

ENTRENAMIENTO OFICIAL Y HUMANITARIO EN EL MÉTODO DEL ABRAZO DE LA MARIPOSA PARA AUTOCUIDADOS PSICOEMOCIONALES

Ignacio (Nacho) Jarero, Lucina (Lucy) Artigas y Nicolle Mainthow





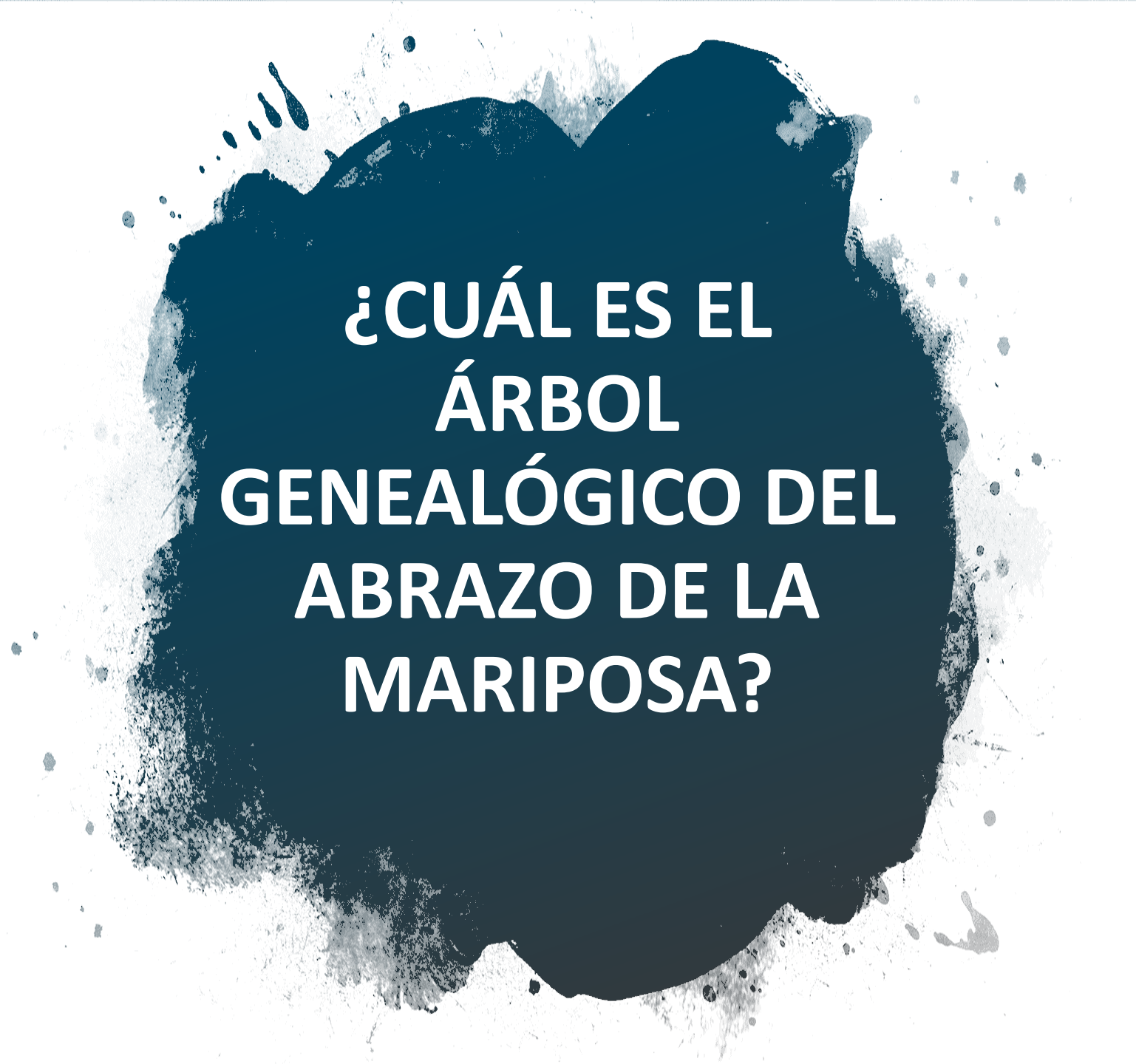
«Todos somos responsables del mundo en el que vivimos. En todo el mundo, los profesionales clínicos están forjando vínculos que trascienden fronteras e ideologías. Vínculos que pueden ayudar a sanar el trauma y el dolor que dan lugar a la violencia y al sufrimiento continuos. Para marcar una diferencia que repercuta en las generaciones venideras, no lo dejes en manos de otros. Todos debemos participar en ello».

—Dra. Francine Shapiro.



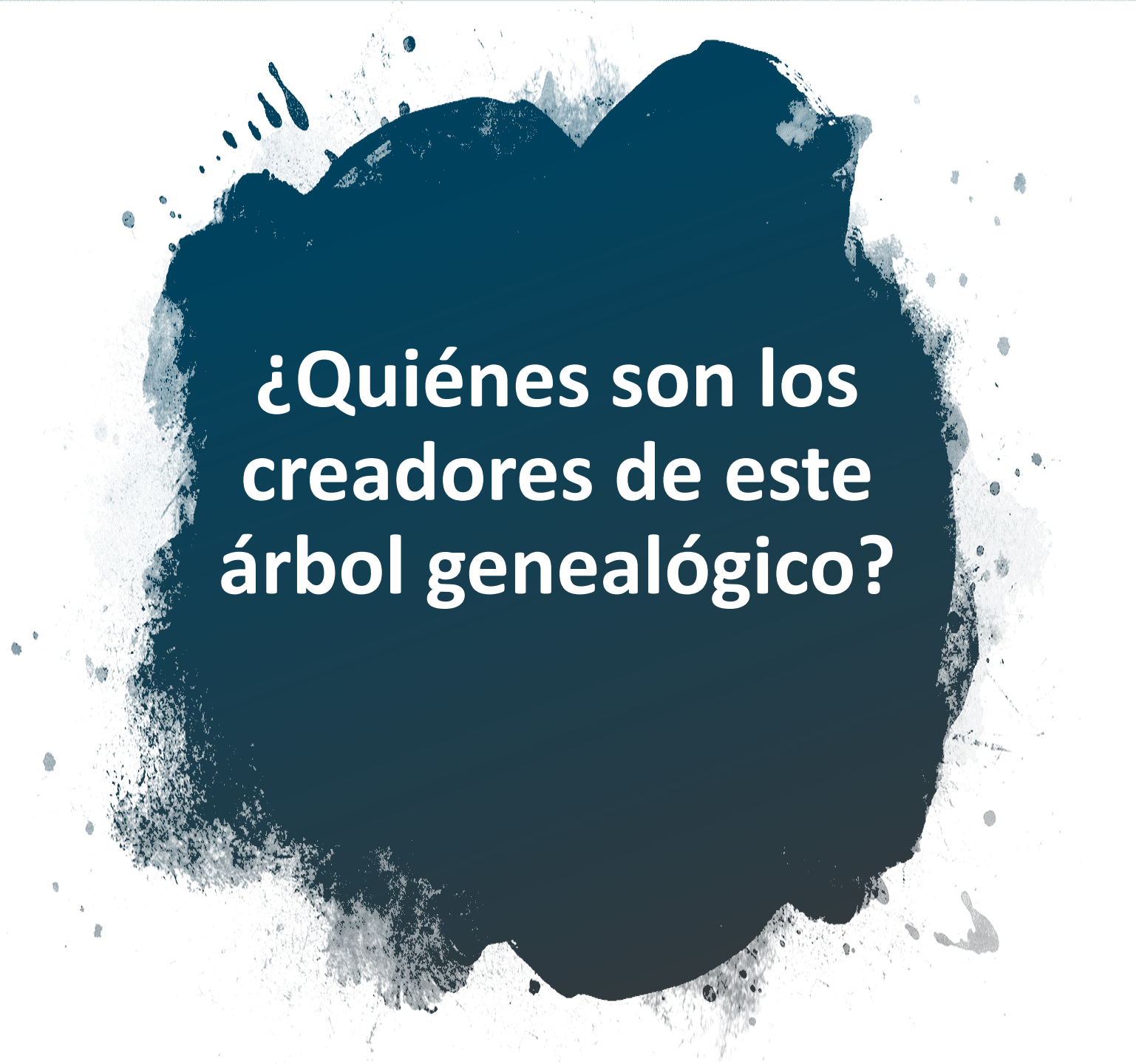
«No nos quedamos de brazos cruzados ante el trauma y el sufrimiento»

—Dr. Ignacio (Nacho) Jarero.



**¿CUÁL ES EL
ÁRBOL
GENEALÓGICO DEL
ABRAZO DE LA
MARIPOSA?**

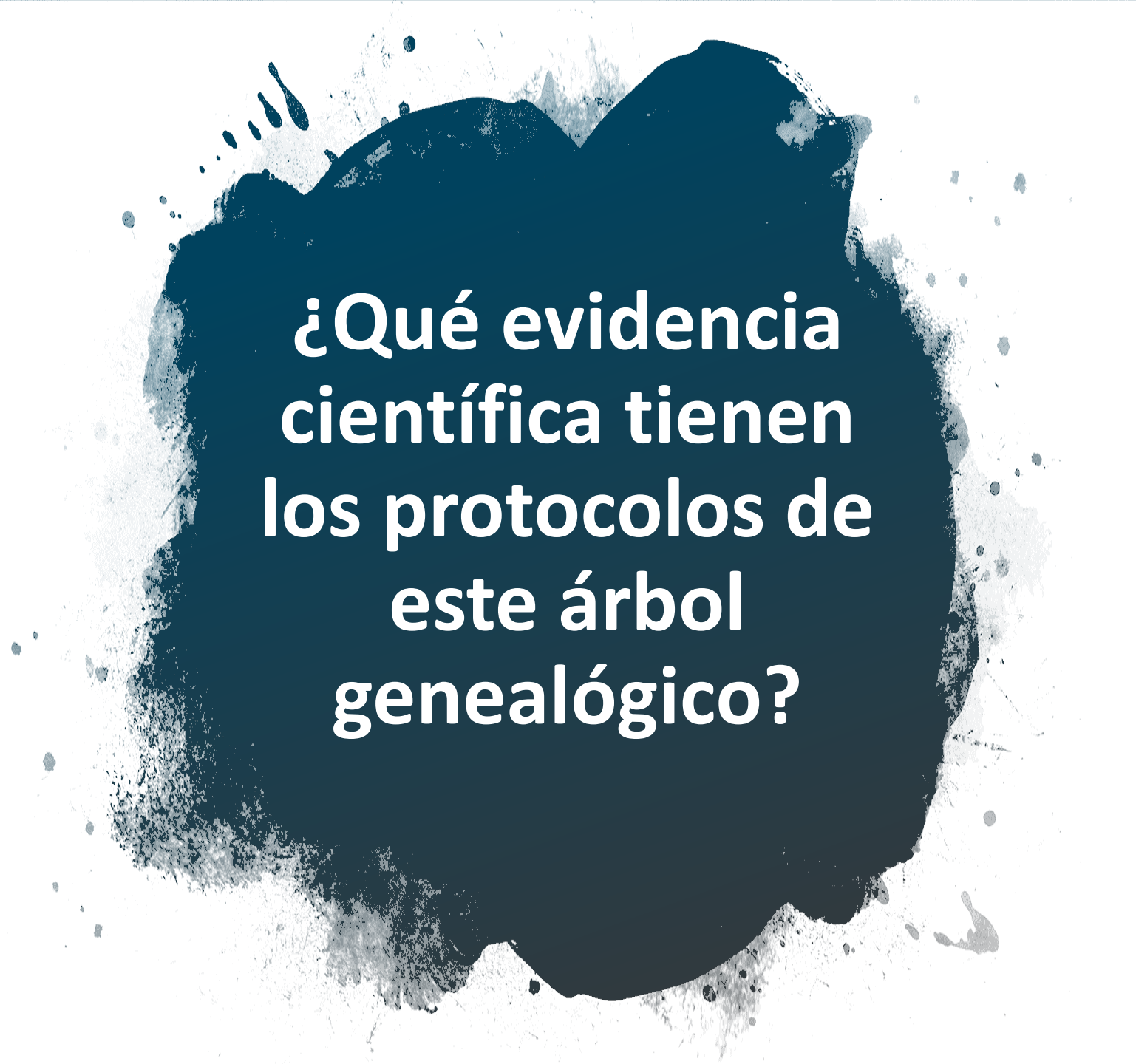




**¿Quiénes son los
creadores de este
árbol genealógico?**



El Dr. Ignacio (Nacho) Jarero y la profesora Lucina (Lucy) Artigas (creadora del «Abrazo de Mariposa») son los creadores y, además, los **pioneros mundiales** en la aplicación de la terapia EMDR en formato grupal.



**¿Qué evidencia
científica tienen
los protocolos de
este árbol
genealógico?**

AL MES DE JULIO DE 2026,

Nuestras intervenciones terapéuticas ASSYST, el método Butterfly Hug y los protocolos de terapia EMDR cuentan con

MÁS DE 100 PUBLICACIONES REVISADAS POR PARES EN REVISTAS ACADÉMICAS INTERNACIONALES

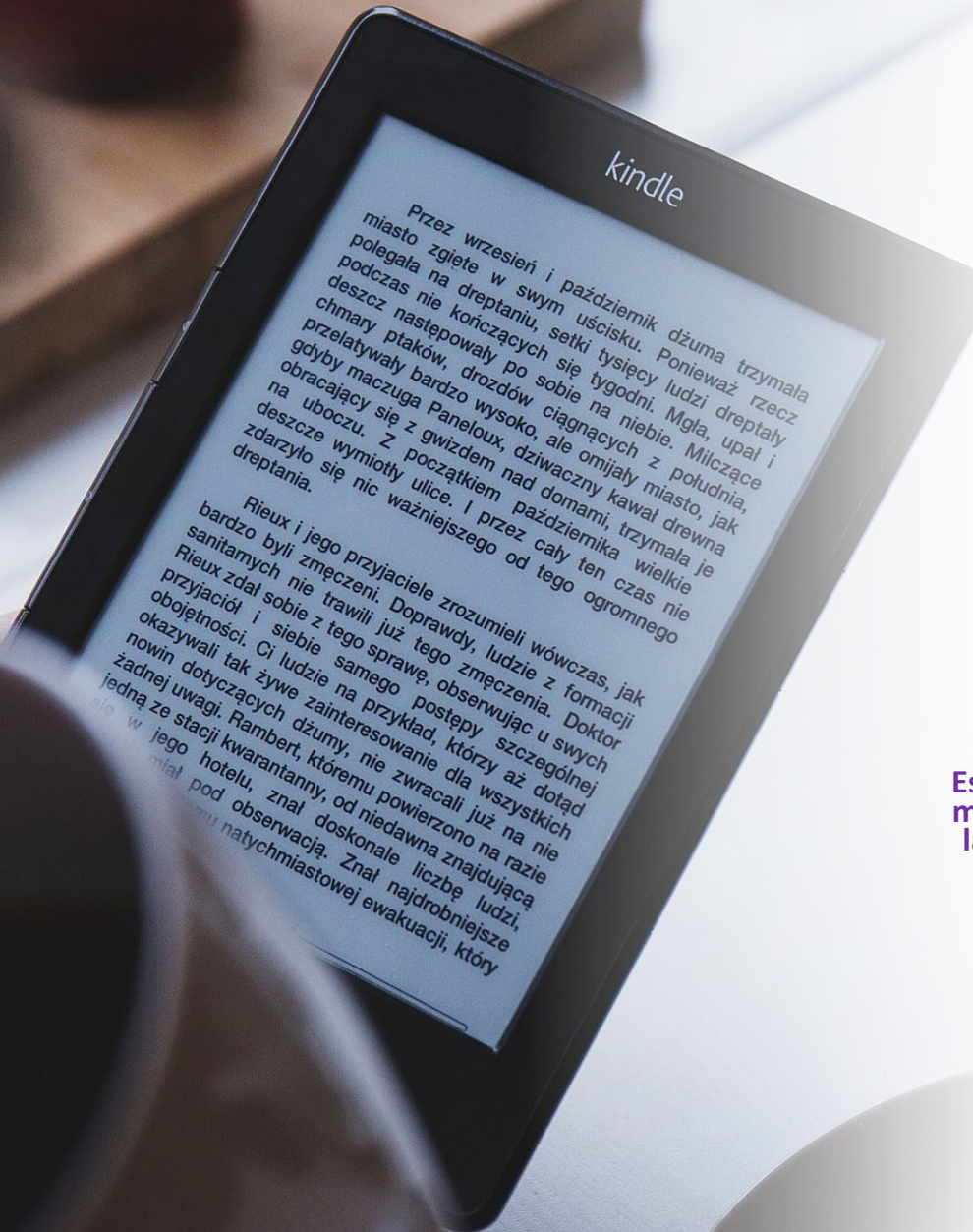
QUE ABARCAN CASI 60 POBLACIONES CLÍNICAS

No se incluyen en esta lista pósteres, presentaciones en congresos, artículos en prensa ni publicaciones en boletines informativos.

Esto consolida su posición como líderes mundiales indiscutibles en el campo de la intervención temprana con EMDR y del estrés traumático continuo o prolongado.

Siga el enlace a la bibliografía.

<https://tinyt.co/4edi>



**NUESTRA APROXIMACIÓN
ESCALONADA A LAS EXPERIENCIAS
ADVERSAS BASADA EN LA
TRAYECTORIA DE LOS SÍNTOMAS**

**NUESTRA APROXIMACIÓN ESCALONADA A LAS EXPERIENCIAS ADVERSAS
BASADA EN LA TRAYECTORIA DE LOS SÍNTOMAS CON
NUESTROS PROTOCOLOS ALTAMENTE EFECTIVOS Y SEGUROS**

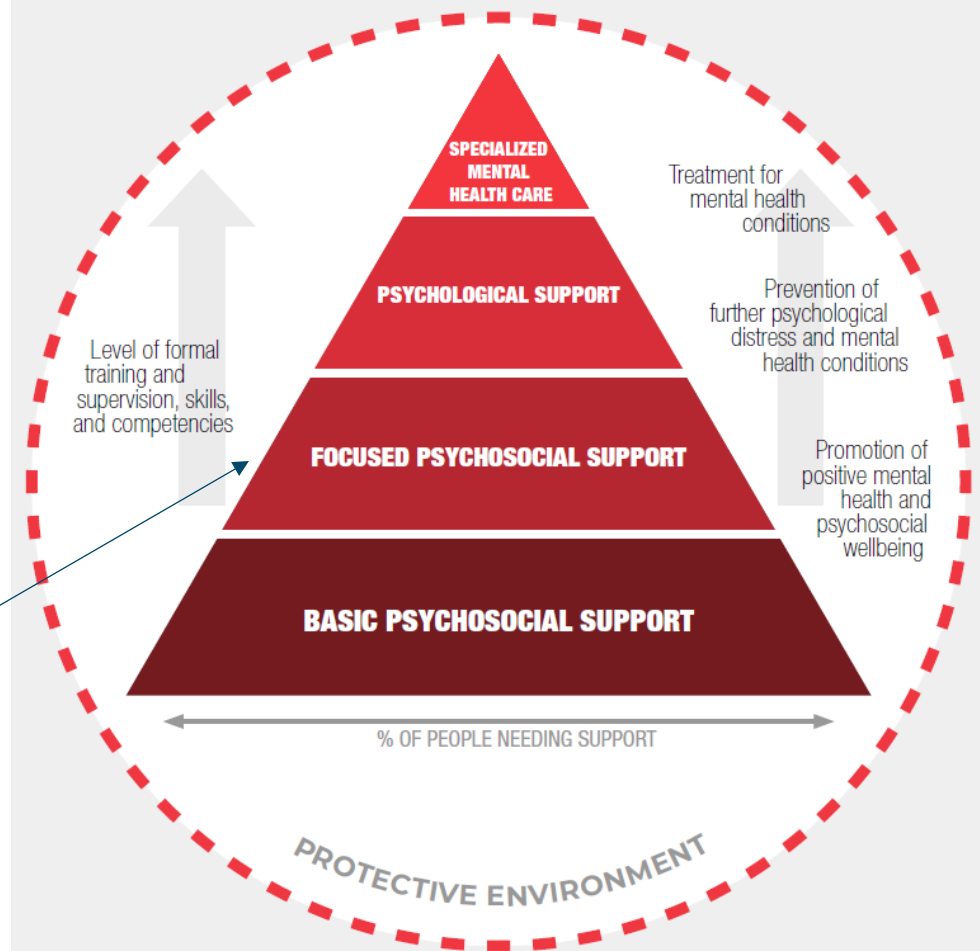


By Ignacio (Nacho) Jarero

NUESTRA APROXIMACIÓN ESTÁ ALINEADA CON



THE INTERNATIONAL RED CROSS AND RED CRESCENT MOVEMENT'S MENTAL HEALTH AND PSYCHOSOCIAL SUPPORT FRAMEWORK

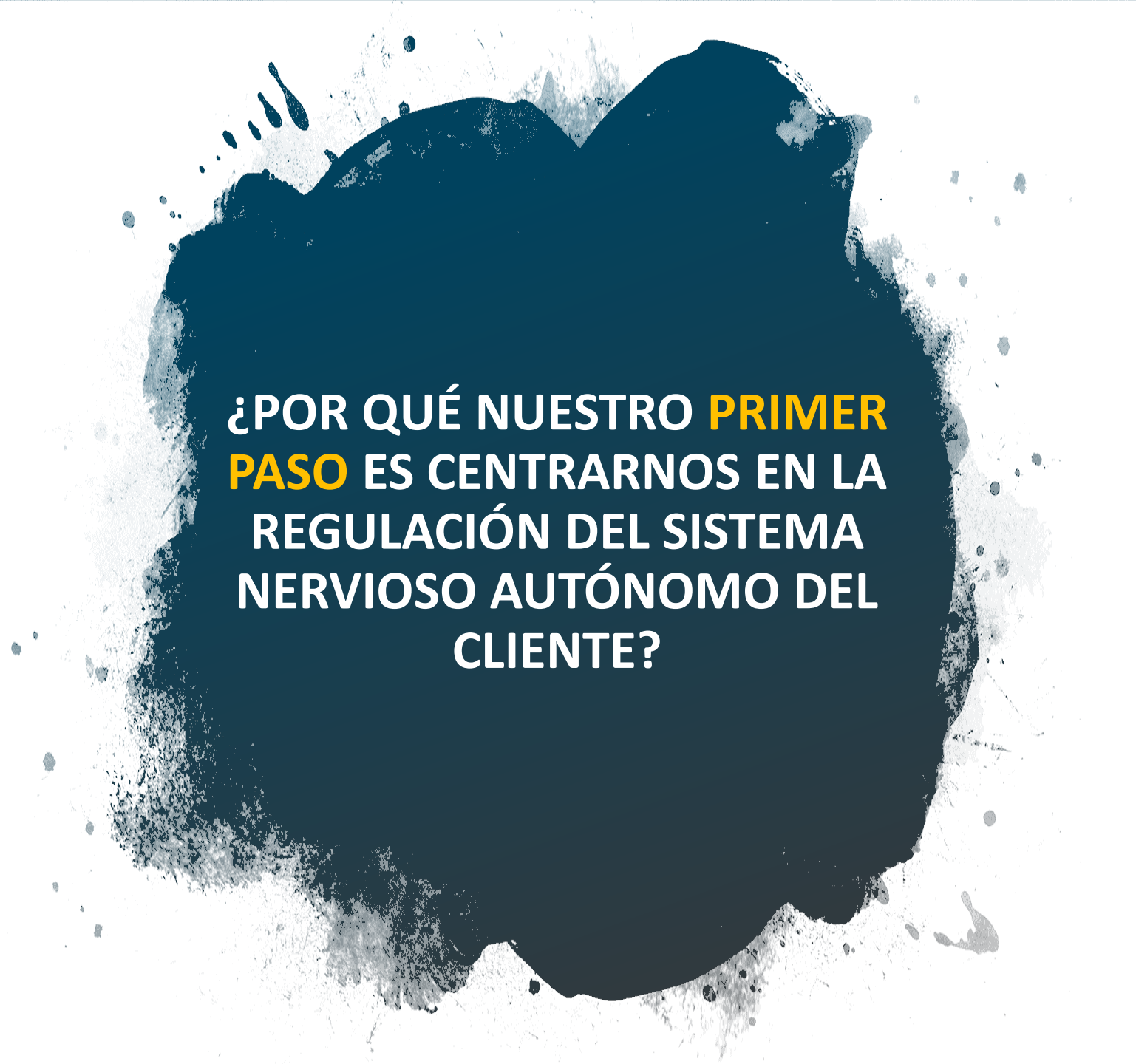


The MHPSS Framework
<https://tinyurl.com/ymlk2rcy>

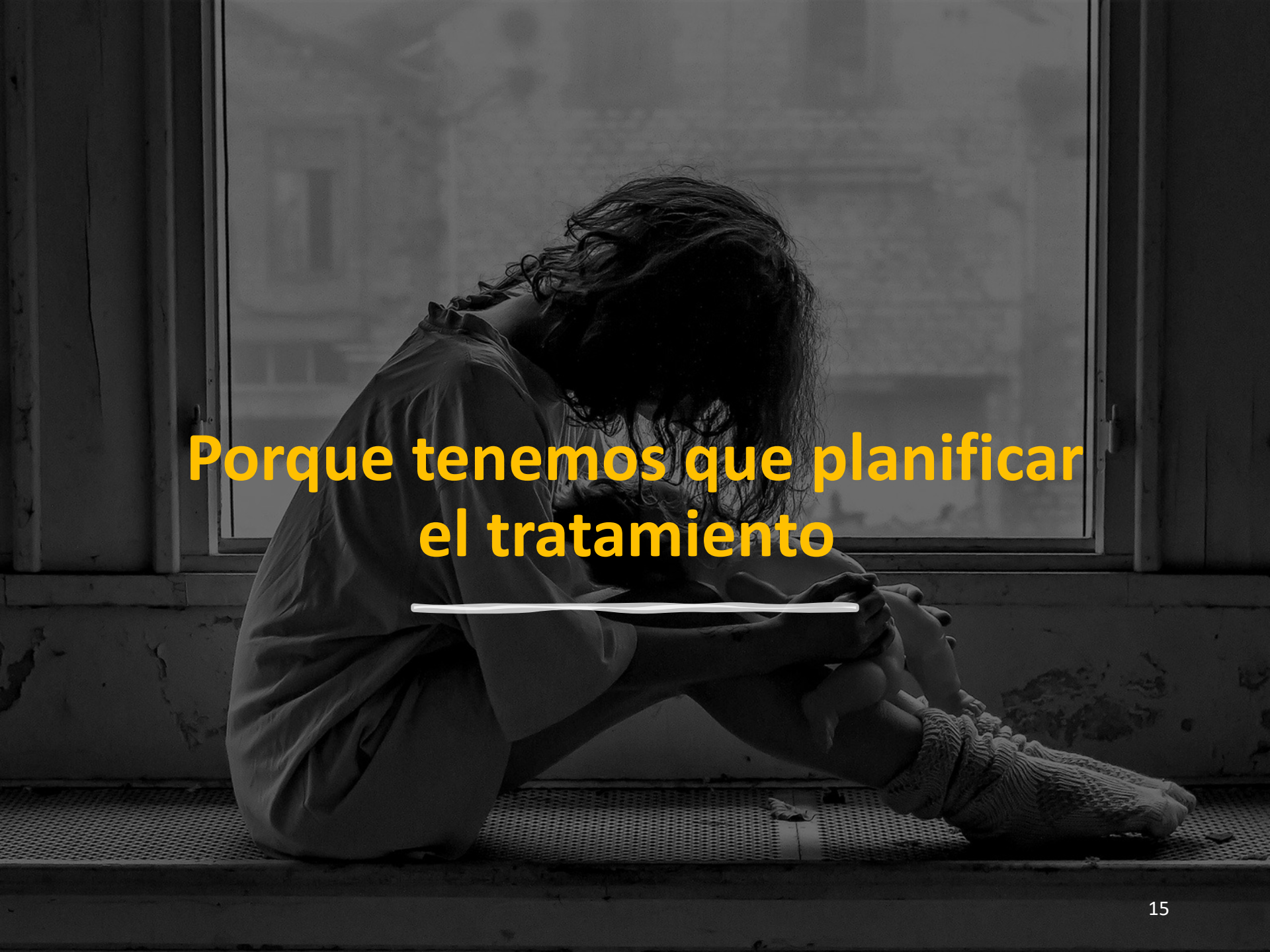


NUESTRA APROXIMACIÓN ESCALONADA TIENE TRES OBJETIVOS PRINCIPALES

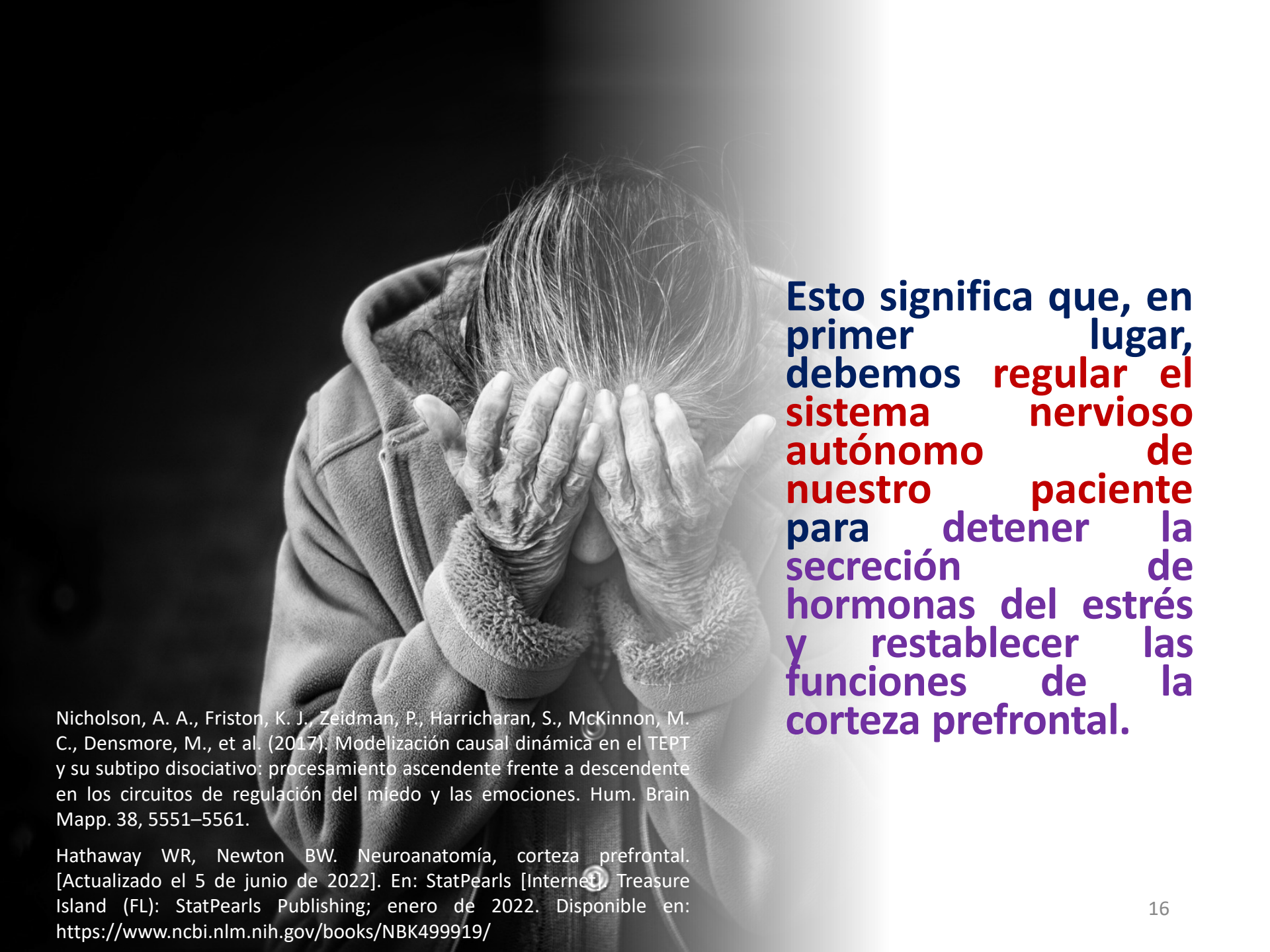
- **Hacer un tratamiento estratégico.**
- **Proporcionar las intervenciones clínicas de acuerdo al progreso de la patofisiología.**
- **Aliviar los síntomas y mejorar los resultados clínicos.**



¿POR QUÉ NUESTRO **PRIMER
PASO** ES CENTRARNOS EN LA
REGULACIÓN DEL SISTEMA
NERVIOSO AUTÓNOMO DEL
CLIENTE?

A black and white photograph of a person with long, dark, curly hair sitting on a windowsill. They are looking down, and their hands are clasped together in their lap. The person is wearing a light-colored, long-sleeved shirt and patterned socks. The window behind them shows a blurred view of a city street. The text "Porque tenemos que planificar el tratamiento" is overlaid in yellow, bold, sans-serif font. A thin white horizontal line is positioned below the text.

**Porque tenemos que planificar
el tratamiento**



Esto significa que, en primer lugar, debemos regular el sistema nervioso autónomo de nuestro paciente para detener la secreción de hormonas del estrés y restablecer las funciones de la corteza prefrontal.

Nicholson, A. A., Friston, K. J., Zeidman, P., Harricharan, S., McKinnon, M. C., Densmore, M., et al. (2017). Modelización causal dinámica en el TEPT y su subtipo disociativo: procesamiento ascendente frente a descendente en los circuitos de regulación del miedo y las emociones. *Hum. Brain Mapp.* 38, 5551–5561.

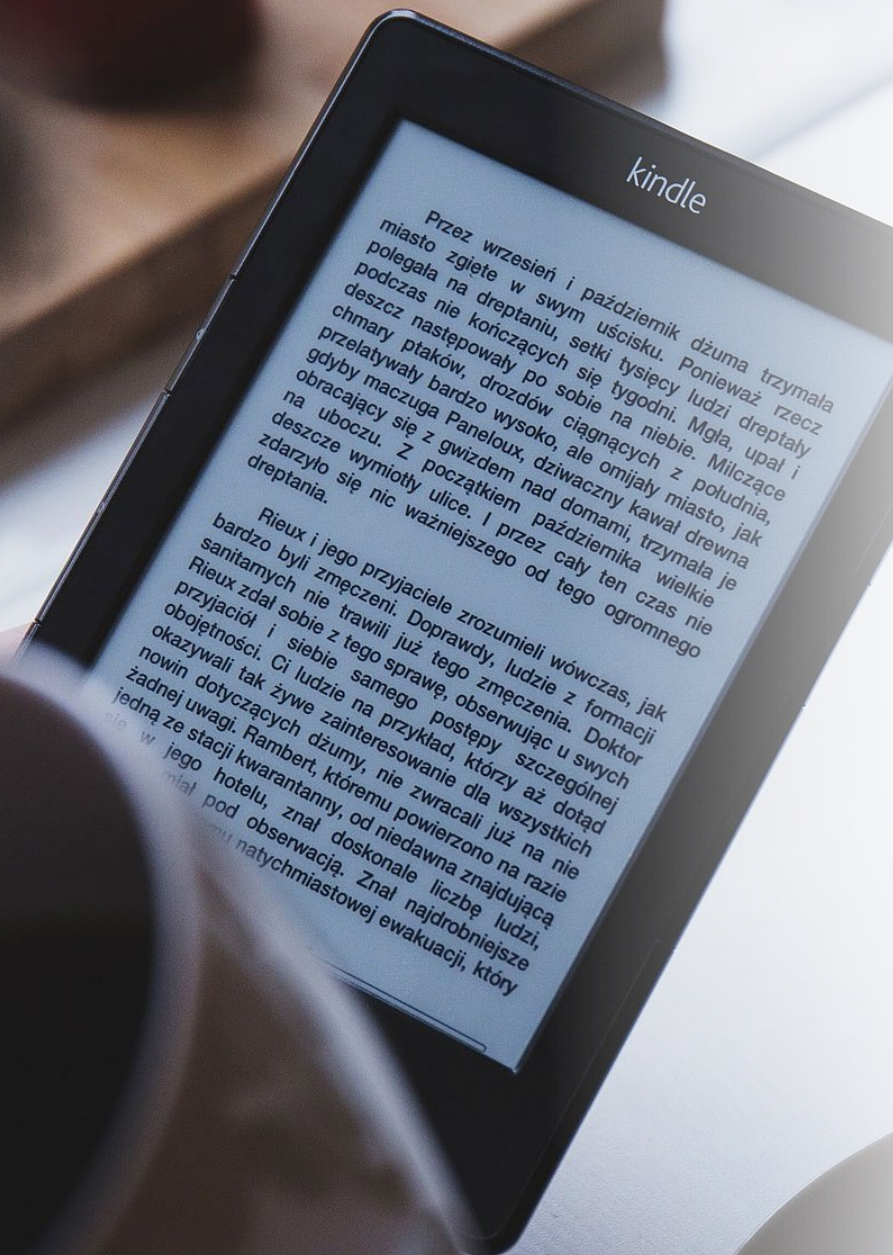
Hathaway WR, Newton BW. Neuroanatomía, corteza prefrontal. [Actualizado el 5 de junio de 2022]. En: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; enero de 2022. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK499919/>

**DATOS
CIENTÍFICOS
SOBRE EL
«ABRAZO DE
MARIPOSA»**



El método del «Abrazo de la Mariposa» (AM) de la terapia EMDR para la estimulación bilateral autoadministrada fue desarrollado por Lucina (Lucy) Artigas mientras trabajaba con los supervivientes del huracán Paulina en Acapulco, México, en 1998.

En 2000, Lucy recibió el Premio a la Innovación Creativa de la Asociación Internacional de EMDR (EMDRIA) por desarrollar el método del AM.



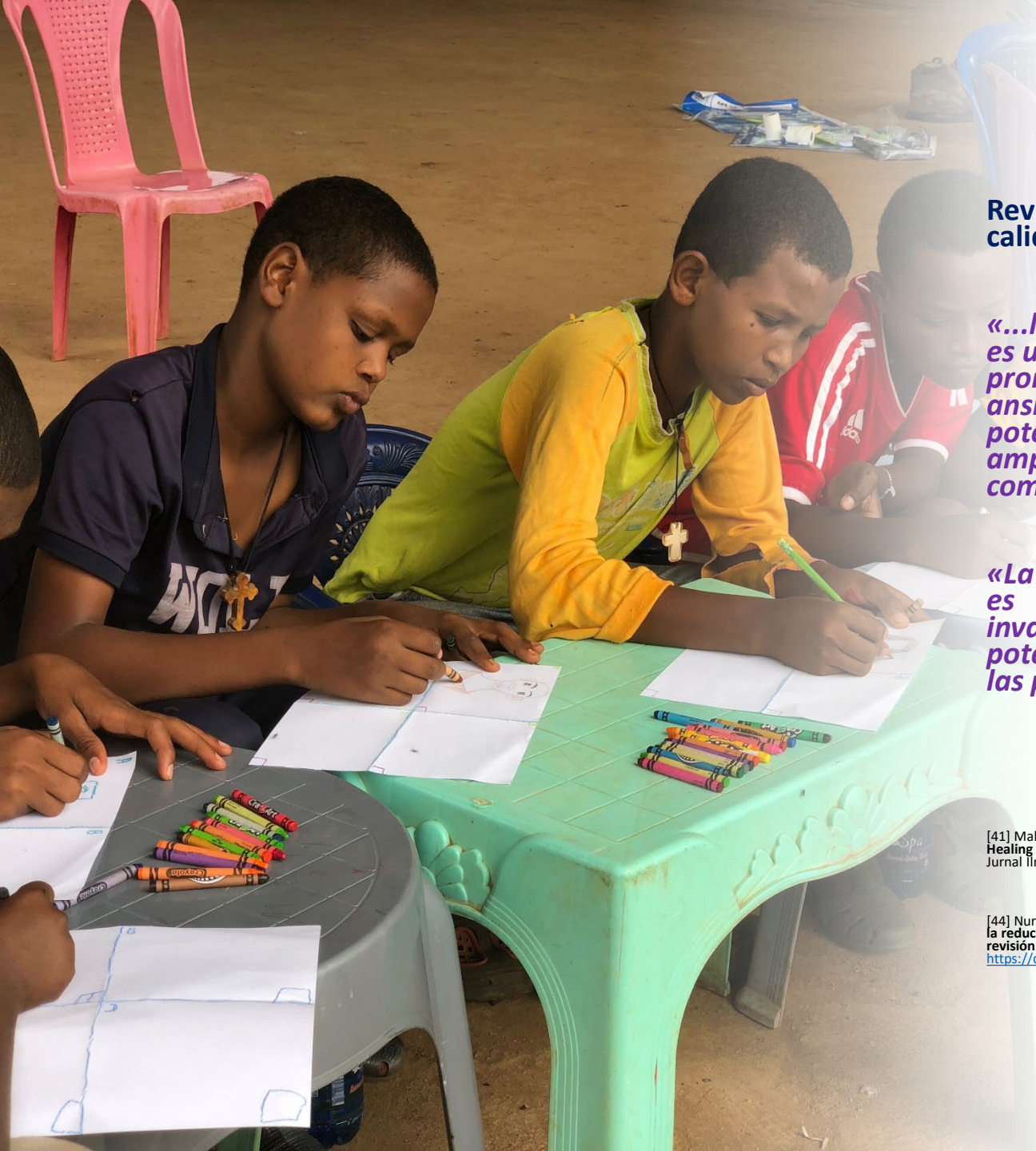
Al mes de julio de 2026, el
Abrazo de la Mariposa tiene
un **reporte técnico sobre sus
efectos neurobiológicos y 30**
estudios publicados en
revistas académicas
internacionales con **MÁS DE
1,000 participantes**

Para ver los estudios ir a:

<https://bit.ly/4tLohv9>

A white swan is swimming in a body of water. The water's surface is covered in ripples and reflects light in shades of red, orange, and blue, suggesting a sunset or sunrise. The swan is positioned on the left side of the frame, facing left, with its long neck curved downwards. Its feathers are white and appear soft. The background is a gradient of light colors, transitioning from a pale yellow at the top to a soft blue at the bottom, creating a serene and calming atmosphere.

Estos estudios han demostrado la eficacia del Abrazo de la Mariposa para reducir la ansiedad, mejorar la concentración, proporcionar a los participantes una sensación de seguridad y bienestar, y mejorar parámetros fisiológicos como la presión arterial, el pulso y la frecuencia respiratoria.



Revisiones sistemáticas de alta calidad concluyeron que:

«...la terapia del abrazo de mariposa es una intervención no farmacológica prometedora para reducir la ansiedad, lo que pone de relieve su potencial para una aplicación más amplia en entornos clínicos y comunitarios» [41, p. 240].

«La terapia del abrazo de mariposa es una intervención sencilla, no invasiva y accesible que muestra potencial para reducir la ansiedad en las personas mayores» (44, pp. 284).

[41] Mahyuvil, T. y Ramadhan, S. C. (2025). Exploring the Effectiveness of Self-Healing Butterfly Technique for Anxiety Management: A Systematic Review. Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat. Vol. 4. N.º 1. <https://tinyurl.com/2aot7wtp>

[44] Nurpidilah, M., et al (2025). Eficacia de la terapia del abrazo de mariposa en la reducción de los síntomas de ansiedad entre las personas mayores: una revisión sistemática. General Nursing Science Journal. Vol. 6, N. 01, pp. 284-297. <https://doi.org/10.56359/gj.v6i1.527>



La Dra. Francine Shapiro (creadora y desarrolladora de la terapia EMDR) señaló en su libro «Superar el pasado: toma el control de tu vida con técnicas de autoayuda de la terapia EMDR» que el Abrazo de la Mariposa puede utilizarse como método de autocuidado para gestionar el estrés y reducir la ansiedad.

Shapiro, F. (2012) Superar el pasado: toma el control de tu vida con técnicas de autoayuda de la terapia EMDR. Rodale Books. Nueva York.



FORMACIÓN OFICIAL EN EL MÉTODO DEL ABRAZO DE LA MARIPOSA



Esta formación está dirigida a personas que trabajan ayudando a otros, como personal sanitario, terapeutas, trabajadores sociales, profesores, religiosas en centros de acogida, personal de primera línea, etc.



**Los participantes
aprenderán el Método del
AM para grupos e
individuos.**

**El método individual puede
utilizarse de forma
independiente y enseñarse
a otras personas para que lo
utilicen en sí mismas.**

workshop

La formación consta de tres partes

Parte 1. Teoría y prácticas en el mismo día (3 horas).

Parte 2. Prácticas en situaciones reales.

Parte 3. Sesión de preguntas y respuestas.

**Para obtener más información sobre este
proyecto, visita**

<https://www.emdrmexico.org>