

Dominando la EMDR

Un cambio hacia la práctica intencional
Brasil, octubre de 2026
Rotem Brayer, MEd., LPC

EMDR: Desensibilización y Reprocesamiento por Movimientos Oculares

Comencemos con...





Contenido versus proceso

¿Por qué Brasil es tan bueno en el fútbol?

Comprender los mecanismos de la excelencia



Fútbol sala



No es solo la pasión. Es el método.

Un balón más pequeño y pesado
Diseñado para rebotar menos y permitir un mayor control.

Una cancha más pequeña
Exige tomar decisiones más rápidas en espacios reducidos.

600% más contactos con el balón
Los jugadores tocan el balón con una frecuencia un 600% mayor.

Zona de práctica profunda
Sitúa a los jugadores en ciclos de aprendizaje de alta concentración.

¿De qué vamos a hablar?

- El problema global de la atención.
- Cómo el problema de la atención afecta a nuestro campo.
- El problema en el mundo de la EMDR (PPP).
- La solución: mejor, en lugar de más.
- ¿Qué hacen los expertos en otros campos?
- Cómo aplicar estrategias eficaces de aprendizaje a tu aprendizaje de EMDR.
- La ciencia de la práctica intencional.

Asociaciones de palabras

Océano / brisa

Hoja / árbol

Dulce / agrio

Película / actriz

Gasolina / motor

Escuela secundaria / universidad

Pavo / relleno

Fruta / verdura

Computadora / chip

Silla / sofá

Pan / m_ntequilla

Música / l_tra

Z_pato / calcetín

Teléfono / l_bro

Pap_s / salsa

Lá_iz / papel

Río / b_rco

Cerv_za / vino

Televisión / rad_o

Alm_erzo / cena



La sobrecarga de información inunda nuestro mundo.

- Internet está lleno de información.
- Contenido generado por inteligencia artificial.
- Las personas están abrumadas, incluidos los terapeutas.

Información y atención

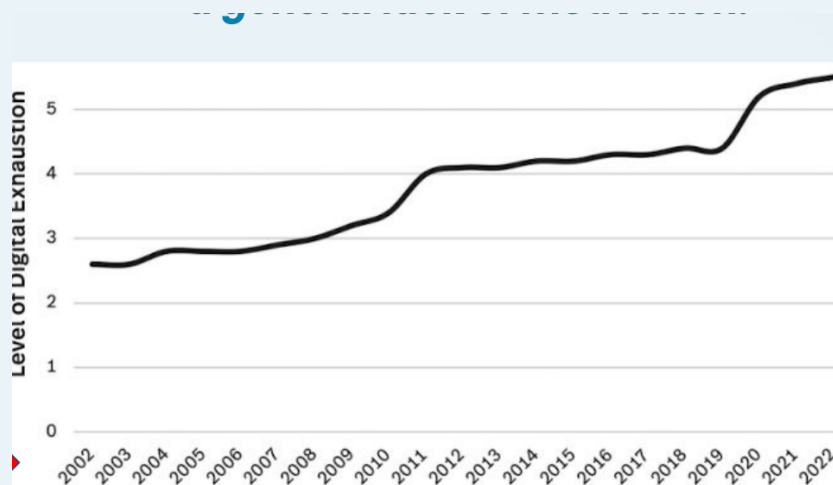
La abundancia de información genera escasez de atención.

- Herbert Simon, economista galardonado con el Premio Nobel, 1971

Agotamiento digital

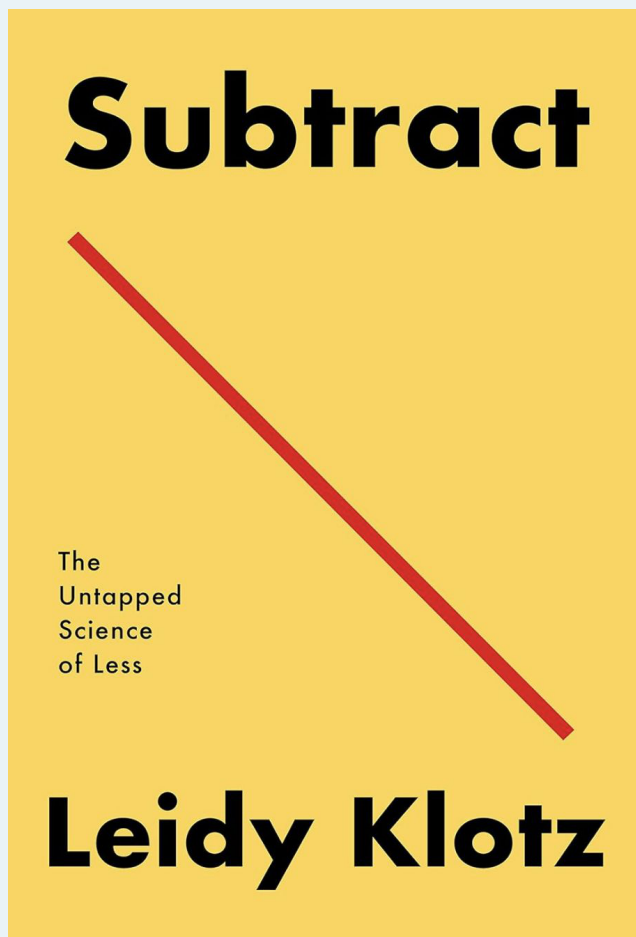
Parece haber un acuerdo general en que los síntomas de agotamiento incluyen cansancio, desilusión, apatía, desesperanza, inquietud, irritabilidad y una falta generalizada de motivación.

- Paul Leonardi, Digital Exhaustion: Simple Rules for Reclaiming Your Life



Nivel de agotamiento digital • 2002-2022

La ciencia de restar



No se trata solo de que aceptemos resultados objetivamente peores porque, subjetivamente, nos gusta añadir; se trata de que ni siquiera consideramos la posibilidad de restar desde el principio.

- Leidy Klotz, Subtract: The Untapped Science of Less

El camino de desarrollo del terapeuta EMDR

AMPLITUD

- Aprender una gran cantidad de protocolos.
- Conocerlos superficialmente.
- No recibir retroalimentación sobre el propio trabajo.

PROFUNDIDAD

- Conocer muy bien el protocolo estándar.
- Mejorar la forma de practicar EMDR.
- Mejorar en lo que se hace con el paso del tiempo.

Diferentes formas de aprender

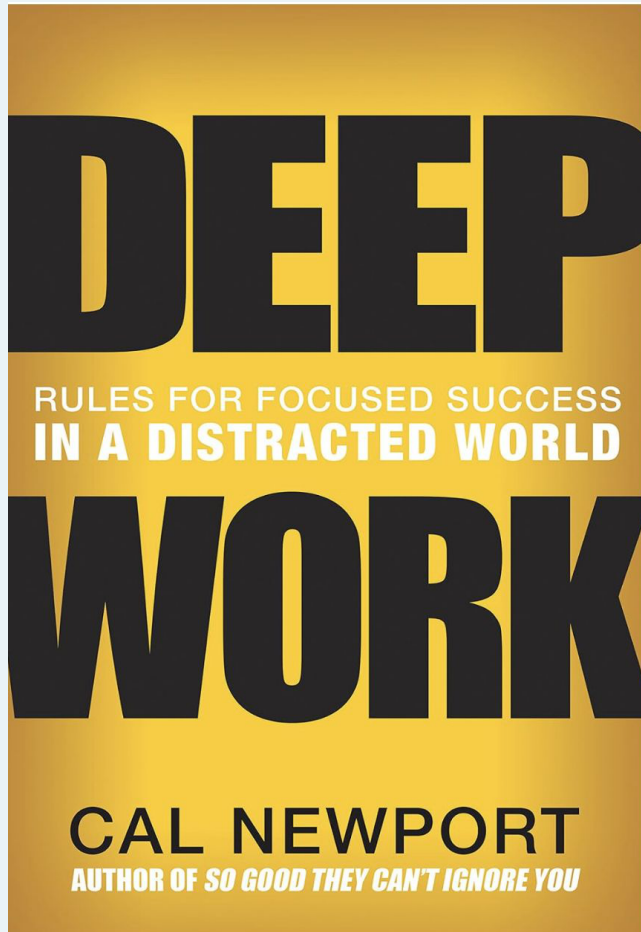
EL PROBLEMA

- El problema global de la atención.
- Cómo el problema de la atención afecta a nuestro campo.
- El problema en el mundo de la EMDR (PPP).

LA SOLUCIÓN: MEJOR, EN LUGAR DE MÁS

- Lo que hacen los expertos en otros campos.
- Aplicar métodos eficaces de aprendizaje a la EMDR.
- Ensayo conductual (juego de roles / role-play).

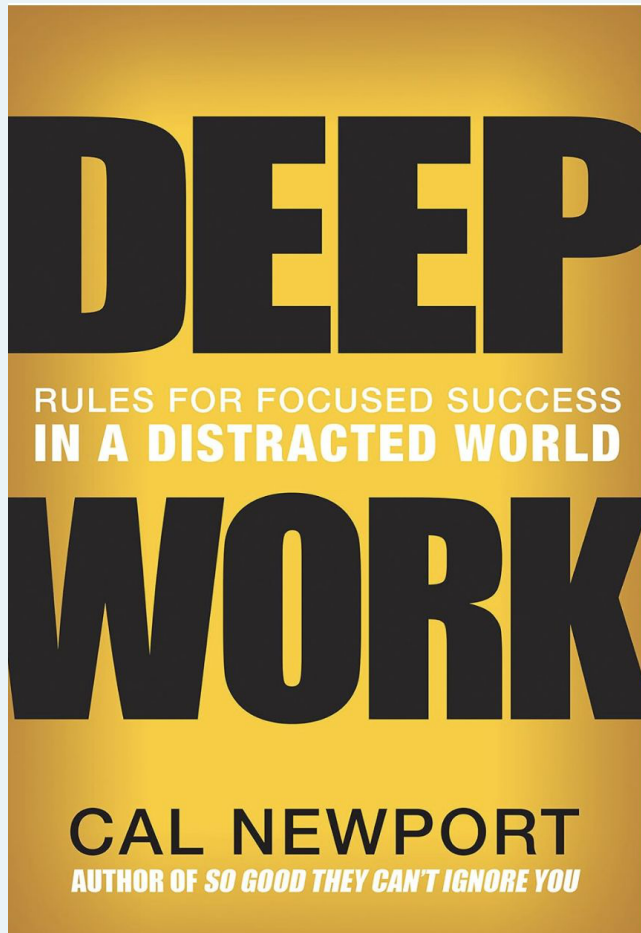
Recursos mentales y pensamiento profundo



Menos saturación mental significa más recursos mentales disponibles para pensar en profundidad.

- Cal Newport, Deep Work: Rules for Focused Success in a Distracted World

La hipótesis del trabajo profundo



La capacidad de realizar un trabajo profundo se está volviendo cada vez más escasa justo al mismo tiempo que adquiere un valor cada vez mayor en nuestra economía. En consecuencia, quienes cultiven esta habilidad y la conviertan en el centro de su vida laboral prosperarán.

- Cal Newport, Deep Work: Rules for Focused Success in a Distracted World

El problema de la proliferación de protocolos (PPP)

TERAPIA EMDR Y ACUMULACIÓN: EL PROTOCOLO DE ACUMULACIÓN

Priscilla Marquis y Christie Sprowls

Capítulo 6

Introducción

La acumulación compulsiva se describe como la adquisición de una gran cantidad de objetos y la dificultad para desecharlos. Estos objetos generan un desorden significativo en el entorno y pueden... [fragmento interrumpido en el original]

El problema de la proliferación de protocolos (PPP)

EMDR PARA TRAUMAS EN LA MINERÍA Y TRAUMAS RELACIONADOS: EL PROTOCOLO DEL TRAUMA SUBTERRÁNEO

David Blore

Capítulo 24

David Blore ofrece EMDR a trabajadores de la minería traumatizados desde 1993.

Al igual que ocurre con otros grupos específicos de clientes, el Protocolo de Trauma Único (STP) y el Protocolo de Trauma Reciente (RTP) han requerido modificaciones. El autor ha recopilado... [fragmento interrumpido en el original]

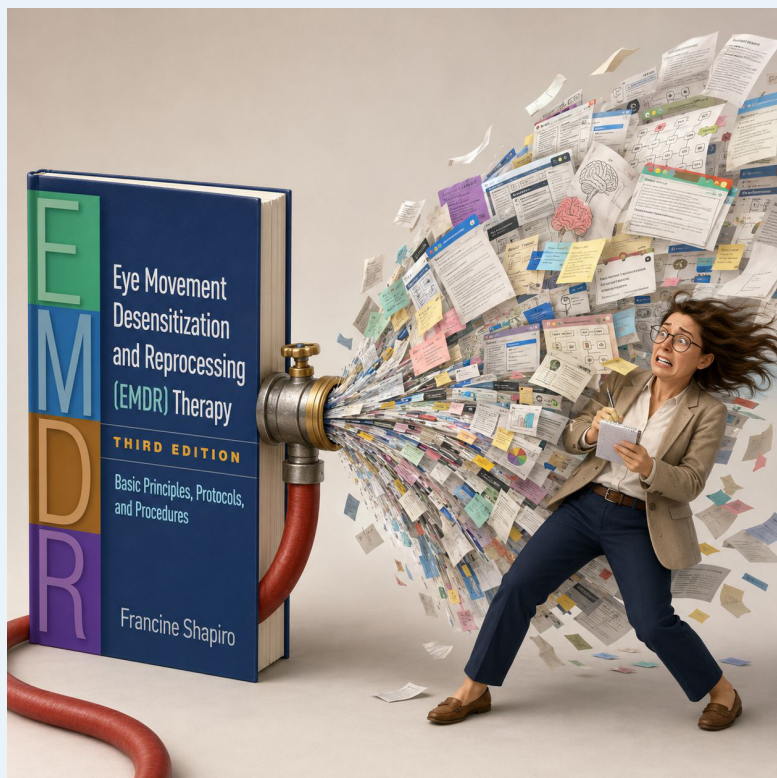
El problema de la proliferación de protocolos (PPP)

DEPRESIÓN POSPARTO

Protocolo de terapia EMDR para la prevención del trauma del parto y la depresión posparto en la mujer embarazada

Anna Maria De Divitiis y Marilyn Luber
Capítulo 9

Saber no es hacer



EL EFECTO DE LA MANGUERA CONTRA INCENDIOS

La formación básica en EMDR suele parecerse a “beber agua de una manguera contra incendios”. Existe una enorme distancia entre:

- Conocimiento conceptual: conocer la teoría de la EMDR.
- Habilidades procedimentales: saber realizar la terapia EMDR de forma eficaz, siguiendo sus ocho fases.

La curva del olvido



Ebbinghaus, década de 1880

“Supershrinks”: terapeutas de rendimiento excepcional

¿QUIÉNES SON LOS “SUPERSHRINKS”?

Los “supershrinks” logran de forma constante tasas de éxito significativamente mayores, mientras que sus tasas de abandono son mucho menores que las del terapeuta promedio.

 **Psychotherapy**
NETWORKER
CLINICAL GUIDE

**The Secrets of
Supershrinks:**
Pathways to
Clinical Excellence

- Mejoría a una tasa al menos un 50% mayor.
- Abandono a una tasa al menos un 50% menor.

Miller, S. D., Hubble, M. y Duncan, B. L. (2007)

La paradoja de la información

El hecho de que lleves 50 años caminando no significa que estés mejorando en ello.

- Miller, S. D., Hubble, M. y Duncan, B. L. (2007)



pn Psychotherapy
NETWORKER
CLINICAL GUIDE

**The Secrets of
Supershrinks:**
Pathways to
Clinical Excellence

Experiencia ≠ mejores resultados

La investigación muestra que los terapeutas, en general, no mejoran solo con el paso del tiempo. La efectividad clínica incluso puede disminuir ligeramente después de los primeros años.

* Datos de estudios naturalistas a gran escala (Goldberg et al., 2016).

“Nuestra investigación muestra que los supershrinks están sumamente atentos a las variaciones en la implicación de los clientes. En una diferencia extraordinaria respecto a los terapeutas promedio, son mucho más propensos a solicitar y recibir retroalimentación negativa sobre la calidad del trabajo y su contribución a la alianza. Hemos confirmado este hallazgo en numerosas muestras independientes de profesionales que trabajan en contextos diversos, con una amplia variedad de problemas. Los mejores clínicos, situados en el 25% superior de los resultados de tratamiento, obtienen de forma constante puntuaciones más bajas en las medidas estandarizadas de alianza al inicio de la terapia - quizá porque son más persistentes o más convincentes al asegurar a los clientes que desean respuestas honestas -, lo que les permite abordar posibles problemas en la relación de trabajo. Los terapeutas de rendimiento mediano, en cambio, suelen recibir retroalimentación negativa más tarde, cuando los clientes ya se han desvinculado y presentan un mayor riesgo de abandonar el tratamiento.”

Miller, S. D., Hubble, M. y Duncan, B. L. (2007)

¿Mejoran los psicoterapeutas con el tiempo y la experiencia?

Un análisis longitudinal de los resultados en un contexto clínico

Simon B. Goldberg; Tony Rousmaniere; Scott D. Miller; Jason Whipple; Stevan Lars Nielsen; William T. Hoyt; Bruce E. Wampold

University of Wisconsin-Madison; University of Alaska-Fairbanks; Center for Clinical Excellence, Chicago; Brigham Young University; Modum Bad Psychiatric Center, Vikersund, Noruega.

Objetivo: Los investigadores en psicoterapia llevan mucho tiempo preguntándose si una mayor experiencia del terapeuta se asocia con mejores resultados. Pese a numerosos estudios transversales, ningún estudio longitudinal a gran escala había evaluado los cambios en los resultados de cada terapeuta a lo largo del tiempo.

Método: Se examinaron cambios en los resultados de psicoterapeutas mediante una gran base de datos longitudinal y naturalista. La muestra incluyó 6.591 pacientes en psicoterapia individual con 170 terapeutas, con una media de 4,73 años de datos (intervalo: 0,44 a 17,93 años). Los resultados de los pacientes se evaluaron mediante el Outcome Questionnaire-45 y una métrica estandarizada de cambio (d pre-post). Modelos multinivel de dos niveles (pacientes agrupados por terapeuta) examinaron la relación de la experiencia con el d pre-post y la terminación temprana. La experiencia se midió tanto por el tiempo cronológico como por el número acumulado de pacientes atendidos.

Resultados: Los terapeutas lograron resultados comparables a los parámetros de ensayos clínicos. Sin embargo, se detectó un cambio muy pequeño, pero estadísticamente significativo: en general, el d pre-post de los pacientes tendía a disminuir a medida que aumentaba la experiencia (tiempo o casos). Esta pequeña reducción persistió al controlar características de los pacientes, de la casuística y de los terapeutas, y al excluir distintos tipos de valores atípicos. Hubo variaciones significativas entre terapeutas a lo largo del tiempo: algunos mejoraron pese a la tendencia general a la reducción de los resultados. En cambio, las tasas de terminación temprana disminuyeron con la experiencia.

Conclusiones: Se exploran las implicaciones de estos hallazgos para el desarrollo de la pericia en psicoterapia.

Goldberg et al. (2016)

Discusión

Este estudio, que, hasta donde sabemos, es la primera investigación longitudinal a gran escala del desarrollo profesional de los terapeutas a lo largo del tiempo utilizando los resultados de los pacientes, incluyó a 170 terapeutas que atendieron a más de 6.500 pacientes durante un período prolongado (en promedio, casi cinco años). La terapia fue generalmente eficaz en este contexto de práctica real, con efectos estandarizados del pre al postratamiento de aproximadamente una desviación estándar, comparables a los obtenidos en ensayos clínicos (cf. Minami, Wampold, Serlin, Kircher y Brown, 2007).

Al mismo tiempo, los análisis muestran que, en conjunto, los terapeutas no mejoraron con una mayor experiencia, operacionalizada como tiempo o número de casos. De hecho, los resultados sugieren que los terapeutas, en general, se volvieron ligeramente menos eficaces con el tiempo, aunque la magnitud de este deterioro fue extremadamente pequeña.

El tamaño del efecto del pre al postratamiento disminuyó 0,012 por año, un efecto muy pequeño: cada año se esperaría que, en promedio, solo un paciente menos de cada 148 tuviera un resultado exitoso (Kraemer y Kupfer, 2006). Cabe señalar que... [fragmento interrumpido en el original]

Goldberg et al. (2016)

Experiencia percibida y efectividad

Curiosamente, los resultados de este estudio contrastan con la experiencia comunicada por los propios clínicos. En un gran estudio multinacional de 20 años con más de 4.000 terapeutas, Orlinsky y Rønnestad (2005) encontraron que la mayoría de los profesionales percibe su propio desarrollo profesional a lo largo de la carrera.

En particular, los terapeutas con 15 años o más de práctica tenían una probabilidad significativamente mayor que sus colegas menos experimentados de vivir el trabajo con pacientes como una práctica eficaz; eran menos propensos a una práctica desvinculada y rara vez se percibían en una práctica angustiante (p. 88).

Además, los terapeutas parecen tender a sobreestimar su efectividad (Walfish, McAlister, O'Donnell y Lambert, 2012) y a no reconocer los casos que no evolucionan bien (Hannan et al., 2005; Hatfield, McCullough, Frantz y Krieger, 2010). Es importante señalar... [fragmento interrumpido en el original]

Goldberg et al. (2016)

Cómo aprendemos

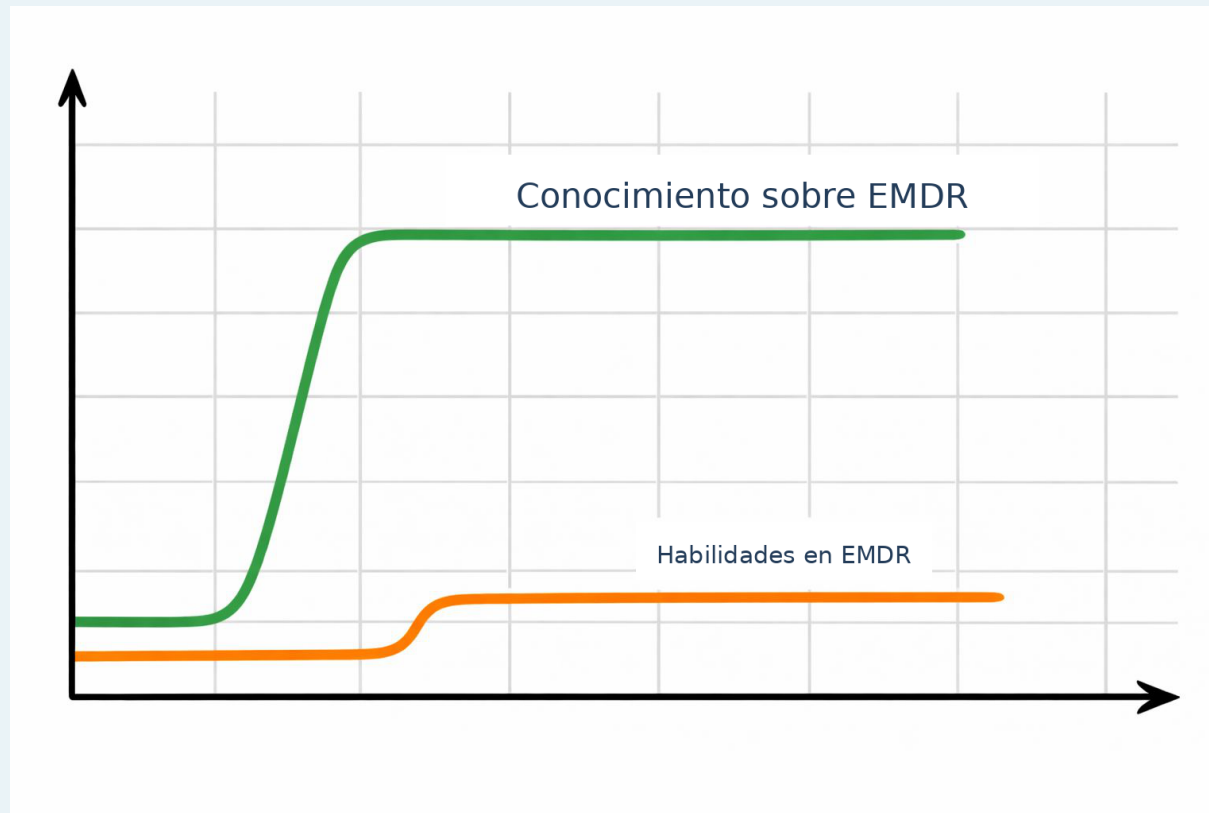
En general, las personas abordan el aprendizaje de maneras equivocadas. La investigación empírica sobre cómo aprendemos y recordamos muestra que buena parte de lo que damos por verdad absoluta sobre aprender resulta ser, en gran medida, un esfuerzo desperdiciado.

- Brown, Roediger y McDaniel (2014), Make It Stick: The Science of Successful Learning



Aprendizaje conceptual versus aprendizaje procedimental

Conocimiento versus habilidades



Mejorar la efectividad de los terapeutas: ¿puede ayudar la práctica deliberada?

Alyssa L. Clements-Hickman (University of Kentucky) y Robert J. Reese (Auburn University)

Se ha prestado considerable atención a los beneficios de aplicar la práctica deliberada a la psicoterapia. Los fundamentos filosóficos de este modelo tienen el potencial de mejorar la formación en psicoterapia al fomentar el aprendizaje a lo largo de la vida. Sin embargo, el modelo de práctica deliberada se ha aplicado y estudiado anteriormente en campos que difieren de la psicoterapia de maneras importantes. Estas diferencias tienen implicaciones significativas para su aplicación a la psicoterapia.

Este artículo busca destacar las posibilidades prometedoras y las limitaciones actuales del modelo de práctica deliberada para la psicoterapia. Ofrecemos posibles formas de abordar algunas de estas limitaciones mediante la investigación y la práctica clínica. Prestar mayor atención a estas limitaciones podría aumentar la utilidad de la práctica deliberada para los psicoterapeutas.

Declaración de relevancia pública

El modelo de práctica deliberada es un marco para mejorar el rendimiento que se aplica cada vez más a la psicoterapia. Este artículo analiza las limitaciones de esta aplicación y ofrece recomendaciones para abordar algunas de ellas. Iniciar un debate sobre estas limitaciones puede aumentar la utilidad del modelo para los psicoterapeutas.

Clements-Hickman y Reese (2020) • DOI: 10.1037/pro0000318

Cuestiones conceptuales no resueltas

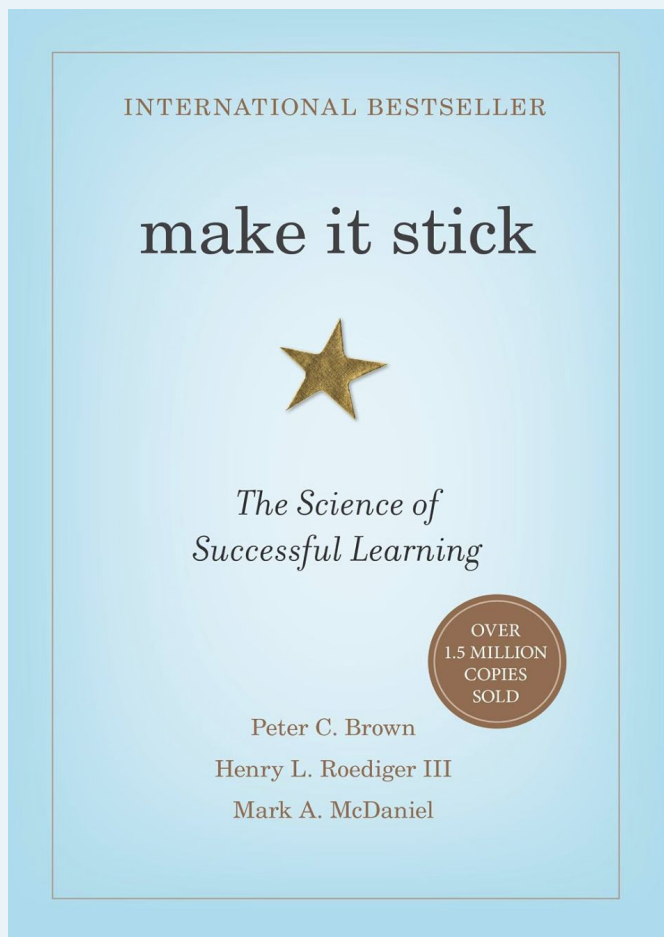
LA PRÁCTICA DELIBERADA ES UN ENFOQUE REDUCCIONISTA

La práctica deliberada es un proceso inherentemente reduccionista. Se identifica una habilidad específica o un conjunto de habilidades que abordar y se trabaja para mejorarlas con retroalimentación. Esto parece una idea lógica y directa, conceptualmente similar a los programas tradicionales de formación en psicoterapia.

Sin embargo, este enfoque podría considerarse incongruente con el amplio conjunto de investigaciones que sugiere que las habilidades en psicoterapia no se pueden reducir fácilmente a habilidades que se traduzcan en un mayor beneficio para los clientes (Wampold e Imel, 2015).

Nuestra preocupación no es si los terapeutas deben practicar habilidades específicas, sino una cuestión de énfasis, dados los fundamentos teóricos de la práctica deliberada que suponen que practicar un conjunto de habilidades aisladas producirá un mejor rendimiento con los clientes. Creemos que este énfasis resta importancia a la complejidad del proceso terapéutico. Investigaciones anteriores indican que la fuerza de... [fragmento interrumpido en el original]

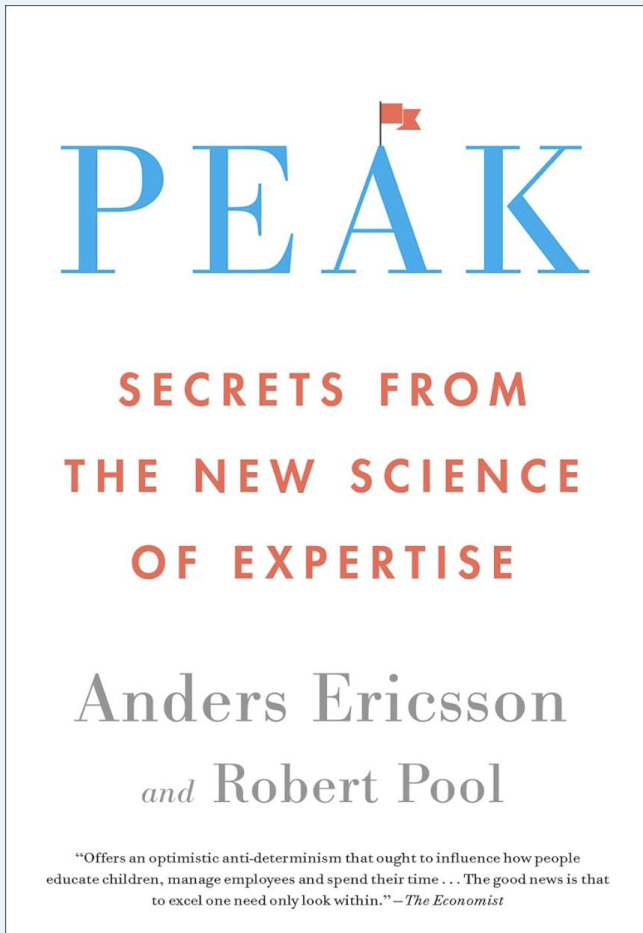
Aprender con esfuerzo



El aprendizaje es más profundo y duradero cuando exige esfuerzo. Aprender con facilidad es como escribir en la arena: está aquí hoy y desaparece mañana.

- Brown, Roediger y McDaniel (2014), Make It Stick: The Science of Successful Learning

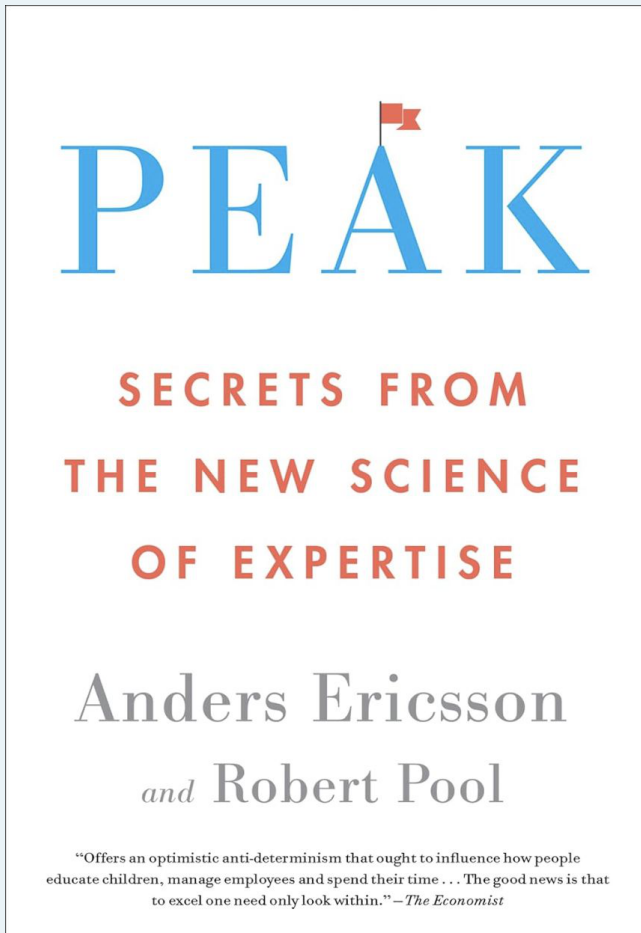
Practicar más allá de la zona de confort



Intentas hacer algo que todavía no puedes hacer - algo que te saca de tu zona de confort - y lo practicas una y otra vez, concentrándote exactamente en cómo lo haces, en dónde fallas y en cómo puedes mejorar.

- Anders Ericsson y Robert Pool, Peak: Unleashing Your Inner Champion Through Revolutionary Methods for Skill Acquisition and Performance Enhancement in Work, Sports, and Life

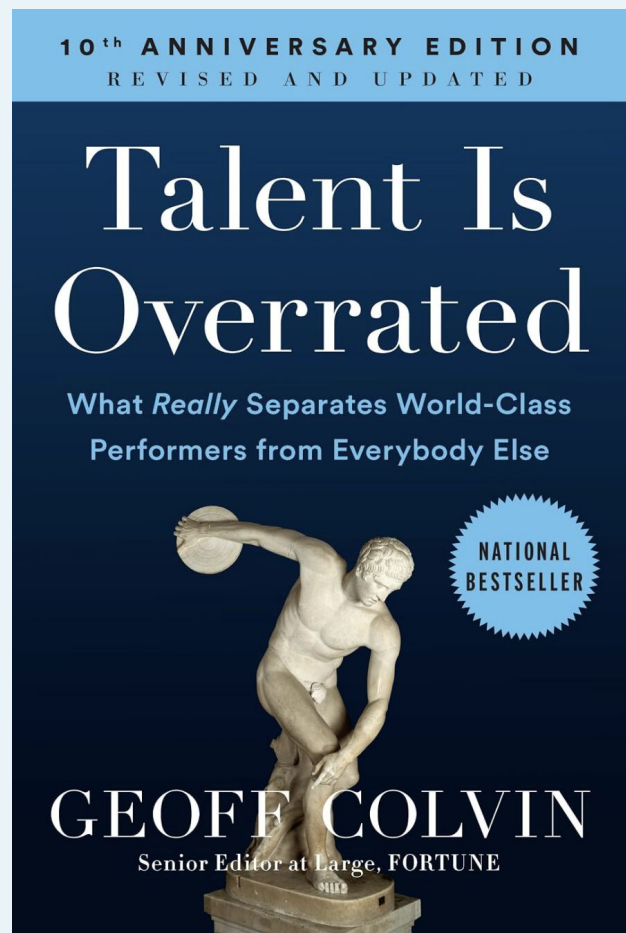
Representaciones mentales



Todos tienen y utilizan representaciones mentales. Lo que distingue a quienes tienen un rendimiento experto de los demás es la calidad y la cantidad de sus representaciones mentales.

- Anders Ericsson y Robert Pool, Peak: Unleashing Your Inner Champion Through Revolutionary Methods for Skill Acquisition and Performance Enhancement in Work, Sports, and Life

La zona de aprendizaje



Identificar la zona de aprendizaje, lo cual no es sencillo, y después obligarse continuamente a permanecer en ella a medida que cambia, lo cual es aún más difícil: estas son las primeras y más importantes características de la práctica deliberada.

- Geoff Colvin, *Talent Is Overrated: What Really Separates World-Class Performers from Everybody Else*

Lo que sabemos y lo que desconocemos

Hay conocimientos conocidos: son las cosas que sabemos que sabemos. Hay desconocimientos conocidos: es decir, cosas que sabemos que no sabemos. Pero también hay desconocimientos desconocidos: cosas que no sabemos que no sabemos.

Donald Rumsfeld

Exsecretario de Defensa de Estados Unidos

La mayoría de los terapeutas versus “supershrinks”

LA MAYORÍA DE LOS TERAPEUTAS

- Trabaja sola.
- Rara vez recibe retroalimentación.
- Ayuda a algunos clientes.
- No tiene metas de aprendizaje.
- El rendimiento no mejora.

“SUPERSHRINKS”

- Observan el trabajo.
- Reciben retroalimentación específica.
- Se centran en ayudar a todos los clientes.
- Definen metas específicas de aprendizaje.
- Practican (ensayo conductual).
- Evalúan el rendimiento.

Práctica deliberada en la supervisión de EMDR



Supervisión tradicional versus intencional en EMDR

SUPERVISIÓN TRADICIONAL

- Se centra en la narrativa, los conceptos o las interpretaciones.
- Se centra en el cliente.
- Metas amplias de aprendizaje.
- Rara vez se practican habilidades.
- Cuando se practican habilidades, no hay repetición.

SUPERVISIÓN INTENCIONAL

- Se centra en una habilidad específica y observable.
- Se centra en el terapeuta.
- Metas pequeñas y concretas, dirigidas a microhabilidades.
- Las habilidades se ensayan repetidamente, con retroalimentación y perfeccionamiento.

Salir de la zona de confort



IDENTIFICA TU ZONA DE APRENDIZAJE

La práctica deliberada (DP, por sus siglas en inglés) exige identificar tu zona de aprendizaje: el punto óptimo entre demasiado fácil (aburrimiento) y demasiado difícil (sobrecarga).

- Se centra exactamente en tus dificultades.
- Exige un perfeccionamiento sucesivo de las habilidades.
- Está diseñada para mejorar el rendimiento, no solo el conocimiento.

Práctica deliberada en las formaciones en EMDR



Práctica deliberada en las formaciones en EMDR



Fácil Difícil Demasiado difícil

Adaptado de Brayer (2023), The Art and Science of EMDR: Helping Clinicians Bridge the Path from Protocol to Practice

Práctica deliberada en las formaciones en EMDR



Fácil Difícil Demasiado difícil

Incómodo, pero aquí es donde se produce el crecimiento.
Práctica • Enfoque • Crecimiento

Adaptado de Brayer (2023), The Art and Science of EMDR: Helping Clinicians Bridge the Path from Protocol to Practice

Limitaciones de la práctica deliberada en la investigación en psicoterapia

Revisión sistemática de la práctica deliberada en psicoterapia: definiciones, operacionalización y resultados preliminares

Gideon Diamond; Bartosz Wlodek; Stephen Arthey; Stephen Parker

Gold Coast Mental Health Service; Griffith University; Metro North Mental Health Service; The University of Queensland; Burleigh Heads, Queensland, Australia.

La práctica deliberada se ha introducido en la formación en psicoterapia para mejorar el rendimiento de los terapeutas. La evidencia empírica emergente sobre sus efectos positivos se ve dificultada por la confusión acerca de cómo operacionalizar y aplicar la práctica deliberada en el contexto de la psicoterapia, así como por el debate más amplio sobre su papel en el desarrollo de la pericia.

Esta revisión sistemática de la literatura buscó evaluar y sintetizar la evidencia preliminar disponible sobre el papel de la práctica deliberada en la mejora de los resultados de la psicoterapia. Se buscaron estudios en MEDLINE, EMBASE, APA PsycInfo, CINAHL, Web of Science, listas de referencias de artículos y otras fuentes (última comprobación: junio de 2023).

Se incluyeron estudios cuantitativos en inglés que examinaron intervenciones de práctica deliberada en contextos de psicoterapia. Dos autores extrajeron los datos y evaluaron la calidad de los estudios de forma independiente mediante la lista de evaluación crítica pertinente del Joanna Briggs Institute. Los ensayos clínicos aleatorizados se evaluaron también con la herramienta Cochrane de riesgo de sesgo.

Diamond et al. (2025)

Limitaciones de la práctica deliberada en la investigación en psicoterapia

EFFECTO DE LA PRÁCTICA DELIBERADA SOBRE LOS RESULTADOS

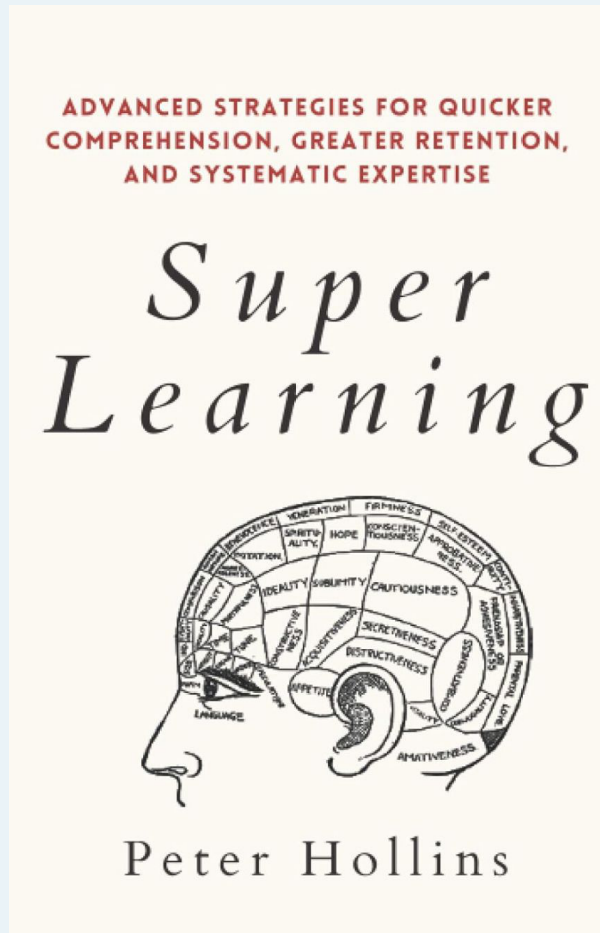
La evidencia sigue siendo demasiado preliminar para concluir si la práctica deliberada mejora los resultados de la psicoterapia. El campo continúa evolucionando y requiere una mayor consistencia en la operacionalización de la práctica deliberada, además de mejoras en la calidad de los estudios.

Actualmente, ningún estudio evalúa el modelo de práctica deliberada propuesto por Miller et al. (2023) y Miller, Hubble y Chow (2020). Los enfoques sugeridos por Rousmaniere (2024), Rousmaniere y Vaz (2021/2024) y Vaz y Rousmaniere (2022) muestran evidencia provisional de que la práctica deliberada puede crear entornos propicios para el desarrollo profesional y contribuir a mejorar habilidades terapéuticas específicas.

Sin embargo, limitaciones como la dependencia de medidas de autoinforme, el tamaño reducido de las muestras y la presencia de variables de confusión restringen la solidez de estos hallazgos y las conclusiones que pueden extraerse. Además, la mayoría de los estudios se centra en participantes de nivel de posgrado, lo que destaca la necesidad de investigar los efectos de la práctica deliberada en distintos niveles de experiencia.

Diamond et al. (2025)

Aprendizaje y memoria



El aprendizaje depende de la memoria y la memoria, a su vez, resulta de la interacción entre dos procesos: almacenar y recuperar información.

- Peter Hollins, *Super Learning: Advanced Strategies for Quicker Comprehension, Greater Retention, and Systematic Expertise*

Supervisor: tres funciones esenciales

EDUCADOR

Aclara el modelo teórico de Procesamiento Adaptativo de la Información (PAI; AIP en inglés), modela conductas y proporciona recursos técnicos.

MOTIVADOR

Fomenta la confianza, normaliza los contratiempos y promueve la resiliencia clínica.

EVALUADOR

Ofrece un seguimiento objetivo y evalúa la preparación para la certificación.

EMDRIA, 2026

Aprendemos a lo largo de toda la vida

La humildad significa reconocer que el aprendizaje es continuo y que ninguna persona tiene todas las respuestas.

La ciencia de la práctica deliberada

MIELINA

Neurona

Axón

Vaina de mielina

Oligodendrocito

Astrocyto

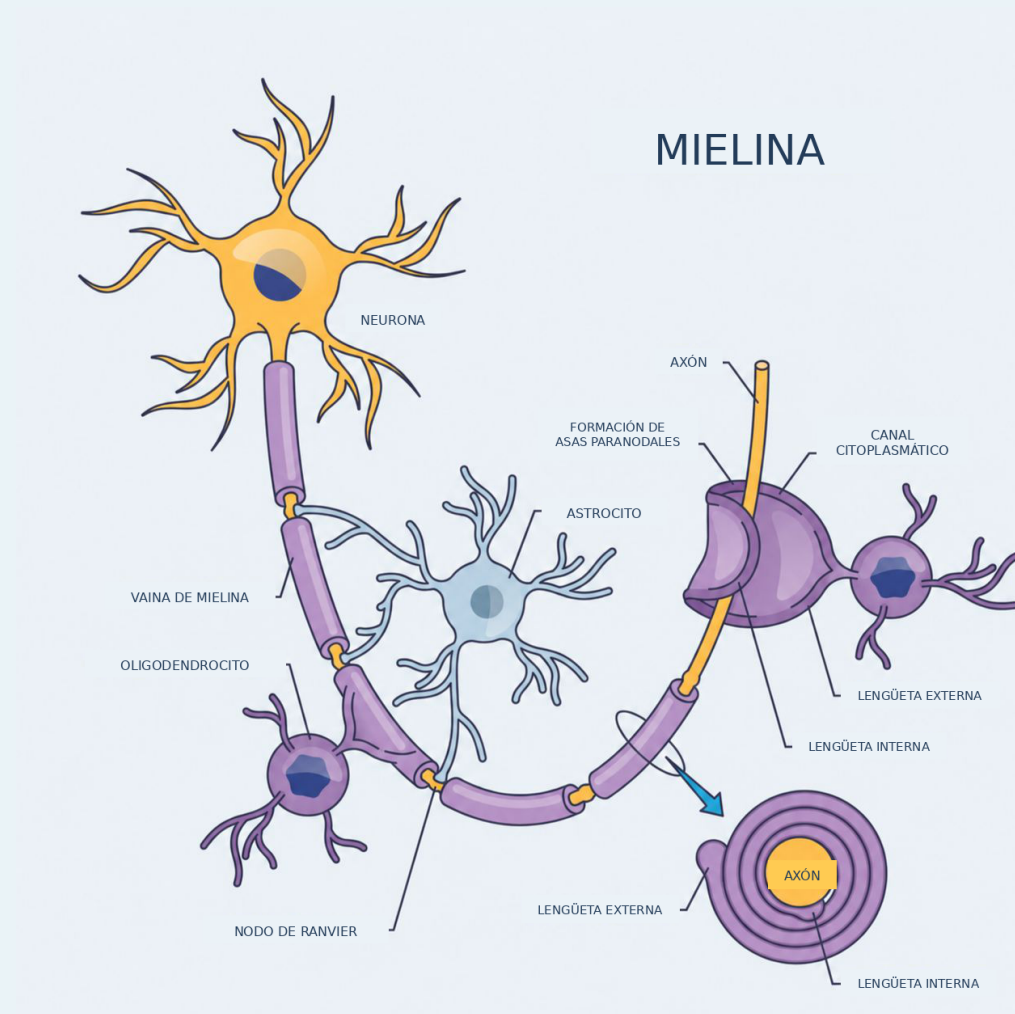
Nodo de Ranvier

Formación de asas paranodales

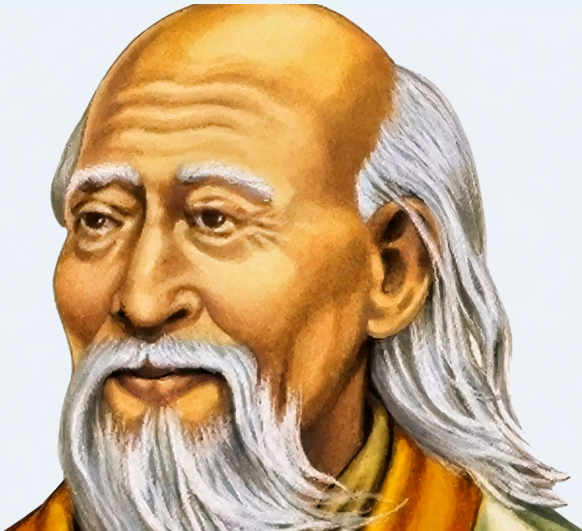
Canal citoplasmático

Lengüeta externa

Lengüeta interna



Conocimiento y sabiduría



Para alcanzar el conocimiento, añade cosas cada día. Para alcanzar la sabiduría, resta cosas cada día.

- Lao Tzu

¡Mantengamos el contacto!

Rotem Brayer

<https://emdr-learning.com>

Si tenemos tiempo (o durante el descanso)

