



ACCELERATED RESOLUTION THERAPY®

La Terapia de Resolución Acelerada ® (**ART**) utiliza un proceso natural que tiene similitudes con la fase de movimiento ocular rápido (REM) del sueño. En nuestra etapa REM del sueño nuestros ojos avanzan y retroceden rápidamente y algunos creen que nuestro cerebro utiliza este tiempo para procesar información y almacenarla lejos, lo que nos puede hacer sentir mejor acerca de las cosas cuando nos despertamos. Al experimentar **ART**, encontrará que puede conectar trozos de información que ya están almacenados en su memoria que pueden ayudarle a resolver sus problemas. El cerebro mientras se centra en un problema y al mismo tiempo utiliza los movimientos oculares, hace nuevas conexiones con las fortalezas y habilidades de la persona para solucionar sus problemas.

ART es una terapia de movimiento del ojo muy centrado y como tal, ha producido resultados rápidos, efectivos y seguros en el tratamiento de la ansiedad, depresión, fobias, problemas de relación y dolor, para nombrar unos pocos. Este tipo de terapia también trabaja rápida y eficazmente con los niños.

Aunque cuando inicialmente piensa en su problema durante la terapia, pudiera ser que sienta algunas de su inquietudes habituales. Los clientes pasan rápidamente más allá de su ansiedad o tristeza a su primera experiencia de calma y luego, como su problema pierde su control sobre ellos, viene el alivio. Al finalizar el tratamiento con **ART**, hasta la fecha, la evidencia muestra que los cambios que se realizan serán permanentes.

ART es una de las cinco 5 terapias estudiadas, con una subvención del Departamento de Defensa, en la Universidad del Sur de Florida para medir la efectividad de **ART** en ayudar a los militares o veteranos diagnosticados con estrés post traumático u otros problemas.

Pase a la siguiente página

ACERCA DE LA TÉCNICA PROPIA

Usted estará en total control de la terapia. Esta no es hipnosis y me hablará como lo haría durante una sesión que no conlleve movimientos de los ojos. Le pediré que use la escala de grado de intensidad de **ART** para indicar la intensidad de las emociones relacionadas con su problema deslizando un indicador en la escala. Me sentaré ligeramente hacia la izquierda o derecha y tendrá que seguir mis dedos con sus ojos mientras piensa en su problema. Le pediré que me describa lo que experimenta durante el breve tiempo que mueve sus ojos. Cualquier cosa que experimente, pensamientos, sensaciones, emociones o incluso nada – los movimientos del ojo están trabajando para ayudarlo a resolver su problema. Sensaciones físicas también serán procesadas mediante los movimientos de los ojos para que las sensaciones disturbadoras desaparezcan y los sentimientos positivos pueden mejorarse. De hecho, mediante intervenciones de **ART**, los clientes a menudo han podido reemplazar una imagen negativa con imágenes positivas. Posteriormente, cuando los clientes piensan acerca de su problema, es la imagen positiva la que recordarán.

Le pediré que observe cualquiera de las sensaciones corporales según avanzamos. No se preocupe si hace **ART** correctamente ya que los movimientos de los ojos tienden a relajarlo y hacen el trabajo. Pueda ser que le haga una pregunta directa para que pueda enfocarse mientras utiliza los movimientos del ojo. Usted va a responder mejor las preguntas mientras utiliza los movimientos oculares de **ART** porque aumentan su capacidad de acceso a las áreas de su cerebro que solucionan problemas. También podemos utilizar alguna visualización creativa para ayudarlo en la resolución de su problema. Al comenzar **ART**, usted notará que se está sintiendo cada vez más tranquilo(a) – y esto incluso sucede con clientes ansiosos. Aunque la técnica de **ART** se enfoca en eventos problemáticos, a menudo le hace sentir más tranquilo y como que se ha quitado un peso de encima.

Fundadora de ART: Laney Rosenzweig, MS, LMFT