FICHA 90 · PARA EL PSICÓLOGO

Lo que me espera en una terapia EMDR

Entender las fases y preparar las preguntas

OBJETIVO

Informar a la persona sobre cómo es una terapia EMDR (historia, preparación y estabilización, reprocesamiento de recuerdos, reevaluación) y ayudarla a preparar sus preguntas y sus recursos.

PARA QUIÉN

Personas que empiezan o se plantean una terapia EMDR.

DURACIÓN

15 min en sesión o en lectura

DESARROLLO

1. Presenta las grandes fases: recogida de la historia, preparación y estabilización, reprocesamiento de los recuerdos elegidos, reevaluación.
2. Explica la estimulación bilateral (movimientos oculares, toques, sonidos) y que la persona mantiene el control (señal de parada).
3. Habla de lo que puede pasar entre sesiones (sueños, emociones, recuerdos) y cómo afrontarlo.
4. Recoge las preguntas y temores de la persona.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> El EMDR está recomendado por la OMS para el trastorno de estrés postraumático. La fase de estabilización es esencial: no empieces el reprocesamiento sin recursos suficientes.

REFERENCIAS

Shapiro, F. (2018). Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) Therapy: Basic Principles, Protocols, and Procedures (3rd ed.). Guilford.

World Health Organization (2013). Guidelines for the Management of Conditions Specifically Related to Stress. WHO.

NOTAS DEL PSICÓLOGO

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 90 · HOJA PARA ENTREGAR

Lo que me espera en una terapia EMDR

El EMDR es una terapia que ayuda al cerebro a « digerir » recuerdos difíciles. Se hace por fases, a tu ritmo, y siempre mantienes el control. Esto es lo que te espera, y espacio para preparar tus preguntas.

1. Primero hablamos de tu historia y de lo que quieres cambiar.
2. Preparamos recursos para estabilizarte (lugar tranquilo, contenedor, anclaje).
3. Después trabajamos los recuerdos elegidos, con movimientos de los ojos, toques o sonidos. Puedes parar en cualquier momento.
4. En cada sesión hacemos balance de lo que ha cambiado.

Mis preguntas	Mis miedos	Lo que podría ayudarme

¿Qué me gustaría que cambiara esta terapia para mí?

Estos ejercicios no sustituyen una terapia. Si estás en crisis o tienes ideas de suicidio: 024 (España, 24 h) o 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones