GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

¿Qué es la psicoterapia EMDR en Psicomatter?

Actualidad Empresarial | 12/05/2023 | 00:00

En la actualidad, muchas personas presentan trastornos como la ansiedad y depresión debido a situaciones estresantes de sus vidas o a eventos traumáticos que han tenido en la infancia. Es importante que una persona que sufre de algún trastorno acuda a profesionales que le ayuden a afrontar cualquier tipo de situación mediante terapias efectivas como la psicoterapia EMDR. Esta consiste en sesiones de reprocesamiento emocional de las dificultades causadas por malas experiencias en la vida. Debido a esta necesidad, en Psicomatter ofrecen terapias donde se trabajan dichas dificultades a la vez que se refuerzan las fortalezas de los pacientes y potencian sus cualidades.

¿Qué es la psicoterapia EMDR en Psicomatter?

Psicomatter es un centro clínico privado que se especializa tanto en salud mental y psicoterapia, como en la supervisión de otros psicólogos que quieran mejorar su desempeño. Esta clínica tiene como directora a Begoña Casado, una psicóloga y clínico EMDR, quien con su equipo de profesionales aplican la psicoterapia EMDR para facilitar que los pacientes activen la capacidad innata de su cerebro y puedan resolver malas experiencias por sí solos. Esta terapia, también conocida como Desensibilización y Reprocesamiento por los Movimientos Oculares, sirve para ayudar a las personas a tratar una variedad de trastornos como: la ansiedad, estrés postraumático, fobias, depresión, creencias negativas sobre sí mismas y ataques de pánico. Las psicólogas de Psicomatter expertas en esta terapia también se especializan en aliviar inseguridades y potenciar capacidades de personas de éxito que necesitan tener un alto nivel de rendimiento en su día a día con el fin de ayudarlos desempeñar mejor su trabajo.

¿Cómo funciona la psicoterapia EMDR?

Uno de los principales componentes de la psicoterapia EMDR es el movimiento ocular, con el cual estimula ambos hemisferios cerebrales para ayudar a procesar de forma efectiva cualquier trauma o experiencia vital angustiante que no esté resuelta. Durante la aplicación del EMDR que realizan en Psicomatter la persona deberá focalizarse brevemente en el incidente traumático y comenzará a realizar los movimientos oculares con ayuda del terapeuta, lo que hará que surjan conexiones con otros recuerdos, sensaciones y pensamientos. Para que se puedan procesar los recuerdos de manera adecuada se realizarán intervalos de los movimientos pidiendo feedback al paciente, que irá notando cómo progresivamente disminuye el malestar que generan esos acontecimientos, y que las creencias negativas que tiene cambian espontáneamente como consecuencia del procesamiento del recuerdo. Por ello, con esta psicoterapia avalada por la ciencia los pacientes de Psicomatter logran identificar las vivencias que son el origen de sus problemas y a partir de estas trabajan en sus trastornos para afrontarlos de forma eficaz.

En Psicomatter ayudan así a profesionales como deportistas, artistas o creativos a desarrollar su potencial y superar retos del presente. Además, los profesionales de esta empresa se especializan en terapias de desbloqueos de nudos emocionales, trastornos de autoestima, regulación emocional, problemas de apego, dependencia emocional, duelos, etc.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/205154-que-es-la-psicoterapia-emdr-en-psicomatter.htm