

Aplicación de la terapia EMDR: una terapia para acompañar tu bienestar en primavera

Por: Joanna Pincetti
Psicóloga Clínica. Máster Sexología, Terapeuta EMDR.

<https://youtu.be/LB3O-cl-MyE?si=ppMz1WmwZHP4uu0Z>



La terapia EMDR ha obtenido un reconocimiento mundial debido a su efectividad. Cuenta con un amplio respaldo científico y está avalada por la Organización Mundial de la Salud como mejor técnica para el tratamiento de los traumas. Su eficacia es tal que personalidades reconocidas, como el Príncipe Harry recibió esta terapia y entrega testimonio de ello.

La primavera trae flores, sol y más luz. Pero también puede traer cambios internos que no siempre son fáciles. Tal vez sientes más ansiedad, cansancio, irritación o hasta tristeza. ¿Por qué pasa esto si, en teoría, “todo debería ser más alegre”?

Tu cerebro es muy sensible a los cambios de estación. Más horas de luz, más actividad social, cambios hormonales y hasta las alergias activan tu sistema nervioso. Tu mente puede interpretar estos cambios como amenazas y encender la alarma del estrés, la ansiedad o recuerdos pasados que siguen sin resolverse.

La buena noticia es que tu cerebro no está condenado a repetir siempre la misma respuesta. Existe una terapia que puede ayudarte a vivir la primavera con más calma: **EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing)**.

Esta técnica funciona mediante la estimulación bilateral (generalmente con movimientos oculares), lo que facilita que tu cerebro reprocresa memorias perturbadoras. Es como si tus recuerdos quedaran “archivados en orden”, de modo que ya no activan emociones intensas ni malestar físico.

Tres claves de cómo EMDR ayuda en primavera:

1. **Pasado**

Quizás en otra primavera viviste una pérdida, una decepción o un mal momento. Sin darte cuenta, tu cerebro lo recuerda y vuelve a encender las alarmas. EMDR permite reprocesar esas memorias, liberándote de la carga emocional.

2. **Presente**

Cuando sientes ansiedad, cansancio o malhumor en esta estación, es tu sistema nervioso tratando de equilibrarse. EMDR le ofrece una nueva forma de calmarse, reduciendo síntomas sin necesidad de que aparezcan la angustia o la compulsión.

3. **Futuro**

A medida que tu cerebro va integrando lo trabajado, se crean nuevas vías de tranquilidad. Esto te permite recibir la primavera con más ligereza, disfrutando sus beneficios sin sentir que la estación te sobrepasa.

Recuerda: lo que sientes no es debilidad, es tu biología y tus memorias actuando. Y también es algo que se puede transformar.

¡Tú puedes! Y si necesitas ayuda, aquí estoy para acompañarte a vivir esta primavera con más equilibrio y plenitud gracias a EMDR.

#emdr #primavera #ansiedad #bienestar #joannapincetti #terapia