento.

4. Instalando una creencia positiva (para el futuro)

Al final del procesamiento, su ser querido se centrará en una creencia personal y positiva mientras mantiene la memoria en mente y presta atención a los movimientos, sensación o tonos nuevamente. Su ser querido le dirá al terapeuta cuándo esta nueva creencia se sienta verdadera sin ninguna molestia física relacionada con la memoria. Hacia el final del tratamiento, el terapeuta volverá a evaluar los síntomas del TEPT para ver si su ser querido necesita procesar otros objetivos. Puede ayudar al:

- Notar cambios positivos en su ser querido.
- Permitirle a su ser querido adaptarse a una nueva forma de pensar y sentir.
- Recordarle a su ser querido que note cualquier angustia sobrante y vuelva a consultar con el terapeuta según sea necesario.

Conclusión

La DRMO es eficaz en el tratamiento del TEPT. La decisión de su ser querido de iniciar o considerar la DRMO es un gran primer paso en la recuperación. Comprender los conceptos básicos de la DRMO lo ayudará a apoyar a su ser querido durante el proceso de tratamiento.