

Comprendiendo la Terapia Experiencial Dinámica Acelerada (AEDP)

1. ¿Qué es la Terapia Experiencial Dinámica Acelerada (AEDP)?

La Terapia Experiencial Dinámica Acelerada (AEDP, por sus siglas en inglés) es un enfoque terapéutico centrado en la sanación, creado por la Dra. Diana Fosha. AEDP ayuda a las personas a transformar el dolor emocional en resiliencia, conexión y un renovado sentido del yo. En lugar de enfocarse únicamente en lo que está roto, AEDP destaca lo que está bien y fuerte dentro de cada persona. Guía suavemente a experimentar y procesar emociones que antes resultaban abrumadoras, dentro de una relación terapéutica segura y de apoyo. A través de este proceso, la sanación ocurre de manera natural, ayudando a reconectarte con tu núcleo interno, la apertura y la vitalidad. AEDP está basada en la compasión, la teoría del apego y la neurociencia, fomentando el crecimiento a través de la seguridad emocional y la confianza.

2. ¿Con qué puede ayudar la Terapia AEDP?

AEDP puede ayudar a las personas que han experimentado dolor emocional, pérdida o trauma a reconectarse con la esperanza y la fortaleza interior. Es especialmente útil para quienes desean una conexión más profunda consigo mismos y con los demás. AEDP puede ayudar con:

- Trauma y estrés postraumático
- Ansiedad y pánico
- Depresión y entumecimiento emocional
- Dificultades relacionales y heridas de apego
- Duelo, pérdida y desamor
- Vergüenza, autocrítica o conflicto interno
- Estrés y agotamiento

AEDP promueve la sanación a través del procesamiento emocional, la compasión y la conexión, ayudándote a pasar de sobrevivir a florecer.

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

Fuente: Instituto AEDP (Dra. Diana Fosha).