

Las 8 Fases de la Terapia EMDR

1

Historia y Plan de Tratamiento

Recopilar la historia del cliente y desarrollar el plan de tratamiento con atención a los eventos traumáticos a reprocesar y los recursos internos y externos del cliente.



2

Preparación

Establecer la alianza terapéutica. Explicar el proceso de EMDR y establecer expectativas para el tratamiento. Responder las preguntas del cliente y prepararse para el reprocesamiento con técnicas específicas de estabilización.

3

Evaluación

Identificar el evento a reprocesar incluyendo la imagen, pensamientos, sentimientos, y sensaciones que lo representa. Establecer medidas iniciales antes de reprocesar: Unidades Subjetivas de Estrés (SUD - por sus siglas en inglés) y Validez del Pensamiento Positivo (VOC - por sus siglas en Inglés).

4

Desensibilización

Empezar el movimiento ocular u otra estimulación bilateral dual mientras el cliente piensa en el evento traumático. Esta fase se enfoca en reducir la molestia del cliente (SUD) a 0 (o 1 si es apropiado) permitiendo que nuevos pensamientos, imágenes, sentimientos y sensaciones surjan.



5

Instalación

Fortalecer el pensamiento positivo que el cliente desea asociar con el evento, hasta que éste se sienta completamente verdadero.

6

Revisión del Cuerpo

El cliente piensa en el evento con el pensamiento positivo y revisa su cuerpo de pies a cabeza. Se procesa cualquier molestia que quede en el cuerpo con estimulación bilateral dual.

7

Cierre

Asistir al cliente a que retorne a un estado de calma en el momento presente, independientemente de que se haya completado, o no, el reprocesamiento del evento. Se considera que un evento está completamente reprocesado cuando éste se siente neutral (SUD=0), el pensamiento positivo se siente completamente verdadero (VOC=7) y no hay molestia en el cuerpo.



8

Reevaluación

Al principio de cada sesión, el terapeuta y el cliente revisan el evento reprocesado en la sesión anterior y se aseguran que todavía se sienta neutral y que el pensamiento positivo todavía se sienta verdadero. Se revisa el plan de tratamiento y se establece el siguiente evento a reprocesar.

