

Guía de preparación para EMDR - referencias completas

Pendiente de revisión profesional.

Primeros pasos con EMDR

Clients | Getting Started

Pendiente de revisión clínica y de traducción profesional. No sustituye la formación clínica ni la atención individualizada.

EMDR es una psicoterapia estructurada. Incluye conocer su historia, prepararse, evaluar objetivos, trabajar con recuerdos cuando corresponda y revisar lo ocurrido. Seguir un punto en una pantalla no equivale a recibir EMDR.

COMPRENDER

Opciones y contexto

CONVERSAR

Colaborar y elegir

ADAPTAR

Revisar lo que ayuda

Por qué importa

La preparación le ayuda a comprender las opciones y a participar en las decisiones.

Para conversar

La evidencia es sólida para el TEPT. Las explicaciones de cómo funciona siguen en estudio. Su terapeuta le ayudará a decidir si es apropiado para usted.

Puntos para conversar

1. Pregunte por la formación de su terapeuta en EMDR.
2. Converse sobre sus metas y el ritmo que necesita.
3. Acuerden cómo pausar y qué apoyo tendrá entre sesiones.

Ejemplo / nota

Pregunta para conversar: «¿Qué apoyo me ayudaría ahora?»

Precauciones

No se garantizan resultados ni un número de sesiones. No intente procesar recuerdos traumáticos por su cuenta.

Referencias

EMDRIA: Experiencing EMDR Therapy

VA National Center for PTSD: EMDR for PTSD

No qualified review date recorded. Accessible written counterpart: emdrdot.com/resources/preparation/es-inicio

Cómo prepararse para la primera cita

Clients | Getting Started

Pendiente de revisión clínica y de traducción profesional. No sustituye la formación clínica ni la atención individualizada.

No necesita contar todos los detalles de lo que vivió en la primera cita. Pueden empezar por sus necesidades, su historia y lo que espera cambiar.

COMPRENDER

Opciones y contexto

CONVERSAR

Colaborar y elegir

ADAPTAR

Revisar lo que ayuda

Por qué importa

La relación terapéutica y un plan compartido necesitan tiempo. La preparación puede durar varias sesiones.

Para conversar

Puede traer preguntas y explicar qué le ayuda a sentirse escuchado y presente.

Puntos para conversar

1. Piense en los cambios que desea en su vida diaria.
2. Comparta las necesidades de salud, accesibilidad o apoyo que sean relevantes.
3. Pregunte cómo se protege su información y cómo pedir una pausa.

Ejemplo / nota

Pregunta para conversar: «¿Qué apoyo me ayudaría ahora?»

Precauciones

No es necesario empezar a trabajar con recuerdos traumáticos en la primera cita.

Referencias

EMDRIA: Experiencing EMDR Therapy

VA National Center for PTSD: EMDR for PTSD

No qualified review date recorded. Accessible written counterpart: emdrdot.com/resources/preparation/es-primera-cita

Cómo entender las escalas SUD y VOC

Clients | Session Tools

Pendiente de revisión clínica y de traducción profesional. No sustituye la formación clínica ni la atención individualizada.

Las escalas preguntan cosas distintas. No son un examen ni una calificación.

COMPRENDER

Opciones y contexto

CONVERSAR

Colaborar y elegir

ADAPTAR

Revisar lo que ayuda

Por qué importa

Entender la pregunta facilita expresar su propia experiencia.

Para conversar

SUD va de 0 a 10: 0 indica ausencia de malestar y 10 el mayor malestar, en relación con el objetivo. VOC va de 1 a 7: 1 indica que la creencia positiva deseada se siente completamente falsa y 7 completamente verdadera, en relación con ese objetivo.

Puntos para conversar

1. Confirme cuál de las dos preguntas está respondiendo.
2. Elija el número que representa su experiencia.
3. Pida otra explicación si la necesita.

Ejemplo / nota

Pregunta para conversar: «¿Qué apoyo me ayudaría ahora?»

Precauciones

Un número por sí solo no determina un diagnóstico ni que el trabajo esté terminado.

Referencias

EMDRIA: Experiencing EMDR Therapy

VA National Center for PTSD: EMDR for PTSD

No qualified review date recorded. Accessible written counterpart: emdrdot.com/resources/preparation/es-escalas

Preparación para EMDR por videollamada

Clients | Telehealth

Pendiente de revisión clínica y de traducción profesional. No sustituye la formación clínica ni la atención individualizada.

Prepare un espacio privado y un plan con su terapeuta para las interrupciones o fallas de conexión.

COMPRENDER

Opciones y contexto

CONVERSAR

Colaborar y elegir

ADAPTAR

Revisar lo que ayuda

Por qué importa

Una pantalla que funciona no sustituye un plan clínico ni de emergencia.

Para conversar

Cargue sus dispositivos y pruebe la comodidad visual y el audio. acuerde qué hará si la llamada se corta.

Puntos para conversar

1. Busque privacidad y reduzca interrupciones.
2. Revise batería, conexión y posición de la pantalla.
3. Ensaye la señal para pausar y el plan de reconexión.

Ejemplo / nota

Pregunta para conversar: «¿Qué apoyo me ayudaría ahora?»

Precauciones

La ubicación y los contactos de emergencia deben quedar en los sistemas protegidos de su terapeuta; no los escriba aquí.

Referencias

EMDRIA: Experiencing EMDR Therapy

VA National Center for PTSD: EMDR for PTSD

No qualified review date recorded. Accessible written counterpart: emdrdot.com/resources/preparation/es-teleconsulta

Orientación al presente y estabilización

Clients | Stabilization and Resourcing

Pendiente de revisión clínica y de traducción profesional. No sustituye la formación clínica ni la atención individualizada.

Con su terapeuta, explore formas tolerables de conectarse con el lugar y el momento presentes.

COMPRENDER

Opciones y contexto

CONVERSAR

Colaborar y elegir

ADAPTAR

Revisar lo que ayuda

Por qué importa

Lo que ayuda a una persona puede incomodar a otra. Se pueden adaptar o dejar de usar los ejercicios.

Para conversar

Puede probar mirar un objeto conocido o notar el apoyo de la silla. No tiene que cerrar los ojos ni imaginar un lugar seguro.

Puntos para conversar

1. Elija una observación neutral con su terapeuta.
2. Note si ayuda, no cambia nada o aumenta la incomodidad.
3. Pida una pausa o cambie de ejercicio si lo necesita.

Ejemplo / nota

Pregunta para conversar: «¿Qué apoyo me ayudaría ahora?»

Precauciones

Si aumenta la desconexión o la angustia, detenga el ejercicio y avise a su terapeuta. No use estas ideas para procesar recuerdos por su cuenta.

Referencias

EMDRIA: Experiencing EMDR Therapy

VA National Center for PTSD: EMDR for PTSD

No qualified review date recorded. Accessible written counterpart: emdrdot.com/resources/preparation/es-anclaje

Después de la sesión y entre citas

Clients | Aftercare

Pendiente de revisión clínica y de traducción profesional. No sustituye la formación clínica ni la atención individualizada.

Puede notar cambios en sus emociones, cansancio o sueños, o puede no notar nada diferente. No todas las dificultades significan que el tratamiento esté funcionando.

COMPRENDER

Opciones y contexto

CONVERSAR

Colaborar y elegir

ADAPTAR

Revisar lo que ayuda

Por qué importa

Un plan claro ayuda a saber qué hacer y cuándo pedir apoyo.

Para conversar

Use las estrategias acordadas y avise a su terapeuta si el malestar persiste, empeora o afecta su vida diaria.

Puntos para conversar

1. Deje tiempo para volver al presente antes de terminar.
2. Revise cómo y cuándo comunicarse con su terapeuta.
3. Si hay peligro inmediato, siga su plan de crisis o acuda a los servicios de emergencia locales.

Ejemplo / nota

Pregunta para conversar: «¿Qué apoyo me ayudaría ahora?»

Precauciones

No espere una respuesta de esta aplicación en una emergencia. No intente terminar el procesamiento por su cuenta.

Referencias

EMDRIA: Experiencing EMDR Therapy

VA National Center for PTSD: EMDR for PTSD

No qualified review date recorded. Accessible written counterpart: emdrdot.com/resources/preparation/es-despues