

**El Abrazo de la Mariposa**  
**Método de Terapia EMDR para la Autoadministración de Estimulación Bilateral**  
**Por Ignacio Jarero & Lucina Artigas.**

Julio 31, 2023

El Abrazo de la Mariposa (AM) como método de Terapia EMDR para la autoadministración de estimulación bilateral; fue originado por Lucina (Lucy) Artigas, durante su trabajo en 1998 con sobrevivientes del Huracán Paulina en Acapulco, México [1-3]. Por la creación del Abrazo de la Mariposa, Lucy fue honrada con el *Premio a la Innovación Creativa* de la EMDR International Association (EMDRIA), en el año 2000.

El Abrazo de la Mariposa puede ser empleado en las versiones en persona u online del Protocolo Grupal e Integrativo de Terapia EMDR para Intervención Temprana (EMDR-IGTP, por sus siglas en inglés), del Protocolo Grupal e Integrativo de Terapia EMDR para Estrés Traumático Continuado (EMDR-IGTP-OTS), del Protocolo de Terapia EMDR para Incidentes Críticos Recientes y Estrés Traumático Continuado (EMDR-PRECI), y de los Protocolos de Tratamiento ASSYST, con el fin de reprocesar el material perturbador/traumático [4-10].

El Abrazo de la Mariposa se han convertido en una práctica estándar para las y los terapeutas que trabajan en campo con sobrevivientes de desastres naturales o provocados por el ser humano. O con población viviendo experiencias adversas prolongadas recientes, presentes o pasadas (p.ej., estrés traumático continuado o prolongado).

Desde la perspectiva de la Teoría de la Memoria de Trabajo, el Abrazo de Mariposa es un método de Estimulación de Atención Dual (DAS) que sobrecarga de manera efectiva la Memoria de Trabajo debido a todas las actividades motoras que implica, mientras que, al mismo tiempo, el paciente tiene en mente la memoria perturbadora/patogénica. Por lo tanto, habrá menos recursos disponibles para recordar esa memoria, haciéndola menos vívida y cargada de emociones [11-15].

El AM **no es una técnica de automodulación de afectos** (TAMA). La desensibilización (disminución de la perturbación) es el subproducto del reprocesamiento del material perturbador utilizando el AM como un método de estimulación bilateral (EB) autoadministrada durante la terapia grupal o individual.

Al día de hoy, 55 estudios publicados han demostrado la eficacia de los protocolos ASSYST, EMDR-IGTP, EMDR-IGTP-OTS, y EMDR-PRECI, utilizando el AM como método de EB autoadministrada para el reprocesamiento de memorias patogénicas en muchas poblaciones (e.g., Sobrevivientes de desastres, crisis geopolítica en curso, niños víctimas de violencia interpersonal severa, mujeres sobrevivientes de violencia doméstica, pacientes con cáncer, ataques terroristas, trauma de guerra en curso, refugiados). Ver la bibliografía en <https://tinyurl.com/2k6gt85z>

En un artículo publicado en diciembre de 2021, los autores mencionan que cuando una persona se encuentra en un estado de ansiedad y tensión psicológica, el Método del Abrazo de Mariposa puede activar el Eje Límbico Hipotalámico Pituitario Adrenal (LHPA), que estimula el hipotálamo y la secreción de la hormona liberadora de corticotropina (CRH).

**El Abrazo de la Mariposa**  
**Método de Terapia EMDR para la Autoadministración de Estimulación Bilateral**  
**Por Ignacio Jarero & Lucina Artigas.**

Esto provoca la activación de la hormona Adrenocorticotropina (ACTH), que estimula la producción de las hormonas de serotonina y endorfina, disminuyendo la ansiedad y haciendo que las personas se sientan relajadas, seguras y duerman mejor [16].

**Instrucciones del Abrazo de la Mariposa.**

Diga: *“Cruce los brazos sobre el pecho. La punta del dedo medio de cada mano debe de quedar bajo la clavícula correspondiente. Y el resto de los dedos y la mano deben de cubrir el área que se encuentra debajo de la clavícula. Para ello, mano y dedos deben de estar lo más verticalmente posible (los dedos dirigidos hacia el cuello y NO hacia los brazos).*

*Una vez hecho esto, se pueden entrelazar los dedos pulgares (formando las antenas y el cuerpo de la mariposa) y los otros dedos formarán sus alas.*

*Sus ojos pueden estar cerrados o parcialmente cerrados viendo hacia un punto enfrente. A continuación, mueva las manos en un ritmo alternado, como si fuera el aleteo de una mariposa... Respire suave y profundamente (respiración abdominal). Mientras observa lo que pasa por su mente y por su cuerpo como pensamientos, imágenes, sonidos, olores, afectos y sensaciones físicas; sin cambiarlo, sin juzgarlo y sin reprimirlo. Como si se observaran nubes que pasan en el cielo. **Deténgase cuando sienta en el cuerpo que ha sido suficiente y baje las manos a sus muslos”.***

**Ver foto en el apéndice**

**Empleo del Abrazo de la Mariposa**

**Durante Terapia EMDR Individual en Persona.**

Durante la Terapia EMDR, terapeutas han empleado el AM con niños, niñas, adolescentes y adultos para el reprocesamiento de sus memorias patogénicas. En lugar de que la terapeuta esté a cargo de la estimulación bilateral, se les pide a las pacientes que hagan el AM durante las fases de reprocesamiento (4 a 6) y las 3 vertientes (Pasado, Presente y Futuro).

Se piensa que el control que ejerce el paciente sobre su propia estimulación bilateral; puede ser un factor de empoderamiento, que ayuda a la retención de la sensación de seguridad mientras se reprocesan las memorias patogénicas. Terapeutas EMDR han reportado el empleo del AM con los pacientes más debilitados; que fácilmente se abruman emocionalmente, para mantenerlos dentro de la ventana de tolerancia.

Instrucción para las y los pacientes.

Diga: *“Ahora, haz el Abrazo de la Mariposa (espere 3 segundos) mientras observas que surge... (espere 3 segundos) sin juzgarlo y sin tratar de cambiarlo... (espere 3 segundos). **Cuando SIENTAS EN EL CUERPO que ha sido suficiente baja las manos a tus muslos”.***

**El Abrazo de la Mariposa**  
**Método de Terapia EMDR para la Autoadministración de Estimulación Bilateral**  
**Por Ignacio Jarero & Lucina Artigas.**

El AM toma un promedio de 2 a 3 minutos.

**Nota:** Observaciones clínicas han mostrado que cuando se emplea el AM durante las fases de reprocesamiento, las manos de las pacientes cambian de velocidad o incluso se detienen un momento. Los pacientes reportan no darse cuenta de esto. Como resultado, es de ayuda para las terapeutas observar este fenómeno y abstenerse de indicar a los pacientes que sigan haciendo la estimulación bilateral. Los autores tienen la hipótesis de que el Sistema de Procesamiento de la Información a Estados Adaptativos (SPIA) está regulando la cantidad de estimulación bilateral para mantener a las y los pacientes dentro de su ventana de tolerancia y permitir el reprocesamiento apropiado. De acuerdo con la Dra. Francine Shapiro [17-18], el sistema de procesamiento intrínseco y las redes de memoria asociadas de la paciente, son los medios más efectivos y eficientes para lograr efectos clínicos óptimos.

**Para Terapia Online (Salud Mental a Distancia).**

Algunas veces las circunstancias no permiten la presencia física de la terapeuta y de la paciente (p.ej., pandemias, epidemias, zonas de guerra o desastres, mudarse a una ciudad distante). Bajo esas circunstancias, las y los terapeutas han reportado el empleo del Abrazo de la Mariposa durante las fases de reprocesamiento de la Terapia EMDR y de los protocolos de tratamiento ASSYST.

La instrucción específica es.

Diga: *“Ahora, haz el Abrazo de la Mariposa (espere 3 segundos) mientras observas que surge... (espere 3 segundos) sin juzgarlo y sin tratar de cambiarlo... (espere 3 segundos). Cuando SIENTAS EN EL CUERPO que ha sido suficiente baja las manos a tus muslos”.*

**Durante el EMDR-IGTP, el EMDR-IGTP-OTS y el Protocolo ASSYST Grupal.**

Durante el EMDR-IGTP, el EMDR-IGTP-OTS y el ASSYST Grupal; el Abrazo de la Mariposa es empleado para trabajar con grupos pequeños (3- 10; p.ej., familias) o grupos grandes (11-100) de niños, niñas, adolescentes y adultos para reprocesar eventos traumáticos. Durante este proceso, las y los participantes están bajo supervisión de terapeutas que forman el Cuerpo de Protección Emocional (CPE).

La Dra. Francine Shapiro [17] menciona: *“El Abrazo de la Mariposa se ha empleado con éxito para tratar grupos de niños traumatizados en México, Nicaragua y en los campos de refugiados de Kosovar”* (P. 284).

**El Abrazo de la Mariposa**  
**Método de Terapia EMDR para la Autoadministración de Estimulación Bilateral**  
**Por Ignacio Jarero & Lucina Artigas.**

Con niños y niñas palestinos en un campo para refugiados en la ciudad de Belem. El EMDR-IGTP con el Abrazo de la Mariposa; pareció fortalecer la *resiliencia* de 8 niños y niñas expuestos a trauma de guerra continuado [19].

**Para Fortalecer el Lugar Seguro/Tranquilo.**

Diga: *“Ahora, por favor cierra tus ojos y emplea tu imaginación para ir a un lugar en el que te sientas segura o calmada. ¿Qué imágenes, colores, olores y sonidos ves en tu lugar seguro/tranquilo?”*

Después de la respuesta diga: *“Por favor haz el Abrazo de la Mariposa solo 6 veces mientras te concentras en tu lugar seguro/tranquilo”.*

**Nota:** El AM solo se hace de 6 veces para prevenir la sobrecarga de la memoria de trabajo y decrecer las emociones/sensaciones corporales e imágenes positivas.

Lo siguiente es opcional:

Diga: *“Por favor toma un papel y dibuja el lugar seguro/tranquilo que has imaginado. Cuando hayas terminado, por favor haz el Abrazo de la Mariposa solo 6 veces mientras observas tu dibujo”.*

Diga: *“Puedes llevar tu dibujo a casa y lo puedes usar con el Abrazo de la Mariposa cuando necesites sentirte mejor”.*

**Entre Sesiones de Terapia EMDR.**

Una vez que los pacientes (niños, niñas, adolescentes y adultos o niños) han aprendido el Abrazo de la Mariposa; el/la terapeuta pueden instruirlos para que apliquen este método entre sesiones, con el fin de desensibilizar emociones y/o sensaciones corporales altamente perturbadoras. Cuando las técnicas de automodulación no les sean rápidamente efectivas o no efectivas.

**Nota:** Durante los pasados 25 años; las observaciones de campo y los reportes de las y los pacientes, han mostrado que si un disparador interno (p.ej., flashbacks, pesadillas, pensamientos intrusivos, etc.) o estresores externos continuados (p.ej., réplicas del terremoto, confrontación repentina con el agresor, etc.). Producen altos niveles de perturbación (SUDS entre 6 y 10); las técnicas de automodulación de afectos no son rápidamente efectivas o no efectivas para ciertos pacientes. En estas situaciones, los autores piensan que el empleo del Abrazo de la Mariposa puede ser un procedimiento efectivo de desensibilización.

**El Abrazo de la Mariposa**  
**Método de Terapia EMDR para la Autoadministración de Estimulación Bilateral**  
**Por Ignacio Jarero & Lucina Artigas.**

Diga: *“Ahora que has aprendido el Abrazo de la Mariposa, puedes emplearlo en cualquier momento cuando tengas emociones y/o sensaciones corporales perturbadoras y tus técnicas de automodulación parezcan no ser efectivas... Recuerda observar lo que surge... sin juzgarlo y sin tratar de cambiarlo... (espere 3 segundos). Cuando SIENTAS EN EL CUERPO que ha sido suficiente baja las manos a tus muslos”.*

Nota: La paciente puede caminar mientras hace el AM para incrementar la carga de la memoria de trabajo.

**Para la Instalación de Recursos y Otros Usos.**

Para anclar las emociones, las creencias y las sensaciones físicas agradables; asociadas con los recursos de cualquiera de los protocolos de desarrollo de recursos o la técnica de imaginación guiada. Hacer el Abrazo de la Mariposa solo 6 veces.

Los maestros en una escuela guatemalteca para niños víctimas de violencia parental, les decían a los niños y niñas que podían sentir el amor de Dios a través del Abrazo de la Mariposa.

En la tragedia de los 65 mineros fallecidos en Pasta de Conchos, Coahuila (México). Un paramédico; logró estabilizar y salvarle la vida a un ingeniero en minas que empezaba a sufrir un infarto, pidiéndole que hiciera el Abrazo de la Mariposa.

Para Laub & Bar-Sade [20], *el Abrazo de la Mariposa se convierte en una señal-ancla de apego, ya que está conectado con el suave toque de mamá o papá o a un “buen abrazo amoroso”* (p.292)

Roy Kiessling (comunicación personal, 2009) mencionó que en ocasiones cuando un niño quiere un abrazo de un padre, las y los terapeutas pueden enseñar el Abrazo de Mariposa a los padres de la siguiente manera:

Diga: *“Mientras sostiene a su hija/o sentado en su regazo, cruce los brazos por delante o por detrás, dependiendo de si su hija/o está de frente o de espaldas a usted, a continuación, haga el Abrazo de la Mariposa”.*

Con niños muy pequeños, Kiessling le pide a los padres que hagan lo siguiente:

Diga: *“Sostenga al bebé con la cabeza contra su pecho o mirando por encima de su hombro. Usando el pulgar y el meñique de su mano, toque alternativamente los hombros del bebé”.*

Otros profesionales han utilizado este método como un sustituto para tocar a los pacientes diciendo: *“Por favor, date un abrazo de mariposa por mí”.*

**El Abrazo de la Mariposa**  
**Método de Terapia EMDR para la Autoadministración de Estimulación Bilateral**  
**Por Ignacio Jarero & Lucina Artigas.**

**Durante Exposición en Vivo.**

Durante exposición en vivo, se puede emplear el Abrazo de la Mariposa para ayudar a procesar la experiencia traumática. Por ejemplo, en la región guatemalteca del Quiché, las personas que presenciaban la exhumación de sus familiares emplearon el Abrazo de la Mariposa para auto confortarse y enfrentar la dolorosa experiencia.

Recientemente, el 29 de marzo del 2020 durante la pandemia del Coronavirus (Covid-19) en España; familiares no pudieron asistir al funeral de sus seres queridos. Pero recibieron el apoyo en línea de sus amigos, haciendo el Abrazo de la Mariposa, todos al mismo tiempo frente a la pantalla cada uno de su computadora.

**Como método de Autocuidados.**

Los y las terapeutas que trabajan en su consultorio o los miembros del equipo de intervención temprana de Terapia EMDR que trabajan en el campo; pueden pasar una película en su mente de las actividades del día mientras realizan el Abrazo de la Mariposa. Para facilitar al Sistema de Procesamiento de la Información, el procesamiento de cualquier información somatosensorial perturbadora [21].

Le invitamos a ver el video con la explicación completa en <https://www.youtube.com/watch?v=nthOmHBxs4s&feature=youtu.be>

**Situaciones Culturales Especiales.**

Con base en la experiencia de campo de los autores; enseñando los Protocolos de Intervención Temprana EMDR y Estrés Traumático Continuado, a estudiantes de 67 países diferentes de todo el mundo. Creen que en ciertas situaciones culturales; en las que los movimientos oculares podrían interpretarse como brujería, hechizo, ritual chamánico o hipnosis. Y aumentan el estrés y ansiedad en los pacientes; el Abrazo de la Mariposa puede ser una alternativa factible, para hacer que la intervención de Terapia EMDR esté disponible [22].

**Investigaciones sobre el Abrazo de la Mariposa**

**Por favor ver las referencias 22 a 27**

**Referencias**

[1] Boel, J. (1999). The Butterfly Hug. *EMDRIA Newsletter*, 4(4), 11-13.

[2] Jarero, I., Artigas, L., & Hartung, J. (2006). EMDR integrative treatment protocol: A post-disaster trauma intervention for children & adults. *Traumatology*, 12(2), 121–129. Sage Publications. DOI: 10.1177/1534765606294561

**El Abrazo de la Mariposa**  
**Método de Terapia EMDR para la Autoadministración de Estimulación Bilateral**  
**Por Ignacio Jarero & Lucina Artigas.**

- [3] Aduriz, M.E., Knopfler, C., & Bluthgen, C. (2009). Helping child flood victims using group EMDR intervention in Argentina: Treatment outcome and gender differences. *International Journal of Stress Management*, 16(2), 138-153.
- [4] Jarero, I., & Artigas, L. (2009). EMDR Integrative Group Treatment Protocol. *Journal of EMDR Practice & Research*, 3 (4), 287-288.
- [5] Jarero, I., & Artigas, L. (2010). The EMDR Integrative Group Treatment Protocol: Application with Adults During Ongoing Geopolitical Crisis. *Journal of EMDR Practice and Research*, 4(4),148-155.
- [6] Jarero, I. Artigas, L. & Luber, M. (2011). The EMDR protocol for recent critical incidents: Application in a disaster mental health continuum of care context. *Journal of EMDR Practice and Research*, 5(3), 82-94.
- [7] Jiménez, G., Becker, Y., Varela, C., García, P., Nuño, M.A., Pérez, M.C., Osorio, A., Jarero, I., Givaudan, M. (2020). Multicenter Randomized Controlled Trial on the Provision of the EMDR-PRECI to Female Minors Victims of Sexual and/or Physical Violence and Related PTSD Diagnosis. *American Journal of Applied Psychology*. 9(2): 42-51. <https://tinyurl.com/2zcay23x>
- [8] Pérez, M.C., Estévez, M.E., Becker, Y., Osorio, A., Jarero, I., & Givaudan, M. (2020). Multisite Randomized Controlled Trial on the Provision of the EMDR Integrative Group Treatment Protocol for Ongoing Traumatic Stress Remote to Healthcare Professionals Working in Hospitals During the Covid-19 Pandemic. *Psychology and Behavioral Science International Journal*. 15(4):1-12. <https://tinyurl.com/yhqsm9ee>
- [9] Becker, Y., Estévez, M.E., Pérez, M.C., Osorio, A., Jarero, I., & Givaudan, M. (2021) Longitudinal Multisite Randomized Controlled Trial on the Provision of the Acute Stress Syndrome Stabilization Remote for Groups to General Population in Lockdown During the COVID-19 Pandemic. *Psychology and Behavioral Science International Journal*, 16(2),1-11.
- [10] Smyth-Dent, K., Becker, Y., Burns, E., & Givaudan, M. (2021). The Acute Stress Syndrome Stabilization Remote Individual (ASSYST-RI) for TeleMental Health Counseling After Adverse Experiences. *Psychology and Behavioral Therapy International Journal*, 16(2),1-7.
- [11] Baddeley, A. (2007). Working memory, thought, and action. Oxford: Oxford University Press.
- [12] Lee, C.W., & Cuijpers, P. (2013). A meta-analysis of the contribution of eye movements in processing emotional memories. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 44(2), 231-239.

**El Abrazo de la Mariposa**  
**Método de Terapia EMDR para la Autoadministración de Estimulación Bilateral**  
**Por Ignacio Jarero & Lucina Artigas.**

- [13] Maxfield, L., Melnyk, W. T., & Hayman, G. C. A. (2008). A working memory explanation for the effects of eye movements in EMDR. *Journal of EMDR Practice and Research*, 2, 247–261.
- [14] Onderdonk, S.W., van der Hout, M. A (2016). Comparison of Eye Movements and Matched Changing Visual Input. *J. Behav. Ther. & Exp. Psychiat.* 53 (2016) 34e40
- [15] van Veen, S. C., Engelhard, I. M., & van den Hout, M. A. (2016). The effects of eye movements on emotional memories: Using an objective measure of cognitive load. *European Journal of Psychotraumatology*, 7, Article 30122.
- [16] Pria Wahyu Romadhon Girianto., Dhina Widayati., Syahdila Sabrina Agusti (2021). Butterfly Hug to Reduce Anxiety on Elderly. *Jurnal Ners dan Kebidanan, Volume 8, Issue 3, page 295–300* <https://tinyurl.com/2msas5bu>
- [17] Shapiro, F. (2001). *EMDR Basic Principles, Protocols, and Procedures. Second Edition*. New York: Guilford Press.
- [18] Shapiro, F. (2018). *EMDR Basic Principles, Protocols, and Procedures. Third Edition*. New York: Guilford Press.
- [19] Zaghrou-Hodali, M., Alissa, F., Dodgson, P. (2008). Building resilience and dismantling fear: EMDR group protocol with children in an area of ongoing trauma. *Journal of EMDR Practice and Research*, 2, 106.
- [20] Laub, B, and Bar- Sade, E. (2009). The Imma EMDR Group Protocol. In M. Luber (Ed.) *Eye Movement desensitization and reprocessing (EMDR) scripted protocols: Basic and Special Situations* (p.292.). New York. Springer.
- [21] Jarero, I., & Uribe, S. (2014). Worst Case Scenarios in Recent Trauma Response. In M. Luber (Ed). *Implementing EMDR Early Mental Health Interventions for Man-Made and Natural Disasters: Models, Scripted Protocols, and Summary Sheets*. Springer.
- [22] Melville, A. (April 2003). Psychosocial Interventions: Evaluation of UNICEF supported projects (1999-2001). UNICEF Indonesia:
- [23] Wahyu, P., Girianto, R., Widayati, D., & Agusti, S. (2021). **Butterfly Hug to Reduce Anxiety on Elderly**. *Jurnal Ners dan Kebidanan*, 8(3), 295–300. <https://tinyurl.com/2msas5bu>
- [24] Arif Pristianto, Rifdah Hardening Tyas, Imro Atul Muflikha, Alifia Fitria Ningsih, Ilma Liani Vanath, Faizah Nashrillah Reyhana (2022). **Deep Breathing and Butterfly Hug**. *Kontribusi*, 3(1), 36-46. <https://tinyurl.com/2a2l3edb>
- [25] Ayunda Ramadhani, Lisda Sofia, Raudatun Nisa, Herlina Amelia Putri (2023) **Butterfly Hug Therapy in Leaving Self-Acceptance to Generation Z**. *Journal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(2), 743-748. <https://tinyurl.com/2cqz7w47>



**El Abrazo de la Mariposa**  
**Método de Terapia EMDR para la Autoadministración de Estimulación Bilateral**  
**Por Ignacio Jarero & Lucina Artigas.**

[26] Safitri, N. D., Caturini, E., & Sugiyarto (2023). **The Effectiveness of Butterfly Hug in Reducing Anxiety Long-Distance Relationship (LDR) with Parents in Nursing Students.** *Basic and Applied Nursing Research Journal*, 4(1), 9 – 19. doi: 10.11594/banrj.04.01.02. <https://tinyurl.com/259u23af>

[27]. Pomalango, Z. B., Soeli, Y. M., Hunawa, R. ., & M. Arsad, S. F. . (2023). **Simulation of Bystander Cardiopulmonary Resuscitation and Butterfly Hug Therapy Towards the ability to Perform Emergency Assistance for Cardiac Arrest.** *The Malaysian Journal of Nursing (MJN)*, 15(1). Retrieved from <https://ejournal.lucp.net/index.php/mjn/article/view/1884>

## Apéndice



Derechos Reservados y es  
Confidencial

**Tere Paredes demostrando el Abrazo de la Mariposa**