

La Historia del Abrazo de Mariposa y el Primer Protocolo EMDR Grupal del Mundo

Por Ignacio (Nacho) Jarero y Lucina (Lucy) Artigas

1 de enero de 2026

Antes de nuestra formación como terapeutas EMDR, trabajábamos como terapeutas de pareja utilizando enfoques sistémicos, Junguianos y orientados al cuerpo. Recordamos lo frustrados que nos sentíamos al tratar a pacientes con trastorno de estrés postraumático (TEPT) con estos enfoques, sin ningún éxito.

Nuestro primer encuentro con la terapia EMDR fue en 1997. Asistíamos a una conferencia sobre terapia familiar y, mientras caminábamos por los pasillos, vimos un pequeño cartel en la entrada de una de las aulas que decía «EMDR».

Entramos al aula por pura curiosidad. Una mujer estadounidense dio una charla sobre EMDR a una docena de asistentes. Al final de la plática, nos acercamos a ella y nos dijo que había sido entrenada por la creadora del EMDR, la Dra. Francine Shapiro, y que tenía su permiso para entrenar a otras personas.

En ese momento, no sabíamos que nos estaba mintiendo, así que fuimos a su casa y recibimos el «Entrenamiento Nivel 1». Finalmente, completamos la formación oficial en terapia EMDR en septiembre de 1998.

El encuentro fortuito que tuvimos con la terapia EMDR en 1997 cambió nuestras vidas. Recordamos que, durante el viaje de regreso a casa después de nuestro trabajo de campo en Acapulco a principios de 1988, tomamos dos decisiones trascendentes: la primera fue dedicar nuestras vidas profesionales a aliviar el sufrimiento humano provocado por el trauma mediante la terapia EMDR, y la segunda fue lograrlo mediante el trabajo humanitario.

En este sentido, a través de nuestro proyecto humanitario más reciente, llamado ASSYST HEART, desde marzo de 2022 hasta diciembre de 2025, se ha entrenado de forma gratuita a casi 12 000 profesionales especializados en salud mental de 57 países, quienes han prestado apoyo a innumerables niños, adolescentes y adultos sobrevivientes de situaciones catastróficas en todo el mundo.

El 8 de octubre de 1997, el huracán Paulina devastó las costas de los estados mexicanos de Oaxaca y Guerrero, convirtiéndose en uno de los huracanes más mortíferos, destructivos y costosos de la historia del país.

Al ver las escenas de devastación en la televisión, sentimos «fuego en las entrañas», una necesidad urgente de ayudar. Así que organizamos la primera iniciativa de ayuda humanitaria de nuestras vidas. En enero de 1998, llegamos a Acapulco (la capital del estado de Guerrero) con muy pocos conocimientos sobre EMDR y ninguno sobre intervención temprana, pero con un gran deseo de ayudar.

El primer día de trabajo, llegamos a la «Casa de la Cultura» y más de 200 personas nos esperaban. Decidimos enseñar técnicas de autorrelajación. Al final del día, Nacho estaba dirigiendo un ejercicio llamado «Rayo de Luz» y le pidió a Lucy que lo concluyera. Ella estaba jugando alegremente con un niño de cuatro años que, entre risas y abrazos espontáneos, le preguntó: *«Cuando vuelvas a casa... ¿quién me abrazará?»*. Ella se colocó en el centro del círculo de personas y, en un momento de inspiración, le respondió con el «Abrazo de Mariposa».

Unos días más tarde, el gobierno estatal nos pidió que ayudáramos a los niños de una escuela a dos horas de Acapulco. Cuando llegamos, nos informaron que el huracán había destruido la escuela y que los niños estaban recibiendo clases bajo un árbol de mango, utilizando largas mesas de madera. Mientras Nacho hablaba con los profesores y pensaba en cómo podríamos proporcionar terapia EMDR individual a docenas de niños, Lucy empezó a jugar con un pequeño grupo de ellos.

Se sentaron en círculo alrededor de Lucy, bajo un árbol de mango como techo y la arena del mar como suelo. Ella les preguntó si recordaban el huracán y todos respondieron que sí. Luego les preguntó si todavía sentían miedo y todos respondieron que sí.

Lucy les pidió que utilizaran los dedos para dibujar en la arena cómo se sentían en ese momento. Una vez que los niños terminaron el dibujo, Lucy les enseñó el Abrazo de Mariposa y les indicó que dejaran que pasara lo que tuviera que pasar y que pararan cuando sintieran en sus cuerpos que había sido suficiente.

Una vez que los niños dejaron de hacer el Abrazo de Mariposa, les pidió que borrarán el dibujo y que dibujaran cómo se sentían en ese momento.

Repitió este procedimiento varias veces y luego les pidió que volvieran a recordar el huracán y les preguntó si aún sentían miedo. La respuesta de los niños fue que no, en absoluto. Luego, los niños volvieron a jugar y Lucy se acercó a Nacho y le dijo: *«Ya sé qué hacer para ayudar a estos niños»*. En ese momento, el primer protocolo de terapia EMDR grupal en el mundo había nacido

En un principio, tuvimos tres retos principales: el primero fue que la terapia EMDR era prácticamente desconocida en América Latina. El segundo, que nosotros éramos totalmente desconocidos en América Latina, y el tercero, que no existía investigación alguna sobre la terapia EMDR grupal en todo el mundo.

En 1998, enviamos a la Dra. Francine Shapiro fotos y una descripción de nuestro trabajo en Acapulco por correo postal. Ella quedó fascinada y nos sugirió que realizáramos investigación. Recordamos haberle dicho: *«¿Cuál es el propósito de la investigación, Dra. Shapiro, si ya hemos visto los increíbles resultados?»*. Su respuesta fue: *«Deben realizar investigación para consolidar su trabajo ante los ojos del mundo, para que sea declarado empíricamente validado por las grandes organizaciones internacionales como UNICEF, y así miles y miles más serán sanados en los próximos años»*.

Y seguimos su sugerencia, animando y guiando a otros a realizar investigaciones. El resultado es que, hoy en día, nuestros protocolos cuentan con 98 investigaciones revisadas por pares y publicadas en revistas académicas internacionales que abarcan más de 50 poblaciones clínicas, lo que los convierte en los más investigados en el campo de la intervención temprana y del estrés traumático continuado con terapia EMDR.

Desde 1998, nos hemos enfrentado a cuatro retos principales a la hora de proporcionar terapia EMDR sobre el terreno a personas afectadas por desastres naturales o provocados por el hombre y de llevar a cabo investigaciones. Esos retos principales han dado lugar a avances importantes en el campo de la terapia EMDR.

El primero, como mencionamos anteriormente, ocurrió en 1998, tras el huracán Paulina. El desafío era cómo proporcionar terapia EMDR individual en formato grupal para aliviar el sufrimiento de muchas personas con un número limitado de terapeutas EMDR.

La solución fue el desarrollo del protocolo grupal e integrativo de terapia EMDR (EMDR-IGTP, por sus siglas en inglés) para la intervención temprana y el método de terapia EMDR para la estimulación bilateral autoadministrada, llamado el Abrazo de la Mariposa.

En aquel momento, no teníamos formación oficial en investigación y tuvimos que aprender a hacerlo en circunstancias muy difíciles, con poblaciones altamente móviles y el mandato ético de proporcionar terapia a todos los participantes del estudio. La solución fue realizar estudios aleatorizados controlados con cuatro momentos de evaluación y dos grupos: el grupo de tratamiento inmediato y el grupo de tratamiento demorado, en lugar de un grupo de control en lista de espera.

El segundo reto se presentó unos años más tarde, cuando nos dimos cuenta de que muchas poblaciones vivían con experiencias adversas prolongadas recientes, presentes o pasadas, que producían un estrés traumático de larga data, continuado o prolongado.

Para abordar estas poblaciones, desarrollamos e investigamos el EMDR-IGTP para estrés traumático continuado (EMDR-IGTP-OTS, por sus siglas en inglés) y el Protocolo EMDR para incidentes críticos recientes y estrés traumático continuado (EMDR-PRECI, por sus siglas en inglés).

El tercero se produjo justo después del terremoto del 19 de septiembre de 2017 en la Ciudad de México, y el reto consistía en cómo tratar y llevar a cabo investigaciones sobre los síntomas de intrusión del trastorno de estrés agudo y del trastorno de estrés postraumático, para regular el sistema nervioso autónomo de miles de supervivientes de una manera eficiente, eficaz y segura. La respuesta fueron los protocolos de estabilización del síndrome de estrés agudo (ASSYST, por sus siglas en inglés).

Y el cuarto fue la pandemia de COVID-19, durante la cual desarrollamos e implementamos investigaciones sobre versiones en línea de los protocolos mencionados anteriormente.

Hoy, estamos listos para el próximo desafío...

FIN