

MINI GUÍA EMDR: SANANDO EL TRAUMA Y LOS VÍNCULOS

GUÍA DE ORIENTACIÓN AL PACIENTE | DESENSIBILIZACIÓN Y REPROCESAMIENTO

Vicente Femenía Lloret | Psicólogo General Sanitario (Col. CV 10692) | Gandia La Safor

1. ¿QUÉ ES EL EMDR Y CUÁL ES SU PREMISA FUNDAMENTAL?

Si inicias este camino terapéutico basado en EMDR (Desensibilización y Reprocesamiento por Movimientos Oculares), te encuentras ante un abordaje psicoterapéutico avalado científicamente para el tratamiento del trauma y las experiencias adversas. Parte de una premisa neurobiológica clave:

El Sistema de Procesamiento de Información

Nuestro cerebro posee un sistema innato de procesamiento de información que metaboliza las vivencias cotidianas integrándolas de forma adaptativa. Sin embargo, cuando sufrimos un evento traumático o altamente estresante, la intensidad emocional bloquea este sistema. El recuerdo queda "congelado" en el tiempo con las mismas imágenes, sonidos, emociones y sensaciones físicas originales, reactivándose ante cualquier detonante actual.

2. LAS 8 FASES DEL PROCESO EMDR

El tratamiento con EMDR no se reduce exclusivamente a la estimulación bilateral, sino que sigue un protocolo clínico estructurado en ocho fases:

- **Fases 1 y 2 (Historia y Preparación):** Recogida de historia clínica, conceptualización del caso y dotación de recursos de estabilización y autorregulación emocional.
- **Fases 3 a 6 (Evaluación y Desensibilización):** Selección del blanco traumático, activación de la red de memoria y aplicación de la estimulación bilateral (visual, táctil o auditiva) hasta procesar la carga emocional.
- **Fases 7 y 8 (Cierre y Reevaluación):** Retorno al equilibrio al finalizar cada sesión y comprobación en sesiones posteriores de la estabilidad de los cambios alcanzados.

3. CAJA DE HERRAMIENTAS PRÁCTICAS PARA CASA

Para acompañar el procesamiento en consulta y cuidar de tu regulación emocional en el día a día, te sugerimos:

Herramienta 1: El Espacio o Lugar Seguro

Un recurso de estabilización fundamental:

- Visualiza un lugar real o imaginario donde experimentes absoluta paz, seguridad y bienestar (un rincón de la naturaleza, una estancia acogedora).
- Conecta conscientemente con cada detalle sensorial: qué ves, qué escuchas y qué sensaciones físicas de calma recorren tu cuerpo. Acúdete a él siempre que necesites un anclaje de tranquilidad.

Herramienta 2: El Contenedor

Una técnica de distancia temporal para gestionar pensamientos o recuerdos intrusivos fuera de la sesión:

- Imagina un recipiente u objeto seguro con cierre hermético (un cofre, una caja fuerte).
- Cuando aparezca una imagen o preocupación que no puedas procesar en ese instante, visualiza cómo la depositas dentro, cierras la caja y decides abrirla únicamente en el espacio protegido de la terapia.

4. DINÁMICAS DEL TRAUMA VS. PROCESAMIENTO ADAPTATIVO

Comprender cómo operan los recuerdos no procesados ayuda a desculpabilizar el malestar actual:

ESTADO BLOQUEADO	¿CÓMO SE MANIFIESTA?	INTEGRACIÓN EMDR
Hiperactivación / Alarma	Sensación constante de amenaza, sobresaltos, hipervigilancia o ataques de pánico sin causa externa clara.	Descarga del sistema nervioso autónomo y retorno a la ventana de tolerancia.
Creencias Negativas de Sí Mismo	Sentimientos profundos de "no valgo", "estoy roto/a" o "no estoy a salvo" derivados del pasado.	Sustitución por cogniciones positivas adaptativas ("Ahora estoy a salvo", "Hice lo que pude").
Disociación o Bloqueo	Sensación de irrealidad, desconexión emocional o embotamiento ante situaciones de estrés.	Reconexión cuerpo-mente y asimilación integrada de la experiencia pasada.

5. ¿QUÉ PUEDES ESPERAR EN NUESTRAS SESIONES?

- **Ritmo Respetuoso:** El procesamiento avanza a la velocidad que tu sistema nervioso puede tolerar, garantizando un entorno seguro y contenido.

- **Sin Relatos Forzados:** No es necesario revivir o detallar cada minuto del pasado; el EMDR moviliza los canales asociativos internos de forma natural.
- **Rigor Profesional:** Intervención avalada por la práctica clínica especializada en Psicología General Sanitaria.

Vicente Femenía Lloret — Psicólogo General Sanitario (Col. CV 10692)

Web: www.vicentefemenialloret.es | WhatsApp: 685 246 096

Instagram: [@vicentefemenialloret](https://www.instagram.com/vicentefemenialloret) | TikTok: [@vicentefemenialloret](https://www.tiktok.com/@vicentefemenialloret) | YouTube: [@vicentefemenialloret](https://www.youtube.com/vicentefemenialloret)

Podcast: Al Grano (Spotify / iVoox)