

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