

HIPNOTERAPIA Y BLOQUEO MENTAL

TERAPIA EFECTIVA QUE ELIMINA MALOS
HÁBITOS, TRAUMAS Y FOBIAS

C

Por: W.M. / Fotos: Cortesía Carolina Bustamante



Foto: Sofia Carrión Robalino, psicopedagoga e hipnoterapeuta.

Entre las últimas técnicas psicológicas desarrolladas por la ciencia se destaca el método de Terapia de Transformación Rápida (RTT). Dentro de sus diferencias con otras prácticas está su trabajo con mentes subconscientes.

Sofía Carrión Robalino, psicopedagoga e hipnoterapeuta, cuenta con una certificación en neuropsicología clínica. La especialista señala que esto le permite localizar la raíz de cualquier bloqueo que pueda sufrir una persona.

Su enfoque es solucionar cualquier cuadro clínico, sean adicciones, insomnio, miedos, fobias, malos hábitos o cualquier comportamiento que no permita fluir la vida de un paciente. Para su aplicación se recurre a la psicoterapia, la programación neurolingüística y la terapia cognitiva-conductual.

A través de ellas se entiende la raíz de un problema, creado por la mente, de esa forma se elimina ese pasaje traumático.

“**SOFÍA CARRIÓN ES HIPNOTERAPEUTA Y CUENTA CON UNA CERTIFICACIÓN EN NEUROPSICOLOGÍA CLÍNICA. ESTÁ CERTIFICADA POR LA TERAPEUTA BRITÁNICA, MARISA PEER, QUIEN DESARROLLÓ LA TERAPIA DE TRANSFORMACIÓN RÁPIDA HACE TRES DÉCADAS.**



La hipnosis es un estado natural de la mente y para alcanzarla se aplica el movimiento ocular rápido y un ejercicio de respiración. Eso no implica pérdida del control mental. Al contrario, su tratamiento se apoya en sugerencias (pensamientos dirigidos) que maneja la misma persona y nadie más.

La RTT, que nació hace tres décadas, es muy efectiva en distintos padecimientos. Inclusive, en temas de dolor crónico, debido a que el organismo somatiza ciertas emociones no expresadas. Es una alternativa beneficiosa para cuadros como migraña, sensibilidad auditiva, entre otros.

Cualquier clase de trastorno se desarrolla inconscientemente debido a que la mente no discierne entre lo bueno y lo malo. Simplemente, reacciona ante un estímulo que se refleja en el subconsciente. La creación de estos traumas se genera, habitualmente, entre los 0 y 6 años. Esto no significa que en otras etapas de vida también se presenten.

Lo más destacable de aplicar la RTT es su efectividad a corto plazo. En general, no se necesitan más de tres sesiones. Aunque en ciertos casos no pasan de una sola consulta. La explicación radica en que aborda el problema alojado en el subconsciente, la terapia tradicional actúa mientras el paciente permanece totalmente consciente.

Sofía resalta que la hipnoterapia se enfoca en los cambios de quien quieres ser y qué quieres hacer. Previo a su aplicación se realiza una entrevista corta e inmediatamente se pasa a la inducción de la hipnosis. En este estado el terapeuta guía al paciente hasta encontrar los eventos traumáticos y removerlos (desprogramarlo).

La transformación consiste en cómo la persona idealiza su vida sin ansiedad, adicción o dolor. La mente es reprogramada al deshacer la creencia limitante (bloqueo). Desde ese punto hacia adelante, las creencias, los comportamientos y las emociones empiezan a cambiar radicalmente. Todo el proceso es grabado en un audio (autohipnosis), que debe ser escuchado los siguientes 21 días.

A raíz de la pandemia la RTT online tomó fuerza y es la forma en que la aplica Sofía. Según ella, el paciente puede relajarse en su propia casa tras una sesión agotadora, que requiere de tres horas, en promedio. En caso de requerir mayor información pueden buscarla en sus RRSS. W

“**LA HIPNOTERAPIA ES FUNDAMENTAL PARA DESARROLLAR TODO EL POTENCIAL DE UNA PERSONA. AYUDA EN LA OBTENCIÓN DE UN MEJOR EMPLEO, BLOQUEOS ECONÓMICOS, REPETICIÓN DE PATRONES EN RELACIONES HASTA SUPERACIÓN DE ADICCIONES, TRAUMAS Y DISTINTAS FOBIAS.**