

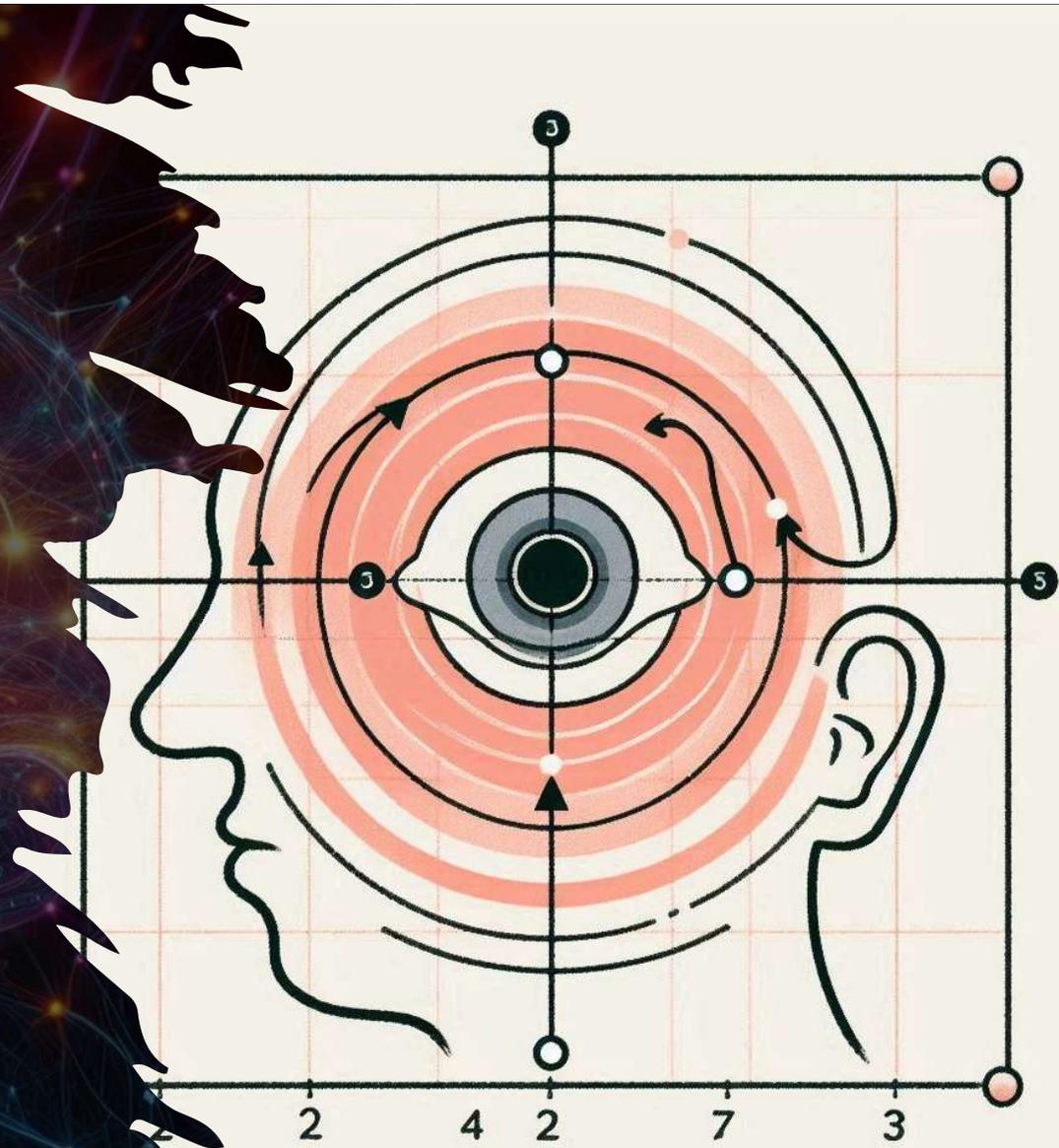
Introducción a EMDR

Bienvenidos y bienvenidas a introducción a EMDR. Descubre cómo esta innovadora terapia puede ayudarte a superar nuestro pasado y mejorar tu bienestar emocional.

+34 684 29 60 54 - www.carmenpsicologa.es

¿Qué es EMDR?

EMDR es una terapia innovadora que utiliza movimientos oculares para ayudar a procesar y superar experiencias pasadas que pueden ser traumáticas. Ha sido validada por numerosas investigaciones y es eficaz en el tratamiento de trastornos de estrés posttraumático (TEPT), bloqueos, depresión, ansiedad, y más.



Beneficios del EMDR en el proceso de adaptación

- Reducción de la ansiedad en nuevas situaciones: EMDR ayuda a procesar y desensibilizar experiencias traumáticas, permitiendo a las personas adaptarse mejor a nuevos entornos sin el peso de la ansiedad.
- Mejora de la resiliencia: Al trabajar a través de traumas pasados, EMDR fortalece la resiliencia, haciendo más fácil enfrentarse y adaptarse a desafíos futuros.
- Incremento de la confianza en uno mismo: El tratamiento con EMDR reemplaza pensamientos negativos con positivos, lo cual incrementa la autoconfianza y facilita la adaptación a situaciones cambiantes.
- Desbloqueo de comportamientos adaptativos: EMDR permite identificar y cambiar patrones de comportamiento limitantes, promoviendo respuestas más adaptativas y saludables a nuevas circunstancias.

+34 684 29 60 54 - www.carmenpsicologa.es





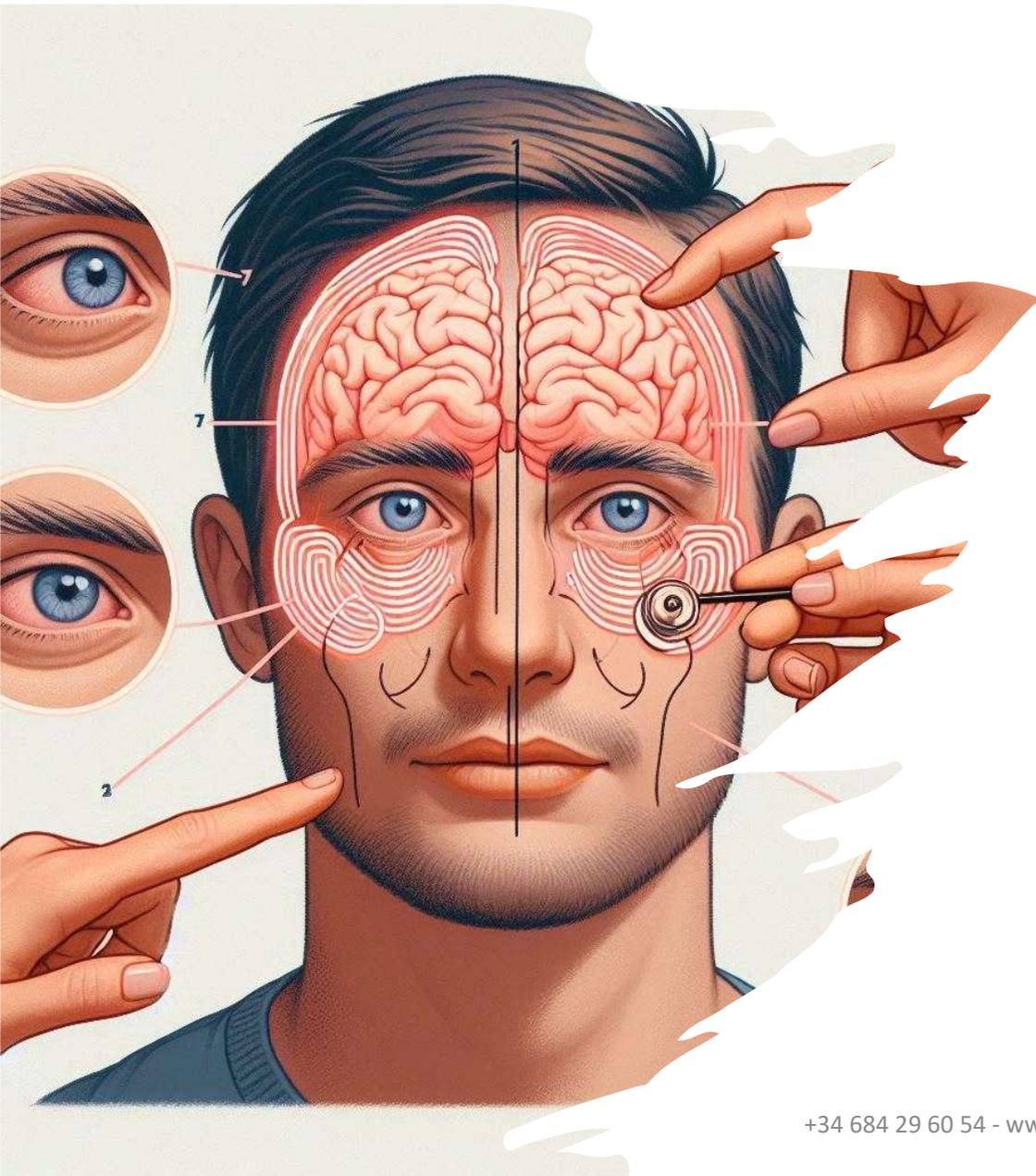
Beneficios del EMDR

- Mejora de la calidad del sueño
- Fortalecimiento de las relaciones interpersonales
- Reducción del estrés y la ansiedad
- Mejora del bienestar emocional
- Superación de traumas pasados
- Aumento de la autoestima y confianza
- Cambio de comportamiento
- Resignificación
- Nuevas conexiones neuronales



¿Cómo funciona EMDR?

- Identificación del trauma o experiencia perturbadora
- Estimulación bilateral a través de movimientos oculares, toques o sonidos
- Procesamiento y desensibilización del trauma
- Reemplazo de pensamientos negativos con pensamientos positivos y constructivos



Relatos de éxito:

- “Gracias a EMDR, he podido superar mis traumas y sentirme más en paz conmigo misma.” - María
- "Mi ansiedad ha disminuido significativamente desde que comencé con EMDR." – Juan
- “Mejoro mi calidad de sueño y mi bienestar general. Con mi mente más tranquila y mi cuerpo más descansado, puedo enfrentar mis días con una actitud más positiva y productiva.” - Angela

¿Quieres saber más?

Si estás interesado/a en aprender más sobre EMDR® y cómo puede ayudarte.

¡Contáctame hoy mismo!

Visita mi página web: Llámame o envíame un email para agendar una consulta.

Carmen Pereira Mañez
Tu psicóloga.

+34 684 29 60 54 - www.carmenpsicologa.es

