

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