GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

La hipnoterapia como herramienta complementaria en psicología

Actualidad Empresarial | 02/01/2025 | 00:00

La hipnoterapia, o el uso terapéutico de la hipnosis, comienza a ganar terreno como una herramienta valiosa en el campo de la psicología moderna.

Sus aplicaciones en el tratamiento de la obesidad, la ansiedad y el tabaquismo demuestran su potencial como técnica complementaria, que no sustitutiva, de la terapia psicológica.

Aunque el concepto de hipnosis puede provocar dudas, su aplicación clínica tiene bases científicas bien fundamentadas y un historial en el que el nombre de Ramón y Cajal destaca como figura pionera en la inclusión de esta técnica en sus aplicaciones terapéuticas.

Ramón y Cajal y su terapia de hipnosis

Santiago Ramón y Cajal, renombrado por su trabajo como neurocientífico y premio Nobel de Medicina en 1906, también exploró la hipnosis como una herramienta para influir en el estado emocional de los pacientes.

Su interés en esta alternativa se basó en la curiosidad al ver cómo su uso podía modificar los estados de conciencia y transformar la percepción y las emociones de las personas. Así, comprobó que la hipnosis permitía desbloquear estados mentales rígidos y facilitar una apertura hacia el cambio psicológico, lo que lo llevó a defender su uso en contextos terapéuticos.

Pero, ¿cómo hacer que funcione en psicología?

En realidad, se trata de un estado de concentración focalizada y relajación profunda que permite al paciente acceder a niveles más receptivos de su mente.

Durante este estado, tal como explica el doctor Francisco Manuel Martínez Amador, el terapeuta utiliza en este tratamiento psicológico sugestiones dirigidas para modificar patrones de pensamiento, emociones o conductas que contribuyen a problemas psicológicos o físicos.

Esto facilita la «reprogramación» de respuestas automáticas, promoviendo cambios más profundos y duraderos en los hábitos y percepciones del paciente, lo que hace de este

complemento un aliado perfecto en aplicaciones terapéuticas contra:

Obesidad: ayuda a abordar los patrones subconscientes relacionados con la alimentación emocional y el exceso de comida. Las sugestiones hipnóticas pueden fomentar una relación más saludable con la comida y aumentar la motivación para mantener un estilo de vida equilibrado.

Ansiedad: A través de técnicas de relajación profunda y reestructuración cognitiva, los pacientes pueden aprender a gestionar mejor los desencadenantes de su ansiedad, creando una sensación de calma y control.

Tabaquismo: Uno de los usos más reconocidos de la hipnoterapia es en la cesación del tabaquismo. La hipnosis puede ayudar a romper la asociación entre fumar y las recompensas emocionales o sociales que perpetúan el hábito, reforzando la decisión consciente de dejar de fumar.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/258177-la-hipnoterapia-como-herramienta-complementaria-en-psicologia.htm