

EDMR TERAPIA



*natural de
recuperarse
del cerebro*

Terapia de desensibilización y reprocesamiento del movimiento ocular (EMDR)

La terapia de desensibilización y reprocesamiento del movimiento ocular o EMDR (por sus siglas en inglés) es un tipo de terapia eficaz investigada a fondo y ha demostrado que ayuda a las personas a curarse de los traumas y otras experiencias angustiantes de la vida, como el trastorno de estrés postraumático (TEPT), la ansiedad y la depresión. La EMDR está diseñada para resolver los recuerdos traumáticos no procesados en el cerebro y reanudar su proceso natural de sanidad.

Cuando sucede algo aterrador, las respuestas al estrés son parte de nuestros instintos naturales de lucha, huida o congelación. Nuestros cerebros tienen una forma natural de recuperarse de la respuesta al estrés de los recuerdos y eventos traumáticos. Mientras que muchas veces las experiencias traumáticas pueden ser manejadas y resueltas espontáneamente, a veces no pueden ser procesadas sin ayuda. Cuando la angustia de un evento perturbador permanece, las imágenes, pensamientos y emociones perturbadoras pueden crear sentimientos de estar abrumado, de estar de vuelta en el momento o de estar atorado. Al imitar el sueño REM (movimiento ocular rápido), la terapia EMDR ayuda al cerebro a procesar estos recuerdos y permite que se reanude el proceso natural de curación del cerebro. La experiencia aún se recuerda, pero la respuesta de lucha, huida o congelación ha sido procesada.

La EMDR es diferente a otras terapias ya que la EMDR no requiere que la persona hable sobre el evento angustiante. En su lugar, la EMDR utiliza un conjunto de procedimientos que organiza las emociones y pensamientos negativos y positivos, luego usa movimientos oculares o golpecitos para ayudar a procesar la memoria perturbada. Durante la EMDR una persona permanece completamente despierta y en control, y puede detener el proceso en cualquier momento. Debido a que la EMDR utiliza el proceso natural de sanidad del cerebro, las nuevas conexiones e ideas vienen de la persona.

972/932-6252
info@kaufmanccac.org



Children's Advocacy Center
for Kaufman County