

Guía de preparación para EMDR

Una guía visual para conversar con su terapeuta



Clientes

Comprender el proceso



- Qué esperar al comenzar
- Preguntas para su terapeuta
- Las fases y las escalas

Prepararse juntos



- Orientación al presente
- Su elección y las pausas
- Apoyos que se adaptan a usted

Preparar la videollamada



- Espacio privado y equipo
- Comodidad visual y audio
- Plan de reconexión

Después de la sesión



- Cierre y trabajo sin terminar
- Apoyo entre citas
- Cuándo pedir más ayuda



Para recordar

Borrador pendiente de revisión clínica y de traducción profesional.

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

Referencias del marco general

EMDRIA • The Eight Phases of EMDR Therapy

EMDRIA • Experiencing EMDR Therapy

emdrdot.com/resources/preparation

Primeros pasos con EMDR

Una guía sencilla para conversar con su terapeuta



Clientes

Comprender EMDR



- Es una psicoterapia estructurada
- Incluye preparación y revisión
- El punto en pantalla es solo una herramienta

Prepararse juntos



- Conozcan sus necesidades
- Exploren apoyos que le ayuden
- Acuerden un ritmo manejable

Mantener su elección



- Puede hacer preguntas
- Puede pedir una pausa
- Puede decir que algo no le ayuda

Elegir el siguiente paso



- Pregunte por la formación del terapeuta
- Converse sobre sus metas
- Acuerden el apoyo entre citas



Para recordar

No necesita procesar recuerdos traumáticos por su cuenta.

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

Referencias del marco general

EMDRIA • Experiencing EMDR Therapy
VA National Center for PTSD • EMDR for PTSD

emdrdot.com/resources/preparation/es-inicio

Cómo prepararse para la primera cita

Puede llegar con preguntas, sin contar todos los detalles

Clientes



Sus metas



- Qué le trae a consulta
- Qué le resulta difícil ahora
- Qué cambio le gustaría lograr

Su contexto



- Necesidades de salud y accesibilidad
- Apoyos y presiones actuales
- Lo que pueda compartir a su ritmo

Sus preguntas



- Cómo se protege su información
- Cómo puede pedir una pausa
- Qué apoyo tendrá después

Tiempo para prepararse



- Conocer a su terapeuta
- Conversar sobre las opciones
- La preparación puede tomar varias citas



Para recordar

No es necesario comenzar el trabajo con recuerdos en la primera cita.

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

Referencias del marco general

EMDRIA • Experiencing EMDR Therapy
VA National Center for PTSD • EMDR for PTSD

emdrdot.com/resources/preparation/es-primera-cita

Cómo entender las escalas SUD y VOC

Dos escalas para preguntas diferentes



Clientes

SUD: malestar



- 0 = ausencia de malestar
- 10 = el mayor malestar
- En relación con el objetivo

VOC: qué tan verdadera se siente



- 1 = completamente falsa
- 7 = completamente verdadera
- Sobre la creencia positiva y el objetivo

Su propia experiencia



- Confirme cuál pregunta responde
- Elija el número que sienta adecuado
- Pida otra explicación si la necesita

No son una calificación



- SUD alto = mayor malestar
- VOC alto = mayor sensación de verdad
- Un número no determina un diagnóstico



Para recordar

No hay un número que deba elegir para complacer al terapeuta.

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

Referencias del marco general

EMDRIA • Experiencing EMDR Therapy
VA National Center for PTSD • EMDR for PTSD

emdrdot.com/resources/preparation/es-escalas

Preparación para EMDR por videollamada

Prepare el espacio, el equipo y un plan de conexión



Clientes

Privacidad y comodidad



- Busque un espacio privado
- Reduzca las interrupciones
- Coloque la pantalla sin forzar la vista

Equipo preparado



- Cargue los dispositivos
- Revise la conexión
- Pruebe la comodidad visual y el audio

Pausa y reconexión



- Ensaye una señal clara
- acuerde qué hacer si se corta la llamada
- Sepa cómo volver a comunicarse

Un plan con su terapeuta



- Revisen las necesidades clínicas
- Acuerden apoyos y cierre
- Mantengan los datos sensibles protegidos



Para recordar

Una conexión que funciona no sustituye el plan clínico ni de emergencia.

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

Referencias del marco general

EMDRIA • Experiencing EMDR Therapy
VA National Center for PTSD • EMDR for PTSD

emdrdot.com/resources/preparation/es-teleconsulta

Orientación al presente y estabilización

Formas pequeñas de conectarse con el presente



Clientes

Mirar alrededor



- Observe un objeto neutral
- Note un color si le ayuda
- Oriéntese al lugar actual

Notar el apoyo



- La silla o el suelo
- Un punto de contacto tolerable
- Respete sus necesidades sensoriales

Conservar la elección



- Puede mantener los ojos abiertos
- No tiene que imaginar un lugar seguro
- Puede dejar un ejercicio

Revisar y adaptar



- Ayuda, no cambia nada o incomoda
- Avise si aumenta la desconexión
- Elijan otro apoyo si es necesario



Para recordar

La estabilización se adapta a usted; no es un ejercicio que deba completar.

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

Referencias del marco general

EMDRIA • Experiencing EMDR Therapy
VA National Center for PTSD • EMDR for PTSD

emdrdot.com/resources/preparation/es-anclaje

Después de la sesión y entre citas

Sepa qué observar y cómo pedir apoyo



Clientes

Las experiencias varían



- Puede notar emociones o sueños
- Puede sentir cansancio
- También puede no notar cambios

Use los apoyos acordados



- Orientación al presente
- Rutinas y descanso
- Apoyo elegido con su terapeuta

Conozca el plan de contacto



- Cómo y cuándo comunicarse
- Cuándo esperar una respuesta
- Qué hacer si necesita más ayuda

Pida una evaluación



- Avise si el malestar persiste
- Avise si empeora su funcionamiento
- Siga el plan de crisis ante peligro inmediato



Para recordar

No intente terminar el procesamiento de recuerdos por su cuenta.

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

Referencias del marco general

EMDRIA • Experiencing EMDR Therapy
VA National Center for PTSD • EMDR for PTSD

emdrdot.com/resources/preparation/es-despues