

El Plan de Tratamiento (Treatment Plan) Fase 1 o 2

Ahora consideramos el tema/problema que será el primer enfoque del tratamiento.

"Platíqueme del incidente mas reciente asociado con este tema/problema."

La "I": IMAGEN

"¿Que imagen representa la peor parte de este incidente reciente?"

Si no hay imagen, pregunte si hay un sonido, olor, o sabor que va con la peor parte de esta situación.

La "C": CREENCIA NEGATIVA (CN)

"Cuando piensa en esta imagen, ¿qué sería un pensamiento negativo sobre si mismo – que tipo de persona teme ser al pensar en esta imagen? (ó ¿que teme que pensarían otras personas de usted? O ¿cuál es la mentirita que se cree de si mismo cuando piensa en esto?)"

La "C" continúa: CREENCIA POSITIVA (CP)

"Cuando trae a la memoria esa imagen de esta situación, ¿qué quisiera o qué preferiría poder creer/pensar sobre si mismo ahora?"

Incidentes del Pasado - El Primero (Touchstone)

"¿Dentro de sus recuerdos de niñez, cuando es la primera vez que recuerda pensar; Yo soy/estoy (creencia negativa) _____?"

El Pasado - El Peor:

"¿Pensando en las palabras; 'Yo soy/estoy (creencia negativa) _____ , cual es la peor memoria que se le ocurre asociada con estas palabras?"

El Presente - Disparadores Actuales:

"¿En cuales situaciones, o con cuales personas tiene estos pensamientos o esta preocupación o emoción?" (ejemplos vigentes)

El Futuro:

"¿Como le gustaría manejar estas situaciones en el futuro, si pudiera plenamente sentir que 'yo soy (creencia positiva) _____'?"

Se puede usar la emoción o sensación física en lugar de la creencia negativa para obtener las memorias del pasado, y los incidentes en el presente

2ª Fase: CONSTRUIR UN LUGAR SEGURO, IDEAL O ESPECIAL

“Vamos a intentar un ejercicio de relajamiento. Lo unico particular de este ejercicio es que en algunos momentos le pedire que siga mis dedos con sus ojos. Son unos movimientos oculares muy lentos.” Puede demostrarlo y si el cliente tiene dificultad, se le puede presentar la opcion de tocar sus manos. El terapeuta ayuda en el proceso utilizando un tono de voz tranquilo para establecer un sentido de seguridad para el cliente, a quien se le pide que narre sus experiencias.

Imagen: *“Imaginase un lugar ideal en donde pueda sentirse seguro o tranquilo, solo, consigo mismo. Imaginase que tipo de lugar seria. Quizás una playa, un campo, o un palacio? “¿Se le ocurre que tipo de lugar le gustaría para ayudarlo a sentirse bien o tranquilo? Platíqueme, que tipo de lugar seria?”*

Emociones y Sensaciones: *“Ahora, por un momento imaginase estar en ese lugar ideal. ¿Dentro de este lugar, imagínes que es lo que ve? ¿Imagínes los sonidos placenteros en este lugar? ¿Que oye? ¿Imagínes los olores? ¿Que huele? ¿Cómo esta la temperatura? ¿Cuál es la hora del día o de la noche que prefiere? ¿Qué colores predominan? ¿Qué sentimientos o emociones siente? ¿Dónde los siente en su cuerpo?”*

Aumentar los Sentidos: *“Observando ahora este lugar, piense en los colores que ve, los sonidos, los olores, la temperatura, y como se sientes dentro de su cuerpo al estar en este lugar...¿Qué tan tranquilo/a se siente? ¿Podría decir que es al cien por ciento? (Si dice que SI, se sigue al siguiente paso. Si dice que NO tanto, se le pregunta ¿qué necesitaría cambiar, quitar o agregar para aproximar al cien por ciento?)*

Movimientos Bilaterales (tandas cortas de 2 a 6, despacio): *“Traiga la imagen del lugar donde se siente seguro y calmado. Concéntrese en la parte de su cuerpo en donde siente las sensaciones placenteras y permitase disfrutarlas. Ahora enfóquese en esas sensaciones y siga mis dedos.”* Movimientos bilaterales (tandas de 2-6, muy despacio) Al final de esa tanda de movimientos bilaterales, se pregunta: *“¿Cómo se siente ahora?”* -Si el cliente se siente mejor, el terapeuta continua alternando movimientos bilaterales con informes del cliente cada vez preguntando *“¿que nota ahora?”* y *“siga con eso...”* (x2-4veces). Si la respuesta indica que su emoción positiva no ha aumentado, el terapeuta puede disminuir el número de pases (de 0 – 3) o puede usar movimientos alternativos, por ejemplo: otra dirección ocular, o movimiento táctil en vez de ocular. Hasta que el cliente reporte que ha mejorado. --Si surge algo negativo esto se debe resolver antes de hacer otra tanda de movimientos. Se le pregunta al cliente si hay cambios que podamos introducir para que este lugar se siente tranquilo otra vez y quizás se tenga que crear un lugar diferente.

Palabra Clave: *“Si pudiera con una palabra representar este lugar especial ¿qué palabra sería?_____ Ahora, traiga de nuevo a su mente este lugar especial con todos los detalles que me ha dicho, (repetirlos para el cliente) _____. Enfóquese en la palabra _____ y siga mis dedos. El terapeuta alterna movimientos bilaterales con los informes del cliente x2-4 veces con tal de que las respuestas sean positivas.*

Probarlo con el terapeuta: *“Ahora, imaginase una pequeña molestia que haya tenido recientemente. ¿Que molestia se le ocurre? __ (Asegúrese que realmente sea una molestia pequeña) ¿Que siente ahora al pensar en esta molestia?__ Ahora, traiga a su mente su lugar especial, con todos los detalles que me ha mencionado y note las sensaciones placenteras que lo acompañan, cambios en su cuerpo y emociones. ¿Qué nota?” _____*

Probarlo solo: *“Ahora usted puede tratar de conducir estos cambios sin mi ayuda. Piense en la molesta otra vez hasta que lo sienta en el cuerpo – ya que lo sienta - cambie el enfoque hacia este lugar que hemos creado, usando la palabra clave y todos los detalles, los sonidos, olores, colores, y la palabra _ y las sensaciones placenteras que lo acompañan. Hágalo usted solo ahora y dígame como le va. Se le ofrece que practique enfocándose en este lugar y palabra.*

3ª FASE: Activación de cada memoria

- Se decide la secuencia en la que se trabajaran las memorias que surgieron en el plan de secuencia del tratamiento. Para cada memoria se usaran fases 3-6. La fase 8 se usara para re-activar esta misma memoria en la próxima sesión.
- Los pasos de esta fase constituyen el acrónimo ICES.

La primera memoria/incidente que se trabajara: _____

La "I": IMAGEN

“¿Cuál es la imagen que representa la peor parte de esta memoria?”

Si no hay imagen se puede usar un sonido, olor, sabor, o simplemente *“¿Qué surge cuando piensa en la peor parte de esta memoria?”*

La "C": CREENCIA NEGATIVA (CN)

“Cuando trae a la mente esta imagen, ¿qué sería un malo pensamiento sobre si mismo – una creencia falsa y negativa sobre que tipo de persona es usted? Algo como yo soy... (el terapeuta puede ayudar al cliente con ejemplos o preguntar; ¿Qué teme que pensaría la gente de usted?)

Yo soy _____

La "C" continúa: CREENCIA POSITIVA (CP)

“Cuando trae a la mente esta imagen, ¿qué quisiera o qué preferiría pensar sobre usted mismo ahora?”

Yo soy _____

La "C" continúa: VOC (Validez de la Cognición)

“Pensando en esta imagen y las palabras,” (el terapeuta repite la creencia positiva) _____ que tan verdaderas siente que son estas palabras usando una escala del 1 al 7, donde el 1 es totalmente falso y 7 significa totalmente verdadero?”

Totalmente falso 1 2 3 4 5 6 7 Totalmente verdadero

La "E": EMOCION

“Pensando en esta memoria/experiencia y las palabras negativas (el terapeuta repite la creencia negativa aquí) _____ “¿qué emociones siente ahora?” (Si es necesario, el terapeuta puede ayudarle al cliente, preguntándole) “¿se siente triste, enojado, miedo?”

SUD

“Que tanto le molesta esta memoria del 0 al 10, si 0 es nada o neutral, y 10 es lo mas molesto que te pueda imaginar? ¿Cuanto le molesta ahora, mientras lo esta pensando?”

No me molesta para nada 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Máxima molestia

La "S": SENSACIONES CORPORALES

“¿Dónde siente esta molestia en su cuerpo?”

4ª FASE: DESENSIBILIZACIÓN

“Ahora piense en esta memoria, piense en las palabras (repita creencia negativa) _____ y note en donde lo siente en su cuerpo – y con sus ojos sígame los dedos, sin mover la cabeza.” (Esta frase se modifica según el tipo de movimiento bilateral: “... y siga los movimientos bilaterales.” O “... siga los sonidos.”)

Movimientos Bilaterales: (por lo menos 24 tandas pero es mas importante observar al cliente y continuar mientras se ve que están pasando por algo.) Al final de cada grupo de movimientos bilaterales: "Toma una Respiración..." "¿Qué nota ahora?"

El cliente contesta y el terapeuta dice: "Siga observando" o "Siga con eso." o "Síguame los dedos.". (El terapeuta NO repite las palabras del cliente.)

Movimientos Bilaterales

A. REPROCESAMIENTO:

Mientras que el paciente reporte cambios o nueva información, continúe alternando tandas de movimientos bilaterales con los informes del paciente; hasta que el paciente deje de reportar cambios durante dos tandas seguidas o los reportes son positivos o neutrales x 2

B. VOLVER AL RECUERDO CON EL QUE EMPESAMOS HOY "Regresando a la memoria con la que empezamos... ¿Que es lo que nota ahora?"

"Siga con eso...". Continúa con reprocesamiento. (Mientras que el paciente reporte cambios o nueva información, continúe alternando tandas de Movimientos bilaterales con los informes del paciente; hasta que el paciente deje de reportar cambios durante dos tandas seguidas o reportes son positivos o neutrales x2.) Si al regresar a la memoria inicial el paciente sigue diciendo lo mismo o solamente cuenta cosas positivas, entonces haga los movimientos bilaterales, una ves mas; "Tome una Respiración...¿Qué nota ahora?"

Si continúa con lo mismo o con algo positivo entonces pregúntele el SUDS.

C. SUDS. "Regresando al incidente con el que empezamos; Midiendo esta memoria con una escala donde 0 es ninguna molestia o neutral y el 10 es lo peor que se puede imaginar, ¿cuánto le molesta esta memoria ahora; del 0 al 10?"

Si el SUDS = 0 procede a la fase 5.
Si el SUDS < 0 diga; "Siga con eso..."
Continúa el reprocesamiento.

5ª FASE: INSTALACIÓN.

Ligar la creencia positiva deseada con el recuerdo original.

1. "Cuando empezamos con esta memoria en la que hemos estado trabajando dijimos que la meta sería llegar a creer que 'yo soy _____ (repetir la creencia positiva)' ¿Quiere continuar con esta misma meta o hay algo más positivo que prefiere poder creer?"
nueva creencia positiva o la misma: _____
2. "Cuando piensa en esta memoria ahora, que tan cierto se siente decir 'yo soy _____ (repetir la creencia positiva)' En una escala del 1 al 7, donde 1 es completamente falso y el 7 es completamente verdadero; que tan cierto siente decir 'yo soy _____ (creencia positiva)'." VoC= _____
3. "Piensa en la memoria en la que hemos estado trabajando y manténgala junto con las palabras _____ (repetir la creencia positiva elegida) y siga mis dedos" (o "sígalo". movimientos bilaterales (mínimo 24 tandas) "¿Que nota/surje ahora?" _____
"Siga con eso..." (mínimo 24 tandas) "¿Que nota ahora?" _____
continué alternando tandas de Movimientos Bilaterales con los informes del paciente; hasta que el cliente deje de reportar cambios durante dos tandas seguidas.

-
4. "Regresando al incidente con el que empezamos, junto con las palabras, 'yo soy _____ (creencia positiva)' en una escala del 1 a 7; donde el siete es completamente cierto y el 1 es completamente falso, ¿que tan verdadero sientes el decir 'yo soy _____ (creencia positiva)'"
VoC = _____

5. Continué alternando tandas de movimientos bilaterales con los informes del cliente mientras que los informes sigan volviéndose más adaptables. (Tandas normales/rápidas; mínimo 24) Cuando los informes dejan de mejorar o de cambiar pregunte el VoC. Cuando el VoC = 7 o ecológico, vaya a la 6ª Fase: Chequeo Corporal.

6. Si el cliente manifiesta un 6 o menos, cheque si es ecológico o, si es necesario, trabaje con creencias limitantes, usando reprocesamiento adicional.

6ª FASE: EL CHEQUEO CORPORAL.

"Cierre los ojos y pensando en la memoria que hemos trabajado junto con las palabras 'yo soy _____ (repetir la creencia positiva)' poco a poco revisando su cuerpo de la cabeza hasta los pies, y dígame de sensaciones negativas/molestias o si tiene sensaciones positivas." Cualquier cosa que indique el paciente responda con alternando tandas de Movimientos Bilaterales con los informes del paciente; hasta que las molestias disminuyan y sensaciones placenteras

7ª FASE: CERRAR LA SESIÓN.

1. Lo más común va a ser que tenga que terminar una sesión simplemente porque se ha acabado el tiempo y no porque se a resuelto la memoria en la que esta trabajando. Si esta a mediados de la fase 4, 5 , o 6 y ve que se esta acabando el tiempo, es bueno avisarle al cliente que se esta acabando el tiempo y averiguar que tiene que hacer para dejar al cliente en buena disposición para dejar el consultorio y seguir con su vida hasta la próxima cita.
 - a. La meta es en reconocer los logros de esta sesión y dejar al paciente estabilizado antes de que deje el consultorio.
 - b. Avísele al paciente que *"solamente nos quedan ___ minutos antes de que se acabe nuestra cita y si le parece queremos tener tiempo para platica de este proceso."*
 - i. De aliento y apoyo por el esfuerzo realizado. *"Ha procesado mucho en esta sesión, y aprecio su esfuerzo ¿Cómo se siente?"*.
 - ii. Considere algo para ayudar al cliente a relajarse o ubicarse / centrarse. *"¿Que le parece si hacemos un ejercicio de relajación?".* La terapeuta sugiere una forma de relajación. Por ejemplo Imaginería, Lugar Seguro/Tranquilo, Haz/Rayo de Luz.
 - c. Lea el enunciado de cierre.

ANUNCIO DE CIERRE.

"El procesamiento que hemos realizado puede continuar después de nuestra sesión. Puede que note o no, nuevos pensamientos, recuerdos o sueños. Si es así, note lo que está sintiendo, escríbalo en su diario (disparador, imagen, creencia, emoción, sensación). Utilice el ejercicio del Lugar seguro para estabilizarse. Recuerde practicar una técnica de estabilización al menos una vez al día. Podremos trabajar sobre este nuevo material la próxima vez. Si es necesario, llámeme"

2. Si esta terminando la sesión habiendo acabado la 6ª fase:
 - a. De aliento y apoyo por el esfuerzo realizado
 - b. Lea el enunciado de cierre.

ANUNCIO DE CIERRE.

"El procesamiento que hemos realizado puede continuar después de nuestra sesión. Puede que note o no nuevos insights, pensamientos, recuerdos o sueños. Si es así, note lo que está experimentando, escríbalo en su diario (disparador, imagen, creencia, emoción, sensación). Utilice el ejercicio del Lugar seguro para estabilizarse. Recuerde practicar una técnica de estabilización al menos una vez al día. Podremos trabajar sobre este nuevo material la próxima vez. Si lo considera necesario, llámeme"

8ª FASE: RE-EVALUACIÓN

Para empear una session despues de la fase 3-6

Plan de tratamiento (global).

"Platíqueme si ha notado alguna diferencia en su vida desde nuestra última sesión"

"¿Ha notado algún cambio en sus reacciones a las situaciones relacionadas con lo que hemos trabajado?"; "¿Nuevos pensamientos o Sueños?"; "¿Cambios en sus síntomas o problemas?"

La memoria o el incidente que ha trabajado.

"Pensando en el incidente que trabajamos la última sesión, ¿qué surge ahora?"

Emociones: "Que emociones siente ahora al recordar este incidente?"

Imagen. "Qué imagen representa la peor parte de este incidente ahora"

SUDs. "En una escala del 0 al 10, ¿Que tanto le molesta esta memoria ahora?" **Sensación**

Corporal. "¿En qué parte del cuerpo lo siente?"

Reanudar Reprocesamiento. "Concéntrese en esa imagen, y en donde siente las sensaciones en su cuerpo y siga mis dedos."(EB)

PASOS DEL PROCEDIMIENTO PARA INSTALAR PATRONES A FUTURO**INTRODUCCIÓN:**

"Hemos trabajado sobre experiencias pasadas relacionadas con este problema y las situaciones presentes que están asociadas con este problema. Hoy, podemos trabajar sobre cómo responderá en el futuro frente a situaciones similares."

RESULTADOS DESEADOS.

1. Identificar la situación futura (usando como ejemplo las circunstancias presentes asociadas con este problema)

"imagínese usted en una de estas situaciones que previamente causaban el problema que hemos estado trabajando...pero esta vez creyendo completamente que yo soy _____ (creencia positiva). Imagínese la situación y sus reacciones de escena a escena con los ojos cerrados y avíseme si en algún momento se detiene por algún problema o si lo puede imaginar completamente. Espere hasta que el cliente abra los ojos y diga cómo le fue.

2. Negativo: concentrarse en esta parte de la situación y agregar tandas de MB alternando con reportes del cliente hasta que los reportes se vuelvan positivos por lo menos dos veces seguidas. Pídale al cliente que vuelva a imaginarse la situación de escena a escena con los ojos cerrados y otra vez avisar si enfrenta algún problema o si lo puede completar sin problemas.

Si el cliente se detiene con algún problema: concentrarse en esta parte de la situación y agregar tandas de MB (largas y rápidas) alternando con reportes del cliente hasta que los reportes se vuelvan positivos por lo menos dos veces seguidas. Pídale al cliente que vuelva a imaginarse la situación de escena a escena con los ojos cerrados y otra vez avisar si enfrenta algún problema o si lo puede completar sin problemas. Continúe hasta que el paciente pueda imaginarse la situación entera con reacciones apropiadas por su parte y pudiendo creer su creencia positiva. Si continúa con problemas es posible que haya otra creencia negativa que este bloqueando o que el cliente necesite alguna experiencia o educación adicional para poder resolver esta situación

2. Positivo: agregar tandas de MB alternando con reportes del cliente en cuanto sigan los informes positivos

3. Ya que el cliente pueda imaginar resolver la situación adecuadamente agregué algún problema o contratiempo:

Pídale al cliente que ahora se imagine algún problema adicional dentro de esta misma situación. *"Ahora piense en algún desafío que pueda experimentar en esa situación"*

_____ . "Otra vez imagínese resolviendo esta situación aun con este problema adicional todavía pudiendo sentir que 'yo soy _____ (creencia positiva)', cierre los ojos y avíseme cómo le va" . Espere hasta que el cliente abra los ojos y diga cómo le fue.

4. Negativo: concentrarse en esta parte de la situación y agregar tandas de MB alternando con reportes del cliente hasta que los reportes se vuelvan positivos por lo menos dos veces seguidas. Pídale al cliente que vuelva a imaginarse la situación de escena a escena con los ojos cerrados y otra vez avisar si enfrenta algún problema o si lo puede completar sin problemas. (Repita este paso hasta que el cliente pueda imaginarse la situación con un buen resultado y entonces siga los pasos de 4. positivo)

4. Positivo: agregar tandas de MB alternando con reportes del cliente en cuanto sigan los informes positivos.

Creencias Negativas**Auto Concepto NO Adaptativo**

No estoy bien como soy
 No merezco ser amado(a).
 Soy una mala persona.
 No valgo nada (inadecuado[a]).
 Soy una vergüenza.
 No soy querible (no digno[a] de ser amado[a]).
 No sirvo para nada, soy inútil.
 Merezco solo cosas malas.
 Estoy dañado(a) para siempre.
 Soy una desilusión, debo ser perfecto(a).
 Soy tonto(a).
 Soy insignificante (poco importante).
 Merezco morir.
 Soy feo(a), mi cuerpo es detestable.
 Soy inseguro(a).
 Soy torpe.

Responsabilidad no apropiada

Tendría que haber hecho algo.
 Hice algo malo, por eso soy malo(a).
 Debía haber sabido mejor.
 Fue mi culpa. No merezco perdón

Peligro

No soy confiable.
 No confío en mi mismo(a).
 No puedo confiar en mis juicios.
 No puedo confiar en nadie.
 No puedo cuidarme, protegerme.
 Estoy todavía en peligro.
 No puedo sentir (mostrar) mis emociones con seguridad.
 No puedo pedir lo que quiero.
 No puedo contarle.

Falta de control, falta de opciones

No puedo tener control.
 Soy débil, temeroso(a).
 Soy un fracaso (voy a fracasar).
 No logro tener lo que quiero.
 No puedo tener éxito.
 Soy pesimista.
 No tengo fuerzas, no tengo opciones.
 No me puedo proteger, soy vulnerable.

Creencias Positivas**Auto Concepto Adaptativo**

Estoy bien como soy
 Merezco ser amado(a), puedo tener amor.
 Soy una buena persona.
 Soy valioso(a), valgo mucho.
 Soy noble.
 Soy querible (digno[a] de ser amado[a]).
 Sí sirvo.
 Merezco cosas buenas.
 Soy (puedo ser) sano(a), saludable.
 Estoy bien como soy.
 Soy inteligente.
 Soy significativo (importante).
 Merezco vivir.
 Estoy bien como soy.
 Soy seguro(a).
 Soy habilidoso(a).

Responsabilidad apropiada

Hice lo mejor que pude.
 Aprendí (puedo aprender) de eso.
 Hago lo mejor que puedo.
 Hice lo mejor que pude.

Seguridad

Soy confiable.
 Puedo (aprender a) confiar en mi mismo(a).
 Puedo confiar en mis juicios.
 Puedo elegir en quien confiar.
 Puedo (aprender a) cuidarme.
 Terminó, estoy a salvo ahora.
 Puedo sentir (mostrar) mis emociones con seguridad.
 Puedo pedir lo que quiero.
 Puedo decidir contarle si quiero.

Control y elecciones

Puedo tener control ahora.
 Soy fuerte.
 Puedo elegir.
 Puedo tener (merecer) lo que quiero.
 Puedo tener éxito, triunfar.
 Soy optimista.
 Lo puedo manejar.
 Puedo (aprender a) protegerme.

INVENTARIO DE EMOCIONES

EMDR Mexico; Manual de Entrenamiento

Miedo

Angustia
 Ansiedad
 Aprensión
 Cobardía
 Desasosiego
 Inquietud
 Intranquilidad
 Amenaza
 Pánico
 Pavor
 Recelo
 Temor
 Apremio
 Obligación

Culpa

Turbación
 Vergüenza
 Arrepentimiento
 Remordimiento

Humillación

Deshonra
 Ofensa
 Desprecio
 Burla
 Desestima
 Escarnio
 Engaño
 Afrenta

Tristeza

Abatimiento
 Defraudado
 Bochorno
 Desesperado
 Esperanzado
 Arrepentido

Aflicción
 Agobia
 Amargura
 Añoranza
 Congoja
 Consternación
 Depresión
 Desaliento
 Desconsuelo
 Desolación
 Dolor
 Humillación
 Inconformidad
 Melancolía
 Nostalgia
 Pena
 Pesadumbre
 Pesar
 Soledad
 Sufrimiento
 Tristeza
 Tensión

Indiferencia

Apatía
 Indolencia
 Pereza

Ira

Enfado
 Enojo
 Fastidio
 Furia
 Ira
 Irritación
 Contrariedad
 Desdichado
 Conflictuado

Molestia
 Envidia

Tedio

Aburrimiento
 Hastío
 Desgano

Confusión

Aturdimiento
 Desconcierto
 Estupefacción
 Turbación

Alegría

Animación
 Placer
 Entusiasmo
 Fervor
 Pasión
 Orgullo
 Satisfacción
 Alborozo
 Gozo
 Regocijo
 Solaz

Paz

Armonía
 Sosiego
 Consuelo
 Alivio
 Desahogo
 Serenidad
 Tranquilidad
 Calma
 Gratitud
 Agradecido
 Feliz