



CARMEN PSICOACH · PSICOLOGÍA INTEGRADORA

Introducción a EMDR

"Procesar lo vivido, para volver a sentirte en calma."

Guía breve para conocer la terapia EMDR
y descubrir cómo puede acompañarte.

Carmen Pereira Mañez

Psicóloga · EMDR · Coaching · Madrid

Antes de empezar, una palabra para ti

"Si estás leyendo esto, es probable que algo dentro de ti esté pidiendo calma, claridad o un regreso a tu esencia. Este pequeño documento existe para explicarte, sin tecnicismos, qué es el EMDR y cómo puede ayudarte a soltar lo que pesa."

No hace falta que sepas nada de psicología para entenderlo — solo que estés dispuesta/o a darte una oportunidad de sentirte mejor.



¿Qué es EMDR?

EMDR — *Eye Movement Desensitization and Reprocessing* (Desensibilización y Reprocesamiento por Movimientos Oculares) — es una terapia psicológica reconocida internacionalmente, avalada por la Organización Mundial de la Salud, para el tratamiento del trauma y de experiencias vitales que siguen generando malestar.

Fue desarrollada por la psicóloga Francine Shapiro a finales de los años 80 y, desde entonces, ha sido validada por numerosas investigaciones científicas como un método eficaz y seguro.

En pocas palabras: EMDR ayuda a tu mente a "digerir" recuerdos que quedaron atascados, para que dejen de activarte como si el pasado siguiera ocurriendo ahora.

¿Cómo funciona?



1. Identificamos el recuerdo

Juntas localizamos la experiencia o creencia que sigue generando malestar hoy.



2. Estimulación bilateral

Movimientos oculares guiados (u otro estímulo bilateral) activan el propio sistema de procesamiento del cerebro.



3. El recuerdo pierde fuerza

Lo vivido se queda en el pasado: sigue siendo parte de tu historia, pero ya no duele igual.

No hace falta hablar en detalle de lo ocurrido para que el proceso funcione — el cuerpo y la mente hacen gran parte del trabajo.

¿Para qué se usa?

- ✓ Estrés postraumático (TEPT) y experiencias difíciles del pasado
- ✓ Ansiedad y ataques de pánico
- ✓ Duelo y pérdidas
- ✓ Baja autoestima y bloqueos emocionales
- ✓ Dificultades en las relaciones
- ✓ Fobias y miedos específicos

BENEFICIOS

Por qué elegir EMDR

- ✓ Validado científicamente y recomendado por la OMS
- ✓ Resultados que suelen notarse en menos sesiones que otras terapias
- ✓ No es necesario relatar el suceso con todo detalle
- ✓ Trabaja mente y cuerpo a la vez, no solo el pensamiento
- ✓ Efectos duraderos, no solo alivio temporal

Qué esperar en una sesión

Cada proceso es único, íntimo y adaptado a tu historia, tu ritmo y tus necesidades reales. Así es, en líneas generales, cómo suele desarrollarse el acompañamiento:

1

Primera conversación

Nos conocemos, cuentas tu situación y resolvemos tus dudas, sin compromiso.

2

Preparación

Aprendemos juntas herramientas de calma y seguridad antes de tocar lo más sensible.

3

Reprocesamiento

Trabajamos el recuerdo con EMDR, a tu ritmo y siempre con tu consentimiento.

4

Integración

Consolidamos lo trabajado y lo llevamos a tu día a día, con calma y claridad.

Disponible online y presencial en Alcorcón, siempre con cita previa.



Carmen Pereira Mañez

Psicóloga Col. M-32111

Madrid (Alcorcón) · Online
y São Paulo, Brasil

SOBRE MÍ

Quién te acompaña

Soy psicóloga, formada oficialmente en **EMDR Nivel I y Nivel II** por el Instituto Español EMDR, acreditado por EMDR Europe. Aplico este método reconocido internacionalmente para el tratamiento del trauma, la ansiedad y experiencias que aún generan malestar.

Complemento mi trabajo con formación de posgrado en **Psicología Coaching** (Colegio Oficial de la Psicología de Madrid y CES Cardenal Cisneros), **Programación Neurolingüística (PNL)** como Practitioner por el Instituto Brasileiro de PNL, y Comunicación No Violenta.

Cada persona merece ser escuchada, comprendida y acompañada con respeto y presencia — ese es el corazón de mi trabajo.

DA EL PRIMER PASO

¿Sientes que este puede ser tu momento?

"Será un placer acompañarte a comprender, procesar y liberar lo que pesa."

Sesiones online

Tu espacio terapéutico, estés donde estés.

Sesiones presenciales

Alcorcón, Madrid — con cita previa.

Reserva tu primera sesión — calendar.app.google/6ka8Xo2zLcSchwxw7

MANTENTE CERCA

Sigamos en contacto



Canal de WhatsApp

Reflexiones breves y herramientas cada semana.

whatsapp.com/channel/0029Vb8FvVKEawdj06ol0h29



Escríbeme por WhatsApp

Para consultas directas y cita previa.

wa.me/+34684296054



App Carmen PsiCoach

Blog, podcast, vídeos y reserva de cita, todo en un sitio.

Disponible en Google Play



Redes e Instagram

@carmenpsicologacoach — y en LinkedIn, Facebook y TikTok.

carmenpsicologa.es

Carmen Pereira Mañez

PSICÓLOGA COL. M-32111 · EMDR · COACHING · PNL

Tel. +34 684 29 60 54 · carmenpereira@cop.es

Alcorcón, Madrid — y São Paulo, Brasil

CP