

Comprendiendo la Terapia EMDR Enfocada en el Apego

1. ¿Qué es la Terapia EMDR Enfocada en el Apego?

La Terapia EMDR Enfocada en el Apego (AF-EMDR, por sus siglas en inglés) es una forma compasiva y relacional de EMDR que integra la teoría del apego. Reconoce que nuestras experiencias y relaciones tempranas influyen en cómo nos vemos a nosotros mismos y cómo nos relacionamos con los demás. AF-EMDR ayuda a sanar no solo los recuerdos traumáticos, sino también las heridas emocionales profundas que provienen de necesidades de apego no satisfechas, como sentirse invisible, inseguro o indigno de amor. A través de un proceso guiado y una relación terapéutica de confianza, AF-EMDR ayuda a restaurar la conexión, la seguridad y la autocompasión. Es un enfoque cálido que honra la importancia de sanar a través de la relación.

2. ¿Con qué puede ayudar la Terapia EMDR Enfocada en el Apego?

La Terapia EMDR Enfocada en el Apego puede ser especialmente útil para quienes han vivido traumas relacionales o dificultades en las primeras relaciones de cuidado. Combina el poder del reprocesamiento del trauma del EMDR con el potencial sanador de la conexión segura. AF-EMDR puede ayudar con:

- Negligencia emocional o falta de disponibilidad afectiva en la infancia
- Dificultades en las relaciones o miedo a la cercanía
- Ansiedad, depresión o vergüenza relacionadas con heridas de apego
- Baja autoestima o miedo al rechazo
- Trauma complejo o TEPT relacional
- Duelo, abandono o traición

Este enfoque ayuda a las personas a desarrollar un sentido más profundo de valía, seguridad interna y la capacidad de formar relaciones sanas y de apoyo.

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

Fuente: Materiales de EMDR Enfocado en el Apego de Laurel Parnell, Ph.D.