

# ¿Qué es la hipnosis?

**Traducción: Miguel Perlado, [mperlado@copc.es](mailto:mperlado@copc.es).**

Reproducido con el permiso de la American Psychological Association, [www.apa.org](http://www.apa.org).

Esta definición y descripción de la hipnosis fue preparada por el Comité Ejecutivo de la Asociación Psicológica Americana, División de Hipnosis Psicológica.

La hipnosis es un procedimiento mediante el cual un profesional de la salud o un investigador sugiere al cliente, paciente o sujeto experimental cambios en sus sensaciones, percepciones, pensamientos o conducta. El contexto de la hipnosis suele establecerse bajo procedimientos de inducción. Aunque existen diferentes tipos de inducción hipnótica, la mayoría incluye sugerencias hacia la relajación, tranquilidad y bienestar. Las instrucciones para imaginar o pensar acerca de experiencias placenteras suelen quedar incluidas en las inducciones hipnóticas.

La gente suele responder a la hipnosis de diferentes maneras. Algunos describen la hipnosis como un estado normal de atención concentrada en los que se sienten tranquilos y relajados. Pese a las variaciones con las que la gente responde, la mayoría describe la experiencia como placentera.

Algunas personas responden mejor que otras a la sugestión hipnótica. La capacidad de respuesta a las sugerencias puede verse inhibida por ciertos temores e incluso conceptos erróneos acerca de la hipnosis. Contrariamente a ciertas representaciones populares reflejadas en libros, películas o en la televisión, las personas que son hipnotizadas no pierden el control sobre su conducta. Generalmente, son conscientes de quiénes son y dónde están y, salvo que no se haya sugestionado específicamente una amnesia, recuerdan lo que sucedía durante la hipnosis. La hipnosis puede facilitar la sugestión de ciertas experiencias, pero no fuerza a tener esas experiencias.

La hipnosis no es un tipo de terapia, como el psicoanálisis o la terapia de comportamiento. No obstante, es un procedimiento que puede emplearse para facilitar la terapia. En opinión de los autores de este escrito, dado que la hipnosis no es una terapia en sí misma, el entrenamiento exclusivo en la hipnosis es insuficiente para llevar a cabo un tratamiento psicológico; en este sentido, la hipnosis clínica debería ser empleada tan sólo por profesionales de la salud cualificados (p.ej., psicólogos clínicos) que hayan sido formados en el empleo clínico de la hipnosis y que trabajen con ella dentro de sus áreas de competencia profesional.

La hipnosis ha sido empleada en el tratamiento del pánico, la depresión, ansiedad, problemas de hábitos y otros problemas psicológicos y médicos. Sin embargo, puede no estar indicada ni para algunos problemas psicológicos ni para algunos clientes. Nuevamente, en opinión de los autores, la decisión de emplear la hipnosis como herramienta coadyuvante a un tratamiento debería ser tomada en consulta con un profesional de la salud que haya sido formado en los usos y limitaciones de la hipnosis clínica.

Junto con su empleo en situaciones clínicas, la hipnosis se emplea también en la investigación, con el objetivo de aprender más acerca de la naturaleza de la hipnosis, así como de sus efectos sobre la sensación, percepción, memoria y fisiología. Los investigadores se dedican también al estudio del valor de la hipnosis en problemas físicos o psicológicos.