

MANUAL DE EMDR PARA CLIENTES

Por Marilyn Luber, Ph.D.

Traducción: Miriam Ramos Morrison, M.A.

Manual de EMDR para clientes

MARILYN LUBER, PH.D.

MANUAL DE EMDR PARA CLIENTES

© 2003

Traducción: Miriam Ramos Morrison, M.A.

A Francine Shapiro
con gratitud.

A mis clientes
que me inspiran a aprender todo lo que puedo para ayudarlos a sanar.

Un agradecimiento especial a Daniel Siegel por su contribución a este Manual.

EMDR: ¿Qué es?

A estas alturas, probablemente hayas oído hablar bastante sobre desensibilización y reprocesamiento por movimientos oculares (EMDR) y te habrás preguntado de qué se trata y cómo te puede ayudar. El EMDR es un abordaje psicoterapéutico interesante y complejo que incorpora mucha de la sabiduría de otras terapias. Aunque la mayoría de la gente lo asocia con los movimientos oculares, la verdad es que el EMDR es una forma acelerada de procesamiento de la información que incluye una secuencia de ocho fases y numerosos elementos procedimentales que contribuyen a su éxito. El EMDR se enmarca dentro de un plan de tratamiento integral para promover tu recuperación.

Las ocho fases de tratamiento son necesarias para asegurar que se manejan adecuadamente todos los elementos disfuncionales del problema. Por eso cada una de las fases se considera importante y esencial para poder completar con éxito el tratamiento con EMDR. Un breve resumen de las ocho fases te ayudara a entender la función de cada una de ellas y como puedes apoyar tu propio progreso.

Durante la **fase uno** te preguntaré sobre tu problema, familia, escuela, profesión, desarrollo e historial médico, psicológico y físico. La idea es conocerte para –con tu ayuda- poder tomar la mejor decisión sobre cómo comenzar tu proceso de recuperación o sanación. Una vez completado esto, trazaremos un plan de tratamiento juntos y decidiremos como llevarlo a cabo. Por favor, déjame saber si hay algo importante que no te haya preguntado.

La **fase dos** es la **fase de preparación** y probablemente sea **la fase más importante de tu tratamiento**. Te prepara para asegurarte de que tienes los recursos para abordar el problema. Cuando hablamos de recursos nos referimos a estrategias de afrontamiento. Los recursos son las maneras en las que nos calmamos a nosotros mismos y manejamos pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales perturbadoras. Esta fase es crucial para una buena resolución y puede durar desde una sesión **a tantas como sean necesarias** para asegurarnos de que puedas manejar cualquier cosa que surja. Es como si te estuvieras preparando para el invierno y así, cuando llegue la tormenta, no será un problema porque estarás listo.

Durante esta fase, se introducen los procedimientos concretos del EMDR para que te vayas familiarizando con ellos y puedas hacer tantas preguntas como quieras. El reprocesamiento con EMDR no comenzará hasta que tú y yo estemos seguros de que estás listo.

La **fase tres** es la **fase de evaluación**, en la que aclararemos el problema sobre el que vamos a trabajar, escogiendo los siguientes elementos: la imagen que lo representa, lo que te hace pensar negativamente sobre ti mismo ahora (creencia negativa), cómo desearías verte a ti mismo referente a esa situación **ahora**

(creencia positiva), tus emociones y dónde se localizan las sensaciones en tu cuerpo. Te enseñaremos a medir las emociones y la creencia positiva sobre ti mismo para que podamos ver juntos dónde te encuentras en el proceso de cambiar tus pensamientos y sentimientos sobre ti mismo y la situación.

La desensibilización es la **fase cuatro**. En esta fase usaremos estimulación bilateral para resolver el problema planteado y cualquier material relacionado. Cuando el evento escogido como diana y la información existente en los canales asociados hayan sido reprocesados, pasaremos a la siguiente fase. Sabremos cuando continuar gracias a dos escalas: la escala de unidades subjetivas de perturbación (SUD) y la escala de validez de la creencia (VOC). La SUD nos ayuda a medir tu nivel de perturbación o incomodidad con tu problema y la VOC nos ayuda a evaluar cuán cerca estás de tu objetivo. Cuando la SUD llega a 0 y la VOC a 7, sabremos que estás listo para pasar a la siguiente fase. Algunas veces esta fase avanza rápido y otras más lentamente. Esto depende de lo que necesites para resolver la dificultad.

La **fase cinco** se llama **instalación**. Aquí conectamos tu creencia positiva/recurso con lo que quede del problema pasado a fin de que el recurso positivo se enlace con el antiguo problema.

En la **fase seis** o **examen corporal**, tenemos la oportunidad de observar si aun queda algún malestar en alguna parte de tu cuerpo. Este examen corporal es otra forma de asegurarnos de que todo el material relacionado con el problema ha sido completamente resuelto. En EMDR compruebo constantemente los distintos niveles para ver si esto ocurre. Es importante reprocesar todo el material relacionado con el problema para poder ayudarte a dejarlo atrás. Así, podrás incorporar lo aprendido sobre el tema a tu base personal de conocimientos.

El cierre es la **fase siete**. Juntos, haremos un cierre formal de la sesión usando uno de tus recursos. **Me interesa asegurarme de que te sientas bien antes de irte. Si tienes algún malestar o te sientes desconectado de ti mismo y/o no estás seguro de lo que te esta pasando, quiero saberlo para poder ayudarte a sentir mejor, o al menos a que estés centrado en el momento presente, antes de irte de la consulta.** Es importante que sepas que al comenzar el EMDR abres una puerta al procesamiento del material en el que has estado trabajando. Teniendo esto en cuenta, te pediré que anotes cualquier cambio interesante o inusual que ocurra en cualquier área de tu vida entre sesiones. Por ejemplo, ¿estás actuando de manera diferente frente al problema o sus disparadores? ¿Ha mejorado tu estado emocional? ¿Te estás involucrado en conductas nuevas o distintas a las que estás acostumbrado? A veces, sentirás como si regresaras al viejo problema. Pero esto no es razón para alarmarte ya que es parte del procesamiento del problema que estás resolviendo. **Si tienes cualquier preocupación, o si te sientes muy perturbado por lo que te viene a la mente durante este tiempo, por favor llámame y déjame saber para poderte ayudar. No estás solo en este proceso.**

La **fase ocho** ocurre durante la sesión siguiente a la sesión de EMDR. Esta fase se llama **reevaluación**. En ella repasaremos la información que has recabado entre sesiones para ver si ha surgido algo nuevo sobre lo que necesitemos trabajar. El EMDR es una herramienta excelente para disipar todo el malestar relacionado con el problema sobre el que estamos trabajando.

Estas son las ocho fases y funcionan muy bien para asegurar que consigas lo que necesitas a lo largo de las sesiones de EMDR.

¿POR QUÉ EMDR?

Sabemos que cuando ocurre algo traumático, tu mente puede continuar aferrándose a ello incluyendo la imagen original, los sonidos, los sentimientos, las sensaciones y los pensamientos o cualquier combinación de estos elementos. Parece como si el trauma se encontrase bloqueado dentro de ti y pudiese dispararse por muchas cosas o personas diferentes que encuentras a lo largo del día o de la noche. Estas viejas experiencias pueden causar muchísimo malestar. A veces, puedes sentirte indefenso porque eres incapaz de controlar lo que sucede en tu mente o en tu cuerpo. Esto ocurre porque estás experimentando los sentimientos y sensaciones que están conectados con esta experiencia previa.

La doctora Francine Shapiro descubrió, a través de la observación personal, un fenómeno interesante cuando estaba experimentando ciertas emociones perturbadoras. Observó que cuando movía persistentemente los ojos de lado a lado disminuían sus pensamientos y sentimientos negativos. Siguió experimentando con este descubrimiento, probando los movimientos oculares con sus amigos. Al ver confirmada una y otra vez la experiencia de desaparición de los pensamientos perturbadores, la Dra. Shapiro diseñó un protocolo para usar los movimientos oculares y llevó a cabo un experimento. Trabajó con clientes en entornos psicoterapéuticos y encontró que cuando incorporaba los movimientos oculares en su manera de hacer psicoterapia la gente comenzaba a procesar mejor sus problemas.

La Dra. Shapiro comenta que hoy en día llamaría a este método de tratamiento Terapia de Reprocesamiento. Esto se debe a que desde el descubrimiento inicial hemos aprendido que no es sólo el movimiento ocular, sino también la estimulación bilateral o la activación de los hemisferios derecho e izquierdo del cerebro, lo que parece llevar hacia el procesamiento de las dificultades psicológicas. Esto significa que podremos utilizar tanto los movimientos oculares como la estimulación táctil o auditiva y/o una combinación de todas para ayudarte durante este proceso de cambio. Las probaremos y podrás decidir cuál te funciona mejor.

Hasta el 2003, se han realizado catorce estudios controlados que apoyan la idea de que el EMDR funciona bien en el tratamiento del trauma. El EMDR es uno de los métodos que han sido más investigados para tratar este tipo de problemas. En los 5 estudios más recientes, el 84-90% de la gente que ha tenido que lidiar con

violaciones, combates, pérdida de seres queridos, accidentes o desastres naturales dejaron de presentar síntomas de trastorno por estrés postraumático después de tan solo tres sesiones de tratamiento. Otro estudio realizado con el apoyo económico de Kaiser Permanente, compañía dedicada a la administración de atención médica en California, encontró que el EMDR es el doble de efectivo en la mitad de tiempo en comparación con el tratamiento estándar.

Estos resultados son muy emocionantes y seguramente estés pensando que tú también puedes lograrlo. Ahora bien, a veces esto es así y otras veces puede tardar más tiempo. Como todo en la vida, dependerá de cual sea el problema. Por ejemplo, en personas que sufren de trastorno de estrés postraumático complejo (el diagnóstico de aquellas personas que han sido traumatizadas por un largo periodo de tiempo), el EMDR tomará más tiempo y frecuentemente incluirá una fase extensa de preparación. Esto es una respuesta normal a un problema muy complicado. Lo que importa es **tomarte el tiempo necesario para tu propia recuperación o sanación.**

Si tu problema no es uno de los descritos más arriba, no quiere decir que el EMDR no pueda ayudarte. Muchos psicoterapeutas han trabajado con EMDR para atender diversos tipos de problemas que incluyen manejo del dolor, adicciones, problemas psicológicos de abuso o negligencia que provienen de la niñez, ansiedad, depresión y otros. El EMDR también se usa para mejorar el rendimiento. Aunque esto todavía no se ha investigado, ha sido documentado por informes clínicos.

¿Cómo funciona el EMDR?

Todo el mundo siempre pregunta cómo funciona el EMDR. No estamos seguros. El Dr. Daniel J. Siegel es un neurobiólogo que se ha interesado por esta cuestión. Es Profesor Clínico Asociado de la Universidad de California en Los Ángeles (UCLA) y director del Centro de Cultura, Cerebro y Desarrollo de UCLA. Ha escrito *La Mente en Desarrollo: Como interactúan las relaciones y el cerebro para modelar nuestro ser* (Desclée de Brouwer, Bibao, España 2007) y también es el co-autor de *Ser Padres Conscientes: Un mejor conocimiento y comprensión de nosotros mismos contribuye a un desarrollo integral y sano de nuestros hijos* (con Mary Hartzell, Editorial La Llave Vitoria-Gasteiz, España, 2005). He aquí algunas de sus ideas sobre EMDR:

La mente se puede definir como el proceso que regula el flujo de energía e información, que permite procesar la memoria y las emociones de manera eficiente y terapéutica. Al igual que en otras intervenciones psicoterapéuticas, aún no se sabe exactamente como funciona el proceso de curación en la mente o en los procesos neurológicos del cerebro. Algunos autores han propuesto que el trauma está relacionado con una disfunción en la integración de varias formas de procesos mentales tales como memoria, emoción, percepción y comunicación interpersonal que llevarían al individuo a sentirse excesivamente limitado y otras veces a sentir que pierde el control sobre cómo está funcionando su mente. Desde el punto de vista neuronal, tal deficiencia en los

procesos mentales podría verse como un bloqueo en la “integración neuronal” que es la forma en que el cerebro trabaja con todos sus circuitos como un todo funcional.

Desde esta perspectiva, sanar en psicoterapia involucra el desarrollo de circuitos cerebrales que propicien la integración neuronal. Áreas como la corteza pre-frontal, el hipocampo, el cuerpo calloso y el cerebelo son regiones que pueden facilitar la integración neuronal y por lo tanto cambiar durante una terapia efectiva. EMDR puede ser particularmente efectivo facilitando la integración neuronal a través de la forma en que sus fases de tratamiento activan diferentes procesos en el cerebro tales como pensamientos, emociones, recuerdos y sensaciones corporales. A medida que vamos avanzando en las fases del EMDR, la integración neuronal podría verse como el proceso cerebral que es facilitado durante las fases de tratamiento. El resultado de la integración neuronal sería una mejoría en los síntomas y el desarrollo de un mejor sentido de bienestar interno y de experiencias interpersonales más gratificantes.

¿Dónde empezamos?

Me gustaría comenzar conociendo cuáles han sido tus experiencias de vida. Te pediré que me hables de tus diez mejores y tus diez peores recuerdos, tus recursos y las cosas que te molestan o te activan. Esto es para ayudarnos a ambos a entenderte mejor. Completa las siguientes hojas con esta información, comenzando con el recuerdo más temprano hasta el más reciente. **Si sientes que este ejercicio es demasiado problemático, puedo ayudarte a terminarlo durante la sesión.**

EMDR – LOS DIEZ RECUERDOS MÁS POSITIVOS

RECUERDO POSITIVO 1 (Fase dos)

Imagen positiva

Un pensamiento positivo que tienes sobre ti mismo cuando piensas en esa situación (creencia positiva)

Emociones y sensaciones que acompañan a ese recuerdo

RECUERDO POSITIVO 2

Imagen positiva

Un pensamiento positivo que tienes sobre ti mismo cuando piensas en esa situación
(creencia positiva)

Emociones y sensaciones que acompañan a ese recuerdo

RECUERDO POSITIVO 3

Imagen positiva

Un pensamiento positivo que tienes sobre ti mismo cuando piensas en esa situación
(creencia positiva)

Emociones y sensaciones que acompañan a ese recuerdo

RECUERDO POSITIVO 4

Imagen positiva

Un pensamiento positivo que tienes sobre ti mismo cuando piensas en esa situación
(creencia positiva)

Emociones y sensaciones que acompañan a ese recuerdo

RECUERDO POSITIVO 5

Imagen positiva

Un pensamiento positivo que tienes sobre ti mismo cuando piensas en esa situación
(creencia positiva)

Emociones y sensaciones que acompañan a ese recuerdo

RECUERDO POSITIVO 6

Imagen positiva

Un pensamiento positivo que tienes sobre ti mismo cuando piensas en esa situación
(creencia positiva)

Emociones y sensaciones que acompañan a ese recuerdo

RECUERDO POSITIVO 7

Imagen positiva

Un pensamiento positivo que tienes sobre ti mismo cuando piensas en esa situación
(creencia positiva)

Emociones y sensaciones que acompañan a ese recuerdo

RECUERDO POSITIVO 8

Imagen positiva

Un pensamiento positivo que tienes sobre ti mismo cuando piensas en esa situación
(creencia positiva)

Emociones y sensaciones que acompañan a ese recuerdo

RECUERDO POSITIVO 9

Imagen positiva

Un pensamiento positivo que tienes sobre ti mismo cuando piensas en esa situación
(creencia positiva)

Emociones y sensaciones que acompañan a ese recuerdo

RECUERDO POSITIVO 10

Imagen positiva

Un pensamiento positivo que tienes sobre ti mismo cuando piensas en esa situación (creencia positiva)

Emociones y sensaciones que acompañan a ese recuerdo

RECURSOS

Has hecho una lista de los 10 recuerdos más positivos de tu vida. Ahora es importante que te ayude a utilizar y/o desarrollar los recursos que necesitas para afrontar las situaciones y problemas en tu vida que te llevaron a pedir ayuda. Haz una lista de los recursos con los que ya cuentas.

Tus Recursos

Ahora, ¿qué otros recursos necesitas para abordar el procesamiento de tu problema? Construyámoslos juntos a través de un procedimiento llamado Desarrollo e Instalación de Recursos. Las psicoterapias han utilizado esta idea durante mucho tiempo. El propósito es ayudarte a determinar qué necesitas para solucionar tu problema y trabajar juntos para desarrollar atributos o capacidades antes de comenzar el reprocesamiento.

DESARROLLO DE RECURSOS

Lugar Seguro/Cómodo

Piensa en un lugar en el que te sientas cómodo o seguro. Puede ser un lugar real o imaginario. ¿Que hace que sea seguro o cómodo para ti?

Grupo de Apoyo/Recurso de Personas

¿Quiénes son las personas que te apoyan en tu vida? Recuerda un tiempo cuando hayas recibido cariño, guía o apoyo de un miembro de tu familia, un maestro, compañero o cualquier otra persona que haya influido en tu vida de manera positiva.

Recursos religiosos o espirituales

Recuerda un símbolo o imagen que te recuerde al recurso que necesitas. Podría provenir de sueños o ensoñaciones, el arte, el movimiento, los libros, las películas, la televisión y/o los dibujos animados.

Símbolos positivos o imágenes que sirvan de recurso

Piensa en un símbolo o imagen que te ayude a verte, sentirte y escucharte como “el Yo” que quieres ser. Esto puede ser tu propia auto-imagen, un símbolo de la naturaleza o algún arquetipo significativo para ti.

Otros recursos

Añade otros recursos que no quepan en ninguna de las categorías anteriores

Precaución: *Si te sientes muy perturbado al tratar de hacer este ejercicio solo, espera hasta que podamos hacerlo juntos. Me gustaría ayudarte a hacerlo durante la sesión.*

EMDR - DIEZ RECUERDOS MÁS PERTURBADORES (Fase Uno)

RECUERDO 1

Peor imagen

Un pensamiento negativo que tienes sobre ti mismo cuando piensas en esa situación (creencia negativa).

Un pensamiento positivo que te gustaría tener sobre ti mismo cuando piensas en esa situación (creencia positiva).

RECUERDO 2

Peor imagen

Un pensamiento negativo que tienes sobre ti mismo cuando piensas en esa situación (creencia negativa).

Un pensamiento positivo que te gustaría tener sobre ti mismo cuando piensas en esa situación (creencia positiva).

RECUERDO 3

Peor imagen

Un pensamiento negativo que tienes sobre ti mismo cuando piensas en esa situación (creencia negativa).

Un pensamiento positivo que te gustaría tener sobre ti mismo cuando piensas en esa situación (creencia positiva).

RECUERDO 4

Peor imagen

Un pensamiento negativo que tienes sobre ti mismo cuando piensas en esa situación (creencia negativa).

Un pensamiento positivo que te gustaría tener sobre ti mismo cuando piensas en esa situación (creencia positiva).

RECUERDO 5

Peor imagen

Un pensamiento negativo que tienes sobre ti mismo cuando piensas en esa situación (creencia negativa).

Un pensamiento positivo que te gustaría tener sobre ti mismo cuando piensas en esa situación (creencia positiva).

RECUERDO 6

Peor imagen

Un pensamiento negativo que tienes sobre ti mismo cuando piensas en esa situación (creencia negativa).

Un pensamiento positivo que te gustaría tener sobre ti mismo cuando piensas en esa situación (creencia positiva).

RECUERDO 7

Peor imagen

Un pensamiento negativo que tienes sobre ti mismo cuando piensas en esa situación (creencia negativa).

Un pensamiento positivo que te gustaría tener sobre ti mismo cuando piensas en esa situación (creencia positiva).

RECUERDO 8

Peor imagen

Un pensamiento negativo que tienes sobre ti mismo cuando piensas en esa situación (creencia negativa).

Un pensamiento positivo que te gustaría tener sobre ti mismo cuando piensas en esta situación (creencia positiva).

RECUERDO 9

Peor imagen

Un pensamiento negativo que tienes sobre ti mismo cuando piensas en esa situación (creencia negativa).

Un pensamiento positivo que te gustaría tener sobre ti mismo cuando piensas en esa situación (creencia positiva).

RECUERDO 10

Peor imagen

Un pensamiento negativo que tienes sobre ti mismo cuando piensas en esa situación (creencia negativa).

Un pensamiento positivo que te gustaría tener sobre ti mismo cuando piensas en esa situación (creencia positiva).

Disparadores negativos

Durante tu vida te ves expuesto a una gran variedad de experiencias y personas diferentes. Algunos de esos encuentros son positivos y otros negativos. Cada experiencia se codifica en tu mente y en tu cuerpo. Es por eso que cuando ves a alguien que te agrada, sonrías y si ves a alguien que te disgusta, frunces el ceño. Anteriormente, te pedí que recordases tus “recursos” o experiencias positivas. Ahora, me gustaría saber como responderías a la siguiente pregunta: ¿Qué experiencias disparan o desencadenan sentimientos negativos dentro de ti? ¿Qué símbolos te molestan? Y, ¿qué personas te provocan o disparan sentimientos negativos? Si estas experiencias, símbolos o personas solo disparan sentimientos negativos a veces, por favor anótalo.

Disparadores relacionados con situaciones

Piensa en las experiencias que te disparan a lo largo del día y la noche y anótalas.

Disparadores relacionados con símbolos

Anota los símbolos que te producen sentimientos negativos.

Disparadores relacionados con personas

¿Qué personas en tu vida te hacen sentir mal cuando los ves o piensas en ellos, ya sea a veces o todo el tiempo? Si es a veces, ¿cuando ocurre?

¿Y ahora?

Hemos finalizado la fase de preparación de EMDR y estamos listos para pasar a las fases de evaluación y desensibilización. Hay cosas que debes tener en cuenta al inicio del proceso de EMDR.

Trabajo en equipo: La primera regla general es saber que estamos trabajando juntos para lograr tus objetivos. Por lo tanto, es importante que nos pongamos de acuerdo desde el principio sobre cómo trabajar en equipo. Por favor, infórmame sobre cualquier preocupación, dificultad o miedo que tengas que pudiese obstaculizar nuestro trabajo en equipo.

Seguridad ante todo: Quiero que te sientas seguro en todo momento. Es importante que sepas que **podemos detener el EMDR en cualquier momento**. Solo tienes que alzar tu mano en señal de “stop” y yo sabré que quieres parar. Si el material que surge es demasiado perturbador, podemos detenernos para que vuelvas a estabilizarte. Puedes ir a tu lugar seguro o pedir ayuda a tu equipo de apoyo. A veces surgen sentimientos y emociones fuertes durante EMDR; si sientes que es demasiado, házmelo saber y trabajaremos juntos en estabilizarte. Por otro lado, si sientes que puedes, seguiremos adelante.

Estar confortable: Vístete con ropa cómoda. Asegúrate de estar sentado cómodamente. Es muy útil tomarse un tiempo para asegurar que te encuentres cómodo.

Estimulación bilateral: Podemos hacer estimulación bilateral de diversas maneras. Entre los dos decidiremos cual es la más adecuada para ti. Sin embargo, puedes cambiarla o yo puedo sugerirte algo diferente para que el proceso funcione aún mejor. Si quieres que use un ritmo más rápido o más lento, o si quieres que me acerque o me aleje de ti, házmelo saber. Tu comodidad durante este proceso es esencial.

Metáforas: Te recordaré a menudo que durante la fase de desensibilización de EMDR solo debes sentarte cómodamente y dejar que pase lo que tenga que pasar. Algunas personas pueden sentir que han de controlar el proceso, pero esto no es necesario. Lo bueno de EMDR es que simplemente puedes permitir que el proceso ocurra. Es como estar en un tren observando el paisaje o sentado en el cine viendo una película. Algunas personas prefieren la idea de imaginarse en casa viendo un vídeo, sabiendo que pueden detener o poner en pausa la película cuando lo deseen. ¿Que metáfora te gusta más? ¿Puedes pensar en alguna más adecuada para ti?

Evaluación: Cuando empieces con la imagen del blanco, la creencia negativa, las emociones y las sensaciones, te pediré que las mantengas todas juntas en tu mente. **Sin embargo, podrías pensar que tienes que mantener en mente esta imagen, junto con las emociones y sensaciones a lo largo de todo el proceso, pero no es así. ¡DÉJALAS QUE CAMBIEN! Eso es una señal de que el reprocesamiento está**

teniendo lugar. Permite que el material cambie mientras tú tomas el rol de observador interesado.

Compartiendo información: El EMDR es diferente a la terapia hablada. Durante la sesión de EMDR, te animaré a que hables MUY POCO ¡Sí! La idea es mantener el reprocesamiento en movimiento. Claro, si me tienes que decir algo, hazlo. Sin embargo, la regla principal es la de “cuanto menos mejor” Solo necesito saber que tu procesamiento se está moviendo. A intervalos te haré parar para preguntarte dónde estás en el proceso. Me puedes dar una versión abreviada de lo que ha ocurrido o sólo decirme si algo ha cambiado. De hecho, no me tienes que decir nada sobre el contenido si te resulta embarazoso o por cuestiones de confidencialidad. La única razón por la que necesitaría saber más es si el proceso se bloquea, y aún así, necesitaría saber lo mínimo.

Bloqueos: Cuando nada avanza y la misma imagen, pensamiento, y/o sensación vuelve una y otra vez quiere decir que el reprocesamiento se ha bloqueado. Esto no es infrecuente, por lo que necesito que me lo digas para poder hacer algo que ponga el proceso en marcha de nuevo. Recuerda que **el objetivo es asegurar que el reprocesamiento continúe.**

Realidad: Cuando estas procesando información durante la sesión de EMDR a menudo podrás sentir como si lo que estás experimentando estuviese ocurriendo en el momento presente. ¡Esto no es así! Estás seguro conmigo en mi consulta. Te hablaré durante la etapa de desensibilización para recordarte que estoy contigo como un ancla, manteniéndote arraigado en el presente. A veces, sentirás como si “lo viejo” estuviese ocurriendo en el presente y te podrás sentir descorazonado. Es precisamente en este momento cuando has de permitir que el proceso de EMDR vaya a donde tenga que ir o pedirme ayuda. **Recuerda que somos un equipo.**

REGISTRO DE LA SESIÓN DE EMDR:

Desde la fase de evaluación hasta la fase de examen corporal.

La hoja de registro de la sesión de EMDR sirve para que puedas anotar lo que has trabajado durante las sesiones. Esta diseñada de tal forma que te permite escribir todos los elementos del proceso. (Ver apéndice A.)

¿Que debo esperar después de la sesión de EMDR?

Es importante que sepas que tu cerebro continúa trabajando en tu problema y la información asociada después de acabar la sesión de EMDR. Por tanto, te será útil anotar lo que experimentes después de la sesión y durante el periodo que trascurra hasta la próxima sesión.

Quizás tengas nuevos pensamientos y/o nueva información perturbadora en forma de imágenes, pensamientos, emociones o sensaciones. ¡ESTO ES NORMAL! Anótalo en la hoja de registro (Apéndice B) o en una hoja de papel para que podamos hablar del tema cuando regreses a la próxima sesión. Cuando escribas las experiencias negativas y/o positivas recuerda incluir cualquiera de los siguientes:

Disparadores

Imágenes

Cogniciones o creencias

Sentimientos

Sensaciones

Localización en el cuerpo

SUD (escala de 0 a 10, donde 10 es la peor perturbación que puedas imaginar)

Si te sientes abrumado o extremadamente incómodo, por favor no dudes en llamarme. Con frecuencia, los cambios que ocurren son tan sutiles que quizás no los percibas inicialmente. Sin embargo, cuando hablemos sobre ello en la fase de reevaluación comenzarás a darte cuenta de los cambios.

A veces, estarás cansado al final de la sesión de EMDR. Por favor, organiza tu agenda para que tengas tiempo para descansar después de la sesión.

Espero que el *Manual de EMDR para Clientes* te haya servido para entender lo que es el EMDR y lo importante que eres en el proceso. Si tienes otras preguntas, por favor escríbelas y pregúntame todo lo que necesites. Es importante que te sientas tranquilo antes de iniciar EMDR.

¡Buena suerte!

Con esto atestiguo que he leído y entendido el “**Manual de EMDR para Clientes**” y que consiento usar EMDR en mi tratamiento.

Nombre del paciente

Fecha

Nombre del testigo

Fecha