Hoja de trabajo EMDR

Nombre: **Fecha inicio:**

Fase 2. <u>LUGAR SEGURO</u> para ese recuerdo o recursos disponibles

Grado de seguridad para trabajar el recuerdo:

Fase 3. **<u>DIANA</u>**

RECUERDO:

1er <u>CANAL</u>

Peor imagen:

Si no hay imagen qué nota:

CN:

CP:

VOC 1 2 3 4 5 6 7

EMO:

SUDS 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fase 4. Info durante estimulación relevante:

- -
- -
- -

Info neutra o positiva (2):

-

-

2o <u>CANAL</u>

¿Cuando vuelve a la experiencia qué le llega ahora?

Cuando toma la experiencia ¿cómo la siente de perturbadora ahora del 0 al 10? SUDS:

© Consulta Cais. Institut de Psicologia i Salut. www.consultacais.com @cais_consciencia_salud

Fase 4. Info durante estimulación relevante:

- -
- -
- -

Info neutra o positiva (2):

-
-

3er CANAL

¿Cuando vuelve a la experiencia qué le llega ahora?

Cuando toma la experiencia ¿cómo la siente de perturbadora ahora del 0 al 10? SUDS:

Fase 4. Info durante estimulación relevante:

- -
- -
- -

Info neutra o positiva (2):

-
-

4º CANAL **5º CANAL** **6º CANAL**

¿Qué llega?

SUD:

-
-
-
-

EBL hasta Sud 0: 1 EBC

Fase 5. INSTALACIÓN.

¿Las palabras (CP) todavía son adecuadaas o hay otro enunciado positivo más adecuado?

- Piense en incidente original y las palabras (CP) ¿cómo las siente de ciertas? **VOC** 1 2 3 4 5 6 7

EBL hasta VOC 7 & VOC 7: 1 de EBC.

R

Fase 6. ESCANEO CORPORAL

Cierre los ojos, concéntrese en el hecho y en las palabras (CP) y mentalmente observe todo su cuerpo.

Observe las sensaciones agradables **(EBC)** y desagradables **(EBL hasta bajar).**

INCOMPLETA

Reconocer lo conseguido: "Has hecho muy buen trabajo ¿cómo te sientes?"

Arraigarlos antes de acabar.

Fase 7. CIERRE. El reprocesamiento que hemos realizado hoy puede continuar depués de la sesión.

Fase 8. REEVALUACIÓN. Procesamiento y chequeo de nuevos canales.

Observaciones durante el procesamiento: