

Thomas Buhl

EMDR

Autocoaching en 6 pasos con el REMSTIM 3000

Cómo podemos liberarnos
rápidamente de las cargas
emocionales y el estrés y mejorar más
fácilmente nuestra
Conseguir objetivos

kostenlose
PDF-Version

el eficaz método de
autoayuda con las
gafas EMDR
REMSTIM 3000



Instrucciones

Autocoaching EMDR en 6 pasos con el REMSTIM 3000

Autocoaching EMDR en 6 pasos con el REMSTIM 3000

Thomas Buhl

El tema del autocoaching EMDR ha ocupado a *Thomas Buhl* durante más de 10 años. Es *psicoterapeuta no médico y terapeuta EMDR y de traumas*. Ha mejorado continuamente su método fácil de usar para el autocoaching eficaz con EMDR. Desarrolló las *gafas EMDR REMSTIM 3000* para la estimulación de movimientos oculares sin errores durante el autocoaching y el *dispositivo EMDR REMSTIM 4000* para sesiones EMDR profesionales.

Autocoaching EMDR en 6 pasos con el REMSTIM 3000

Cómo podemos liberarnos rápidamente de las cargas emocionales y el estrés y alcanzar más fácilmente nuestros objetivos.

Thomas Buhl

Derechos de autor: © 2019 (10.9) Thomas Buhl

Imprenta: Thomas Buhl, Am Dachsbau 59, 13503 Berlín

www.remstim.com

info@remstim.com

Reservados todos los derechos, incluido el derecho de reimpresión de extractos, reproducción fotomecánica (incluida la microcopia) y publicación en Internet, así como la evaluación a través de bases de datos.

Pista:

Este trabajo se ha preparado cuidadosamente. No obstante, toda la información se facilita sin garantía. El autor no se hace responsable de los inconvenientes o daños que puedan derivarse de la información y los consejos facilitados en este libro.

Contenido

PRÓLOGO.....	7
INFORMACIÓN IMPORTANTE.....	13
UNA NARIZ GORDA.....	15
PONER FIN A LAS CREENCIAS NEGATIVAS	20
DISUELVA USTED MISMO LOS BLOQUEOS MENTALES CON EMDR.....	22
SUPERAR LA ANSIEDAD CON EL AUTOCOACHING EMDR	25
¿CÓMO APRENDEMOS EXACTAMENTE UN MIEDO ESPECÍFICO?	26
EL NIVEL DE EXCITACIÓN INFLUYE EN EL COMPORTAMIENTO POSTERIOR DE ANSIEDAD.....	27
EMDR NOS PERMITE RECUPERAR LAS FASES REM PERDIDAS Y DESAPRENDER NUESTRA ANSIEDAD.....	28
EMDR	30
¿CÓMO FUNCIONA LA EMDR?	31
¿ES EFICAZ LA EMDR?	32
EMDR EN TERAPIA	34
LAS OCHO FASES DEL PROTOCOLO EMDR.....	35
MARCADORES SOMÁTICOS.....	37
LOS MARCADORES SOMÁTICOS FORMAN NUESTRA MEMORIA CORPORAL.....	37
CÓMO INFLUYEN LOS MARCADORES SOMÁTICOS EN NUESTRAS VIDAS	39
MOVIMIENTO OCULAR RÁPIDO: TRAS LA PISTA DEL SUEÑO REM	41
CÓMO INFLUYE EL SUEÑO REM EN NUESTRO BIENESTAR	44
CUANDO FALTAN LAS FASES REM DEL SUEÑO	46
EFFECTOS ESTIMULANTES DE LA EMDR.....	48
UNA ESTIMULACIÓN VISUAL CORRECTA ES ESENCIAL PARA QUE LA EMDR SEA EFICAZ.....	51
GAFAS EMDR REMSTIM 3000.....	56

AUTOCOACHING O COACHING CON UN COACH: ¿CÓMO DECIDIMOS?	58
AUTOCOACHING EMDR: LOS 6 PASOS.....	62
POR QUÉ ES IMPORTANTE EVALUAR NUESTRO NIVEL DE ESTRÉS.....	63
PRIMER PASO.....	67
PASO 2.....	68
PASO 3.....	70
PASO 4.....	72
PASO 5.....	75
PASO 6.....	76
HOJAS DE TRABAJO PARA EL AUTOCOACHING EMDR.....	77
POSIBLES EFECTOS SECUNDARIOS DE LA EMDR	78
3 FORMATOS ESPECIALES DE AUTOCOACHING EMDR ...	80
AUTOCOACHING ULTRACORTO CON EMDR.....	80
CIPBS - IMAGINACIÓN CONFLICTIVA, PINTURA Y ESTIMULACIÓN BILATERAL.....	80
AUTOCOACHING EMDR CON LAS CANCIONES DE NUESTRA VIDA ...	81
APENDICE: HOJAS DE TRABAJO PARA EL AUTOCOACHING EMDR EN 6 PASOS.....	82

Prólogo

Supongamos que existiera un método de autoayuda que realmente funcionara. ¿Cuál sería?

Eso estaría bien, ¿no?

Antes de conocer la EMDR, creía que siempre era impotente para soportar cualquier situación y las emociones asociadas a ella, sobre todo las depresivas y sus fluctuaciones.

Estrés, penas y preocupaciones, miedos existenciales y temores al fracaso en la vida cotidiana, conflictos interpersonales, falta de objetivos, desmotivación, tristeza; la lista de afecciones emocionales, mentales y físicas que afectan negativamente a nuestras vidas con demasiada frecuencia y, lo que es más importante, durante demasiado tiempo, es larga.

Hoy sé que no estamos indefensos a merced de nuestros estados emocionales negativos. Mis experiencias con muchos seres queridos que me han confiado hasta ahora me han enseñado que casi ninguno de nosotros tiene que soportar nuestras cargas emocionales, como el estrés o la preocupación, durante mucho tiempo. No más que el momento en que necesitamos tomar conciencia de ello. Después de eso, tenemos una opción real y podemos ayudarnos a nosotros mismos.

EMDR, el método con movimientos oculares rápidos, lo hace posible en muchas situaciones. Llevo años utilizando este método en terapia, coaching y especialmente en auto-coaching. Mientras trataba a mis clientes personalmente con EMDR, se me ocurrió la idea de mostrar a la gente cómo

Autocoaching EMDR en 6 pasos con el REMSTIM 3000
pueden ayudarse a sí mismos rápidamente en momentos de
estrés extremo.

Esto dio lugar al método de autoentrenamiento EMDR con
sus 6 pasos.

En los momentos de intenso estrés emocional, tenemos una
gran oportunidad para realizar al mismo tiempo cambios po-
sitivos duraderos. Porque son sobre todo las pequeñas y re-
currentes sensibilidades y fluctuaciones emocionales de la
vida cotidiana las que nos muestran indirectamente el ca-
mino hacia una mayor serenidad, estabilidad ante los con-
flictos, aptitud mental y creatividad. Sólo tenemos que reco-
rrer el camino.

Gracias a mi concepto de autocoaching EMDR, somos capa-
ces de regularnos en esos momentos y desencadenar el cam-
bio hacia un mayor valor y confianza en nuestras propias ca-
pacidades. Hay tantas experiencias y oportunidades ricas y
beneficiosas esperándonos en la vida. No las dejes pasar sin
aprovecharlas.

El autocoaching EMDR es muy diferente de los métodos
cognitivos habituales que se encuentran en numerosas guías
de autoayuda. El autocoaching EMDR se centra en tus emo-
ciones y tu memoria emocional.

Por lo general, los métodos convencionales de autoayuda in-
tentan impartir nuevas opciones de actuación, pautas de
comportamiento y habilidades mediante la transferencia de
conocimientos y ejercicios. Sin embargo, el escepticismo,

las opiniones contrarias y la falta de perspicacia pueden destruir rápidamente el propósito y los cambios deseados. La apertura o incluso la perspicacia benevolente del usuario, que suele ser necesaria, es una condición importante para alcanzar con éxito los objetivos con muchos métodos.

Estos requisitos previos no son necesarios para el autocoaching EMDR. Mientras el usuario siga los 6 pasos del proceso de coaching, por lo general ya no importa cuánta resistencia interna y escepticismo o incluso miedo lleve dentro durante el proceso. Esto se debe a que ni la transferencia de conocimientos ni el asesoramiento son el objetivo del autocoaching EMDR.

Los usuarios viven una experiencia intensa. Durante el autocoaching EMDR, se someten a una reevaluación emocional. La experiencia de cambio en sus propias emociones y pensamientos ocupa un lugar central. Nuevas opciones individuales de acción, patrones de comportamiento y habilidades emergen como por sí mismos. En última instancia, sólo podemos lograr un cambio real a través de nuestra memoria corporal, en la que se almacenan y anclan nuestras creencias y convicciones.

Con este libro, me gustaría ofrecerle un manual fácil de entender para una autoayuda eficaz de las sensibilidades cotidianas para las que no acudimos a un coach ni siquiera a un terapeuta.

El proceso de autocoaching con EMDR y el proceso de coaching EMDR con un coach son diferentes. Ni que decir

tiene que los 8 pasos del proceso de la terapia EMDR también son diferentes.

Esto se debe a que en el autocoaching, por ejemplo, se pueden omitir los pasos que se utilizan principalmente para comunicarse con el coach o el terapeuta. También he omitido deliberadamente el paso que implica cogniciones negativas porque este paso suele confundir y en ocasiones abrumar al usuario no entrenado. No perjudicó la consecución de los efectos positivos del autocoaching EMDR, que suelen producirse con prontitud. Al contrario.

Lo que faltaba en aquel momento era un dispositivo que me permitiera estimularme visualmente sin mi intervención. Los dispositivos EMDR disponibles en aquel momento eran extremadamente caros, poco manejables y propensos a errores de aplicación, lo que reducía considerablemente la eficacia del autocoaching con EMDR. Lo cual tiene sentido, ya que la intervención EMDR mediante movimientos oculares rápidos es uno de los elementos cruciales. Al fin y al cabo, nunca debemos olvidar que el éxito de una sesión de EMDR depende de la correcta ejecución de los movimientos oculares rápidos ([ver vídeo](#)). En coaching o terapia, el coach o terapeuta controla la estimulación visual con un dispositivo de estimulación o agitándolo delante de los ojos del cliente, creando así un estímulo externo eficaz. En el autocoaching EMDR, estamos abandonados a nuestra suerte. Así que necesitábamos un estímulo externo y manejable que también garantizara el éxito de EMDR en la autoaplicación.

Un estímulo visual externo es tangiblemente eficaz, ya que nos permite centrar toda nuestra atención en nuestro tema, nuestras emociones y nuestras sensaciones corporales durante el autocoaching. Por eso he desarrollado las REMSTIM 3000, unas gafas EMDR ligeras.

Lee las siguientes páginas para descubrir por qué los seres humanos generalmente tenemos que vivir nuestras vidas con tanta carga emocional de ralentización y bloqueos mentales y qué podemos hacer al respecto.

Conozca en detalle los 6 pasos del autocoaching EMDR para estar bien preparado para sus propias sesiones de autocoaching. Antes de abrir la hoja de trabajo de autocoaching EMDR con sus 6 pasos, que encontrarás en el apéndice al final de este libro, y utilizarla por primera vez, te pido que no te saltes mis explicaciones sobre el trabajo con las instrucciones, sino que las leas con atención. Son útiles y mejorarán tu autocoaching.

También aprenderás cómo puedes aplicar el autocoaching EMDR de una forma casi lúdica. También describiré 3 formatos especiales para una autoayuda eficaz.

Inmediatamente después de mi prólogo, encontrará la información importante. Por favor, lea atentamente la información importante.

Si quiere decirme algo o hacerme alguna pregunta, envíeme un correo electrónico. Estaré encantado de escucharle. Puede ponerse en contacto conmigo en buhl@remstim.com.

Ahora espero que disfrutes leyendo sobre una exitosa y beneficiosa sesión de autocoaching EMDR con el REMSIM 3000 tras otra, para que te sientas como quieres sentirte.

Atentamente,
Thomas Buhl

Información importante

1. la aplicación del método de autoentrenamiento EMDR pretende ser un entrenamiento mental para mejorar el rendimiento. No es un procedimiento de diagnóstico, terapia médica u otra forma de medicina, y no trata enfermedades ni síntomas de enfermedad. No se hacen promesas de curación, de modo que se susciten falsas esperanzas en el usuario.
2. la aplicación del método de autocoaching EMDR no pretende sustituir el trabajo de un psicoterapeuta, médico o profesional alternativo. Por esta razón, el tratamiento en curso no debe interrumpirse ni cancelarse, y cualquier tratamiento futuro necesario no debe posponerse ni omitirse por completo.
3. el uso del método de autocoaching EMDR no anula en modo alguno las prescripciones médicas. La responsabilidad recae enteramente en el usuario.
4. la descripción de estados físicos, emocionales y mentales -en particular mediante el uso de palabras como estrés, esfuerzo, preocupación, pena, inquietud, tensión y términos similares- es exclusivamente una descripción de las sensibilidades de personas sanas dentro de un rango natural de fluctuación. En ningún caso debe crearse la impresión de que las sensibilidades descritas van más allá de un cierto grado de deterioro e intentan describir o incluso representar enfermedades, sufrimiento, daños físicos o dolencias patológicas.

5 Como suele ocurrir con el coaching, el usuario debe tener una capacidad de recuperación mental y física normal.

6 El método de autocoaching EMDR no es adecuado en ningún momento para personas que padezcan o hayan padecido en particular las siguientes enfermedades:

- Epilepsia
- Enfermedades oculares
- Enfermedades cerebrales orgánicas
- Trastornos adictivos
- Trastornos disociativos
- Trastornos del ego

7 Es libre responsabilidad y decisión del usuario comenzar, continuar o interrumpir la aplicación del método de autocoaching EMDR.

8 La aplicación del método de autoaprendizaje EMDR puede provocar emociones intensas temporales.

Una nariz gorda

Imagina que estás de compras, de pie en la caja, y hueles el perfume de la persona que tienes delante, y recuerdas los tiempos en que olías a menudo esa fragancia y sientes exactamente lo que sentías entonces.

O lees un pasaje de un libro y te pones triste y sientes que podrías llorar.

O puede que escuches una vieja canción en la radio y tu estado de ánimo, que hace un momento era sombrío, se levante y vuelvas a estar de buen humor. O viceversa.

¿Conoce esos momentos?

Solemos olvidar rápidamente esos momentos y nuestras reacciones ante ellos. Pero, detengámonos un momento: ¿qué nos ocurre, o mejor dicho, qué ocurre en nuestro interior, cuando momentos supuestamente sin sentido encuentran una línea directa con nuestras emociones?

Lo que se hace sentir allí es nuestra memoria emocional. El poder de nuestra memoria corporal es colosal. Imagínate: Todo lo que has experimentado en tu vida hasta ahora, pero realmente todo, está almacenado en tu memoria corporal. Y utilizamos estos recuerdos emocionales para evaluar nuestras experiencias futuras. Todo lo que experimentamos y experimentaremos en el futuro, lo coloreamos emocionalmente basándonos en nuestras experiencias emocionales y lo

evaluamos en una fracción de segundo. Sin darnos cuenta, tenemos una opinión, un sentimiento.

También almacenamos el miedo en nuestra memoria corporal con la ayuda de marcadores somáticos y podemos sentirlo literalmente en cuanto sentimos miedo.

Y dependiendo de cómo haya transcurrido nuestra infancia, nuestra juventud, bueno, toda nuestra vida hasta la fecha, nos caracterizamos por experiencias bellas, menos bellas e incluso feas. Profundamente ancladas en nuestra memoria emocional, nuestras experiencias vitales también controlan nuestros pensamientos. Ésta es también la razón por la que es casi imposible cambiar nuestros pensamientos negativos. La coloración emocional profundamente arraigada no lo permite.

Y así seguimos experimentando situaciones para las que no tenemos soluciones, para las que estamos atascados y hacemos aguas. Mientras otros pasan de largo y superan casi jugetonamente los obstáculos ante los que capitulamos, nosotros nos preguntamos: ¿Qué me pasa en realidad?

La respuesta es sencilla: somos la suma de nuestras experiencias. Nuestras experiencias nos enseñan que no superaremos muchos obstáculos. No sólo no estamos seguros de la victoria, sino que en este caso no será nuestra. Esto se debe a que el marcador somático esencial que nos hace fracasar y flaquear tendría que ser tratado y, en el mejor de los casos, borrado.

Imagina lo que podrías hacer si fueras capaz de cambiar tus pensamientos y acciones a nivel emocional.

Con la ayuda del autocoaching EMDR, podemos ejercer esta influencia positiva sobre nuestra memoria corporal y nuestras emociones y, por tanto, sobre nuestras vidas. Más de lo que crees. ¿Qué tesoro podría ser más valioso que transformar nuestras viejas emociones de experiencias negativas, que hoy nos marcan límites inconscientes, aunque tangibles, en experiencias valiosas que nos permiten abrir nuevos caminos?

¿Momento? ¿Inconsciente y, sin embargo, tangible? ¿No es una contradicción? No. Aunque no crucemos un límite debido a sensaciones físicas -sentimos resistencia, algo nos frena o ni siquiera lo intentamos-, no tenemos por qué ser conscientes de ese límite. Simplemente no lo cruzamos sin darnos cuenta. Y caminamos por senderos trillados. Como tantas veces en la vida.

¿Tú también sientes momentos así? Por supuesto que sí. Me gustaría contarles una breve historia personal al respecto: De niño siempre se burlaban de mí en el colegio por mi nariz. Siempre se utilizaba como comparación la nariz del actor Karl Malden. Actuó junto al joven Michael Douglas en la serie de televisión *Las calles de San Francisco*. El Sr. Malden tenía una nariz grande muy característica. Era imposible no verla. Pero no era realmente bonita (búsquela en Google, la nariz del Sr. Malden era realmente grande). Así que la afirmación de que mi nariz era parecida no iba con buena intención ni debía interpretarse como un elogio, y menos viniendo

de un niño de 10 años. Me dolía que se burlaran de mí todo el tiempo.

30 años después, estaba en un taller en el que utilizábamos EMDR para fortalecer mi propia autoimagen. Mi coach de entonces me preguntó delante del grupo mientras yo estaba de pie frente a un espejo: "¿Qué es lo que no te gusta de ti misma?".

No tardé ni un segundo en contestar: "¡Mi nariz gorda! No la soporto".

Los miembros del grupo me miraron como si fueran de la misma opinión y mi tensión aumentó. Me sentí como si estuviera de nuevo en mi clase de 4º curso. Pude sentir cómo una pequeña lágrima se abría paso por mi cara.

¿Qué ocurrió en aquel momento? Mi memoria corporal apareció y se aseguró de que no olvidara mi experiencia en aquel momento, que me había afectado emocionalmente y posiblemente podría volver a hacerme daño. Los marcadores somáticos de mi interior transmitieron la evaluación de mi situación actual en una fracción de segundo, permitiéndome sentir si estaba a salvo o no. Mi memoria emocional envió un NO inequívoco.

Como ya se ha dicho, nuestra vida depende en gran medida de lo que hemos vivido y aprendido en el pasado. La imagen que tenemos de nosotros mismos depende en gran medida de ello y nuestras creencias -especialmente las negativas- extraen su fuerza de ahí.

Y ocurre que nuestros propios pensamientos sobre nosotros mismos a menudo no son tan positivos. ¿Quién no ha tenido dudas sobre sí mismo?

¿Qué podemos hacer?

Déjenme decirles algo: nuestra autoimagen puede ser influenciada y cambiada positivamente más rápida y fácilmente de lo que la mayoría de nosotros pensamos. El auto-coaching con EMDR es extremadamente adecuado para hacer las paces con nuestros supuestos defectos y opiniones negativas sobre nosotros mismos.

Recuerda: *nunca es demasiado tarde para el amor de tu vida: ¡el amor a ti mismo!*

Por cierto, desde entonces me gusta mi nariz; ¡le sienta bien a mi cara!

Poner fin a las creencias negativas

Como ya he dicho, la imagen que una persona tiene de sí misma influye significativamente en sus pensamientos, sentimientos y acciones. Esta imagen de sí misma se compone de su propia imagen, su imagen deseada y la imagen de los demás reflejada por su entorno. Cuanto más congruentes sean estas tres imágenes, más auténtica parecerá una persona, más capaz será y más disfrutará de su vida.

Es importante darse cuenta de que se trata siempre de una cuestión de imaginación, es decir, de la interpretación que hace de esas imágenes de sí mismo. Como ocurre a menudo, éste es el punto crucial. Nada es "intrínsecamente así". Siempre es el individuo quien interpreta la situación o la imagen.

Nos damos cuenta de ello cuando descubrimos que nuestra perspectiva puede cambiar con el tiempo, a veces incluso en cuestión de segundos. Es una comparación constante de nuestras impresiones sensoriales con nuestra interpretación de las mismas.

A menudo las personas se dan cuenta de que no están satisfechas consigo mismas, y con ello se refieren a la imagen que tienen de sí mismas. Preferirían ser como desearían ser. Como su imagen ideal. Puede tratarse de habilidades o de atributos puramente físicos. ¿Quién no reconoce estas expresiones de autodesprecio?

"¡Estoy demasiado gordo!"

"¡Mis piernas son demasiado cortas!"

"¡Mis pechos son demasiado pequeños!"

"¡Mi nariz es demasiado grande!"

"¡Mi culo está demasiado gordo!"

"¡Soy demasiado feo!"

"Soy demasiado estúpido"

"No soy lo suficientemente inteligente"

Y así una y otra vez. La lista de creencias autodespreciativas externas e internas es larga, muy larga. Es comprensible que pueda ser extremadamente útil cambiar las creencias personales y, en particular, las despectivas sobre la propia imagen de uno mismo. Al fin y al cabo, esto se traduce en una actitud edificante y afirmativa ante la vida.

El defecto percibido en el propio cuerpo o en el propio "ser" es evidente y suele ir acompañado de un alto grado de insatisfacción.

La EMDR puede reducir el sentimiento de insatisfacción interior. Este pequeño cambio por sí solo conduce entonces a una percepción nueva y más positiva de uno mismo. La imagen de uno mismo mejora y se acerca más a la imagen deseada.

Esto está relacionado con la confianza en uno mismo, que nos permite evaluar nuestras capacidades individuales y nuestro potencial de rendimiento con respecto a las exigencias de la vida que hay que dominar. Esta evaluación se traduce en preocupación por la amenaza de sentirse abrumado o en un sentimiento de empoderamiento. Sentirse "capaz", en particular, allana el camino hacia una vida con propósito,

ya que tomamos conscientemente el control del curso de nuestras vidas con más frecuencia que cuando nos acosan las dudas sobre nosotros mismos. Dudas que intentan convencernos de nuestra supuesta falta de aptitud y control, así como de una excesiva dependencia.

Disuelva usted mismo los bloqueos mentales con EMDR

Recordemos: adquirimos experiencia con nuestro primer aliento. Aprendemos constantemente para nuestra vida futura. Nuestro cerebro lo almacena todo, cada acontecimiento. Lo que hemos aprendido a lo largo de los años influye significativamente en nuestra vida. De tal manera que nuestras experiencias y decisiones conforman nuestro comportamiento diario. Si sólo experimentáramos cosas positivas, nuestro potencial de rendimiento sería casi inagotable gracias a estas experiencias exitosas. Casi nada nos asustaría, muy pocas cosas nos infundirían miedo. Cada año de vida adicional aumentaría nuestra fuerza y nuestro impulso para la acción, ya que nos ahorraríamos experiencias negativas.

Sin embargo, la realidad para la mayoría de nosotros es diferente. Desde la infancia estamos expuestos a innumerables conflictos que fluyen en nuestra memoria emocional en forma de recuerdos. Muchos de ellos nos acompañan a lo largo de nuestra vida y permanecen inconscientemente en nuestro ser más íntimo y son capaces de influir en nuestra existencia actual. Cuanto más caracterizadas estén nuestras experiencias individuales por vivencias negativas, más

fuerte pueden actuar como obstáculo para el éxito. En estos casos, tomamos decisiones diferentes basadas en las experiencias antiguas y negativas. Decisiones diferentes a las que habríamos tomado sin estas cargas mentales. Esto se debe a que nuestro comportamiento está programado para protegernos de la mejor manera posible.

Esta función protectora da lugar a estrategias destinadas a evitar que se repita la situación estresante. A lo largo de los años, una persona que ha tenido que hacer frente a los numerosos retos habituales ha desarrollado numerosas estrategias de evitación. Estas estrategias permanecen activas, incluso si el acontecimiento que las provocó en el pasado fue puntual y su repetición es prácticamente imposible. Por desgracia, el uso recurrente de estrategias de evitación no conduce a los resultados deseados en la mayoría de los casos. Por el contrario, puede conducir a bloqueos del rendimiento que restringen gravemente el margen de actuación y acción del individuo. Como resultado, las estrategias de evitación dominan cada vez más la vida cotidiana y se pasan por alto como una zona de confort. Los bloqueos de rendimiento causados por las preocupaciones que pueden surgir antes de un examen, antes de volar, antes de un discurso o antes de una presentación son sólo algunos ejemplos. Las separaciones, las preocupaciones existenciales o incluso las decepciones en la vida pueden dejar profundas huellas en la memoria.

Y cada vez que una experiencia negativa nos golpea con fuerza, debilita nuestro potencial de rendimiento. Diferentes acontecimientos negativos se combinan para aumentar el estrés que pesa sobre las personas y debilitarlas aún más. Las

Autocoaching EMDR en 6 pasos con el REMSTIM 3000

cargas no procesadas pesan más que los éxitos. Es importante comprender que no se trata de la reacción de una "persona enferma", sino de los mecanismos de protección de una persona sana.

El objetivo es, por tanto, eliminar los bloqueos de rendimiento y liberarnos de los recuerdos estresantes y debilitantes.

Con EMDR y especialmente con el autocoaching EMDR, las huellas emocionales pueden en muchos casos disolverse paso a paso, lo que nos permite recuperar todo nuestro potencial de rendimiento.

Superar la ansiedad con el auto-coaching EMDR

Las reacciones de ansiedad a veces se manifiestan como sensaciones silenciosas, pero la mayoría de las veces, la ansiedad nos abruma con una multitud de síntomas que casi nos dejan sin aliento. Cuando nos acosan nuestros miedos, sentimos como si nuestro miedo estuviera profundamente arraigado en nuestro interior; como si siempre hubiera formado parte de nosotros.

Sin embargo, en la mayoría de los casos nuestro miedo es aprendido. Las causas pueden remontarse muy atrás en nuestro pasado, de modo que apenas somos capaces de recordarlas. Lo bueno es que podemos desaprender lo aprendido.

Los objetos, cosas y situaciones que nos dan miedo son tan numerosos como variados.

Los miedos adoptan formas muy diversas. Por ejemplo, miedo a las alturas, a las arañas, a los exámenes, a volar o al dentista. Pero las apariencias también pueden asustarnos.

La amígdala tiene una gran influencia en el "aprendizaje" de los miedos. Como parte de nuestro sistema límbico y centro del miedo, esta zona del cerebro, también conocida como amígdala, almacena y controla nuestro comportamiento temeroso. Nuestra amígdala decide a qué tememos y cuánto tememos, y utiliza marcadores somáticos para crear y controlar la memoria de nuestra experiencia emocional, especialmente de nuestros miedos.

¿Cómo aprendemos exactamente un miedo específico?

Según la teoría de los dos factores del psicólogo estadounidense Orval Hobart Mowrer de 1947, aprendemos los miedos en dos pasos (leer más). Tuvieron que pasar otros 60 años aproximadamente para que Antonio Damasio postulara su teoría de los marcadores somáticos, que complementa y perfecciona funcionalmente este modelo explicativo con los resultados de la investigación cerebral moderna.

Por ejemplo, si vivimos una situación que nos desborda y al mismo tiempo experimentamos fuertes sensaciones estresantes y desagradables (dolor, vergüenza, culpa, asco, etc.), la experiencia y la excitación física asociada se almacenan en la memoria del organismo -en este caso- como un estímulo de ansiedad.

La excitación emocional y física sentida en ese momento desempeña un papel muy importante a largo plazo. Los marcadores somáticos harán que el suceso sea memorable desde el punto de vista emocional y, por tanto, físico, incluso años después en situaciones similares con aproximadamente la misma intensidad. Entonces sentimos miedo.

El nivel de excitación influye en el comportamiento posterior de ansiedad

Dependiendo del nivel de excitación que se produzca, nuestra memoria de experiencias emocionales se "carga" de energía. Nuestras reacciones de ansiedad varían en consecuencia. Mientras que la vista desde el trampolín de 3 metros (simplemente) evoca en nosotros una sensación de mareo y nos hace recelar, el mero pensamiento del próximo examen puede bastar para hacernos sudar la frente y palpar con fuerza el corazón. Un bloqueo del aprendizaje puede entonces frustrar cualquier ambición de aprendizaje.

Dependiendo del grado de emoción y de los movimientos emocionales experimentados, se impiden las fases de sueño REM en el ciclo de sueño que sigue al acontecimiento incisivo. Se nos arranca literalmente del sueño al revivir el suceso, normalmente por la noche.

Esto tiene consecuencias de gran alcance, ya que el sueño REM se ha identificado como la fase del sueño que nos permite procesar cognitivamente nuestras experiencias en particular e integrarlas en nuestro cerebro como recuerdos articulables. El sueño REM ([lea más sobre el sueño REM en Internet](#)) es, por tanto, extremadamente importante para nuestra recuperación nocturna.

EMDR nos permite recuperar las fases REM perdidas y desaprender nuestra ansiedad

Desarrollada originalmente como terapia para traumas, la EMDR se utiliza ahora también en coaching en innumerables situaciones cotidianas. En el autocoaching EMDR, en particular, permite al usuario reaccionar con rapidez al estrés emocional y mental.

Gracias al autocoaching EMDR con el REMSTIM 3000, en muchos casos se pueden desaprender los miedos. Como resultado, la reacción de ansiedad suele reducirse considerablemente. La desagradable y estresante sensación de ansiedad se transforma en una tolerable sensación de conciencia en situaciones similares vividas en el futuro. Las capacidades cognitivas en particular vuelven a salir a la luz por primera vez, lo que nos permite reevaluar situaciones que antes estaban asociadas a la ansiedad y nos permite desarrollar estrategias y soluciones útiles.

Si seguimos dominados por nuestro antiguo comportamiento ansioso, lo primero que hacemos es intentar evitar las situaciones de ansiedad. Después del autocoaching EMDR, nuestras propias opciones de acción suelen aumentar notablemente.

Gracias a la reintegración cerebral de la antigua experiencia inductora de miedo mediante EMDR, nuestra memoria de experiencias emocionales recuerda y reacciona de una nueva forma funcional en el futuro. Los marcadores somáticos ([lea](#)

Autocoaching EMDR en 6 pasos con el REMSTIM 3000

[más sobre los marcadores somáticos en línea](#)) ya no transmiten "miedo y pánico desnudos", sino que envían un mensaje de contenido tolerable que podemos asimilar con más calma y que nos permite actuar conscientemente. Una señal de que hemos desaprendido el miedo.

Puede encontrar información más completa sobre el tema de la ansiedad en Internet: [leer más](#).

EMDR

EMDR es la abreviatura de Eye Movement Desensitisation and Reprocessing (Desensibilización y Reprocesamiento por Movimientos Oculares). En alemán, Eye Movement Desensitisation and Reprocessing significa desensibilización y procesamiento mediante movimientos oculares. En 1987, la psicóloga estadounidense Francine Shapiro descubrió por casualidad que se puede influir en estados y trastornos psicológicos realizando movimientos oculares rápidos.

En aquel momento, Shapiro observó que, en cuanto le venía a la mente un pensamiento perturbador, los rápidos movimientos horizontales de los ojos ayudaban a reducir o incluso disolver la tensión emocional y mental asociada al pensamiento. En su opinión, eran precisamente estos movimientos oculares los que parecían ser responsables de que el pensamiento negativo desapareciera de su conciencia. En el futuro, realizaba movimientos oculares rápidos en cuanto notaba un pensamiento negativo. Como notó cambios positivos, empezó a experimentar con esos movimientos oculares inducidos con amigos y conocidos. Sus éxitos la animaron a seguir investigando hasta que, a finales de los años ochenta, desarrolló el proceso EMDR como forma de psicoterapia para el tratamiento de trastornos relacionados con traumas. La Desensibilización y Reprocesamiento por Movimientos Oculares puede utilizarse en terapia para tratar trastornos relacionados con traumas en adultos, adolescentes y niños.

EMDR contiene elementos de numerosos enfoques psicoterapéuticos eficaces, que se utilizan de forma estructurada

para lograr un resultado óptimo del tratamiento. Entre ellos se incluyen elementos terapéuticos corporales, interpersonales, cognitivo-conductuales y psicodinámicos/psicológicos en profundidad. La terapia EMDR también implica el desarrollo de la fortaleza psicológica y el procesamiento de experiencias traumáticas, implicadas en el desencadenamiento de numerosas enfermedades mentales. Este método se utiliza en Alemania desde 1991 aproximadamente.

¿Cómo funciona la EMDR?

Se supone que la Desensibilización y Reprocesamiento por Movimientos Oculares tiene un efecto directo en las vías neuronales del cerebro que son esenciales para la curación. El principio fundamental de este método es la estimulación hemisférica bilateral, una estimulación alterna de los hemisferios derecho e izquierdo del cerebro. Esto puede lograrse a través de estímulos táctiles, como breves toques, señales acústicas o visualmente a través de movimientos oculares rápidos, siendo la estimulación visual la forma más eficaz y exitosa de estimulación.

La teoría es que la estimulación bilateral -la principal intervención del método EMDR- hace que ambos hemisferios cerebrales trabajen sincronizados para lograr un mejor procesamiento de las experiencias traumáticas. Y de forma similar a las fases REM del sueño nocturno, el método con movimientos oculares rápidos activa los poderes autocurativos como resultado de la cooperación optimizada de ambos he-

misferios cerebrales. A menudo, los acontecimientos estresantes pueden procesarse mejor de este modo. Los recuerdos de experiencias traumáticas y la excitación física asociada suelen remitir como resultado del tratamiento con EMDR, mientras que los pensamientos positivos encuentran su camino hacia el nivel emocional.

El tratamiento con el método de estimulación bilateral se utiliza hoy en día para tratar traumas y fobias, así como ansiedad y para apoyar procesos de duelo. Estos dos últimos campos de aplicación demuestran que la EMDR también se utiliza cada vez más en el coaching. Esto se debe a que, en muchos casos, tanto la ansiedad como las reacciones de duelo son la reacción emocional normal de una persona sana ante una experiencia estresante.

Además, se supone que el uso de EMDR, como ya se ha mencionado, es capaz de disolver bloqueos en el cerebro e integrar información almacenada incorrectamente, lo que también apoya el proceso de coaching de los retos cotidianos.

¿Es eficaz la EMDR?

La respuesta positiva a esta pregunta es, por supuesto, de crucial importancia.

- EMDR está reconocido científicamente. En 2006, el Consejo Asesor Científico de Psicoterapia reconoció la

Autocoaching EMDR en 6 pasos con el REMSTIM 3000
intervención EMDR como un método de psicoterapia con base científica. EMDR también está reconocido internacionalmente por todas las directrices científicas importantes (NICE, 2005; AWMF, 1999 - 2009) como un método eficaz para el tratamiento del trastorno de estrés postraumático (TEPT).

- Según numerosos informes, muchos pacientes que se han sometido al tratamiento EMDR para el trastorno de estrés postraumático se sienten considerablemente aliviados después, tras sólo unas pocas sesiones.
- Los terapeutas que utilizan EMDR en terapia afirman con regularidad que el método suele ser más eficaz que otros procedimientos terapéuticos. La tasa de éxito de la Desensibilización y Reprocesamiento por Movimientos Oculares es especialmente alta en los casos graves, y el estado del paciente mejora rápidamente en muchos casos.
- En una encuesta realizada a 445 terapeutas formados en EMDR, que en conjunto habían tratado a más de 10.000 pacientes, el 76% de los encuestados habría confirmado la mayor eficacia de la intervención EMDR en comparación con otras formas de tratamiento ya en uso. Sólo el 4% consideró que las fases EMDR eran menos eficaces.
- Según los estudios, el uso de la Desensibilización y Reprocesamiento por Movimientos Oculares consigue los mismos efectos terapéuticos que otros métodos de tratamiento en menos de la mitad de horas de tratamiento.

EMDR en terapia

Los seres humanos parecen tener un sistema de procesamiento de la información en el cerebro encargado de procesar las experiencias estresantes de forma que su salud mental no se vea afectada negativamente. Cuando una persona experimenta acontecimientos estresantes o desagradables, suele tratarlos intensamente hablando de ellos con frecuencia o soñando con ellos. Esto continúa hasta que la experiencia deja de ser molesta y se alcanza un estado de adaptación. Junto con los sentimientos apropiados, estas experiencias se almacenan en el cerebro para que esta información pueda ser recordada en un momento posterior. Los sentimientos inapropiados que surgieron durante el suceso, las falsas creencias sobre nosotros mismos y las emociones físicas asociadas se abandonan y se ordenan durante esta forma de procesamiento.

Sin embargo, el sistema de procesamiento puede fallar en situaciones especialmente traumáticas y estresantes. Todo lo que la persona afectada sintió, olió, oyó o vio en un momento tan terrible suele almacenarse en su memoria de forma desorganizada. Estas percepciones se almacenan sin procesar de este modo con la ayuda de marcadores somáticos y pueden reactivarse en un momento posterior por un desencadenante menor. Incluso años después de la experiencia traumática, la persona afectada puede sentir como si estuviera allí en ese momento. Esta reexperiencia, que difiere claramente de un simple recuerdo, puede ser extremadamente angustiada.

En el marco de una intervención EMDR, el objetivo es eliminar este almacenamiento en la memoria corporal, lo que tiene lugar mediante marcadores corporales emocionales (marcadores somáticos), directamente en el cerebro y permitir así el procesamiento de las experiencias traumáticas, combinado con su integración saludable en nuestro sistema de memoria. Al mismo tiempo, se activa y estimula el sistema de procesamiento de la información.

En la mayoría de los casos, este sistema se estimula en el proceso EMDR con movimientos oculares rápidos. El trasfondo de esto es la observación de que nuestro sueño suele incluir una fase de sueño caracterizada por movimientos oculares rápidos al menos una o dos veces, de ahí su nombre: el llamado sueño REM. Según descubrimientos científicos anteriores, este sueño REM es especialmente importante para procesar material emocional y mentalmente perturbador.

REM es la abreviatura de Rapid Eye Movement (movimientos oculares rápidos) y es característico de la fase de sueño con movimientos oculares rápidos. La gran similitud entre la estimulación bilateral mediante movimientos oculares rápidos y el sueño REM es evidente.

Las ocho fases del protocolo EMDR

Un proceso EMDR completo de un tratamiento EMDR consta de ocho fases EMDR, que pueden modificarse en consecuencia en el caso de trastornos traumáticos complejos, como negligencia extrema, maltrato físico o abuso sexual.

Para poder tratar todo el cuadro clínico identificado en la fase de diagnóstico, se utilizan diversas técnicas en el tratamiento estructurado de las ocho fases del proceso EMDR.

Tras una anamnesis, una fase de estabilización y la fase de evaluación, en las fases de procesamiento se centran y procesan los recuerdos desencadenantes del pasado, los desencadenantes que aún existen y, por último, las ideas negativas que aún existen sobre el futuro del cliente. El tratamiento con EMDR (Desensibilización y Reprocesamiento por Movimientos Oculares) puede conducir a una mejora significativa de la situación emocional en algunas situaciones tras sólo cuatro o cinco sesiones.

Una sesión de terapia suele durar entre 50 y 60 minutos. En función de las necesidades y la planificación de una sesión de tratamiento, puede seguir inmediatamente otra sesión para adaptar el tratamiento al alcance del problema y completar el proceso EMDR de una sola vez.

Como ya se ha mencionado, los 6 pasos del método de auto-coaching EMDR son diferentes de las 8 fases habituales del proceso EMDR. En este libro, no detallo estas 8 fases para asegurarme de que no se utilicen erróneamente para una sesión de auto-coaching.

Si desea saber más sobre las 8 fases, puede leer más sobre ellas en línea. Siga el [enlace](#).

Marcadores somáticos

Se denomina marcadores somáticos al sistema de señalización del propio organismo.

Para comprender mejor cómo funciona la EMDR, resulta muy útil examinar más de cerca la conocida teoría de los marcadores somáticos.

Los marcadores somáticos nos proporcionan constantemente una evaluación emocional de nuestra situación vital actual en fracciones de segundo. El neurocientífico portugués António Damásio inventó el nombre. Su teoría de los marcadores somáticos es famosa en todo el mundo.

Los marcadores somáticos forman nuestra memoria corporal

Según su teoría, incluso recién nacidos, los seres humanos almacenamos constantemente nuestras experiencias vitales en una memoria de experiencias emocionales. Todo lo que hemos vivido hasta ahora deja una huella emocional en nuestro cuerpo. Las innumerables decisiones que tenemos que tomar cada día se valoran emocionalmente como buenas o malas, útiles o inútiles en el proceso de toma de decisiones con la ayuda de esta memoria corporal. Los marcadores somáticos actúan como un sistema de señalización. En última instancia, son estos marcadores corporales emocionales los que percibimos en nuestro interior cuando, por ejemplo, visualizamos mentalmente las alternativas de actuación para tomar

Autocoaching EMDR en 6 pasos con el REMSTIM 3000
campos corticales prefrontales, según António Damásio, desempeñan un papel decisivo.

Cómo influyen los marcadores somáticos en nuestras vidas

Los marcadores somáticos se hacen perceptibles con la ayuda de reacciones corporales de intensidad variable.

A menudo se observa que una situación (estímulo externo) sólo provoca piel de gallina, mientras que otro acontecimiento provoca un malestar masivo. ¿A qué se debe esto? Obviamente, la energía corporal del etiquetado somático depende del estado emocional original de excitación durante la experiencia en cuestión.

Al adquirir un marcador somático que almacena una nueva experiencia en nuestra memoria corporal y la "marca" emocionalmente y la evalúa en el futuro, el estado original de excitación del cuerpo al vivir la experiencia influye decisivamente en la reacción física posterior.

Las experiencias suelen integrarse en nuestra memoria cognitiva no emocional mientras dormimos, especialmente durante el sueño REM. Por lo tanto, las experiencias no sólo se evalúan emocionalmente; el reproductor cognitivo también está disponible, lo que nos permite acceder a nuestros recursos mentales.

Por ejemplo, si nos encontramos en una situación familiar, aunque sea de forma inconsciente, recibimos en un instante una evaluación emocional del marcador somático correspondiente, que podemos procesar posteriormente con ayuda de nuestras capacidades cognitivas. De este modo, suele ser posible detener la reacción iniciada por el marcador somático y llevar a cabo una acción consciente con ayuda de nuestro pensamiento. Así, los reflejos pueden reconsiderarse y nuevas estrategias de comportamiento intencional pueden ocupar su lugar.

Sin embargo, a un cierto nivel de excitación, puede ocurrir que la experiencia incisiva desborde los propios mecanismos de procesamiento de nuestro cuerpo.

Por ejemplo, las víctimas de accidentes, los veteranos de guerra y también las víctimas de una agresión han vivido una situación en la que se encontraban bajo un estrés extremo, posiblemente incluso enfrentados a la muerte. Durante este tiempo, el cuerpo suele encontrarse en un estado de excitación emocional extrema, en un estado de emergencia absoluta. No es raro que estas personas experimenten traumas.

En los pacientes traumatizados, a menudo se observa que el procesamiento habitual de la experiencia se interrumpe durante el sueño REM. Un aumento del nivel de excitación durante un sueño (de pesadilla) suele provocar el despertar. El sueño REM reparador no se produce y el procesamiento cognitivo de la experiencia sufrida, que suele tener lugar durante esta fase de sueño REM, no puede llevarse a cabo.

Si no hay integración en la memoria cognitiva, la memoria de la experiencia emocional no dispone de su socio cognitivo para este acontecimiento concreto. Esto puede dar lugar a fuertes reacciones físicas en situaciones similares, ya que el marcador somático comunica su evaluación emocional sin filtrar.

Desde una perspectiva evolutiva, que pretende garantizar la supervivencia de todo ser vivo, este tipo de reacción tiene sentido. Una fuerte reacción emocional con sensaciones físicas igualmente fuertes tiene por objeto advertir de situaciones similares. Las personas suelen experimentar este tipo de reacción corporal potente y simultáneamente desagradable en momentos de miedo. Estos marcadores corporales emocionales tan exuberantes también pueden provocar a menudo bloqueos mentales.

Movimiento ocular rápido: tras la pista del sueño REM

Nuestro sueño se divide en varias fases, que se alternan entre sí a lo largo de la noche. Además de las fases de sueño profundo y ligero, el sueño con movimientos oculares rápidos también es muy importante, sobre todo para nuestro bienestar. Pero, ¿qué hace que esta fase del ciclo del sueño sea tan especial?

La característica más típica del sueño REM se encuentra en el propio nombre de esta fase del sueño. REM son las siglas de Rapid Eye Movement, que describe los rápidos movimientos de los ojos bajo los párpados. La fase de sueño

REM se caracteriza por una relajación de los músculos, un aumento de la presión sanguínea y un aumento del pulso. El sueño REM va acompañado de una actividad de las ondas cerebrales de 4 a 8 Hz, es decir, mucho más que durante la vigilia. Afortunadamente, el cuerpo se encuentra en una especie de estado de parálisis durante la fase REM para evitar que los movimientos experimentados en el sueño se produzcan en la vida real. La única excepción son los ojos, controlados por fibras nerviosas especiales.

Por el contrario, durante la fase de movimientos oculares no rápidos (sueño NREM o sueño NO-REM) -la contrapartida del movimiento ocular rápido- tanto la presión sanguínea como la temperatura corporal disminuyen y el durmiente apenas sueña. Un hipnograma, que muestra gráficamente un perfil de sueño de las fases de sueño alcanzadas durante el descanso nocturno, muestra la duración y la secuencia de las fases individuales del movimiento ocular rápido. Según el hipnograma, las fases de sueño con movimientos oculares rápidos tienen lugar entre 3 y 5 veces durante el descanso nocturno y siguen a las fases de sueño profundo. Los estudios y los perfiles del sueño han demostrado que la primera fase REM se produce aproximadamente entre 2 y 3 horas después de quedarse dormido y dura sólo unos 10 minutos. En cambio, el análisis del ciclo del sueño ha demostrado que la segunda fase REM dura aproximadamente el doble. Hacia la mañana, la fase REM dura alrededor de una hora. Las personas que duermen hasta tarde suelen soñar hasta dos horas. Si la duración del sueño es de 7 horas, la mitad de las fases de sueño se producen en las dos últimas horas. En los adultos, el sueño con movimientos oculares rápidos ocupa entre

el 20 y el 25% del tiempo total de sueño. Los recién nacidos incluso pasan más del 50% de su sueño en la fase REM. En los durmientes más jóvenes y a medida que aumenta la edad, los despertares son cada vez más probables, sobre todo al final de la fase REM.

La actividad onírica puede detectarse en todas las fases del sueño. Sin embargo, su intensidad difiere considerablemente en las distintas fases. Los experimentos con sujetos han demostrado que los sueños son más intensos durante el sueño de movimientos oculares rápidos. Por ejemplo, quienes se despertaron durante el sueño REM fueron capaces de recordar muy bien sus sueños. En cambio, los que se despertaron durante una fase no REM (sueño NREM) no recordaban sus sueños. El sueño de movimientos oculares rápidos se caracteriza por una actividad cerebral muy intensa, que recuerda al estado de vigilia.

El descubrimiento de la fase REM se remonta a hace sólo 50 años. En el pasado, los científicos tendían a suponer que durante el sueño no ocurría nada y que, por tanto, no había nada que investigar. En 1953, el investigador del sueño Nathaniel Kleitman y su estudiante de doctorado Eugene Aserinsky, junto con un equipo de investigación en un laboratorio del sueño, lograron refutar con éxito esta opinión. Fue en ese año cuando los investigadores descubrieron el sueño REM. Desde entonces, la investigación ha proporcionado cada vez más información sobre cómo influye el sueño REM en nuestro bienestar.

Cómo influye el sueño REM en nuestro bienestar

Aunque el sueño REM y su significado aún no se han explicado de forma concluyente y se sigue investigando sobre el tema, se supone con un alto grado de certeza que el movimiento ocular rápido desempeña un papel decisivo en el almacenamiento de información en la memoria a largo plazo y en el procesamiento de las experiencias. Es evidente que estos procesos cerebrales se ven alterados con regularidad y frecuencia en los trastornos del sueño. Las consecuencias son a menudo síntomas perceptibles en la vida cotidiana como el estrés y la inquietud, la preocupación y la pena, la falta de capacidad para tomar decisiones o incluso la disminución de la confianza en uno mismo. El estado emocional y mental se resiente. Esto se debe a que durante el sueño REM se superan los miedos, se resuelven los problemas, se crean nuevas asociaciones y se reduce el estrés.

Psicólogos de la Universidad de California descubrieron que la creatividad también se desarrolla durante la fase de Movimiento Ocular Rápido del sueño y que la imaginación puede desplegarse sin trabas. Los sujetos que dormían con movimientos oculares rápidos durante la siesta eran capaces de continuar secuencias de palabras y encontrar analogías más rápidamente. Sigmund Freud planteó en su día la hipótesis de que soñar es una forma de despejar y seleccionar en la memoria, lo cual era ciertamente innovador. El hecho es que el sueño REM es esencial para la formación de la memoria y nuestro equilibrio mental y emocional. En última instancia, las pruebas realizadas en los laboratorios del sueño demuestran que quedamos notablemente agotados mental y

Autocoaching EMDR en 6 pasos con el REMSTIM 3000
físicamente tras un acortamiento repetido del sueño de movimientos oculares rápidos.

Cuando faltan las fases REM del sueño

El movimiento ocular rápido durante el sueño REM es extremadamente importante para nuestra recuperación.

La ausencia de la fase REM del sueño y, por tanto, de los movimientos oculares rápidos conduce directa y rápidamente al agotamiento. Esto puede observarse claramente en el sueño inducido por fármacos, que carece manifiestamente de la importante alternancia entre las diferentes fases del sueño, de la que la fase de sueño REM con sus movimientos oculares rápidos es un componente crucial. El sueño bajo los efectos de las drogas recuerda más a un "sopor comatoso". Mucha gente está familiarizada con el despertar resacoso del sueño que sigue al consumo de drogas.

Es más, si se suprime el sueño de movimientos oculares rápidos tomando fármacos durante un periodo de tiempo prolongado, se produce un deterioro notable y grave de nuestro bienestar general y nuestro rendimiento. Si más tarde se dejan de tomar esos fármacos, puede producirse el llamado fenómeno de rebote como expresión de la necesidad urgente de recuperar el sueño de movimientos oculares rápidos.

En 2002, el investigador del sueño Robert Stickgold estudió a veteranos traumatizados de la guerra de Vietnam. Mientras revivían una y otra vez sus terribles experiencias bélicas en pesadillas, Stickgold era incapaz de detectar ninguna fase REM del sueño. Tras tratar con éxito a los pacientes traumatizados con EMDR, que les curó del trauma y les permitió

volver a experimentar fases de sueño REM tranquilas y reparadoras, llegó a la conclusión de que existen claros paralelismos entre los movimientos oculares rápidos del sueño REM y los movimientos oculares rápidos iniciados conscientemente durante una intervención EMDR en el estado de vigilia.

En resumen, si quieres estar mental y emocionalmente bien equipado para la vida cotidiana y otros retos, debes asegurarte de dormir bien por la noche, con mucho sueño REM. Realizar regularmente movimientos oculares rápidos estando despierto, como durante el autocoaching EMDR, también tiene efectos extremadamente positivos.

Efectos estimulantes de la EMDR

A modo de ejemplo, se resumen aquí los posibles efectos positivos de la EMDR, que puede utilizarse en autocoaching gracias al REMSTIM 3000. La reacción de cada usuario puede ser diferente:

Poco antes de una aplicación, el tema en cuestión sigue estando muy presente y el individuo se siente a merced de la situación. A veces, incluso es necesario un esfuerzo para llegar a una estimulación liberadora. Así de preocupado está el tema y así influye en el libre albedrío y en el deseo de relajación.

Con la primera aplicación de la Estimulación por Movimientos Oculares Rápidos, especialmente con el REMSTIM 3000, los efectos beneficiosos de la estimulación conocidos de métodos de coaching como el EMDR pueden desplegarse rápidamente en muchos casos.

Mientras los ojos siguen la señal luminosa, pueden ocurrir varias cosas casi simultáneamente:

- Cualquier imagen interior cautiva tus pensamientos. Se desvanecen y pierden su dimensión amenazadora. Te sientes agradablemente distanciado y menos implicado.
- El tema aparece bajo una nueva luz, más positiva. Los contextos individuales y los juicios personales son de repente más positivos.

- Las asociaciones espontáneas aparecen ante el ojo interior y permiten reinterpretaciones positivas antes inimaginables. Incluso cosas que antes se creían inmutables y que sólo provocaban rechazo pueden adoptar ahora aspectos neutros e incluso favorables.
- Las emociones cambian, y muchos usuarios sienten cómo las sensaciones físicas negativas empiezan a abandonar el lugar de origen de la primera percepción física. Se desplazan por el cuerpo y cambian. En última instancia, terminan en una relajación dichosa cuando finalmente se disuelven.
- El cuerpo nos lo agradece con reacciones liberadoras, se estira y respira profundamente (otra vez). Nos hace bostezar, sonreír y hasta reír. Y a veces hasta llorar, para poco después sentir una sensación de relajación y un apaciguamiento del estado emocional.

Estos efectos suelen aparecer durante las primeras aplicaciones con el REMSTIM 3000.

Y los efectos reconstituyentes pueden continuar incluso después de la estimulación:

- El asunto sigue desvaneciéndose hasta que algunas personas incluso tienen que recordárselo a sí mismas y se preguntan cómo es posible que poco antes no pensarán en otra cosa. El asunto, antes desafortunado, no se olvida,

pero puede que ya no parezca tan importante como para sentirse abrumado por la preocupación. Las soluciones y acciones, si siguen siendo necesarias, son ahora más fáciles.

Por último, pero no por ello menos importante, puede producirse un efecto secundario durante el sueño de la noche siguiente. Parece como si las fases REM nocturnas, antes habituales (de nuevo), asumieran la función de la estimulación del movimiento ocular rápido simulada en el estado de vigilia y continuaran la reacción de los recuerdos emocionales de acontecimientos estresantes. Los sueños vívidos pueden ocurrir con especial frecuencia durante esta noche.

En muchos casos, a la mañana siguiente se despierta especialmente fresco y renovado.

Una estimulación visual correcta es esencial para que la EMDR sea eficaz.

No cabe duda de que los movimientos oculares rápidos son el elemento clave del método EMDR.

También se utiliza ocasionalmente la estimulación mediante estímulos auditivos o tocándose los hombros o las rodillas. En última instancia, sin embargo, la estimulación visual, es decir, la inducción de movimientos oculares rápidos, es probablemente el tipo de estimulación más eficaz. Sin la intervención de los movimientos oculares rápidos, el procesamiento sería difícil. Ni la estimulación auditiva ni el "tapping" son tan eficaces, como demuestra mi experiencia de más de 10 años.

Sin embargo, también se requiere precaución con la estimulación del hemisferio visual. Esto se debe a que una ejecución incorrecta de los movimientos oculares rápidos puede reducir o incluso impedir los efectos esperados de la EMDR.

¿Qué debo tener en cuenta al realizar movimientos oculares rápidos durante una sesión de EMDR?

En la supervisión con entrenadores y terapeutas, se ha demostrado una y otra vez que las complicaciones en las sesiones con los clientes suelen estar asociadas a la ejecución incorrecta de los movimientos oculares rápidos.

¿Qué aspectos de la estimulación visual es importante tener en cuenta?

Los siguientes parámetros influyen decisivamente en la eficacia de la intervención EMDR con movimientos oculares rápidos:

Duración de los movimientos oculares: Si los movimientos oculares se realizan durante un tiempo demasiado corto, los recuerdos estresantes no pueden procesarse o no pueden procesarse por completo. En su lugar, el cliente puede experimentar un aumento del estrés. En este caso, la repetición de la estimulación mediante movimientos oculares rápidos es absolutamente esencial para mantener el proceso iniciado y, en última instancia, conducir a un resultado satisfactorio: El bienestar del cliente.

Velocidad de los movimientos oculares: A menudo se observa que los movimientos oculares se realizan con demasiada lentitud. Aunque al principio el cliente tenga dificultades para realizar movimientos oculares rápidos, es necesario que éstos sean rápidos y fluidos. En la mayoría de los casos, la flexibilidad de los movimientos oculares mejora al cabo de poco tiempo. La velocidad de los movimientos oculares varía de un cliente a otro. Por lo tanto, cada cliente debe elegir la velocidad más alta que le resulte cómoda para apoyar el proceso de la mejor manera posible. Si los movimientos oculares se realizan demasiado despacio, el procesamiento del tema estresante puede resultar más difícil y el proceso EMDR se paralizará.

Desviación de los movimientos oculares: La desviación de los ojos se refiere a las marcas exteriores hacia las que se mueven los ojos alternativamente a izquierda y derecha. Estas marcas exteriores difieren de un cliente a otro. Si la desviación es demasiado pequeña, también es probable que dificulte el desarrollo eficaz del proceso.

Frecuencia o repetición de los movimientos oculares: El procesamiento del tema estresante va acompañado de múltiples repeticiones de rondas de movimientos oculares en el mismo paso o fase. Una y otra vez, el cliente se centra en su problema y percibe sus emociones y sensaciones corporales para volver a procesarlas con movimientos oculares rápidos. En cuanto el cliente haya terminado los movimientos oculares rápidos, debe responder a la pregunta "¿Qué pasa ahora?". Sea lo que sea lo que le aparezca, continúa con ello y empieza a procesarlo de nuevo. Este ciclo del proceso se repite hasta que el cliente apenas siente estrés o ya no lo siente. Si el proceso se cancela demasiado pronto, existe un alto riesgo de que el cliente se quede atascado en él.

Errores, como movimientos de la cabeza que debilitan los movimientos de los ojos

Los 5 puntos anteriores son fuentes evidentes de error. Una ejecución incorrecta puede anular los efectos de una intervención EMDR con movimientos oculares rápidos. Por lo tanto, en la terapia EMDR o en el coaching EMDR, es responsabilidad del terapeuta o del coach controlar la estimulación visual con movimientos oculares rápidos. Para ello, guían al cliente agitando la mano delante de sus ojos. Suelen

agitar la mano con dos dedos extendidos delante de los ojos del cliente, que debe seguirlos con la mirada. El terapeuta o entrenador elige una distancia que resulte cómoda para el cliente.

Por regla general, el terapeuta o entrenador controla los movimientos oculares rápidos

El terapeuta o entrenador se asegura de que los movimientos oculares rápidos se apliquen correctamente en cuanto a duración, velocidad, desviación y repetición. También se asegura de que el cliente no mueva la cabeza. Esto se debe a que, como demuestran las observaciones, es casi imposible que un cliente estresado realice correctamente los movimientos oculares rápidos sin un estímulo externo.

Si fuera tan fácil realizar correctamente los movimientos oculares rápidos, no habría necesidad de un estímulo externo. Bastaría con pedirle: "Por favor, mueva los ojos ahora". Pero eso no funciona. Incluso en un estado mental no estresado, es difícil para los futuros terapeutas EMDR o entrenadores en formación EMDR, por ejemplo, guiar los movimientos oculares rápidos correctamente. Es casi imposible que el cliente controle la ejecución correcta de sus propios movimientos oculares en una situación cargada emocionalmente.

Casi ningún cliente realizaría los movimientos oculares correctamente. Como resultado, innumerables clientes se sentirían decepcionados y creerían firmemente que EMDR no funciona.

En el autocoaching con EMDR, un estímulo externo es absolutamente esencial.

Especialmente en el autocoaching con EMDR, el autousuario debe asegurarse de realizar correctamente sus movimientos oculares rápidos para conseguir los efectos deseados. Esto se ve dificultado por el hecho de que no hay un entrenador disponible para señalar los errores durante el autocoaching.

Al desarrollar el método de autocoaching EMDR, rápidamente quedó claro que la estimulación visual tenía que estar controlada por un estímulo externo para evitar errores. En el autocoaching, el autousuario realiza solo los 6 pasos del autocoaching EMDR. También realiza los movimientos oculares siguiendo las instrucciones en el momento decisivo.

No cabe duda de que en este momento los movimientos oculares rápidos deben realizarse correctamente y de forma repetida: es decir, con rapidez, fluidez, desviación y duración suficientes. Sin un estímulo externo, el auto-usuario estresado tendría que guiar sus ojos para moverse por sí mismo; y esto durante un período de tiempo bastante largo con repeticiones frecuentes. Al mismo tiempo, sin embargo, debería percibir sus cambios internos con respecto a su sujeto, sus emociones y sus sensaciones corporales. ([ir al vídeo](#))

Gafas EMDR REMSTIM 3000

Las REMSTIM 3000 se han desarrollado especialmente para el uso de EMDR en el autocoaching y la estimulación rápida de los movimientos oculares asociada. Las gafas de autocoaching se fabrican a mano en Alemania. La armonización de sus funciones, las opciones de ajuste individual y su facilidad de uso hacen del REMSTIM 3000 un dispositivo de autocoaching eficaz y probado.

Su diseño pequeño, compacto y ligero permite utilizarlo también cuando se viaja. El pequeño dispositivo profesional para autoentrenamiento mediante estimulación rápida de los movimientos oculares pesa menos de 100 g, incluida la batería.

La electrónica controlada por chip del REMSTIM 3000 está completamente alojada en su elegante carcasa moldeada, por lo que no se necesitan cables ni elementos de mando adicionales.

Como la flexibilidad del movimiento ocular personal del usuario varía, los parámetros de estimulación pueden personalizarse. El chip guarda automáticamente el último ajuste utilizado de los parámetros de estimulación para la siguiente aplicación.

Los micro-LEDs generan un fino pulso de luz que guía el movimiento de cada ojo de forma individual pero coordinada durante una aplicación. Los 2 x 3 LED dispuestos verticalmente señalan el inicio y el final de una aplicación de 30

Autocoaching EMDR en 6 pasos con el REMSTIM 3000 segundos. Más información en Funcionamiento del REMSTIM 3000.

La señal luminosa horizontal, que estimula suavemente los movimientos oculares, puede ajustarse fácil y rápidamente en términos de desviación ocular y velocidad de estimulación mediante dos botones táctiles durante el uso para el bienestar personal y la eficacia óptima de los efectos de estimulación. Se ha prestado especial atención a la elección del color y el brillo de la luz para que el estímulo visual sea lo más beneficioso y agradable posible.

[Más información](#) sobre este eficaz dispositivo de autocoaching: [leer más en línea](#)

Autocoaching o coaching con un coach: ¿cómo decidimos?

Las personas que quieren liberarse de las emociones negativas y los pensamientos estresantes suelen tomar uno de estos dos caminos: o buscan la ayuda de un tercero o intentan ayudarse a sí mismas.

Quien decide acudir a un coach opta por el primer enfoque y busca el consejo de una persona ajena. Los que optan por el autocoaching quieren liberarse de una situación difícil. Sea cual sea el camino que elijan, suele ir acompañado del deseo de hacerlo inmediatamente. Después de todo, cualquiera que haya tomado la decisión de cambiar algo suele querer que el cambio se produzca de inmediato. ¿Por qué esperar?

Con el autocoaching, no hay razón para esperar. Es diferente cuando se hace coaching con un coach por primera vez. Porque ahora tienes que responder a preguntas concretas:

¿Preguntas sobre el entrenamiento con el entrenador?

1. ¿Quién puede ayudarme?
2. ¿Conozco a un entrenador o a alguien que me pueda recomendar un entrenador?
3. ¿Se adapta este autocar a mis necesidades?
4. ¿Puedo ponerme en contacto con mi entrenador ahora, en este momento, y tiene tiempo para mí ahora?
5. ¿Cuánto tiempo tengo que esperar para una cita con mi entrenador?

6. ¿Cuánto tiempo quiero esperar para una cita? Porque, ¿qué significa para mí tener que esperar días o incluso semanas para una cita con mi entrenador?

Cualquiera que haya encontrado el coach adecuado para sí mismo y sus preocupaciones personales, que pueda ofrecer citas con prontitud, tiene la persona de contacto adecuada para temas en profundidad. Por supuesto, para algunos temas, la "visión superior" profesional de un coach o terapeuta es muy recomendable o incluso imprescindible.

Nuestras sensibilidades cotidianas son especialmente adecuadas para el autocoaching.

Sin embargo, a menudo son las pequeñas y recurrentes tensiones de la vida cotidiana las que nos afectan, pero que no consideramos lo suficientemente explosivas como para hablar con un coach e incluso gastar dinero en ellas. Y es una pena. Porque son precisamente estas pequeñas cuestiones las que a menudo reflejan los puntos débiles de nuestro ser. Aquí es donde merece especialmente la pena ejercer una influencia positiva a través del autocoaching.

En estos casos, el autocoaching EMDR es una forma excelente de tratar el problema agudo en pocos minutos en una sesión de autocoaching. No tenemos que esperar y podemos utilizar nuestra implicación inmediatamente y sin distorsión. Captamos lo que está sucediendo y trabajamos con ello.

Con la ayuda de las gafas EMDR REMSTIM 3000, por ejemplo, 2-3 aplicaciones, cada una de 30 segundos, suelen ayudar a abrirse a una nueva perspectiva sobre el tema y así calmar y reorganizar las propias emociones. ¿Y qué es un minuto y medio de "entrenamiento ocular guiado" comparado con un día lleno de mal humor?

Por supuesto, el autocoaching también conlleva preguntas. Cualquiera que quiera autoentrenarse debería responder a las siguientes preguntas:

1. ¿Es mi libre decisión entrenarme en este tema?
2. ¿Soy lo suficientemente resistente como para hacer frente a cualquier estrés adicional que pueda surgir mientras estoy entrenando a mi propio sujeto?
3. ¿Me siento mental y emocionalmente estable?
4. ¿Me gustaría trabajar el tema estresante por mi cuenta en una sesión de autocoaching EMDR sin ayuda profesional de un coach o terapeuta?

En última instancia, no debemos olvidar que el uso de EMDR en el pasado ha demostrado a menudo que el método puede producir cambios positivos duraderos en nosotros. Según el modelo funcional de EMDR, incluso la más pequeña mini-traumatización del pasado, que desgraciadamente se manifiesta a menudo en nuestros estados emocionales estresantes, puede abordarse y resolverse. En muchos casos, nuestros propios miedos cotidianos pueden reducirse y las barreras a la acción resultantes pueden finalmente derribarse. Entonces, suelen abrirse nuevos caminos por sí solos. (véase también Efectos estimulantes de la EMDR)

Así que la recomendación es: el autocoaching regular con EMDR nutre y fortalece nuestra constitución emocional y mental de forma tangible. Y cualquier cosa que se "atasque" e incluso salga a la luz como resultado, ¡puede comentarse con el coach personal en una cita especial!

Autocoaching EMDR: los 6 pasos

En las páginas siguientes encontrará instrucciones eficaces sobre cómo sacar el máximo partido del autocoaching EMDR con ayuda del REMSTIM 3000. Le ayudará a entrenar sus propios problemas que le están causando estrés emocional y mental personal de una manera especialmente cuidadosa.

Tenga en cuenta que, para algunas cuestiones y asuntos que le afectan de manera particular, puede ser aconsejable consultar a un coach o terapeuta de su confianza. Lea también la información importante.

Como parte de la guía de 6 pasos, ha resultado útil escribirlas en 2ª persona del singular. Por lo tanto, en estas páginas siempre me referiré a ti como "usted". Le pido su comprensión.

Durante la sesión de autocoaching, se le pedirá que anote cómo se siente con respecto a su tema en una escala, que encontrará a continuación.

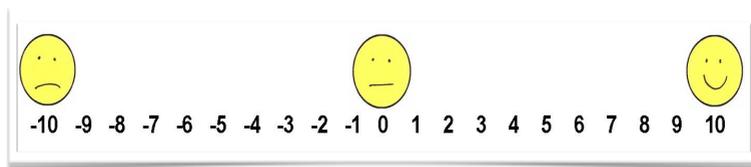
Por qué es importante evaluar nuestro nivel de estrés

Admito que la pregunta "¿Cuál es el alcance de su emoción subjetiva cuando piensa en un tema en este momento?" suena un poco rebuscada. Sin embargo, como la pregunta debe ser precisa, esta formulación ha demostrado su eficacia. Por sí sola, aumenta la atención de los participantes. También podría formular la pregunta así ¿Cuál es su nivel actual de estrés cuando piensa en un tema en este momento?

Pero algunas personas no se sienten agobiadas por su tema, sino simplemente incómodas o incluso extremadamente cómodas. Por tanto, sería incorrecto hablar de carga. A diferencia del coaching, la terapia sí puede considerarse una carga, pero hablaremos de ello más adelante.

Sería un error preguntar: "¿Qué siente cuando piensa en su tema?".

Porque se trata claramente de la extensión, del grado en que te sientes conmovido mientras el sujeto está frente a ti. Su propia percepción de su propio estado emocional interno debe ser cuantificado aquí.



Utilizamos una escala de -10 a (+)10 para el autocoaching EMDR.

Mientras que -10 representa el peor estrés imaginable, 0 simboliza un estado emocional neutro. 10 simboliza un estado que no puede mejorarse: ¡no podría ser mejor!

El protocolo EMDR clásico utiliza una escala de 0 a 10, en la que 0 representa la ausencia de estrés y 10 el estrés máximo.

Como en la terapia se utiliza el protocolo EMDR clásico, esta escala va de 0 a 10. Al fin y al cabo, en terapia se suele estimar el grado de malestar. Como EMDR fue desarrollado por Francine Shapiro y procede de EE.UU., esta escala se denomina originalmente unidades subjetivas de perturbación (SUD).

En el coaching o el autocoaching, sin embargo, a menudo experimentamos emociones positivas, aunque normalmente sólo sea después de una aplicación de autocoaching EMDR. Y éstas también deben reconocerse y evaluarse.

¿Por qué es importante estimar y registrar el alcance del tacto subjetivo?

El simple hecho de analizar y evaluar las propias emociones favorece el proceso de maduración personal. Esto se debe a que nos damos cuenta de que el malestar personal puede adoptar diferentes grados.

Por ejemplo, el estrés con su jefe puede corresponder a un -3 en nuestra escala, mientras que un accidente en carretera con su propio vehículo representa un -5.

Cuando, a continuación, abordamos el problema individual en el autocoaching EMDR y volvemos a evaluar el grado de estrés después del autocoaching, solemos comprobar que, afortunadamente, la sensación de estrés ha disminuido.

Evaluar el alcance de nuestro malestar antes y después de una sesión de autocoaching nos hace darnos cuenta de que no estamos indefensos a merced de nuestras emociones y de que podemos ayudarnos a nosotros mismos con éxito.

La conciencia de que podemos moldear con éxito nuestro propio mundo emocional de forma positiva aumenta nuestra tolerancia personal al estrés y nuestra competencia emocional. El mero hecho de saber que no tenemos por qué temer al estrés y otras cargas emocionales nos permite acoger los retos de nuestra vida más abiertamente y abordar metas aún mayores si así lo deseamos.

Un ejercicio útil que me gusta hacer a mí mismo y que recomiendo a menudo es el siguiente: recopilo brevemente mis temas actuales en forma de mapa mental.

Para ello, me siento a la mesa de la cocina con una taza de café o té. Entonces me pregunto "¿De qué podría prescindir ahora mismo?" y escribo las cosas que me molestan sin pensarlo mucho. No suelo tardar más de 10 minutos. A continuación, calculo el nivel actual de mi sensibilidad subjetiva a cada tema y anoto el valor de cada tema en la hoja.

Entonces decido uno de los temas que es el más grave, es decir, que me causa un gran malestar, voy a mi sillón favorito y lo trato en una sesión de autocoaching EMDR con las gafas EMDR REMSTIM 3000.

Como una sesión de este tipo suele durar sólo unos minutos, a veces puedo trabajar en un segundo tema con un grado de incomodidad similar.

A menudo me doy cuenta de que los temas están interrelacionados. Si desestreso mi reacción emocional ante un tema, siempre tengo muchas posibilidades de ver otros temas muy implicados bajo una luz nueva y más favorable.

En la mayoría de los casos, me siento mucho mejor después. Me siento más tranquilo y más capaz de hacer frente a mis tareas. La sensación de que las cosas me estaban superando ha dado paso a un nuevo entusiasmo por la acción.

Sin embargo, ciertamente también hay temas que no quiero entrenar yo solo, ya que su nivel de estrés me parece actualmente demasiado alto. Entonces decido aguantar este tema y dejarlo aparcado por el momento para ver si el tiempo me proporciona algún alivio. Entonces, a menudo me atrevo a tener una sesión de autocoaching EMDR más adelante porque el nivel de estrés ha disminuido. A veces, luego le planteo este tema a mi coach.

Antes de empezar tu primera sesión de autocoaching, te explicaré cada uno de los seis pasos del autocoaching. A partir de ese momento, te resultará muy fácil utilizar los seis pasos para poner los pies en la tierra y relajarte cuando surjan tensiones concretas.

Siempre que lo desee, sólo tiene que coger esta guía de autocoaching y llevar a cabo una sesión utilizando el método de autocoaching EMDR.

Primer paso

El primer paso es sintonizar con tu tema. ¿Qué es lo que más te conmueve en este momento? ¿Qué frase desagradable, qué pensamientos estresantes, qué recuerdos perturban tu bienestar? No tiene por qué ser nada concreto. También es posible que tus pensamientos se estén atropellando y no tengas un foco claro. Date cuenta de lo que es. No hay nada correcto o incorrecto. Simplemente acote cuál puede ser su tema.

Merece la pena tomarse un poco de tiempo para aclarar su problema. Ciertamente, es posible llevar a cabo EMDR y, en particular, los movimientos oculares rápidos sin un enfoque específico. El REMSTIM 3000 le invita a realizar simplemente una sesión de autocoaching EMDR para la higiene mental sin gran estrés. 2-3 veces 30 segundos con las gafas EMDR regularmente relajarse notablemente y permitir que los pensamientos se aclaren.

Sin embargo, si se presenta un problema específico, es aconsejable llevar a cabo la autoayuda planificada con EMDR y el REMSTIM 3000 utilizando los 6 pasos.

Intente definir su tema. Como ya hemos dicho, puede ser una idea, una situación, una cosa o una imagen concreta.

Acepta lo que se te ofrece y ni siquiera intentes encontrar una razón para lo que se te aparece. Analizar la causa no es necesario para que la EMDR sea eficaz, aunque la utilices tú mismo.

En algunos casos estresantes, el tema surge sin más. Tómallo y pasa al segundo paso de la guía de autocoaching con EMDR.

Paso 2

Una vez elegido el tema, mira en tu interior y trata de encontrar una emoción que vaya de la mano con tus pensamientos

sobre el tema. Aquí no puedes equivocarte. Siga simplemente el primer impulso. EMDR hará el resto. Si hay algo más, probablemente experimentará nuevas asociaciones durante el 4º paso, la intervención con el REMSTIM 3000, que luego podrá simplemente seguir. Esta es una gran ventaja de EMDR: trabajas con lo que se te presenta en ese momento.

¿Qué emociones sientes cuando piensas en ello? Por ejemplo, puedes sentir emociones como rabia, enfado, indignación, culpa, impotencia, impotencia o vergüenza, ofensa e insultos.

A veces no es fácil encontrar y reconocer las propias emociones. Sin embargo, dado que EMDR pretende desencadenar el procesamiento de las emociones estresantes a través de su intervención en el 4º paso de autocoaching con la ayuda de movimientos oculares rápidos, nombrarlas resulta muy útil.

Sin embargo, si ninguna de las emociones enumeradas le parece adecuada porque no describe suficientemente la emoción que percibe, siga trabajando con la idea de lo que está experimentando emocionalmente.

A veces también ocurre que no sientes nada, que no percibes ninguna emoción. También está bien no sentir nada, no sentir ninguna emoción. Porque eso también forma parte de ti. Simplemente toma este vacío emocional y acéptalo por ese momento.

A continuación, intente evaluar su emoción. Para ello, ha resultado útil utilizar una escala para cuantificar la percepción de tu emoción. En la escala, encontrarás números entre -10 y +10. Cada uno de estos dígitos individuales representa un valor que debería describir el alcance de tu estado de ánimo. Sea espontáneo. Elija el número entre -10 y +10 que mejor describa el nivel de emoción que siente actualmente al pensar en su tema. Es muy probable que elija un número entre -10 y 0. Esto se debe a que se sabe que el estrés va en aumento. Esto se debe a que se sabe que el estrés va de la mano de las emociones negativas.

Pero cuidado: las cifras de -10 a -6 son una señal de alarma. Si estima el alcance de su estrés en este rango de valores, puede ser útil y necesario en este caso consultar a un coach EMDR o a un terapeuta EMDR de su confianza, ya que el tema parece ser extremadamente estresante para usted, lo que hace que el autocoaching con EMDR y el REMSTIM 3000 parezcan desaconsejables. Por favor, lea la información importante.

Paso 3

Las emociones están estrechamente relacionadas con las sensaciones físicas. Es necesario localizarlas en este paso. La teoría de los marcadores somáticos va de la mano con esto. Se supone que nuestro cuerpo, en particular nuestra amígdala, almacena las emociones en un lugar determinado de nuestro cuerpo y así lo marca. Si surge una situación similar, por ejemplo, una que nos recuerde una antigua y estresante situación peligrosa, la amígdala se encarga de que sintamos

activamente los viejos recuerdos en nuestro cuerpo a través del marcador corporal emocional. Esto puede salvarnos la vida, sobre todo en el caso de sucesos negativos y supuestamente amenazadores, ya que huimos o atacamos sin pensarlo para defendernos.

El estrés cotidiano y las tensiones de la vida moderna dejan tras de sí marcadores somáticos. Según la teoría, EMDR es capaz de borrar estos marcadores corporales emocionales dentro de nuestro cuerpo o reducirlos a un nivel funcional. Lo que queda es una experiencia procesada que nos ha enseñado algo sobre esos sucesos pasados sin seguir sometiéndonos a estrés a través de reacciones de estrés emocional y físico.

El autocoaching EMDR es, por tanto, una buena forma de romper el vínculo entre una reacción física y un acontecimiento que nos implica y permitimos procesarlo mentalmente.

Por lo tanto, es muy útil reconocer su sensación física cuando piensa en su tema en combinación con su emoción en el cuerpo.

Algunas personas sienten un tirón en el hombro o un ruido en el estómago. Otras notan punzadas en la rodilla o picor de garganta. Tal vez sientas presión en la cabeza o la ausencia de cualquier sensación física: un vacío. No importa lo que sientas o dejes de sentir, tú sigues adelante y sigues paso a paso el proceso de autocoaching EMDR.

Paso 4

El 4º paso consiste en la intervención central. También se conoce como "procesamiento", ya que los estados mentales, emocionales y físicos se procesan con la ayuda de la estimulación visual. Aquí es donde llegamos a los movimientos oculares rápidos que han hecho tan conocido al EMDR.

Justo antes de la intervención, concéntrate en tu tema, nota tus emociones y siente en tu interior para tomar conciencia de tus sensaciones físicas.

Imagina, por ejemplo, una pirámide que divides en tres zonas superpuestas. En la parte superior está tu tema, debajo, en el centro, tu emoción. En la parte inferior están tus sensaciones físicas.

A continuación, inicie una serie de movimientos oculares rápidos con el REMSTIM 3000. El dispositivo EMDR ofrece la ventaja de guiar sus ojos para que se muevan rápidamente hacia delante y hacia atrás. Sólo tiene que seguir el fino impulso luminoso con los ojos. Al mismo tiempo, puede concentrarse en su interior.

Obsérvese a sí mismo. ¿Ha cambiado algo en tu interior? ¿Y tus emociones, tus sensaciones corporales? ¿Han cambiado tus pensamientos sobre el tema? ¿Ha aparecido una nueva imagen en tu mente? ¿Existen nuevas asociaciones? ¿Nuevas emociones? ¿O ha cambiado la ubicación de tu sensación física? ¿Se ha movido dentro de ti el marcador corporal emocional y se está haciendo sentir en otra parte de tu cuerpo?

A menudo puede observarse que el marcador corporal emocional (marcador somático) comienza a desplazarse por el cuerpo durante la intervención con la ayuda de movimientos oculares rápidos. A continuación, abandona su lugar de origen -por ejemplo, el estómago- y quizás se desplaza hacia el pecho. Al hacerlo, el marcador corporal suele cambiar la sensación física a través de la cual el usuario lo ha percibido previamente.

En algunos casos, la sensación física también puede aumentar y hacerse más desagradable. Esto no es motivo de pánico, sino una buena señal de que algo está ocurriendo. Ahora es importante realizar más series de movimientos oculares rápidos hasta que la sensación corporal disminuya y aparezca una sensación agradable.

En la mayoría de los casos, el usuario experimenta sensaciones y pensamientos más agradables en cuanto el marcador somático pierde su vehemencia.

La razón de esto sólo puede conjeturarse: Lo más probable es que durante la intervención estándar de EMDR, la estimulación visual del hemisferio bilateral, se produzca una alineación de los diferentes contenidos de información de nuestros dos hemisferios cerebrales; y así finalmente, aunque con retraso, una integración funcional en nuestra memoria cognitiva. El reproductor cognitivo del marcador corporal emocional puede entrar en acción. Es como si un regulador mental volviera a estar disponible. El recuerdo específico de nuestra memoria corporal de una experiencia estresante, que

se creó en nombre de nuestra amígdala al vincular un estímulo con un marcador somático anteriormente "abrumador", ahora se debilita, pierde su energía física y a menudo se olvida (físicamente). El tema estresante asociado a él pierde actualidad y se desvanece.

Procese en el paso 4 y reinicie el REMSTIM 3000 hasta que haya alcanzado un estado emocional, físico y mental que le haga sentirse mejor con respecto a su tema inicial y no desee optimizarlo más por el momento. Tendrá la oportunidad de hacerlo en el paso 5.

Paso 5

Antes de llegar al quinto paso, tiene sentido hacer una pequeña pausa y mirar dentro de ti. El quinto paso sirve para rastrear pequeños sentimientos residuales que aún existen cuando piensas en tu tema. Siéntate en una posición relajada y divaga en tus pensamientos. Piensa en tu tema, en las emociones que estás experimentando ahora y observa si puedes percibir alguna sensación física residual. Si encuentra lo que busca, vuelva al paso 4 e inicie de nuevo la intervención con el REMSTIM 3000 hasta obtener el mejor resultado posible.

Si sus sentimientos residuales no se disuelven por completo en esta sesión de autocoaching EMDR o pueden transformarse en una percepción agradable, puede ser útil pasar al paso 6, siempre que sus sentimientos residuales se encuentren dentro de un rango tolerable. El último paso -el paso 6- concluye esta sesión. La intervención EMDR desencadena y allana el camino para el procesamiento normal de nuestro cuerpo. El tiempo que sigue, especialmente el descanso nocturno con sus fases de sueño REM, suele ser capaz de disolver por completo los marcadores emocionales restantes de la cuestión personal implicada en muchos casos.

Si el problema sigue igual de presente al día siguiente, puedes volver a entrenarlo tú mismo con otra sesión.

Paso 6

Ahora llegamos al sexto, el último paso. Piensa en tu tema y fíjate en los primeros pensamientos positivos que te vengan a la cabeza. Sé espontáneo. Simplemente tome el primer pensamiento que le atraiga. ¿Quizá se trate de una asociación positiva con el tema? Este pensamiento positivo te indica que tu actitud hacia el tema ha cambiado.

Ahora repita este pensamiento agradable una y otra vez en su mente. Y vuelva a utilizar el REMSTIM 3000. Elija una velocidad lenta para la luz de marcha. Esto debería tener el efecto de consolidar estos pensamientos positivos en su mente, tejiéndolos en su nuevo mundo de creencias, por así decirlo.

Por último, evalúe de nuevo el alcance de su tacto subjetivo. Para ello, elige un número en la escala entre -10 y +10. A continuación, compara la información de la escala del paso 2 con la información actual. El alcance de su tacto subjetivo debería haberse desplazado de izquierda a derecha en la escala varios puntos a favor del positivo.

Si te apetece, toma nota después de la sesión de autocoaching.

Esto es muy útil, ya que te da la oportunidad de demostrar más adelante la eficacia de tus sesiones de autocoaching.

Porque darnos cuenta de que podemos marcar la diferencia refuerza nuestra confianza en nosotros mismos.

Hojas de trabajo para el autocoaching EMDR

Lo más útil ha sido imprimir varias veces las hojas de autoaprendizaje de EMDR. De este modo, puedes anotar fácilmente en las hojas tus pensamientos, comentarios y notas para cada sesión. Lo mejor es utilizar una copia de las hojas de trabajo por cada sesión de autocoaching para no distraerse del tema actual con las notas de una sesión anterior.

Encontrará las hojas de trabajo para el autocoaching EMDR en el apéndice al final del libro.

Posibles efectos secundarios de la EMDR

En el autocoaching, nos ocupamos de nuestras sensibilidades cotidianas, es decir, de nuestras tensiones emocionales no relacionadas con la enfermedad. Y el autocoaching EMDR suele ser ideal para ello. Puede tratarse, por ejemplo, de miedos, estrés, preocupaciones y penas, bloqueos mentales y emocionales.

Con EMDR, puede producirse un aumento temporal del estrés después o durante un tratamiento EMDR.

- Pueden surgir recuerdos no procesados previamente, que se perciben como una carga.
- Durante una sesión de tratamiento, los clientes pueden experimentar sensaciones físicas y emociones particularmente intensas en el contexto de la experiencia procesada, que ni el terapeuta EMDR tratante ni ellos mismos pueden predecir. (también conocidas como abreacciones)
- Es posible que el cerebro siga procesando las experiencias estresantes en las horas posteriores a un tratamiento EMDR como parte del llamado postprocesamiento, que puede expresarse en nuevos sueños, recuerdos o sentimientos.

El autocoaching presupone que el autousuario es capaz de distanciarse del tema de coaching en cualquier momento y calmarse.

3 Formatos especiales de autocoaching EMDR

En línea encontrará tres formatos en los que puede utilizar el autocoaching EMDR de forma especial.

Autocoaching ultracorto con EMDR

Te contaré cómo utilizamos el EMDR en autocoaching ultracorto para prepararnos para una noche de descanso.

Estoy tumbado en mi cama; me he dormido. Ha sido un día largo y lleno de acontecimientos... ([leer más en línea](#))

CIPBS - Imaginación conflictiva, pintura y estimulación bilateral

CIPBS - que se traduce como Imaginación de Conflictos, Pintura y Estimulación Bilateral.

Esta sencilla y eficaz técnica CIPBS se remonta a la cualificada psicóloga Christa Diegelmann. El formato se utiliza preferentemente cuando se trabaja con traumas.

El formato CIPBS también es ideal para el coaching y especialmente para el autocoaching.

([leer más en línea](#))

Autocoaching EMDR con las canciones de nuestra vida

En esta forma especial de autocoaching EMDR, utilizamos todas las canciones que nos tocan de forma especial.

¿Qué nos ocurre realmente (o mejor dicho: en nosotros) cuando nos gusta de verdad una canción, cuando nos emociona?

¿Recuerda las canciones de su juventud? Por ejemplo, ¿tu canción favorita cuando te enamoraste por primera vez?

O qué canción...([leer más en línea](#))

Autocoaching EMDR en 6 pasos con el REMSTIM 3000

Apéndice: Hojas de trabajo para el autocoaching EMDR en 6 pasos

Hojas de trabajo para el autocoaching EMDR con el REMSTIM 3000 en 6 pasos

No. _____ Date: _____

1. Paso: Determine su tema

- ❖ ¿Qué es lo que más le conmueve en este momento?
- ❖ ¿Qué pensamientos te molestan en este momento? ¿Cuál es la imagen más desagradable, la frase más desagradable?
- ❖ ¿En qué piensas?
- ❖ Concéntrate en la idea, la situación, la cosa, la imagen, la frase, etc., que más te agobia.

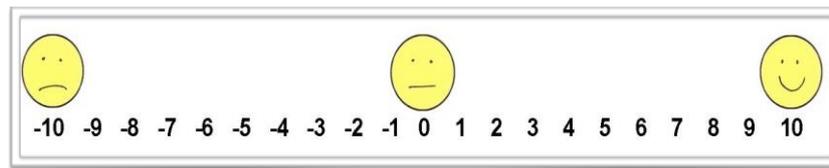
Notas: _____

2. Paso: Determine sus emociones

- ❖ ¿Siente algo mientras se concentra en su tema?
- ❖ ¿Qué emoción siente cuando lo hace?
- ❖ Por ejemplo, ¿es: Enfado, fastidio, indignación, estar molesto, miedo, ansiedad, tristeza, pérdida, impotencia, estar a merced de otros, sorpresa, confusión, "estar en la película equivocada", culpa, responsabilidad, vergüenza, mortificación, insulto, degradación, asco, odio, repugnancia, cansancio, sed, hambre, no sentir? ¿O cualquier otra emoción?

La lista representa una serie de emociones desagradables y no es exhaustiva.

Ahora evalúe el alcance de su toque subjetivo:



Notas: _____

3. Etapa: Body-Scan I - Sus sensaciones físicas

- ❖ ¿Sientes algo en el cuerpo? ¿Hay un eco corporal de tu emoción?
- ❖ ¿Sientes una agitación, una sensación física en alguna parte de tu cuerpo?
- ❖ ¿Sientes una presión, un tirón, calor, frío o algo similar en tu interior?
- ❖ ¿O no percibe nada y se parece a una no-sensación?

Notas: _____

4. Paso: La intervención (procesamiento)

- ❖ Sé consciente interiormente de tu sujeto y de tu(s) emoción(es). Siente ahora tu sensación física (también la no-sensación).
- ❖ Inicie ahora una aplicación del **REMSTIM 3000**
- ❖ Respira con calma y regularidad
- ❖ Una vez finalizada la **aplicación de REMSTIM 3000**, inspire profundamente y suelte el aire al exhalar.
- ❖ ¿Qué ha cambiado en tu interior? Observa tu(s) emoción(es), la sensación de tu cuerpo, cuando ahora piensas en tu tema del principio (¿asociaciones?).

Vuelve al primer punto de la intervención (en este 4º paso) e inicia de nuevo el proceso. Repite el proceso tantas veces como quieras. Por ejemplo, hasta que te sientas distanciado y liberado de tu problema.

Notas: _____

5. Paso: Exploración corporal II

- ❖ Piensa en tu tema. Busque y palpe las pequeñas sensaciones residuales. Si las encuentra, intervenga de nuevo con el REMSTIM 3000 como se describe en el paso 4 hasta obtener el mejor resultado posible.

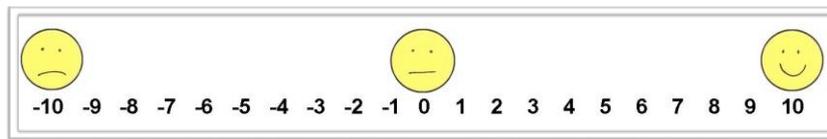
Notas: _____

6. Por último - El anclaje

- ❖ Ahora piensa en tu tema y fíjate en el primer pensamiento positivo que te venga a la mente.
- ❖ Repita este agradable pensamiento en su mente una y otra vez. Ahora intervenga con el REMSTIM 3000 - elija una velocidad lenta para la luz de marcha.
- ❖ Respira tranquila y regularmente y repite tu pensamiento agradable.

Después de la aplicación de REMSTIM 3000, inhale profundamente y suelte al exhalar.

Ahora evalúe de nuevo el alcance de su tacto subjetivo cuando piensa en su tema:



Aproveche la oportunidad, si lo desea, para tomar algunas notas finales sobre esta sesión de autocoaching: