

10 CONSEJOS

Para Terapeutas EMDR que Trabajan Con Clientes que Presentan Dolor Crónico

1

Cultive una Expectativa de Esperanza

Esto activa las redes neuronales adaptativas. La confianza y la empatía pueden generar esperanza que la terapia de EMDR puede aliviar la angustia relacionada con el dolor.

2

Incluya preguntas de información acerca del dolor y la salud cuando este en la fase 1: Historia y Plan de Tratamiento

Pregunte sobre la historia del dolor y de las lesiones, problemas médicos, estado actual y otros desafíos que sean pertinentes para la conceptualización del caso.

3

En la fase 2 (preparación), la instalación de recursos es muy valiosa

El uso de ejercicios como el lugar seguro/contenedor, el abrazo de mariposa y el rayo de luz, puede ayudar a establecer sensaciones de seguridad y ampliar la ventana de tolerancia generando confianza para aliviar la angustia que puede presentarse entre sesiones. *

4

Reprocese Blancos/abordajes (Targets)

Puede incluir eventos relacionados con el trauma como cuando se lesionó, la primera aparición del dolor, los sentimientos y pensamientos relacionados con la incapacidad para funcionar de manera óptima, y las reacciones de familiares y amigos *

5

Reprocese el dolor en sí

Si el cliente no puede ver la relación entre los eventos pasados y el dolor actual, el terapeuta puede facilitar el reprocesamiento al enfocarse directamente en el dolor para crear conciencia y facilitar la conexiones Neuronales. "Cuando piensas en el dolor, hay alguna imagen que represente la peor parte..." (y continúe con los otros elementos del blanco: pensamientos y sensaciones).

*Shapiro, F. (2018). *Eye movement desensitization and reprocessing (EMDR) therapy* (3rd Ed.) (pp. 243, 251). New York, NY: Guilford Press.

10 CONSEJOS

Para Terapeutas EMDR que Trabajan Con Clientes que Presentan Dolor Crónico

6

Ponga Especial Atención en el pensamiento Positivo

El pensamiento positivo (PC) puede no ser claro o parecer increíble antes de reprocesar. Enfatice que el cambio es gradual: "Puedo lidiar con el dolor" en lugar de "El dolor ha desaparecido". Si el cliente tiene dificultades para identificar el PC durante la fase 3, considere identificarlo más adelante durante la fase de instalación.**

7

Utilice la Plantilla del Futuro

Esto puede ayudar a los clientes a lidiar con miedos asociados al dolor y con preocupaciones futuras. También fomenta una nueva relación con el dolor, al preparar al cliente para afrontar escenarios futuros en los que se pueda experimentar dolor o incluso empeorar.

8

Explore Pensamientos de Responsabilidad Conectados con el Dolor

Analice si hay pensamientos relacionados con culpa o responsabilidad, baja autoestima, control y sentimientos negativos hacia si mismo y hacia el dolor crónico.

9

Manténgase atento a los pequeños cambios

Mantenga una actitud de curiosidad y ayude a los clientes a notar pequeños cambios en la sensación de dolor, o en el cuerpo. Esto le permite al cliente generar espacio para sentir un mayor control y ajustar las expectativas.

10

Fomente Estrategias para Mantener la Calma

Algunas estrategias mantener la calma como la respiración profunda, la meditación, y el yoga pueden ayudar a dormir y descansar mejor.

**Grant, M. (2023). 10 EMDR Pain Protocol Variations. *Go With That Magazine*, 28(1), 23-32