

Comprendiendo la Terapia EMDR

1. ¿Qué es la Terapia EMDR?

La Terapia EMDR (Desensibilización y Reprocesamiento por Movimientos Oculares) es un enfoque terapéutico centrado en el trauma que ayuda al cerebro a sanar de experiencias difíciles o dolorosas. En lugar de solo hablar sobre los recuerdos dolorosos, EMDR apoya el proceso natural de sanación del cerebro a través de movimientos oculares suaves, golpecitos o sonidos guiados. Estos estímulos ayudan al cerebro a reprocesar los recuerdos de una manera que reduce la angustia emocional y promueve calma, equilibrio y claridad. EMDR no se trata de revivir el trauma, sino de ayudar al cuerpo y la mente a recuperar la sensación de seguridad.

2. ¿Con qué puede ayudar la Terapia EMDR?

EMDR puede ser útil para cualquier persona que haya vivido experiencias abrumadoras o estresantes, ya sean grandes o pequeñas. Ayuda a reducir la carga emocional de los recuerdos y apoya el bienestar general. EMDR suele utilizarse para abordar:

- Trauma, abuso o accidentes
- Ansiedad y pánico
- Depresión y baja autoestima
- Duelo y pérdida
- Dificultades en las relaciones y heridas de apego
- Estrés y agotamiento
- Fobias o miedos

Muchas personas describen sentirse más ligeras, tranquilas y presentes después de EMDR. Ayuda a reconectarte con una sensación de seguridad, confianza y fortaleza interior.

■ *Esta información se ofrece con fines educativos y está inspirada en los principios de la atención informada en trauma.*