

# HIPNOSIS

La Hipnosis que los Psicólogos utilizamos como técnica terapéutica la llamamos Hipnosis Clínica.

Mediante el uso de la sugestión podemos provocar cambios en los procesos cognitivos, fisiológicos, emocionales y conductuales del paciente facilitando el cambio terapéutico, pero irá acompañada de otras técnicas de tratamiento psicológico adecuadas para el paciente y la problemática que presenta.

Algunas aplicaciones que tiene la Hipnosis Clínica en el campo de la Psicología:

## 1. Manejo del dolor

La Hipnosis como técnica terapéutica ayuda a disminuir tanto el dolor agudo como un dolor crónico de tal manera que el paciente lo pueda regular.

## 2. Manejo de la ansiedad

Provocada por fobias específicas como el miedo a las alturas o a volar, o a algunos animales, los trastornos de pánico, agorafobia y la fobia social, pueden superarse y/o aprender a manejarlo.

## 3. Trastornos psicofisiológicos

La Hipnosis Clínica como técnica complementaria puede ayudar a reducir los síntomas provocados por trastornos cardiovasculares, gastrointestinales, respiratorios, dermatológicos, etc. mediante la sugestión y disminuir el nivel de estrés general del paciente.

## 4. Traumas

Con la Hipnosis Clínica se facilita el acceso al archivo de los recuerdos traumáticos, promoviendo la manifestación y solución de manera gradual.

Es importante recordar que la Hipnosis Clínica debe ser aplicada por un profesional experto y en un contexto terapéutico en el que la persona consultante se sienta segura y confiada.

# TANATOLOGIA

La Tanatología es una disciplina que busca encontrarle sentido a la muerte y a otras clases de pérdidas.

Se vive una distinta calidad de vida cuando uno enfrenta y acepta su finitud desde el comienzo de la vida, todos deberíamos prepararnos para el hecho de la muerte.

Aceptar emocionalmente la existencia de la muerte no es algo acostumbrado en nuestra cultura, y es raro que las personas sientan libertad para hablar sobre esta cuestión. En la muerte no se piensa y menos es tema de conversación ya que se considera de mal gusto.

Las recientes investigaciones sobre Tanatología, proponen la posibilidad de otro tipo de existencia después de la muerte física, sólo se trata del pasaje a un nuevo estado de conciencia en el que se continúa existiendo, comprendiendo, y en el que el espíritu tiene la posibilidad de continuar su crecimiento.

En un principio los Tanatólogos se dedicaron a acompañar a enfermos terminales y a sus familiares en su proceso de enfermedad y muerte; hoy en día también es materia de trabajo de estos especialistas otro tipo de pérdidas que tenemos a lo largo de nuestras vidas, como sería el cambiar de casa o perderla, cambiar de escuela, de trabajo, el fallecimiento de un amigo, de una mascota, la pérdida de una relación, de dinero, en fin, un sinnúmero de pérdidas de mayor o menor grado que nos producen tristeza y duelo.

Para poder entenderlo y superarlo de la mejor manera hay que consultar a estos especialistas.

## LIFE COACHING

El Life Coaching no es una terapia como tal, funciona mejor para aquellas personas que se encuentran estables emocionalmente y disfrutan de una buena salud mental, pero que, al mismo tiempo, desean mejorar algún aspecto importante en su vida.

El Coaching Personal es un proceso en el que el individuo que consulta busca el alivio de alguna condición incómoda que se esté presentando ya sea en su vida personal como profesional. *De ahí la importancia de concretar la meta que se pretenda alcanzar con la ayuda del Psicólogo Coach.* Es necesario que la persona se plantee nuevas preguntas: soluciones no intentadas, formas nuevas de hacer y deshacer, es decir que el/la consultante desempeñará un papel activo y con la ayuda del Psicólogo Coach, trabajará para obtener el objetivo deseado.

La forma de llevar adelante el programa, la agenda de trabajo y la evaluación de los resultados que la persona va alcanzando, se puede realizar mediante citas presenciales en el consultorio y/o vía Skype; pueden ser una vez por semana y el número de sesiones dependerá del objetivo a alcanzar.