

En algún momento de nuestra vida podemos tener un trauma. Porque la causa de todos los problemas humanos está, definitivamente, en él y afecta no sólo al que lo tiene, sino a las personas que lo rodean.

TEXTO Y FOTOS: DIANA MARCOS

# ¿LLEVAMOS UN TRAUMA DENTRO?

El origen de lo que hoy nos preocupa y molesta de las adicciones, los hábitos negativos y las conductas disfuncionales, viene de un trauma, y mucha gente ni siquiera sabe que lo tiene y que se puede curar.

La gente sin saberlo hace de su trauma un estilo de vida que la lleva a vivir una vida disfuncional ocasionando mayores repercusiones negativas a nivel emocional, psicológico y social, comenta la Directora del Centro Mexicano de Psicopatología, Lizzie Cavazos.

¿Sabías que cuando dejamos de celebrar la vida es porque hay un trauma presente en nosotros? Por eso el Centro Mexicano de Psicopatología se dedica a aliviar el dolor del sufrimiento humano. Cambian el rumbo de la historia de México sanando el corazón de los mexicanos atendiendo a niños, jóvenes y adultos.

**“¡Ya basta de terapias largas, costosas e infructuosas!”, dice Cavazos Borobia.**

## Terapia EMDR: Eficaz y eficiente

EMDR (por sus siglas en inglés) o la Terapia de Reprocesamiento y Desensibilización a través del Movimiento Ocular, es eficaz y eficiente.

“Eficaz porque sana, cura, quita el origen del problema y el dolor.

“Eficiente porque reprocesa en un corto tiempo dependiendo del trauma. El paciente queda mejor que antes de tener el trauma, ya que accesa y genera conductas adaptativas, positivas”, agrega Cavazos Borobia.

Para la experta, el trauma psicológico, cuando es único, debe atenderse antes de los primeros tres meses para que no cambie la personalidad del paciente. Por ejemplo, un accidente repentino.

Hay pacientes que desde la primera sesión obtienen resultados. Y es que Francine Shapiro, doctora norteamericana en psicología, plantea que los seres humanos tenemos un sistema de procesamiento de información el cual

nos ayuda a procesar las vivencias traumáticas para recuperarnos; es decir, sanar las heridas emocionales y psicológicas que éste genera de la misma manera que otros sistemas del cuerpo tienen para recuperarse, por ejemplo, la piel con la cicatrización, etc.

El ser humano tiende al equilibrio de manera natural.

## ¿Qué es EMDR?

“Es una aproximación psicoterapéutica en donde los síntomas actuales son vistos como el resultado de experiencias perturbadoras que no fueron adecuadamente procesadas y quedaron codificadas de una forma disfuncional”, menciona la Doctora Cavazos Borobia.

El objetivo es erradicar el origen de la ansiedad, depresión, miedo, fobias, etc., ayudándole al cerebro del paciente a que digiera todos los recuerdos perturbadores que originan la ansiedad actual.

## EMDR vs terapias tradicionales

La diferencia entre una terapia psicológica tradicional y EMDR es que en esta terapia es el cerebro del paciente el que sana; no es una conversación exclusivamente. El paciente lleva el control del proceso, lo que le da seguridad y confianza. Obtienen resultados positivos y disminuyen los síntomas de la ansiedad desde el inicio del proceso.

El número de sesiones dependen del tipo de trauma y su origen, por ejemplo; pudieran ser de 10 a 12 aproximadamente, en trauma simple. En caso de trauma complejo, requerirán de más número de sesiones. Lo que sí garantizamos es que definitivamente es un tratamiento más breve y eficiente que el tradicional. Lo importante en esta terapia es que se realiza junto con el paciente un programa de trabajo (plan de tratamiento) en el que se identifican los eventos que originan sus síntomas actuales.

La posibilidad de que regresen los síntomas es nula, pues una vez que los recuerdos perturbadores han sido procesados, el índice de reincidencia es de cero por ciento.

## El trauma psicológico, ¿qué es?

Es aquella huella o herida invisible que surge cuando te expones a un evento presente en el que se activa uno doloroso del pasado. Muchas veces no sabemos cuál es, porque pueden haber ocurrido a temprana edad y no hay memoria.

## ¿Cómo sé si tengo un trauma psicológico?

Hay síntomas de depresión, trastorno del sueño, ansiedad, no hago lo que quiero, tengo malos hábitos, baja autoestima, malas relaciones de pareja, violencia familiar, social, alguna obsesión, miedo o culpa excesivas...

“Uno necesita ayuda cuando ya no puede manejar la situación por sí misma, cuando te dañas a ti mismo o a los demás o, simple y sencillamente, estás harto de la vida.

“Es muy importante que sepas que para atenderlo no tienes que tener un trauma, también puede ser sólo para potenciar tu calidad de vida, tu rendimiento, tus recursos personales. Un gran beneficio de este proceso, por ejemplo, es la activación del alto desempeño de un ejecutivo”, dice la experta.

No todos son candidatos a la terapia EMDR. Se requiere una sesión de valoración por parte de un clínico entrenado para conocer la situación de cada persona.

## Misión del Centro Mexicano de Psicopatología

- Facilitar y promover el potencial de crecimiento del ser humano comprometido con su desarrollo generando salud y bienestar emocional y físico.

- Disminuir el dolor producido por el trauma psicológico para frenar el ciclo de sufrimiento y violencia que generan nuevas situaciones adversas.

- Promover el aprendizaje de nuevas habilidades logrando la integridad y trascendencia de la persona, para que sea un factor de cambio en la comunidad.

- Entrenar psicoterapeutas íntegros, éticos, con visión humanística altamente capacitados con abordajes psicoterapéuticos eficaces y eficientes, validados científicamente.

- Formar profesionales de la salud mental con certificación internacional.

## Los adultos reaccionan de cierta manera a eventos traumáticos.

Muchas veces tienen respuestas normales ante situaciones anormales. Es importante recordar que el recuerdo será parte de su vida y el evento no se borrará de la memoria.

### Algunos de los síntomas que ellos presentan ante un trauma psicológico son:

- ▶ Confusión para pensar
- ▶ Problemas para dormir o descansar
- ▶ Cambio en los hábitos alimenticios
- ▶ Sentimiento de impotencia
- ▶ Sentirse aislado o abandonado
- ▶ Intensa preocupación por otros
- ▶ Problemas de memoria y de concentración
- ▶ Disminución de la higiene personal
- ▶ Problemas en el trabajo, la familia o la escuela
- ▶ Dificultad para respirar

## FORMANDO ESPECIALISTAS

¡Atención profesionales de la salud mental y disciplinas afines!

En el Centro Mexicano de Psicopatología se ofrecen capacitaciones en tratamientos psicológicos especializados que conducen a certificaciones con reconocimiento internacional.

Para la atención psicológica de urgencia o intervención en crisis, nuestra Institución imparte entrenamiento en:

**I.- Manejo de estrés en incidentes críticos (MEIC) / Intervención grupal e individual en crisis:** El MEIC es una aproximación a la Intervención en Crisis, amplia, integrada, sistemática y multicomponente. Es un sistema de intervención estratégica que tiene numerosas intervenciones tácticas.

Es un sistema preventivo, de soporte y de amplio espectro que abarca las tres fases de la crisis: pre-crisis, crisis aguda y post-crisis.

Su finalidad es la de enseñar a enfrentar el estrés producido por incidentes críticos o eventos que provocan trauma psicológico.

**II.- Desgaste Profesional por Empatía:** También llamado traumatización secundaria o síndrome de la compasión, es cuando uno absorbe y retiene el sufrimiento emocional de otros al interactuar con ellos. Cuando el trauma de otros nos traumatiza a nosotros.

Este entrenamiento está diseñado para que el participante desarrolle:

- Habilidades de prevención, recuperación y resiliencia para evitar problemas asociados con el Desgaste Profesional por Empatía.
- Un estilo de vida profesional y personal que fomente la auto-validación, la Coherencia Psicofisiológica y el Desempeño Óptimo.

**III.- Entrenamiento básico en EMDR:** Se recomienda emplear, posteriormente a la Intervención Psicológica Temprana, la Aproximación Psicoterapéutica EMDR con aquellas personas que sean referidas para Tratamiento Psicoterapéutico.

## Próximas capacitaciones

Entrenamiento Básico

■ Fecha: Del 24 al 26 de julio y del 4 al 6 de septiembre

■ Duración: 50 horas



## ¿Quién es Lizzie Cavazos?

Veintinueve años de experiencia la respaldan.

Lizzie Cavazos Borobia es Licenciada en Psicología con diversos estudios de Postgrado en el área de la Psicoterapia, además de Maestría y Doctorado en Terapia Gestalt, con diversas especialidades en terapia familiar y de pareja.

Tiene estudios en Programación Neuro-lingüística, Desarrollo Humano y Tanatología. Es Terapeuta certificada EMDR.

Ha colaborado en el ámbito de la Educación Superior y las instituciones públicas y privadas del País promoviendo el crecimiento integral de las personas y las Instituciones.

Actualmente dirige el Centro Mexicano de Psicopatología en donde se ofrecen servicios de psicoterapia, diplomados y entrenamientos para psicoterapeutas con certificaciones internacionales.

## Así lo dice Lizzie:

“He dedicado mi vida profesional a prepararme en las diferentes ramas de la psicoterapia para sanar el dolor del sufrimiento humano para que las personas encuentren en este proceso, que yo lo llamo la **Psicología de la Esperanza**, esa esperanza que llene de luz y bienestar emocional sus vidas. ¡Y todo esto está tan cerca como una llamada telefónica!”

“Si ya estás en terapia, invita a tu terapeuta a que se actualice. Pregúntale cuándo fue la última vez que se entrenó y actualizó con las últimas novedades y abordajes terapéuticos más recientes”.

## ¿Tienes algún problema? ¿Te sientes mal contigo mismo?

**Comunícate con nosotros**, menciona este reportaje y recibe una terapia bioenergética para reducir el estrés o una terapia iónica celular, **¡gratis!**

**Dra. Lizzie Cavazos Borobia**  
José L. Garza 2815, Col. Chepevera, Monterrey  
Tel. 8347-3105 / 8336-0924 / 1408-0504  
www.centromexicanodepsicopatologia.com  
Lizzie@centromexicanodepsicopatologia.com