Entretejido cognitivo

emdrdigital.com

EMDR Digital

Responsabilidad

Culpa, vergüenza, autoinculpación

Cuándo: el paciente se queda atascado en la culpa o la vergüenza ("fue culpa mía", "debería haberlo evitado", "soy malo/a").

¿De quién era realmente la responsabilidad en esa situación?

¿Quién era responsable de lo que te hizo ese día: el niño o la niña que eras, o el adulto?

Si le pasara lo mismo a tu hijo o tu hija, a tu mejor amigo o amiga o a tu hermano o hermana, ¿a quién harías responsable?

Hay algo que no entiendo: ¿quién era más grande, tú o esa persona?

Si a un amigo o una amiga le hubiera pasado esto y se culpara, ¿qué le dirías?

Seguridad

El peligro se vive como presente

Cuándo: el paciente vive el peligro como presente aunque ya haya pasado ("estoy en peligro", "me voy a morir").

Solo si la historia clínica confirma que el peligro ya pasó; si sigue habiendo riesgo, lo primero es la protección.

¿Qué pasa si piensas: "Ya pasó, ahora estoy a salvo"?

¿Dónde estás ahora? ¿Y dónde estás hoy, aquí?

Fíjate en lo que pasó después.

¿Puede esa persona hacerte daño ahora?

¿Dónde está hoy esa persona?

Control / Elección

Impotencia, falta de opciones

Cuándo: el paciente se siente impotente o sin opciones ("no tengo control", "no podía hacer nada").

¿Qué opciones tienes ahora que entonces no tenías?

¿Qué pasa si piensas: "Ahora puedo elegir"?

Con lo que sabes ahora, ¿qué le dirías a la niña o al niño que eras para que entendiera lo que pasó?

Si volvieras a estar en esa situación, ¿qué harías?

Cómo usarlos

Con moderación y lo más breve posible

- Solo si el procesamiento no avanza por sí solo: está en bucle, falta información, no generaliza o queda poco tiempo.
- Identifica el tema del atasco y elige un entretejido de ese tema.
- Una sola pregunta breve. Se ofrece, y si no encaja, el paciente puede rechazarla.
- Retoma la estimulación bilateral: "Piensa en eso" o "Fíjate en eso".
- En cuanto el procesamiento vuelve a fluir, vuelve a un papel mínimo.

Ejemplos orientativos para terapeutas con formación en EMDR. No es un guion ni un ejercicio de autoayuda.
Basado en Shapiro (2018), Leeds (2016), Parnell (2007) y Hensley (2016).
emdrdigital.com/recursos/entretejido-cognitivo-emdr