

Terapia EMDR (Reprocesa- miento espontáneo)

¿Cómo funciona la terapia EMDR?

- La **terapia EMDR** fue desarrollada por la **psicóloga estadounidense Francine Shapiro**, quien descubrió el uso de **movimientos oculares para procesar recuerdos bloqueados**.
- El término EMDR corresponde a las **iniciales en inglés** de *Eye Movement Desensitization and Reprocessing* (**Desensibilización y Reprocesamiento por Movimientos Oculares**).
- Lo que hace esta terapia es activar el **sistema natural** de procesamiento de información del cerebro, que tiene **capacidad de autocuración**. **EMDR genera un proceso espontáneo que, cuando la persona tiene recursos positivos, fluye**.
- Junto con el terapeuta, el paciente identifica experiencias clave que están vinculadas a su problema actual, accediendo a esos recuerdos y las creencias, emociones y sensaciones asociadas, para **desbloquear y procesar** esa información, logrando que el cerebro la **integre** de manera adecuada.



AVANZA
campus

INSTITUTO
AVANZA
INNOVACIÓN EN PSICOLOGÍA Y COACHING