Sin escenarios ni péndulos



Hipnosis clínica: lo que es de verdad (y lo que no)

Qué es, qué se siente por dentro y para qué sirve de verdad esta herramienta terapéutica — sin mitos de escenario ni promesas mágicas.

Patricia Serra
PSICÓLOGA

Patricia Serra · Psicóloga integradora online

Antes de nada, aclaremos esto

Qué es la hipnosis clínica (y qué no tiene nada que ver)

Cuando alguien oye "hipnosis" suele imaginar un escenario, un péndulo balanceándose y a alguien haciendo el ridículo sin poder evitarlo. La hipnosis clínica no tiene nada que ver con eso.

Es un estado de **atención muy concentrada y relajación profunda** que se utiliza, dentro de un proceso terapéutico serio, como una herramienta más para trabajar objetivos muy concretos. Nada de espectáculo, nada de perder el control: es una técnica más, con su sitio dentro de la psicoterapia, igual que la respiración o la reestructuración cognitiva.

Mitos frecuentes vs. lo que ocurre en realidad

Mito: "Pierdes el control y puedes hacer cualquier cosa que te pidan." Realidad: sigues consciente en todo momento, mantienes tus valores y tu voluntad, y puedes salir del estado de hipnosis cuando quieras.

Mito: "Es como estar dormida o inconsciente." Realidad: es un estado de atención, no de sueño — de hecho, sueles recordar perfectamente toda la sesión.

Mito: "Es lo que se ve en escenarios o películas." Realidad: la hipnosis de espectáculo busca entretener con voluntarios muy sugestionables; la clínica es colaborativa, privada, y tiene un objetivo terapéutico definido entre las dos.

Mito: "Solo funciona en gente influenciable o de voluntad débil." Realidad: la capacidad de dejarte guiar es solo uno de los cuatro factores que influyen en lo fácil que te resulta entrar en un estado hipnótico — no tiene que ver con debilidad de voluntad. Existen test validados para evaluarlo, aunque hay que interpretar el resultado según la edad de cada persona.

Por dentro

Qué se siente en una sesión de hipnosis

No se siente como cualquier otro momento de calma de tu día a día — y tampoco se siente igual en cada persona.

Sueles empezar con los ojos cerrados y una relajación guiada. Poco a poco tu atención se estrecha y se dirige hacia dentro — sigues escuchando mi voz, sigues siendo consciente de la habitación, pero tu mente deja de dispersarse en mil cosas a la vez. Lo que ocurre a partir de ahí depende mucho de cómo funciona tu mente: si eres una persona muy visual, es habitual poder visualizar imágenes con una nitidez muy por encima de lo normal; si eres más corporal, puedes llegar a sentir sensaciones físicas muy vívidas — como un agua suave meciéndote —, e incluso hay personas que no caminan y llegan a sentir la sensación de estar caminando. Es también un estado en el que se puede aprender a manejar el dolor, y una relajación que suele ser más profunda que la de cualquier otro momento de tu día a día.

> Sea cual sea el motivo por el que trabajemos con hipnosis, a donde siempre busco llevarte es a **conectar con sensaciones de manejo, tranquilidad, relajación y seguridad** — no "desapareces" en ningún momento, sigues siendo tú, con tu mente muy enfocada.

De hecho, es muy probable que ya hayas experimentado algo parecido sin llamarlo hipnosis: ese momento conduciendo por una carretera conocida en el que "desconectas" unos segundos, o cuando te absorbe tanto una tarea que pierdes la noción del tiempo. La hipnosis clínica aprovecha esa misma capacidad natural, pero de forma guiada y con un propósito terapéutico concreto — y los efectos y la intensidad varían mucho de una persona a otra.

La evidencia

Qué beneficios tiene de verdad

Ni milagro ni cuento chino: la hipnosis clínica tiene respaldo científico real cuando se usa donde funciona.

Los ensayos clínicos formales se han concentrado sobre todo en el **manejo del dolor** y el **síndrome del intestino irritable**, donde varios sistemas de salud la recomiendan como opción — son áreas fáciles de medir con una escala objetiva, y por eso hay más estudios publicados. Sin embargo, en la práctica clínica diaria la hipnosis también se usa con muy buenos resultados en **trauma, flashbacks y reexperimentación, fobias específicas y fobia social, ansiedad y pensamientos rumiativos, autoimagen y autoestima, insomnio, adicciones, y como complemento en el trabajo desde IFS**.

Un matiz honesto

Para dejar de fumar, la evidencia de la hipnosis sola es más limitada — por eso la trabajo dentro de un proceso más amplio (motivación, manejo de la abstinencia, hábitos), nunca como solución mágica en una sesión. Cada persona responde distinto.

Fuentes: NHS — Hypnotherapy; Cochrane Database of Systematic Reviews — hipnosis para dolor y para dejar de fumar; Kirsch, I. et al. — meta-análisis sobre hipnosis combinada con terapia cognitivo-conductual.

Un momento personal

Experiencia y curiosidad

En mi contacto con la hipnosis he quedado maravillada con los efectos que ha producido en algunas personas.

En mi consulta, por ejemplo, he visto cómo una sola sesión de hipnosis ha reducido por completo unas respuestas traumáticas concretas (flashbacks y reexperimentación).

Y, para que te hagas una idea de la potencia que puede llegar a alcanzar, la hipnosis se utiliza como sustituto de la anestesia en partos o en operaciones en lugares sin abastecimiento médico, o para personas que por problemas de salud no pueden recibirla.

Uno de los casos más conocidos es el de **la reina Fabiola de Bélgica**, quien en enero de 2009 fue operada de la glándula tiroides bajo hipnosis clínica en el Hospital Universitario de Lieja.

Eso sí, los efectos varían mucho de una persona a otra — pero esto muestra hasta dónde puede llegar esta herramienta.

En la práctica

Para qué se puede trabajar la hipnosis clínica

Siempre como parte de un proceso terapéutico evaluado contigo, nunca de forma aislada.

- **Ansiedad**
  reducir la activación y aprender a conectar con la calma.
- **Fobias específicas**
  trabajar la respuesta de miedo de forma progresiva y acompañada.
- **Trauma, flashbacks y reexperimentación**
  reducir la intensidad de la respuesta traumática.
- **Adicciones**
  incluida dejar de fumar, dentro de un proceso de motivación y manejo de la abstinencia.
- **Manejo del dolor**
  aprender a regular la respuesta física al dolor.
- **Fobia social**
  perder el miedo a ser juzgada y ganar soltura en lo social.
- **Pensamientos rumiativos**
  salir del bucle de dar vueltas una y otra vez a lo mismo.
- **Autoimagen y autoestima**
  trabajar la relación contigo misma desde otro lugar.
- **Insomnio y relajación profunda**
  un descanso que rara vez se alcanza en el día a día.
- **Trabajo desde IFS**
  Sistema de Familia Interna, como complemento dentro de este enfoque.

En mi caso, la hipnosis nunca va sola: la integro dentro de tu proceso terapéutico, junto con otras herramientas (EMDR, terapia cognitivo-conductual, trabajo sistémico) según lo que necesites en cada momento. En la primera sesión hablamos de tu situación y decidimos juntas si tiene sentido incorporarla, a qué ritmo y con qué objetivo concreto — nunca se aplica sin que lo hayamos hablado antes.

Un paso más

¿Quieres probarlo con acompañamiento?

Si algo de lo que has leído resuena contigo, **me encantaría acompañarte a explorarlo.** El primer paso no es lanzarnos directamente a la hipnosis: es reservar una primera sesión de valoración. Si tiene sentido explorarla en tu caso, te paso un breve test; me lo envías, y decidimos juntas cómo seguir — con hipnosis o con las herramientas que mejor encajen contigo.

Mi formación

para que sepas en manos de quién estás

- Grado en Psicología · Universidad Autónoma de Madrid.
- Experto en Hipnosis Clínica · Colegio Oficial de la Psicología.
- Experto en Clínica e Intervención en Trauma con EMDR · Soc. Española de Medicina Psicosomática y Psicoterapia.
- Experto en Trastornos de la Personalidad · Soc. Española de Medicina Psicosomática y Psicoterapia.
- Máster en Psicología General Sanitaria.
- Máster de Especialización en Trauma desde un Enfoque Integrador · Origen.
- Formación en Terapia Familiar Sistémica · Universidad Pontificia Comillas.
- Máster de Formación del Profesorado, esp. Orientación · UAM.

Nº de colegiada M-36871, Colegio Oficial de la Psicología de Madrid.

¿Empezamos a trabajar en esto juntas?

Llevo años acompañando a personas con hipnosis clínica dentro de su proceso terapéutico, y **sería un placer acompañarte también a ti** — puedes leer las experiencias de quienes ya han dado el paso en **mis reseñas de pacientes**. Si sientes que es tu momento, reserva tu primera sesión online aquí mismo.

Reservar primera sesión

Patricia Serra · Psicóloga integradora online · patriciaserrapsicologa.com

patriciaserrapsicologa@gmail.com · +34 683 32 05 87