

Ventajas de EMDR

¿Qué ventajas tiene EMDR?

- ◆ Dado que EMDR aborda tanto los aspectos **emocionales como físicos**, es **útil** para personas con **capacidades cognitivas limitadas** o **dificultades para expresar lo que sienten**.
- ◆ **No es necesario analizar o explicar en profundidad los eventos que se procesan**, así que **EMDR es eficaz incluso con experiencias sobre las que se tiene poca información o no se puede hablar**.
- ◆ Nuestra **mente y cuerpo están estrechamente conectados**, y muchas veces son los procesos mentales los que influyen en la evolución de un problema físico. A través del trabajo terapéutico, es posible mejorar nuestro estado físico, y **EMDR tiene la ventaja de actuar directamente sobre los componentes somáticos**.
- ◆ EMDR sirve no solo para reparar sino para **recoger muchísima información** que emerge al ser un **reprocesamiento espontáneo**.



AVANZA
campus

INSTITUTO
AVANZA
INNOVACIÓN EN PSICOLOGÍA Y COACHING