GIRONA NOTICIES.COM + Periodisme

Hipnosis terapéutica una solución para controlar la ansiedad de manera segura

Noticias 24hs | 03/09/2024 | 10:55



La hipnosis para la ansiedad en Sevilla es una técnica terapéutica que se utiliza para inducir un estado de concentración profunda y relajación, conocido como trance hipnótico

La ansiedad es una condición cada vez más común en la sociedad actual, afectando a millones de personas en todo el mundo. Las presiones diarias, el estrés laboral, problemas personales y otros factores pueden desencadenar episodios de trastornos que, si no se tratan adecuadamente, pueden afectar significativamente la calidad de vida. Entre los diversos métodos terapéuticos disponibles para manejar este sentimiento, la hipnosis se ha destacado como una alternativa eficaz y no invasiva.

La hipnosis para la ansiedad en Sevilla es una técnica terapéutica que se utiliza para inducir un estado de concentración profunda y relajación, conocido como trance hipnótico. Durante este estado, el individuo está altamente receptivo a las sugerencias, lo que permite al terapeuta guiar al paciente hacia cambios positivos en su comportamiento, pensamientos y emociones. A pesar de los mitos y conceptos erróneos populares, la hipnosis no implica pérdida de control o inconsciencia. En cambio, es un estado de atención focalizada en el que la persona permanece consciente y en control de sus acciones.

Este método se basa en la premisa de que la mente subconsciente puede ser entrenada para reaccionar de manera diferente ante situaciones que usualmente provocan estrés u otro problema. A través de ella, los terapeutas buscan identificar y abordar las raíces emocionales, reemplazando patrones negativos de pensamiento con enfoques más positivos y constructivos.

Algunos beneficios

1. Reducción del estrés: Uno de los principales beneficios es su capacidad para inducir un estado de profunda relajación, lo que ayuda a reducir los niveles de cortisol, la hormona del estrés. Esto no solo alivia los problemas a corto plazo, sino que también promueve una sensación general de bienestar.

2. Mejora del sueño: Las emociones a menudo interfieren con el sueño, creando un ciclo vicioso de insomnio y aumento de la ansiedad. Puede ayudar a romper este ciclo al enseñar técnicas de relajación profunda y suprimir pensamientos ansiosos que perturban el sueño.

3. Refuerzo de la autoestima y la confianza: Puede ayudar a desarrollar una imagen más positiva de sí mismos, lo que es crucial para combatir la ansiedad. Al trabajar con un terapeuta, las personas pueden reprogramar su mente subconsciente para fomentar sentimientos de autoeficacia y seguridad.

4. Técnicas de afrontamiento: También enseña técnicas específicas de afrontamiento que pueden utilizar en situaciones específicas. Estas técnicas pueden incluir visualización guiada, respiración profunda y afirmaciones positivas, que son herramientas efectivas para gestionar en tiempo real.

Es importante destacar que debe ser realizada por un profesional calificado y con experiencia. La relación de confianza entre el terapeuta es fundamental para el éxito del tratamiento, ya que la apertura y la receptividad del paciente son claves para alcanzar los mejores resultados.

Aunque es una técnica segura y efectiva para muchas personas, no es adecuada para todos. Algunos pueden encontrar difícil alcanzar el estado de trance hipnótico necesario para que la terapia sea efectiva. Además, no debe ser vista como una cura milagrosa, sino como una parte de un enfoque integral, que puede incluir otras formas de terapia y, en algunos casos, medicación.

“Con la hipnosis, podemos reemplazar estos pensamientos por afirmaciones positivas y constructivas, fomentando una mentalidad más optimista y empoderada”, comenta Francisco Manuel Martínez, Psicólogo.

Este método de tratamiento ofrece una opción viable y efectiva para el control de la ansiedad, ayudando a los personas a reducir el estrés, mejorar el sueño, reforzar la autoestima y desarrollar técnicas de afrontamiento. Al trabajar con un terapeuta calificado, los pacientes pueden encontrar en la hipnosis una herramienta poderosa para recuperar el control de sus vidas y mejorar su bienestar emocional.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/noticia/246915-hipnosis-terapeutica-una-solucion-para-controlar-la-ansiedad-de-manera-segura.htm