



¿Qué es lo que distingue a EMDR?

- El EMDR es una terapia que se centra en la habilidad del cerebro de aprender constantemente, trabajando con las experiencias pasadas y actualizándolas con la información que se tiene en el presente.
- El Aprendizaje de Adaptativo está constantemente actualizando los sistemas de la red de la memoria.
- Las experiencias pasadas cargadas emocionalmente comúnmente interfieren con nuestros procesos de actualización.
- El EMDR atraviesa aquello que interfiere en nuestra actualización, ayudándonos a dejar ir el pasado y actualizar nuestras experiencias hacia una perspectiva más saludable.
- El EMDR usa un conjunto de procedimientos para organizar nuestros pensamientos, emociones y sentimientos positivos y negativos, para posteriormente usar la estimulación bilateral, tal como el movimiento ocular o la alternativa de tapping, como una manera de facilitar un trabajo efectivo a través de estas memorias perturbadoras.



¿Qué es el EMDR?

El EMDR o Movimiento Ocular para el Reprocesamiento y la Desensibilización, al igual que la mayoría de los enfoques terapéuticos, se centra en las preocupaciones presentes del individuo. Desde la perspectiva del EMDR, se cree que las experiencias pasadas cargadas emocionalmente están influyendo de sobremanera en tus pensamientos, sensaciones y emociones del presente con respecto a lo que percibes de ti mismo. Por ejemplo: “¿Alguna vez *sientes que no vales nada* a pesar de que *sabes* que eres una persona valiosa?”

El procesamiento de EMDR te ayuda a romper / atravesar los bloqueos emocionales que te impiden vivir una vida adaptativa, emocionalmente sana.

El EMDR usa un conjunto rápido de movimientos oculares para ayudarte a la actualización de experiencias perturbadoras, parecido a lo que sucede cuando dormimos. Mientras dormimos, alternamos entre el sueño regular y el sueño MOR (Movimiento Ocular Rápido). Este patrón del sueño nos ayuda a procesar las cosas que nos están perturbando.

El EMDR replica este patrón del sueño a través de la alternación entre conjuntos de movimientos oculares y breves reportes sobre lo que percibes durante la sesión. Este proceso alternativo te ayuda a actualizar tus memorias hacia una perspectiva presente más sana.



¿Qué es el EMDR?



EMDR Consulting, LLC
www.emdrconsulting.com





¿Es necesario decirle a mi terapeuta cada detalle de mis problemas para que éstos sean procesados?

- No, no es necesario que cuentes cada detalle de tus experiencias para que sean procesadas.

¿Me voy a poner emocional?

- Sí, es bastante posible. Puede ser que las emociones y sensaciones surjan durante el procesamiento; aunque en esta ocasión estarás preparado y tu terapeuta te ayudará a manejar la experiencia de una manera segura. Una vez que estas emociones son procesadas, rara vez vuelven.

¿El EMDR es como la hipnosis?

- No. Durante el procesamiento con EMDR estarás completamente presente y en control.

¿El EMDR es un tratamiento breve?

- El EMDR, al igual que la mayoría de los enfoques para tratar experiencias perturbadoras, te ayudará a lograr tus metas a tratar.
 - La duración que toma cada tema depende de la complejidad de tus problemas.
- Comúnmente, el EMDR es uno de los enfoques que podrás usar para ayudarte a alcanzar tus metas

¿Cómo es una sesión de EMDR?



Planificación general del Tratamiento

- Has venido a tratamiento a expresar preocupaciones.
- Tu terapeuta te ayudará a entender la dinámica de las preocupaciones que se van presentando y a cómo adaptativamente manejarlas.
- Un plan general de tratamiento será desarrollado para alcanzar a cumplir tus metas.
- Con el plan general de tratamiento, El EMDR junto con otros enfoques terapéuticos, será usado para alcanzar tus metas a tratar.

La sesión de EMDR:

- Se te harán unas preguntas para acceder y activar las experiencias negativas y los deseos de resolución adaptativa.
- Se estimulará con movimiento ocular rápido (u otras formas de estimulación bilateral).
- Se te impulsará a llevar a cabo una “libre asociación” y permitir que el cerebro trabaje a través de la experiencia.
- Se alternará el movimiento ocular rápido con breves reportes sobre los que estás experimentando.
- El procesamiento con EMDR continuará hasta que la experiencia pasada haya sido actualizada y llevada a una perspectiva adaptativa presente.
 - En el caso de problemáticas que llevan mucho tiempo con nosotros, este proceso puede durar múltiples sesiones.

Usar lo que has aprendido

- Una vez que la experiencia perturbadora ha sido actualizada, tú y tu terapeuta trabajarán juntos para integrar esos cambios y nuevas perspectivas sobre tu vida cotidiana.