FICHA 96 · PARA EL PSICÓLOGO

Después de una sesión difícil

Cuidarse entre dos sesiones

OBJETIVO

Preparar un plan sencillo de autocuidado para las horas y días siguientes a una sesión de terapia intensa (reprocesamiento de recuerdos), y lo que conviene anotar.

PARA QUIÉN

Personas en terapia del trauma (EMDR u otra).

DURACIÓN

10 min en sesión; uso después de las sesiones

DESARROLLO

1. Explica que el procesamiento puede seguir después de la sesión (sueños, recuerdos, emociones, cansancio).
2. Preparad un plan para después de la sesión: un momento tranquilo, una actividad calmante, una persona a la que llamar.
3. Anima a llevar un breve diario: lo que aparece, en pocas palabras, sin revivirlo en detalle.
4. Aclara cuándo y cómo contactar con el psicólogo/a.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> Si el después de la sesión es a menudo muy difícil, baja el ritmo y refuerza la estabilización.

REFERENCIAS

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

Ogden, P., Minton, K. & Pain, C. (2006). Trauma and the Body: A Sensorimotor Approach to Psychotherapy. Norton.

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 96 · HOJA PARA ENTREGAR

Después de una sesión difícil

Después de una sesión en la que se han trabajado recuerdos difíciles, el cerebro a veces sigue « digiriendo »: cansancio, sueños, emociones que aparecen. Es frecuente. Prever cómo cuidarte ayuda a atravesar esos momentos.

1. Justo después de la sesión: un momento tranquilo (paseo, bebida caliente, música).
2. Por la noche: una actividad suave, acostarme pronto si puedo.
3. Si aparece algo: lo anoto en pocas palabras, sin revivirlo, y uso mis recursos (contenedor, anclaje, lugar tranquilo).
4. Si es demasiado intenso: contacto con mi psicólogo/a.

Fecha	Lo que apareció (en pocas palabras)	Lo que hice	Cómo me siento /10

¿Qué me ayuda más después de una sesión?

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