

Aplicación de EMDR

¿Es posible autoaplicarse EMDR? ¿A qué edades se puede aplicar?

- ♦ **No es recomendable intentar autoaplicarse EMDR si aún no lo has utilizado.** Es mejor empezar acompañado/a por un/a psicoterapeuta que ayude a digerir las experiencias en las que **el procesamiento espontáneo no ha funcionado, regulando la intensidad emocional.**
- ♦ Tu terapeuta puede sugerirte **ejercicios** para trabajar en casa de forma segura y **podrás aplicártelos a ti mismo/a una vez los hayas entrenado.**
- ♦ En muchos casos, el **EMDR se combina con otros tratamientos para lograr mejores resultados.**
- ♦ **El EMDR puede aplicarse a personas de todas las edades,** incluidos niños pequeños, ya que no requiere que comprendan o expliquen verbalmente lo que les sucede. **En niños, los resultados suelen ser incluso más rápidos.**



AVANZA
campus

INSTITUTO
AVANZA
INNOVACIÓN EN PSICOLOGÍA Y COACHING