

Terapia EMDR & Tu Cerebro

Eventos Perturbadores



Todo el tiempo experimentamos eventos perturbadores, desagradables o angustiantes.

Los recuerdos de estos eventos pueden quedarse grabados en nuestro cerebro y afectarnos, incluso sin darnos cuenta.

Memoria Cotidiana

Idealmente, después de un evento, éste se vincula con eventos pasados que ya han sido procesados.

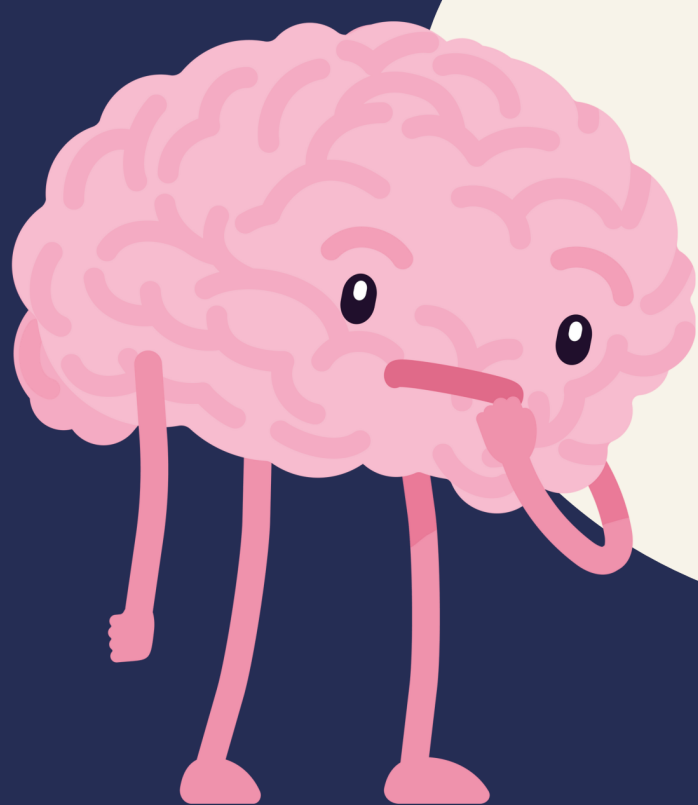


MEMORIA ACTIVADORA



Algo te recuerda el evento y tienes pensamientos y sentimientos positivos o neutrales sobre ti mismo.

Hice lo mejor que pude en esa situación.



Memoria Desagradable

A veces cuando ocurre un evento, éste se queda grabado en la memoria, debido a respuestas traumáticas de lucha, huida, o congelamiento que se han tenido en experiencias pasadas.

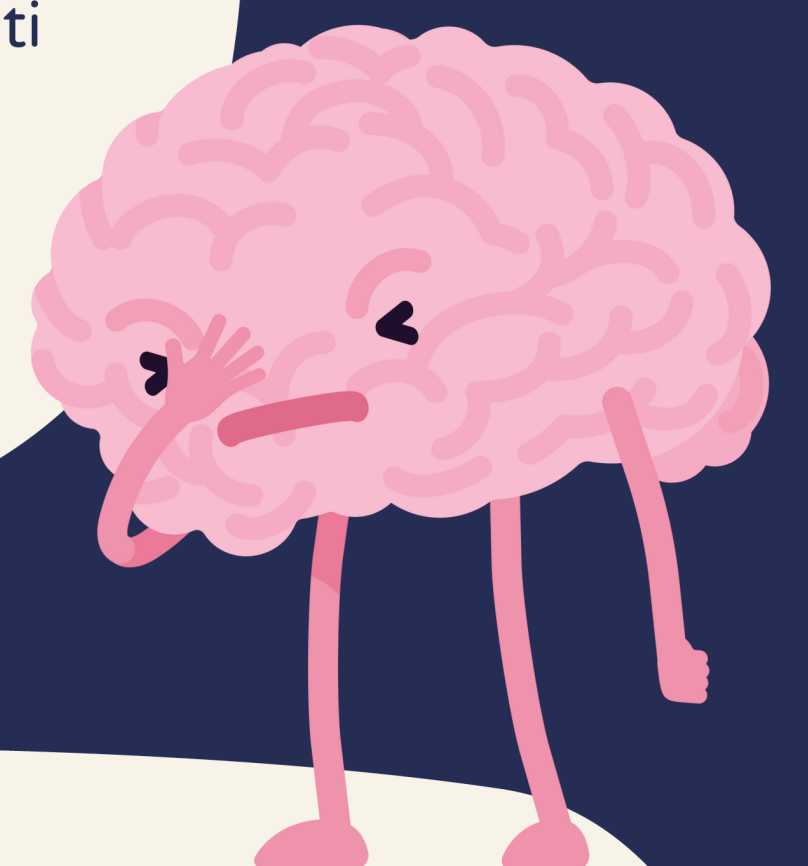


MEMORIA ACTIVADORA



Algo te recuerda el evento y tienes pensamientos y sentimientos negativos sobre ti mismo.

Soy un fracaso.



La Terapia EMDR puede ayudar



Tu terapeuta te guía a través de movimientos oculares (u otros métodos) mientras piensas en el evento desagradable.

Los pensamientos, sentimientos y sensaciones desagradables se desvanecen. Se convierte en sólo un recuerdo.



Después de la terapia EMDR

Ya no estoy en peligro. Hice lo mejor que pude

MEMORIA ACTIVADORA

