



Guía práctica gratuita

Entender el trauma y el EMDR

por **Emiliana Simionescu**

Psicóloga sanitaria · ER Psicología Sanitaria



A veces, una experiencia dolorosa del pasado sigue afectándonos mucho después de haber ocurrido, como si el cuerpo y la mente no hubieran terminado de digerirla. Entender qué es el trauma y cómo funciona puede aliviar la sensación de estar rota o de no comprender lo que te pasa. En esta guía te explicamos, con cuidado y sencillez, qué es el trauma y cómo la terapia EMDR puede ayudar.

Qué entendemos por trauma

Hablamos de trauma cuando vivimos una experiencia que nos desborda y que nuestra mente no logra procesar del todo en ese momento. No siempre se trata de grandes catástrofes: también experiencias sostenidas de menosprecio, abandono o inseguridad pueden dejar huella.

El trauma no habla de debilidad. Habla de que algo fue demasiado, demasiado pronto o durante demasiado tiempo, y quedó sin elaborar.

Cuando un recuerdo se queda "atascado"

Normalmente, con el tiempo, los recuerdos difíciles se ordenan y pierden carga emocional. Cuando una experiencia es traumática, puede quedarse guardada de forma "cruda", como si el cuerpo siguiera viviéndola.

Por eso, ante ciertos estímulos que la recuerdan, puedes reaccionar con una intensidad que no encaja con el presente: el pasado se activa como si estuviera ocurriendo ahora.

Señales de que algo sigue afectándote

El trauma no siempre se muestra de forma evidente. A veces aparece de maneras que no relacionamos con lo que vivimos.

- Reacciones emocionales muy intensas ante ciertas situaciones.
- Evitar lugares, personas o temas que remueven el recuerdo.
- Sensación de alerta constante o de estar "en guardia".
- Malestar físico, pesadillas o recuerdos que irrumpen sin querer.

Qué es la terapia EMDR

El EMDR es un enfoque terapéutico que se utiliza para ayudar a procesar experiencias difíciles que han quedado sin elaborar. Su nombre, en inglés, hace referencia al trabajo con movimientos oculares y otras formas de estimulación.

De forma sencilla: mientras la persona evoca el recuerdo, el terapeuta guía una estimulación suave (por ejemplo, movimientos de los ojos) que parece favorecer que ese recuerdo se procese y deje de sentirse tan intenso. Siempre se hace de forma progresiva y en un entorno seguro.

Qué se puede esperar del proceso

El objetivo del EMDR no es borrar lo que pasó, sino que el recuerdo deje de doler como duele ahora y ocupe el lugar que le corresponde en tu historia.

Cada proceso es distinto y avanza a su ritmo. Un profesional formado adapta el trabajo a cada persona, cuidando siempre que te sientas segura y acompañada en cada paso.

Cuidarte mientras tanto

Mientras decides dar el paso o durante el propio proceso, hay recursos que ayudan a sostener el malestar del día a día.

- Practica la respiración lenta para calmar la activación.
- Ancla tu atención en el presente con los cinco sentidos.
- Apóyate en personas de confianza que te den seguridad.
- Cuida tu descanso y respeta tus tiempos, sin exigirte.

Nota de cuidado

Trabajar con experiencias traumáticas conviene hacerlo con acompañamiento profesional, a un ritmo seguro y sin forzar. Si sientes un malestar muy intenso, que te cuesta sostener el día a día o que aparecen pensamientos de no querer seguir, por favor pide ayuda: puedes hablar con tu médico, con alguien de confianza o llamar al 024, la línea de atención a la conducta suicida, disponible las 24 horas.



Entender el trauma es un primer paso valioso, y esta guía solo pretende ofrecerte algo de luz sobre lo que puedes estar viviendo. El trabajo con el trauma, y en concreto el EMDR, requiere el acompañamiento de un profesional formado, en un espacio seguro y a tu ritmo. Si sientes que algo del pasado sigue pesando en tu presente, la terapia puede ayudarte a sanarlo con calma. Esta guía es orientativa y no sustituye a una valoración profesional.

Con cariño,

Emiliana Simionescu · ER Psicología Sanitaria

emilianapsicologia.es · 637 232 158

