

SALUD Y EJERCICIOS

Trance hipnótico para tratar dolencias

Beneficios físicos, mentales o emocionales de esta herramienta

martes, 19 de mayo de 2015 - 12:04 AM

Por Ileana Delgado Castro



Se ha comprobado que no es posible lograr que una persona, como consecuencia de un trance hipnótico, practique una conducta que sea contraria a sus valores.(Thinkstock)

No tiene una varita mágica que lo cura todo de un día para otro. No te duermes, ni pierdes el control de tus actos cuando te inducen a un trance hipnótico. No estás a merced de la persona que dirige la terapia. Y tampoco te hará hacer algo que sea contrario a tus valores.

Son premisas correctas. Pero, son muchos los que todavía relacionan la hipnoterapia con algunas de esas creencias equivocadas. Más que nada, debido a la forma que a veces se presenta esta herramienta de tratamiento en programas televisivos o medios de comunicación “como un espectáculo para hacer reír”, señala el doctor Víctor López-Tosado, vicepresidente de la Sociedad Puertorriqueña de Hipnosis Terapéutica (SPHT) y catedrático de educación científica de la Universidad de Puerto Rico (UPR).

“Pero esos no son terapeutas, son hipnólogos que trabajan la hipnosis del espectáculo. La hipnosis clínica en el área de la salud trabaja de otra forma”, resalta el terapeuta, quien tiene práctica clínica de hipnoterapia para tratar diversos tipos de fobias y otros problemas emocionales.

Por eso recomienda que lo primero que se debería hacer es educar al público para combatir estos mitos comunes.

“Cuando una persona está en un trance hipnótico, no está en un estado de sueño fisiológico, está consciente pero ha llegado a un estado de relajación profunda en que la mente desactiva unos procesos críticos del pensamiento y está más receptiva a las ideas -o sugerencias hipnóticas- que le da el terapeuta”, explica López-Tosado sobre el proceso de hipnosis, mientras enfatiza que eso no quiere decir que la persona pierde el control o que está a merced de los deseos del terapeuta. De hecho, indica que la hipnosis siempre requiere de la cooperación del sujeto hipnotizado.

Y lejos de lo que comúnmente se cree, es muy raro que se pierda el conocimiento durante el estado de hipnosis. Por el contrario, el paciente es consciente de lo que sucede a través de su estado de plenitud y relajación, pudiendo salir del trance si en algún momento del tratamiento se intentara transmitir una idea o acción que choque con sus principios o valores.

“Con la terapia de hipnosis se logra alcanzar el potencial individual de cada persona y estimularlo dentro de sus posibilidades para buscar la superación de los más diversos problemas”, asegura López-Tosado.

Cabe resaltar, sin embargo, que en Puerto Rico la práctica de la hipnosis clínica se lleva a cabo a través de diferentes profesionales de salud, aunque no está reglamentada como tal, agrega López-Tosado. No obstante, destaca que la SPHT lleva unos nueve años de formación de profesionales en este campo a través de la Escuela de Profesiones de la Salud del Recinto de Ciencias Médicas. “Al año se preparan a unos 25 a 35 profesionales”, agrega el terapeuta.

Alteración de la conciencia

Para el psicólogo clínico Luis Caraballo, especialista en medicina psicosomática y profesor en la Escuela de Medicina del Recinto de Ciencias Médicas, algunas de las intervenciones que se utilizan en la hipnoterapia están encontradas con las que se utilizan en la psicoterapia. De hecho, dice que hay muchas variantes de lo que se define como hipnosis.

“En el área de la psicología de la salud, se utilizan estrategias que pueden ayudar a la persona a llegar a un estado que le permita tranquilidad emocional para relajarse, lo que puede ayudar a manejar situaciones emocionales”, explica Caraballo, quien acepta que caen dentro de las intervenciones hipnóticas, aunque no dentro de la hipnosis como tal.

“El fin siempre es ayudar a que el paciente pueda mejorar su estado emocional. Y en la psicología utilizamos esas intervenciones para, a través de ciertas estrategias -como la visualización-, la persona pueda mejorar parte de su condición médica y disminuir el sufrimiento causado a raíz de la dolencia”, abunda el psicólogo, tras destacar que hay evidencia, a través de estudios de neuroimágenes, de que las técnicas de relajación profunda funcionan.

“Esto se utiliza dentro del marco de la medicina psicosomática y la psicología de la salud como una herramienta de tratamiento”, agrega Caraballo.

Precisamente, las intervenciones de alteración de conciencia son parte de lo que también utiliza la doctora Alicia Cabrera, psicóloga clínica e hipnoterapeuta que en su práctica privada se especializa en regresiones y en “facilitar viajes a vidas pasadas”.

“Una hipnosis es un estado de alteración de conciencia que se utiliza para trabajar problemas traumáticos que

están guardados en alguna parte del cerebro, para llevar a la persona a un estado de relajación bastante profundo. De esa manera se va al inconsciente para buscar lo que le está causando el problema a la persona que busca ayuda”, explica la psicóloga clínica quien dice que fue adiestrada personalmente por el doctor Brian Weiss, autor del libro, “Muchas Vidas, Muchos Sabios”.

Según explica Cabrera, el propósito de la regresión es para que el paciente -a través de la hipnosis- pueda revivir hechos de la infancia o del pasado que pudieron ser la causa de algún problema actual.

“Para trabajar con ellos, activamos los sentidos para que el paciente vaya a ese lugar donde guardó ese hecho que lo marcó y lo pueda desactivar. La ansiedad, los ataques de pánico, la depresión, las personas que son víctimas de acoso o bullying, los que tienen la autoestima afectada o son víctimas de violencia doméstica, son algunas de las condiciones que se pueden sanar con este tipo de terapia”, explica la psicóloga, tras resaltar que la mejor manera de encontrar la causa o la raíz del problema es yendo hacia atrás en la vida de ese paciente.

“Hasta personas que son obesas, las que tienen ataques de pánico, miedo o ansiedad, se pueden beneficiar de una regresión. Muchas veces, por ejemplo, se utiliza la comida inconscientemente para compensar traumas del pasado. Y cuando se hace la regresión, el mismo paciente logra entender por qué lo hace”, abunda la psicóloga.

De la misma forma, Cabrera coincide en que con estos tipos de intervenciones -cuando las realiza un profesional de la salud debidamente entrenado-, la persona nunca pierde el control de sus actos. “Esto no se puede confundir con situaciones que pasan en la televisión que se hacen con motivo de burla. Eso es un show que no tiene nada que ver con lo que hace un psicólogo”, coincide Cabrera.

De hecho, López-Tosado señala que hay muchas condiciones y afecciones de salud que están basadas en experiencias que se han grabado en su subconsciente. Por ejemplo, un trauma de la niñez. “Una mala experiencia con algo tan inofensivo como un lagartijo que se metió en su cunita y que, al asustarse la madre y gritar, pudo haber causado una fobia en ese niño”, elabora el experto, quien cree que muchas fobias surgen por aprendizaje.

“Para las fobias no hay pastillitas que puedan quitarla. Y hay que trabajar con eso desde el área de intervenciones psicológicas. Hay que tener en cuenta que una fobia puede paralizar a una persona, al punto de que no pueda funcionar adecuadamente”, afirma López-Tosado.

En ese sentido, dice que el tratamiento se hace a través de la hipnosis para ir llevando a la persona a la situación que lo llevó a adquirir esa fobia. Pero también puede pasar, agrega el psicólogo, que la persona no sepa de dónde viene esa fobia o cómo la adquirió.

“Cuando no se sabe, uno trabaja con sugerencias abiertas; la mente sabe cuál es la raíz del problema y puedes trabajarlo en personas que ya están dentro de un trance hipnótico. La hipnosis es una ciencia que trabaja en los esquemas mentales inapropiados de la persona, para cambiarlos. Por ejemplo, es llevar a esa persona que le tiene fobia a los lagartijos a que entienda que no hay una razón lógica detrás de ese miedo”, agrega. Un ejemplo que pone López-Tosado es el de un hombre “muy grande” que se paralizaba al ver una cucaracha, al punto que se trepaba en una silla cuando veía una. “Da risa, pero es una realidad que hay que tratar”.

Y uno de los primeros logros en el tratamiento, es cuando la persona acepta que su fobia no tiene sentido. De ahí la importancia, dice el terapeuta, de manejar el aspecto racional para ir de desconstruyendo las ideas que sostienen las fobias. Algo que se logra de forma efectiva a través de inducciones hipnóticas dirigidas a cambiar esa estructura mental.

Dolencias variadas

Es así como personas con hábitos nocivos o hasta con dolencias físicas -como estrés, dolores crónicos, adicciones, tabaquismo o migraña-, pueden beneficiarse de estas terapias, afirma Cabrera.

De hecho, indica que la hipnoterapia puede aplicarse como tratamiento para distintos trastornos psicológicos, emocionales e incluso físicos en todo tipo de pacientes. Se utiliza también para aliviar dolores luego de operaciones quirúrgicas, odontológicas e incluso se ha aplicado en pacientes con sobrepeso para tratar la obesidad.

En niños también puede ayudar para tratar problemas como la tartamudez, orinarse en la cama y también en algunos casos de asma crónico.

“También se utiliza mucho para tratar fobias y miedos muy profundos, ataques de pánico, comportamientos compulsivos y obsesivos, exceso de estrés e insomnio, entre otras”, agrega Cabrera.

“Durante la hipnosis se reducen los niveles de atención y el paciente se libera de distintas ataduras que le permiten contestar preguntas de gran importancia formuladas por el profesional capacitado”, agrega la psicóloga.

Precisamente, en su página (www.hipnoregresion.com) la hipnoterapeuta destaca que en sus sesiones acompaña al paciente mientras éste entra y descubre su mundo inconsciente “un lugar sin igual, muy particular y específico para cada ser”. Destaca que lo que “nos afecta no son los hechos, sino la percepción que tenemos de ellos”. En ese sentido, afirma que la hipnosis y la regresión pueden ser muy efectivas en lograr subsanar estas situaciones.

Pero como dice López-Tosado, las terapias de hipnosis no son milagrosas ni curan todo de un día para otro. Más bien es un trabajo arduo que en algunos casos requieren de varias sesiones terapéuticas. Aunque enfatiza en que son muy efectivas. Y pone el ejemplo de la gente que busca ayuda para dejar de fumar o para combatir una fobia. “La hipnosis tiene una gran efectividad para trabajar estas condiciones pero tiene que ser consistente en ir a las terapias”, advierte López-Tosado. Por eso es que es tan importante, agrega, siempre buscar a un hipnoterapeuta debidamente certificado para trabajar con las áreas que la persona busca ayuda.

Mitos comunes

La persona se duerme. No es correcto. Fisiológicamente hay diferencias entre estar dormido y estar en trance hipnótico.

Es posible que “no se pueda despertar” de un trance hipnótico. También es una creencia incorrecta debido a que la persona no está dormida.

El terapeuta tiene el “poder” cuando te hipnotiza. La realidad es que la hipnosis siempre requiere de la cooperación del paciente.

Conductas inadecuadas inducidas por el hipnoterapeuta. Se ha comprobado que no es posible lograr que una persona, como consecuencia de un trance hipnótico, practique una conducta que sea contraria a sus valores.

Fuente: Recopilado por El Nuevo Día

TAGS:

 bienestar



No te pierdas...

Recomendamos...



¿Para qué sirven las lagañas?



Los mejores cruceros familiares para 2015

(EscapeHere)



A trabajar con una mejor cara



Diez países pequeños del mundo que vale la pena...

(EscapeHere)



¿Sabes quién es la mujer más hermosa del mundo?



Diez trucos para sacar ventaja de los aeropuertos

(EscapeHere)



¿Una Miss Universe diferente?



Diez síntomas iniciales de cáncer de esófago

(ActiveBeat)



Conoce la enfermedad incurable de José Luis Rodríguez "El Puma"



¿Por qué las personas súper saludables comen...

(ActiveBeat)



Padres negros tuvieron un hijo blanco



Innovador "coffee spot" en las playas de la Isla



Seis cosas que ellos quieren que sepas sobre el sexo



Atleta y bailarina comparte su historia tras...

recomendado por

Ver 2 comentarios



Iniciar sesión

Enviar

2 comentarios



Keko Jones

Cómo me gustaría someter al trance hipnótico a la tipa de la foto!!!

0

Responder



Venancio

Asi nos tiene el gobe con el cuentito de -duermete nene-.

0

Responder



Conviértete hoy en Representante AVON.

AVON tú haces todo MÁS BELLO



Comprar

Alquilar

Selecciona - área o pueblo



Selecciona - tipo de propiedad



Busca



P&G brandSAVER

CONSUMER: LIMIT ONE COUPON PER PURCHASE of products and quantities stated. **LIMIT OF 4 LIKE COUPONS** in same shopping trip. Coupons not authorized if purchasing products for resale. Void if transferred, sold, auctioned, reproduced or altered from original. **Any other use constitutes fraud.** You may pay sales tax. Do not send to Procter & Gamble.

CONSUMIDOR: LÍMITE DE UN CUPÓN POR COMPRA de los productos y cantidades especificados. **LÍMITE DE 4 CUPONES SIMILARES** en la misma compra. No se autorizan los cupones si los productos se compran para revender. No se los envíes.

¿Qué significa el límite de "4 cupones por compra"?

shop más+

Más en Estilos de Vida

ÚLTIMA HORA

ÚLTIMA HORA

Consejos para cuidar tu barba
hace 2 horas

¿Príncipe azul o sapo verde?
hace 12 horas

Trance hipnótico para tratar dolencias
hace 1 día

A trabajar con una mejor cara
hace 1 día

Quieren eliminar confusión en pruebas de cáncer
hace 1 día

¿Demasiado revelador el vestido de Jennifer López?
hace 1 día

"Me levanté hablando como francesa"
hace 2 días

Ese sexto sentido que jamás se equivoca
hace 2 días

¿Para qué sirve aprender cosas de memoria en la era digital?
hace 2 días

Príncipe Enrique pide restauración de servicio militar obligatorio
hace 3 días

+VISTAS

+VISTAS

+COMPARTIDAS

+COMPARTIDAS

Destacados

TODOS

TODOS

Fallece policía baleado por otro agente en

Bayamón
Hace 7 horas.



Plan de racionamiento le cuesta \$45,000 al día a la AAA
Hace 3 horas.



Suspenden cirugías por falta de pagos
Hace 3 horas.



Peligraría proyecto del IVU agrandado
Hace 5 horas.



¿Príncipe azul o sapo verde?
Hace 12 horas.



SALUD Y EJERCICIOS Trance hipnótico para tratar dolencias

Compartir



Guardar

Más en SALUD Y EJERCICIOS ▾

Gillette.
Venus.

DESCUBRE CÓMO
SE ADAPTA A TUS CURVAS.



CONOCEMÁS



¿Quiénes somos?

FAQ

Contáctanos

Tarifario

Términos y Condiciones

Política de Privacidad



© Derechos Reservados 2015