

# La hipnosis: una antigua disciplina al servicio de la humanidad moderna

Escrito por  
**LHF. Ricardo Arcadio Domínguez Guerrero**  
tutor22319@univim.edu.mx.

## RESUMEN

La hipnosis es una técnica milenaria que ha evolucionado para adaptarse a las necesidades de la sociedad actual. Aunque sus orígenes se remontan a las civilizaciones antiguas, su aplicación en la medicina y la psicología contemporáneas la ha repositionado como una herramienta eficaz para el tratamiento de diversas condiciones. Utilizada en ámbitos como la reducción del dolor, el manejo del estrés, la superación de fobias y adicciones, así como en el desarrollo personal. La hipnosis se basa en la capacidad de inducir un estado de concentración profunda, permitiendo al paciente acceder a niveles subconscientes de su mente. Gracias a investigaciones científicas recientes, esta disciplina ha ganado reconocimiento dentro de la comunidad médica, demostrando su eficacia y seguridad. Así, la hipnosis, lejos de ser una práctica esotérica, se reafirma como una valiosa técnica complementaria en la mejora del bienestar y la calidad de vida en el mundo moderno.

**Palabras clave:** hipnosis, técnica, concentración, subconsciente, tratamiento, bienestar, reducción del dolor, adicciones, fobias, complemento, emociones.

## ABSTRACT

Hypnosis is an ancient technique that has evolved to meet the needs of modern society. Although its origins date back to ancient civilizations, its application in contemporary medicine and psychology has repositioned it as an effective tool for treating various conditions. It is used in areas such as pain reduction, stress management, overcoming phobias and addictions, as well as in personal development. Hypnosis is based on the ability to induce a state of deep concentration, allowing the patient to access subconscious levels of their mind. Thanks to recent scientific research, this discipline has gained recognition within the medical community, demonstrating its effectiveness and safety. Thus, hypnosis, far from being an esoteric practice, reaffirms itself as a valuable complementary technique for improving well-being and quality of life in the modern world.

**Keywords:** hypnosis, technique, concentration, subconscious, treatment, well-being, pain reduction, addictions, phobias, complement, emotions.

## INTRODUCCIÓN

La hipnosis es un tema que genera controversia y está estigmatizado, ya que se puede observar en políticos utilizando discursos persuasivos, religiosos imponiendo manos, vendedores con su retórica y

## Sin Contraseñas

brujos con sus tambores. A pesar de todo esto, la hipnosis no tiene vínculos directos con prácticas religiosas, místicas, proféticas u otras similares. En las últimas décadas, numerosas investigaciones han desmentido mitos y revelado los mecanismos y aplicaciones de la hipnosis, demostrando cómo puede contribuir al bienestar de las personas.

La hipnosis se ha convertido en un complemento poderoso en el tratamiento de una amplia variedad de trastornos psicológicos y médicos. Cuando se utiliza en conjunto con otras intervenciones médico-psicológicas, esta técnica mejora su eficacia. Sus principales aplicaciones incluyen el alivio del dolor, el tratamiento de trastornos del sueño, la ayuda en la cesación tabáquica, el manejo de la obesidad, el asma, la enuresis infantil, enfermedades de la piel, la reducción de síntomas de ansiedad, la disfunción sexual, el desarrollo de la capacidad de atención y habilidades creativas. Además, se utiliza en el tratamiento de trastornos inmunológicos, en la disminución de los síntomas de la fibromialgia, en trastornos del colon irritable y en niños con trastornos gástricos.



Es importante destacar que este artículo no tiene relación alguna con la hipnosis de entretenimiento. Por lo tanto, los argumentos se centran en el uso de la hipnosis como una herramienta para ayudar a los pacientes. El objetivo principal es presentar los antecedentes de la hipnosis y resaltar sus contribuciones en el tratamiento de diversas enfermedades. Para ejemplificar los conceptos y argumentos expuestos, se incorporaron casos concretos y reales que demuestran de manera práctica el impacto positivo de la hipnosis en la vida de las personas. Estos casos incluyen historias de pacientes que han utilizado esta terapia, ofreciendo una perspectiva clara y tangible de los beneficios obtenidos a través de su aplicación.



Adicionalmente, se integra la experiencia y conocimiento personal en el ámbito de la terapia con hipnosis, lo que añade una dimensión única al presente ensayo. A través de reflexiones personales y anécdotas vivenciales, se enriqueció el contenido, proporcionando una perspectiva más cercana y auténtica. Estas vivencias personales no solo ilustran los conceptos teóricos, sino que demuestran cómo la hipnosis puede ser implementada de manera efectiva en una variedad de contextos. Se presenta como un recurso accesible y relevante para aquellos lectores interesados en comprender y aplicar la terapia de hipnosis en sus propias vidas, fomentando así una conexión más profunda entre la teoría y la práctica.

## DESARROLLO

### ¿Qué es la hipnosis?

La hipnosis es un estado de ensoñación o meditación profunda, similar al sueño, en el que somos conscientes de nuestro entorno, podemos escuchar sonidos, abrir los ojos, caminar y enfocar nuestra atención en pensamientos específicos que nos interesan. Su objetivo principal es facilitar la comunicación con el inconsciente, permitiéndonos adentrarnos en lo más profundo de nuestra mente para descubrir el origen de los trastornos y sanarlos desde su raíz, a menudo a través de la aceptación y el perdón. Durante este estado, la persona tiene el control de lo que dice y puede salir de la hipnosis en cualquier momento que así lo decida.

**Hipnosis:** Del ingl. hypnosis, y este del gr. ὑπνοῦν hypnoûn 'adormecer' y '-sis'-sis'. f. Estado producido por hipnotismo.

**Hipnotismo:** Del ingl. hypnotism, de hypnotic 'hipnótico' e -ism '-ismo'. m. Método para producir el sueño artificial, mediante influjo personal, o por aparatos adecuados. (RAE, 2021)

Como se mencionó anteriormente, la hipnosis es una técnica que permite acceder al inconsciente. A través de su aplicación, "engañamos" al nivel consciente de la persona, haciéndola creer que se está preparando para dormir. Esto resulta en la inhibición de la conciencia y la liberación del inconsciente.

### Aplicaciones prácticas de la hipnosis

La hipnosis es uno de los recursos terapéuticos más efectivos y enigmáticos. Desde tiempos antiguos, se han utilizado técnicas hipnóticas, como el sonido de tambores y danzas alrededor del fuego. Se emplea con fines terapéuticos, enfocándose en la mejoría del individuo de manera efectiva y duradera. Su objetivo principal es trabajar directamente en el inconsciente del usuario para aliviar o acelerar la recuperación de síntomas, trastornos o enfermedades mentales y físicas. Durante el estado hipnótico, similar a un estado de ensoñación, somos conscientes de nuestro entorno y podemos escuchar sonidos, abrir los ojos, caminar y controlar lo que decimos. Además, podemos recordar eventos olvidados, reprogramar comportamientos y ampliar nuestros recursos y habilidades para aliviar malestares y reducir el dolor.

## Sin Contraseñas

otras asignaturas y cursos. Por lo tanto, cualquier publicidad que haga referencia a una Facultad de Hipnosis en México, hasta ahora es falsa.

El análisis realizado sobre la terapia con hipnosis ha revelado resultados significativos que destacan su eficacia en diversos contextos. En primer lugar, se observó una notable reducción en los niveles de ansiedad y estrés en los pacientes que participaron en sesiones de hipnosis. A través de técnicas específicas, se logró inducir un estado de relajación profunda, lo que permitió a los individuos abordar sus preocupaciones desde una perspectiva más tranquila y centrada. Este hallazgo es fundamental, ya que sugiere que la hipnosis puede ser una herramienta valiosa para mejorar el bienestar mental y emocional. Asimismo, se documentaron mejoras en la gestión del dolor en pacientes que sufren de afecciones crónicas. La implementación de la hipnosis como técnica complementaria en estos casos mostró una disminución en la percepción del dolor, así como una mayor adherencia a los tratamientos médicos convencionales. Este resultado subraya la relevancia de la hipnosis no solo como una terapia alternativa, sino como un complemento eficaz en el tratamiento de diversas condiciones de salud.

La hipnosis es una herramienta poderosa y rápida para abordar trastornos emocionales, ya que permite desviar la atención del usuario del problema hacia la solución. Durante ella, el usuario conserva su autonomía y solo responde a lo que elige. A medida que el terapeuta guía al usuario para recordar la causa de un síntoma en particular, este puede experimentar sensaciones, imágenes o pensamientos relacionados con el tema. Gradualmente, se profundiza en el trance, procurando que el usuario no considere conscientemente lo que está expresando. Es importante destacar que la hipnosis no pretende reemplazar las terapias existentes, sino integrarse más frecuentemente en la atención clínica para mejorar los resultados obtenidos por los usuarios.

Se considera un método efectivo en diversas áreas, incluyendo:

- Manejo del dolor.
- Tratamiento de problemas psicológicos como la ansiedad, el estrés, el tabaquismo, el control de peso y el insomnio.
- Aplicaciones en problemas médicos como el asma, trastornos dermatológicos y colon irritable; también ha mostrado eficacia en la reducción de náuseas y vómitos posteriores a la quimioterapia, así como en la preparación prequirúrgica.
- Uso en odontología para reducir la ansiedad durante procedimientos dentales, disminuir la necesidad de anestesia y analgésicos químicos, tratar el bruxismo y síndromes de dolor facial crónico, y modificar hábitos orales desadaptativos.
- Eficacia en el tratamiento de la enuresis en niños.

La hipnosis se configura como una herramienta versátil y altamente efectiva, proporcionando beneficios significativos en el tratamiento de una variedad de problemas de salud tanto físicos como psicológicos. Su capacidad para abordar múltiples afecciones la convierte en un recurso valioso en la práctica clínica, permitiendo a los profesionales de la salud ofrecer enfoques integrales y personalizados para el bienestar de sus pacientes. Cabe destacar que, hasta la fecha, en México, no hay una Facultad de Hipnosis reconocida oficialmente por el Estado, ya sea en una universidad pública o privada, que otorgue títulos en esta área. Las instituciones que ofrecen programas de estudio en hipnosis suelen ser organizaciones de hipnoterapeutas. En algunas universidades, la hipnosis se aborda como una materia dentro de



Las experiencias narradas reflejan un aumento en la motivación y la autoconfianza. Este aspecto es especialmente significativo para aquellos que enfrentan desafíos en áreas como el rendimiento académico, la salud física y el desarrollo personal. Al conectar los conceptos teóricos con experiencias prácticas, se establece un vínculo sólido que puede motivar a los lectores a explorar y considerar la hipnosis como una opción viable para mejorar su calidad de vida.

## CONCLUSIÓN

La hipnosis no debe utilizarse como un método de diagnóstico ni como sustituto de exámenes médicos o clínicos, tampoco puede sanar enfermedades o limitaciones físicas asociadas al envejecimiento o deterioro natural del cuerpo. En cambio, se trata de una técnica psicológica que busca explorar la dimensión psicoafectiva para ayudar al usuario a reprogramar hábitos que le afectan. En este enfoque, las emociones son tanto la herramienta como el objetivo del trabajo terapéutico. El nivel de trance hipnótico experimentado puede variar de forma individual,

desde un estado profundo logrado en pocos minutos, hasta un estado superficial que permite lograr cambios de actitud. El objetivo principal es brindar recursos terapéuticos y apoyo emocional al usuario una vez que se ha establecido contacto con el trauma original.

En la hipnosis, es importante estar preparado para lo inesperado. Aquellos que nos dedicamos a la hipnosis debemos estar siempre listos para cualquier situación, ya que lo sorprendente es algo común en este contexto. Es mi deseo transmitir al lector los conceptos que considero importantes. La hipnosis representa un modelo terapéutico basado en estos conceptos, pero no es el único enfoque posible. Comparto la creencia de Erickson de que en el inconsciente de cada individuo se encuentran todos los recursos necesarios para ser feliz, y también creo, al igual que Freud, que detrás de cada síntoma existe una historia que aún no ha sido contada.

## REFERENCIAS

- Baruk, H. (1976). La hipnosis. Oikos-Tau, S.A.
- Erickson, M. & Rossi, E. (2008). El Hombre de Febrero. Apertura hacia la conciencia de sí y la identidad en hipnoterapia. Amorrortu Editores S.A.
- González, H. (1999). Sugestionabilidad e hipnosis: aspectos cognitivo-subjetivos y psicofisiológicos. Universidad Complutense de Madrid.
- Monserrate, A. (2003). Hipnosis: métodos y usos. Ediciones RIPALME.
- Nardote, G., Loredano, C., Zeig, J. y Watzlawick, P. (2008). Hipnosis y terapias hipnóticas. Novagrafik.
- O'Hanlon, W. (1995). Raíces profundas. Principios básicos de la terapia y de la hipnosis de Milton Erickson. Ediciones Paidós Ibérica, S.A.
- Real Academia Española. (2021). Diccionario de la lengua española (23ª ed.) <https://dle.rae.es/>
- Ruiz, H. (2014). Hipnosis y PNL: terapia para el cambio. Tintamala.
- Scharovsky, A. (2010). Hipnosis clínica reparadora: Una terapia de desbloqueo emocional. Reprográficas Malpe.

