LA HIPNOSIS Y SUS USOS CLINICOS

Usualmente escuchamos la palabra Hipnosis (del dios griego del sueño, Hipnos) y pensamos en alguien "durmiendo" profundamente, o imágenes de Hollywood en donde alguien ejerce "poder mental" sobre otro, logrando que este último se comporte como gallina, o cometa un acto en contra de sus valores o voluntad. Nada más lejos de la realidad, estos son solo parte de los mitos que rodean a la hipnosis terapéutica, que ciertamente el cine se ha encargado de explotar muy bien con fines de entretenimiento. Incluso, muchos profesionales de la salud desconocen las enormes ventajas que tiene el uso de la hipnosis clínica tanto en la rama médica, como en salud mental, trabajo social, y diferentes áreas de la consejería psicológica y pastoral. De hecho, el uso de la hipnosis comienza en la medicina en el siglo 19 como el primer anestésico para intervenir quirúrgicamente, por su útil aplicabilidad con un terapeuta bien entrenado y un sujeto dispuesto a participar (antes de los anestésicos). Esto último es en extremo importante, porque existe el mito de que se puede hipnotizar a alguien sin su consentimiento. ¿Y qué es hipnosis? Es el nombre que se le dio a una forma o método de intervenir en terapia, utilizando los recursos internos mentales, perceptuales, cognoscitivos y emocionales que todos tenemos y acumulamos a través de los años con las múltiples experiencias que enriquecen nuestras vidas. Es utilizar el almacén de todo nuestro aprendizaje, compuesto de hábitos y patrones de funcionamiento (nuestro mapa interno) para cambiar conductas y procesos mentales que ya no nos son útiles, y nos crean problemas a nivel psicológico, emocional, interpersonal y hasta físicos. Y todo esto, sin perder el control de uno mismo.

Entonces, la hipnoterapia clínica (en un contexto terapéutico) resulta una herramienta en extremo útil para lidiar con aquellos aspectos de nuestra conducta que están arraigados en esos procesos automáticos de funcionamiento que usualmente se escapan de nuestra percatación inmediata, y que no pueden cambiarse por métodos terapéuticos simples. Es entonces que este método, en manos de un profesional de la salud adiestrado y capacitado, se aplica para cambiar o ampliar los aspectos más importantes que constituyen la base de aquello que nos aqueja, propiciando una cura más rápida y permanente que muchos otros métodos de intervención.

De hecho, la hipnosis clínica es hoy en día una herramienta que es enseña en muchas de las más importantes universidades del mundo, incluyendo muchas escuelas de medicina. Además, existe una amplia literatura en los últimos 40 años sobre investigaciones de la aplicación de la hipnosis. La enorme gama de intervenciones que ofrece la hipnosis incluyen el manejo de problemas como; síntomas del cuerpo como dolores de espalda, migrañas, enuresis, encopresis, fibromialgia, condiciones dermatológicas, insomnio, trastornos estomacales y manejo del dolor. Es importe recalcar que sobre este último existe una extensa variedad de estudios sobre la utilidad de la hipnosis (y auto-hipnosis) para el manejo del dolor, sin tener que recurrir o depender exclusivamente de medicamentos.

También se ha probado útil con problemas afectivos como; depresión, ansiedad, coraje, fobia y miedos. Problemas conductuales como; tics nerviosos, conductas obsesivas, agresividad, timidez, trastornos de sustancias (drogas y alcohol), trastornos alimenticios, los efectos emocionales-psicológicos de trauma, así como problemas en las relaciones de pareja y familia. En resumen, la hipnoterapia clínica constituye una invaluable herramienta especializada para el profesional de ayuda, y ciertamente, una excelente y novedosa opción para las personas que visitan nuestras oficinas y no pueden ni quieren estar meses o años buscando el merecido alivio y tranquilidad que se merecen.

Antonio Bustillo, PhD., LMFT. El autor es Psicólogo, Terapeuta de Familia y Parejas e Hipnoterapeuta con 23 años de experiencia y profesor por 17 años de hipnosis clínica para profesionales de la salud. Tiene su práctica privada en Hato Rey (787)518-1054

Contenido del Anuncio en la Contra portada: Poner logo y colores de la tarjeta de presentación



Centro de Terapia de Familia e Hipnosis

*Antonio J. Bustillo, PhD., LMFT **

Psicólogo – Terapeuta de Familia y Parejas – Hipnoterapeuta

Servicios de psicoterapia para niños/adolescentes, adultos, parejas y familias. Hipnosis Deportiva para mejorar ejecución. Hipnosis Clínica para: manejo del dolor, fibromialgia, dolor agudo y crónico, ansiedad, obsesiones y compulsiones (OCD), ejecución de exámenes, ataques de pánico, insomnio, miedos, fobias, depresión, trauma (PTSD), tristeza, pobre auto-estima, adicciones, tabaquismo, perdida de peso, trastornos alimentarios, condiciones dermatológicas, disfunción eréctil e hiperactividad en adultos.

Talleres de auto-hipnosis al público en general para: manejo de ansiedad, control de coraje, aumentar concentración, relajación, focalización de metas y auto-desarrollo.

Talleres de hipnosis clínica para: psiquiatras, médicos, psicólogos, terapeutas de familia y parejas, consejeros profesionales, trabajadores sociales y enfermeros graduados(RN).

*Licensed Marriage and Family Therapist. Member ASCH, SCEH, AAMFT

623 Ave. Ponce de León, Suite 304-B, Hato Rey, 00917
Horarios: martes – viernes de 11am-7pm / (787) 518-1054 / fax (787) 750-1472
abustillo1@lycos.com / antoniobustillo.com