

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