

La efectividad de la hipnoterapia en el fortalecimiento de la autoestima y disminución de ansiedad en paciente víctima de violencia psicológica

Brenda Frías

Introducción

El abuso psicológico tiene un impacto profundo y negativo en la autoestima de una persona. Este tipo de abuso, que puede incluir manipulación, humillación, críticas constantes, desvalorización, control excesivo y aislamiento, afecta la percepción que la persona tiene de sí misma y su valía. A continuación, compartiremos un caso de víctima de violencia psicológica y cómo su empoderamiento y autoestima incrementaron, así como la disminución de la ansiedad, con el uso de la Hipnosis y la Terapia Narrativa.

Violencia psicológica

La violencia psicológica contra las mujeres es un problema de salud pública de alta prevalencia y con consecuencias sustantivas en la salud mental. La World Health Organization (WHO, 2021) documenta que la violencia de pareja (incluida la psicológica) es un fenómeno global con efectos transversales en el bienestar, lo que justifica abordajes clínicos y de política pública específicos. En este contexto, la ansiedad no debe entenderse como un epifenómeno aislado, sino como parte de un síndrome traumático que emerge de relaciones de control, intimidación y coerción emocional.

Desde el marco clásico de Herman (1992), el trauma interpersonal prolongado desorganiza tres pilares del funcionamiento psicológico: seguridad, confianza y agencia. La autora caracteriza la respuesta traumática por una tríada de hiperactivación (hipervigilancia, sobresalto, etc.), intrusión (recuerdos y sueños intrusivos) y constricción/disociación (entumecimiento afectivo, evitación), así como por alteraciones en la autorregulación y en los vínculos. En casos crónicos de maltrato, Herman propone el concepto de trauma complejo, donde son frecuentes la vergüenza, la culpa, la indefensión subjetiva y las dificultades para tomar decisiones, elementos que se entrelazan con los núcleos ansiosos en mujeres sometidas a violencia psicológica (Herman, 1992).

El Maestro José Contreras, Director del Centro de Terapia Breve Sistémica SC, menciona que existen tres niveles de límites: Cognitivo (saber que su trato y acciones causa inconformidad y no deseamos que las realice), Conductual (discutir, pedirle que se vaya de la casa o terminar la relación) y Emocional (el dolor que la situación o las acciones que tomamos nos ocasionan sentimientos incómodos o de tristeza). Asimismo explica que la infidelidad repetitiva es violencia psicológica (Contreras, 2025).

Hipnosis Ericksoniana en pacientes con ansiedad

La hipnosis Ericksoniana es un método recomendado en la psicoterapia de personas que sufren ansiedad. Los estudios han demostrado al menos dos ventajas para los pacientes: el estado profundo de relajación y el trance hipnótico crean un contexto que facilita la visualización guiada, la cual desempeña un papel importante en el tratamiento de la ansiedad (Craciun, Holdevici & Craciun, 2012).

Terapia Narrativa

A nivel narrativo, se propone el uso de mapas narrativos para trabajar específicamente en la identidad de la persona. El uso de este procedimiento lleva a deducciones de intenciones como también propósitos y conclusiones sobre la identidad. Según Schaefer y Rubi (2015): “el abordaje narrativo permite deconstruir el relato limitante por medio de la práctica lingüística, mientras que el abordaje estratégico y conductual permite destrabar la pauta rígida conductual que le acompaña” (Rendón Salas & Pacheco Zapata, 2019).

Ansiedad

En “Trauma and Recovery”, Herman sostiene que el trauma psicológico no es sólo un evento individual sino un fenómeno relacional y sociopolítico que desorganiza la seguridad, la confianza y el sentido de agencia de la persona (Herman, 1992). Los síntomas se entienden como adaptaciones al peligro: hiperactivación (hipervigilancia, sobresalto), intrusión (recuerdos/flashbacks, sueños intrusivos) y constricción o disociación (entumecimiento afectivo, evitación). Para experiencias prolongadas de violencia,

como el abuso infantil crónico o la violencia de pareja, propone el marco de trauma complejo, caracterizado por alteraciones en la regulación emocional, la autoimagen (culpa, vergüenza) y los vínculos (desconfianza, aislamiento) (Herman, 1992).

La ansiedad, como consecuencia de la violencia psicológica y otros factores, es una de las principales causas de discapacidad a nivel global y en México. Su impacto se mide a través de métricas como los Años Vividos con Discapacidad (AVISA o YLD, por sus siglas en inglés). A continuación, se presentan datos actualizados y proyecciones basadas en estudios epidemiológicos y modelos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y el Global Burden of Disease (GBD).

La ansiedad como causa de discapacidad en el mundo, la situación actual (2020-2023)

Los trastornos de ansiedad se ubican entre las 10 principales causas de discapacidad a nivel global, según el estudio GBD 2019 –Posición: 6° lugar en contribución a los YLD (años vividos con discapacidad)–, la prevalencia afecta al 3.6% de la población mundial (OMS, 2021), con mayor impacto en mujeres (1.5 veces más que en hombres).

La proyección para los próximos 10 años (hacia 2033): Se estima que la ansiedad escalará posiciones debido a aumento de factores estresantes crónicos (violencia de género, desigualdad, crisis climática), secuelas de la pandemia de COVID-19 (aislamiento, pérdidas económicas), la posición proyectada es que podría ubicarse entre las 5 primeras causas de discapacidad, junto a depresión y enfermedades músculo esqueléticas (GBD, 2020).

Prólogo

En la primera sesión, con frecuencia escucho dos preguntas: “¿Algún día volveré a sentirme bien?” y “¿Cuántas sesiones necesitaré?”. La respuesta más honesta que conozco es: depende de tu disposición interna para sanar. Mi formación en Terapia Breve Sistémica (TBS) transformó mis expectativas: trabajar con objetivos claros puede, en muchos casos, lograrse en un número acotado de sesiones (a menudo alrededor de diez). Sin embargo, la clínica real matiza cualquier regla. Durante más de veinte años, solo unos cuantos procesos concluyeron antes de ese umbral y, con humildad, me pregunté qué estaba omitiendo para que otros requirieran más tiempo. El caso que presento se extendió casi un año (cincuenta sesiones). En una conversación con mi maestro, el Dr. Arnoldo Téllez, le expuse el proceso y cómo me sentía. Él me comentó que algunos procesos no son “curaciones menores”, sino verdaderas “cirugías generales”: cuando existen múltiples objetivos, el camino es metodológico y secuencial; lo importante es alcanzarlos uno a uno hasta lograr el objetivo terapéutico. Sus palabras me ofrecieron perspectiva técnica y alivio emocional, permitiéndome leer el proceso con mayor compasión y coherencia clínica: había múltiples metas entrelazadas y abordarlas de manera ordenada era consistente con la complejidad del problema. Este prólogo enmarca un estudio de caso que respeta el método sin convertirlo en corsé: la creatividad terapéutica y la flexibilidad cognitiva se articulan con una metodología clara orientada a resultados clínicamente relevantes. Honrar la singularidad del consultante, sin perder el foco en los objetivos, es el eje que guía la narrativa y el análisis que siguen.

Caso clínico: “Mari”

1. Datos de identificación y sintomatología referida

Refiere: insomnio, irritabilidad, compras compulsivas, celos desmedidos, tabaquismo, ludopatía, aislamiento social, diálogo interno agresivo, baja autoestima, alteraciones de la conducta alimentaria y desatención del cuidado de los hijos (dos menores de edad). Los tres hijos viven con la paciente. Su pareja actual: a quien llamaremos “Mati”, desempleado, 10 años menor que la paciente, con antecedente de privación de la libertad por fraude (aprox. tres años) y venta de sustancias tóxicas; ha tenido cinco relaciones previas en unión libre y siete hijos de distintas relaciones. Ocupación de la paciente: labores del hogar. Nivel socioeconómico: alto (sustento económico principal provisto por el exesposo, empresario). Acude a sesión autodefiniéndose como “tóxica” en su relación de pareja. Manifiesta disposición para trabajar en psicoterapia, pero expresa que no desea culminar su relación actual (de tres años de duración), pese a referir malestar significativo asociado a los síntomas descritos. Según el relato de la paciente, la pareja es celosa y controladora, con conductas de agresión física y psicológica. Refiere amenazas de muerte (“matarla”) si lo deja o si no accede a sus peticiones; le indica la forma de vestir, le exige solicitar permiso para salir, revisa sus compras y gastos, y le ha prohibido convivir con su familia y ciertas amistades debido a comentarios críticos sobre la relación. A partir de estos eventos, la paciente reporta aislamiento social y reducción de su red de apoyo. En los meses recientes describe incremento de la ansiedad. Ha recibido psicoterapia por ansiedad y terapia de pareja en dos ocasiones; ambas fueron interrumpidas antes de concluir. La paciente atribuye el

abandono de dichos procesos al requerimiento de su pareja de suspender el tratamiento cuando los terapeutas sugirieron pausar la relación sentimental, y a ella misma, mencionando que ella no desea terminar su relación de pareja, solo quiere ser una mejor mujer para su pareja.

Procedimiento

Las sesiones se realizaron con una frecuencia semanal, con duración de una hora. Se realizaron 50 sesiones, en las cuales se trabajaron los siguientes objetivos terapéuticos:

1. Objetivo Terapéutico: Aprender a identificar y gestionar emociones (8 sesiones)
2. Objetivo Terapéutico: Sanando tu niña interior (4 sesiones)
3. Objetivo Terapéutico: autoperdón (8 sesiones)
4. Objetivo Terapéutico: Merecimiento (4 sesiones)
5. Objetivo Terapéutico: Reforzamiento e incremento de autoestima y autoaceptación (8 sesiones)
6. Objetivo Terapéutico: Proceso de duelo por ruptura de pareja (9 sesiones)
7. Objetivo Terapéutico: Logro de Metas (10 sesiones)

Nos enfocaremos en describir el objetivo de incremento y reforzamiento de la autoestima. Se llevaron a cabo ocho sesiones en total. Asimismo se anexará la primera sesión de entrevista. Actualmente acude cada dos o cuatro semanas (la paciente solicitó seguir reforzando su autoestima). En cada objetivo, la paciente realizó un contrato, en donde describía a lo que se comprometía con ella misma, y al final de cada objetivo le permitía ver sus avances y respetar su autocompromiso.

Sesión 1

Se aplicaron las técnicas de “Choque de manos” (Zamora, 2022). Con este ejercicio se comienza el proceso terapéutico, ya que la paciente “ve” el poder de su mente y reafirma que su mente está dispuesta a permitir que sane.

Posterior a este trance hipnótico se aplica la técnica de “Escáner emocional” (Garza, Marco T., adaptado y modificado por Frías, B., 2021). Esta técnica permite al paciente ver todas las cargas emocionales que ha llevado por tanto tiempo, lo cual conlleva a un estado de alivio y autoconocimiento.

(se ponen sonidos de naturaleza relajantes)

“Voy a pedirle a tu mente sabía, poderosa, inteligente y llena de amor, que decida a qué maravilloso lugar tranquilo y en calma desea llevarte... observa cada detalle... puedes percibir los sonidos, el aroma de este hermoso lugar... y simplemente comienzas a caminar... disfrutando de este lugar, tranquilo y en calma... observa el cielo... una gran tormenta se acerca... mira, unas nubes grandes y negras, con un viento fuerte y helado... se avecina una gran tormenta, comienza a caer una lluvia muy tupida, helada... estás mojándote y quieres ponerte a salvo... pero... al intentar moverte, tu cuerpo está totalmente paralizado... por más esfuerzos que haces no logras moverte un solo centímetro... y comienzas a sentir una sensación de angustia y desesperación, pero... no hay forma de que puedas moverte... observa tu cuerpo... todo tu cuerpo tiene unas esferas muy grandes y pesadas... están incrustadas en tu cuerpo... mira, hay dos esferas muy grandes y pesadas incrustadas en tus pies... dentro de estas esferas están todos esos obstáculos que no te permiten

avanzar hacia tus metas y objetivos... observa muy bien todos esos obstáculos que hay dentro de estas esferas... muy bien... ahora, con tus dos manos y con toda la fuerza de tu ser, toma esas esferas con todos esos obstáculos que no te permiten avanzar hacia tus metas y objetivos... no son tuyas, no te pertenecen y ¡despréndelas! ... avientalas con toda tu fuerza lo más lejos que puedas... muy bien... observa cómo caen lejos de ti. Muy bien... ahora observa cómo hay otra esfera igual de grande y pesada... está incrustada en tu estómago... dentro de esta esfera están todas esas emociones que cargas y que has cargado por mucho tiempo y que no te permiten avanzar hacia tus metas y objetivos... observa muy bien todas esas emociones que no te permiten avanzar hacia tus metas y objetivos... ahora, con tus dos manos y con toda la fuerza de tu ser, toma esa gran esfera y ¡arráncala!, no es tuya, no te pertenece y no necesitas cargarla más, así que avientala lo más fuerte que puedas y avientala lo más lejos de ti... observa cómo cae lejos de ti... muy bien, lo estás haciendo excelente... Ahora observa cómo hay otra esfera muy grande y pesada en tu espalda... dentro de esta esfera está todo eso que cargas y que no te permite avanzar hacia tus metas y objetivos... incluso hay quienes cargan personas no lo sé... observa muy bien todo eso que cargas y que has cargado por mucho tiempo, solo tú sabes cuánto peso llevas y qué no te permite avanzar hacia tus metas y objetivos... muy bien... ahora, con tus dos manos y toda la fuerza de tu ser... toma esa gran esfera y ¡arráncala!, avientala lo más lejos que puedas... observa cómo cae lejos de ti... lo estás haciendo muy bien... hay otra esfera más, igual de grande y pesada... pero... esta esfera está en tu cabeza y dentro de ella están todos esos pensamientos y creencias limitantes que no te permiten avanzar

hacia tus metas y objetivos... son muchos... lo sé... así que observa todo lo que hay dentro de esta esfera... ahora, con tus dos manos y con toda tu fuerza, toma esa gran esfera y... ¡Arráncala! ... despréndela de tu cabeza!... no te pertenece y no necesitas cargarla... así que avientala lo más lejos que puedas y observa cómo cae lejos de ti... muy bien... Queda una última esfera y esta es también muy grande y muy pesada... esta esfera está incrustada en tu pecho... dentro de esta esfera se encuentra todo ese dolor que cargas y que has cargado por tanto tiempo... incluso esta esfera pesa tanto que no te permite respirar... observa todo ese dolor que cargas... porque solo tú sabes cuánto dolor has cargado y cargas por tanto tiempo ... muy bien... ahora con tus dos manos y con toda la fuerza de tu ser... toma esa esfera con todo ese dolor dentro, que no te permite avanzar hacia tus metas y objetivos y... ¡Despréndela!... ¡arráncala y avientala lo más lejos que puedas!... observa cómo cae lejos de ti... incluso ahora tu pecho puede respirar profundamente y siente cómo entra más aire y ya no duele al hacerlo... muy bien... lo estás haciendo bastante bien... ahora observa todas esas esferas que cargabas y que no te permitían avanzar hacia tus metas y objetivos... Observa el cielo... (se regresa a la música de naturaleza y calma), esa gran tormenta se ha ido y este hermoso lugar vuelve a ser tranquilo y en calma... puedes moverte porque ahora eres ligera y libre... así que comienzas a caminar... disfrutando de este maravilloso lugar... dejando atrás todo eso que ya no necesitas cargar... sigues caminando, solo que ahora, por primera vez en mucho tiempo, puedes sentir esa sensación de libertad, de ligereza, vive con todo tu ser esta experiencia... comienzas a caminar, dejando más y más lejos aquellas esferas que no te pertenecen más, y comienzas a

caminar... llena de fuerza... de poder... de libertad... sigues caminando y observa cómo a lo lejos hay una gran puerta... sin prisa y con calma comienzas a acercarte... al llegar a la puerta es tiempo de entrar, es momento de tomar una decisión, al entrar por esa puerta, dejarás atrás todo aquello que ya no necesitas cargar, comenzarás una nueva etapa, de sanación, libertad, amor contigo misma, si estás dispuesta a hacerlo, me lo indicarás con un fuerte y profundo suspiro... eso es... y completamente tranquila y en calma... entras... sigues caminando... ahora eres libre... te sientes fuerte y poderosa... entras a esta habitación... sentada en esta silla... ahora bien... voy a contar hasta cinco y cuando termine de contar despertarás tranquila, en calma y lentamente... abrirás tus ojos."

Se le preguntó a la paciente qué le mostró su mente con estos ejercicios, mencionando: "Cuando me pediste que me fuera a ese lugar, recordé la casa de mis papás, había un gran jardín, sentí miedo con la tormenta, no poder moverme, pensé en mis hijos, ¿cómo los ayudaría?, casi no recuerdo, pero cuando llegaste a la cabeza, era mi mamá y mis tías, diciéndome que debí luchar por mi matrimonio, que tenía que cuidar a mi pareja, porque ningún hombre me aceptaría fácilmente con hijos y divorciada, que un hombre es el respeto de una casa y de una mujer, y vi cómo me duelen las palabras de "Mati", siento miedo que, si se va, me quede sola y nadie me quiera (lloró liberadoramente unos minutos)."

Los objetivos terapéuticos acordados con la paciente fueron:

Bajar su ansiedad, incremento de autoestima, no dejar a "Mati".

Asimismo, se utilizó La escala de avance terapéutico:

1. "Mari, del 1 al 10 donde 1 es nada y 10 es absolutamente, ¿Del 1 al 10, qué tan ansiosa te sentiste esta semana?": 7.
2. "Mari, del 1 al 10 donde 1 es nada y 10 es absolutamente, ¿Del 1 al 10, qué tan poderosa y fuerte te sentiste esta semana?": 4.

Sesión 2

Escala de Avance

1. ¿Del 1 al 10, qué tan ansiosa te sentiste esta semana?: 8.
2. ¿Del 1 al 10, que tan poderosa y fuerte te sentiste esta semana?: 3.

T: ¿Cuéntame, qué pasó esta semana?

P: Sigo sin dormir, me fui al casino, "Mati" se enojó conmigo y me bloqueó, siento desesperación, fui a buscarlo a casa de su mamá, le pedí perdón, pero me corrió, me golpeó en la cara y me sacó a patadas, me dijo que no quería verme y cuando se le pasara el enojo, él me hablaría, tengo miedo de dormir, porque estoy revisando si tengo mensajes de él, por eso prefiero irme al casino. Ya sé que soy una ridícula, pero sin él no puedo vivir.

Técnicas utilizadas: "La metáfora del árbol" (Téllez, 2020)

T: ¿Qué te mostró tu mente con este ejercicio?

P: Siempre creí que era tonta y débil, pero me vi, yo era el árbol, enorme, fuerte, nada me tumbaba, mi familia son mis raíces, mis hijos estaban protegidos por mi sombra, sentí cómo una energía recorrió todo mi cuerpo y el árbol, mira, tengo la piel erizada aún... soy más fuerte de lo que pensé.

La paciente pudo reconocerse como el árbol, fuerte, con raíces profundas, alto y frondoso. Al cierre de la sesión se mostró fuerte y relajada.

Tarea: escuchar antes de dormir, el guion hipnótico de la “Metáfora del árbol” (Téllez, 2020).

Sesión 3

Escala de Avance

1. ¿Del 1 al 10, qué tan ansiosa te sentiste esta semana?: 6.
2. ¿Del 1 al 10, qué tan poderosa y fuerte te sentiste esta semana?: 5.

T: ¿Cuéntame, qué pasó esta semana, ¿cómo te sentiste?

P: “Mati” no me buscó, contraté un investigador, vi sus llamadas, mensajes, vi con quién estaba, fui al Motel y en lugar de pedirme perdón, me dijo que estoy vieja, gorda, fea, celulítica, que le doy asco, y que por eso está con mujeres mejores que yo. Me sacó a empujones del lugar. No podía manejar, me faltaba el aire, me dio vergüenza porque la chica si estaba mucho mejor que yo.

Técnicas utilizadas: “Set de Sí, de reforzamiento del ego” (Barnett, 1990)

T: Mari, ¿qué te mostró tu mente con este ejercicio?

P: Hace mucho que no pienso en mí, tengo derecho a ser feliz, ¡me siento enojada, “Mati” es un pendejo! ¿Por qué me trata mal?, ¿por qué se lo permito?, si me quisiera, no me lastimaría, ni se revolcaría con otras, tengo ganas de hacer lo que yo quiera, estoy muy enojada.

La paciente mencionó que pudo visualizar cómo creencias limitantes, de culpa, iban “soltándose” de su cuerpo. Recordó frases que escuchó de joven y cómo estas

palabras hoy eran una carga para ella. Al cierre de la sesión expresó sentirse “encabronada y harta”.

Tarea: escuchar antes de dormir, el guion hipnótico del “Set sí del reforzamiento del ego”. (Barnett, 1990)

Sesión 4

Escala de Avance

1. ¿Del 1 al 10, qué tan ansiosa te sentiste esta semana?: 5.
2. ¿Del 1 al 10, qué tan poderosa y fuerte te sentiste esta semana?: 6.

T: Cuéntame, ¿cómo te sentiste esta semana?

P: “Mati” me perdonó, pero en la intimidad, me dijo que apagara la luz, porque mi panza le “quitaba” las ganas. Acepté, porque si le reclamaba se iría con alguien más. No quiero que se vaya y sentirme morir sin él.

Técnicas utilizadas: “Fortalecimiento de la autoestima en forma indirecta” (Téllez, 2020). Ejercicio del cojín (Frías, 2021).

T: ¿Qué te mostró este ejercicio?

P: Pude ver que no pienso en mí, esta semana me sentía tan abrumada, enojada porque mi pareja sigue igual, me dice que soy vieja y celulítica, he tenido vergüenza de mí, de mi cuerpo, debo hacer algo por mí. Lo que me dice es verdad, pero está en mí estar mejor, no tiene derecho a hacerme sentir mal por mi cuerpo o mi edad. Me siento enojada por tenerme en esta situación. Quiero golpearlo, pero, si se va, ¿qué haré sin él?

Se hizo una intervención con el ejercicio del cojín (Frías, 2021).

Se le preguntó del 1 al 10 qué tanto enojo sentía, mencionando “10, mira estoy temblando”.

Se le indicó que haríamos un ejercicio para que liberara su enojo, lo cual aceptó.

Ejercicio del cojín (Frías, 2021)

“Muy bien Mari, por favor, toma un cojín, ponlo en tu cara, lo vas a apretar con toda tu fuerza y cuando yo cuente tres, gritarás lo más fuerte que puedas y lo apretarás todo lo que sea posible. Uno, dos, tres... ¡grita!... Uno, dos, tres... ¡grita! ... más fuerte Mari, no mereces esas palabras que duelen tanto, saca tu dolor, tu enojo... una vez más... Uno, dos, tres... ¡grita! ... no te guardes nada, ¡sácalo, Mari! ... Uno, dos, tres... ¡grita! ... más fuerte Mari, ¡grita! Uno, dos, tres... ¡grita! ... más fuerte Mari, no mereces todo este dolor, sácalo ... una vez más... Uno, dos, tres... ¡grita! ... eso es... muy bien”.

Se le preguntó al final del ejercicio, ¿cómo te sientes? “Hacía mucho que no lloraba, ni gritaba así, me estaba quemando y gritar me calmó”.

Tarea: escuchar antes de dormir, el guion hipnótico del “Fortalecimiento de la autoestima en forma indirecta” (Téllez, 2020). Realizar el “ejercicio del cojín” (Frías, 2021) cada vez que las emociones se sientan incontrolables.

Observaciones: Al cierre de la sesión logró liberar sus emociones y sentirse más tranquila.

Sesión 5

Escala de Avance

1. ¿Del 1 al 10, qué tan ansiosa te sentiste esta semana?: 6.

2. ¿Del 1 al 10, qué tan poderosa y fuerte te sentiste esta semana?: 5.

T: Cuéntame, ¿cómo te sentiste en estos días?

P: Estuvo extraño, “Mati” se estuvo quedando conmigo, pero por un lado lo quiero en mi casa, pero siento mucho coraje cuando lo veo dormido en mi cama, cuando me golpeó, cómo me sacó a patadas hasta la calle, cuando se va y se revuelca con otras, me dio asco. Siempre he sido muy débil y estúpida.

Técnicas utilizadas: “Aprendiendo a alimentarse por uno mismo” (Hammond, 1990)

T: ¿Qué te mostró este ejercicio?

P: Pude ver que he hecho grandes cosas, que todo lo que me he propuesto lo he conseguido, es como si me hubiera quitado una venda de los ojos. Esta semana me sentí tan emocionada de hacer ejercicio, comer bien, me puse un short y pese a los comentarios de “Mati”, salí vestida como yo quería, aunque me daba pena, lo hice, pero con esto puedo ver que no soy tonta, soy una mujer inteligente.

Al cierre de la sesión se mostró emocionada de irse de compras ella sola y disfrutar tiempo consigo misma.

Tarea: escuchar antes de dormir, el guion hipnótico de la “Aprendiendo a alimentarse por uno mismo” (Hammond, 1990). Asimismo, se dedicará un día a ella misma, a consentirse.

Sesión 6

Escala de Avance

1. ¿Del 1 al 10, qué tan ansiosa te sentiste esta semana?: 5.

2. ¿Del 1 al 10, qué tan poderosa y fuerte te sentiste esta semana?: 7.

T: Cuéntame, ¿cómo te fue con tu tarea, qué pasó estos días?

P: “Mati” se enojó cuando supo que me fui de compras, se fue dos días, no me habló, pero esta vez salí con mis amigas, me sentía enojada, es mi dinero y si quiero comprarme algo o irme al Spa, es mi decisión, hace mucho que no lo hacía. Cuando volvió me dijo que la ropa que uso se me ve mal, por eso se enojó, no quiere que haga el ridículo.

Técnicas utilizadas: “El límite personal” (Téllez, 2018). Ejercicio de abrazar y decirle palabras afectivas a su muñeca antes de dormir (Gómez, 2016).

T: ¿Qué te mostró tu mente con este ejercicio?

P: Me acabo de dar cuenta de que siempre creí que si me quedaba callada o permitía que me lastimaran, me hacía una buena persona. Si me lastiman y lo permito es mi responsabilidad ponerme límites y no esperar que mi pareja o los demás me valoren, me dolió ver que he estado enojada conmigo y me costó perdonarme. Si no me quiero yo, ¿quién lo hará?.

Tarea: escuchar antes de dormir, el guion hipnótico de “El límite personal” (Téllez, 2018). Realizar el ejercicio de abrazar y decirle palabras afectivas a su muñeca antes de dormir (Gómez, 2016).

Ejercicio de Alejandra Gómez “abrazar y decirle palabras afectivas a su muñeca antes de dormir”

Se le pide a la paciente al inicio del proceso terapéutico que traiga a la siguiente sesión una muñeca o algo que le recuerde su infancia. Cada noche antes de dormir, o si tiene una emoción difícil de controlar, deberá abrazar a su muñeca (que representa su niña interna) y le dará protección, amor, palabras tiernas y de

aliento. Esto con el objetivo de crear una relación y narrativa interna más amorosa y compasiva consigo misma.

Al cierre de la sesión se mostró sorprendida de cómo las creencias religiosas y familiares le hicieron pensar que entre más dolor soportara, mejor persona sería y eso haría que algún día su pareja la valorara. Además, pudo reconocer que irse de “fiesta” con sus amigas, acudir al Spa, comprarse ropa, fue un acto de valentía y amor hacía sí misma.

Sesión 7

Escala de Avance

1. ¿Del 1 al 10, qué tan ansiosa te sentiste esta semana?: 5.

2. ¿Del 1 al 10, qué tan poderosa y fuerte te sentiste esta semana?: 7.

T: ¿Cuéntame, qué pasó esta semana, ¿cómo estás?

P: Me sentí muy bien, me fui con mis hijos al cine, de compras, me fui a Monclova a visitar a mis papás; estar en familia me hizo sentirme protegida. Le dije a “Mati” que no lo vería porque saldría de viaje con mis hijos y, aunque se molestó, aun así, me fui. Mi papá me dijo algo que me sorprendió, “no estás sola hija, aquí tienes a tu familia”, no sabe nada de lo que vivo con “Mati”, pero sus palabras me dieron mucha seguridad.

Técnicas utilizadas: “La montaña: La expansión de la consciencia” (Paul Sacerdote, modif. por Arnoldo Téllez, 2002)

T: ¿Qué te mostró tu mente con este ejercicio?

P: Pude sentir el mar, el viento, no puedo creer lo que mi mente es capaz de hacer, sentí tanta paz y orgullo de ver todo desde la cima, me vi sola haciendo algo que

jamás imaginé lograr, es como si no necesitara a “Mati”.

Al cierre de la sesión se mostró sorprendida del poder de su mente, de disfrutar estando con ella misma, así como ver los problemas desde un punto de vista diferente

Tarea: escuchar antes de dormir el guion hipnótico de “La montaña: La expansión de la consciencia” (Paul Sacerdote, modif. por Téllez, 2002). Asimismo, se dedicará 15 minutos al día para realizar sus ejercicios de respiración.

Sesión 8

Escala de Avance

1. ¿Del 1 al 10, qué tan ansiosa te sentiste esta semana?: 4.
2. ¿Del 1 al 10, qué tan poderosa y fuerte te sentiste esta semana?: 8.

T: Cuéntame, ¿cómo estás?

P: Le dije a “Mati” que me voy de viaje a Alaska y que quería estar sola, se llevó sus cosas, pero ayer lo llamé y le dije que quería verlo, ya no lo quiero en mi vida, pero siento que no puedo, yo creo que es por “el trabajo” que le mandé hacer.

Técnicas utilizadas: “El pasillo de las posibilidades y el perdón” (Téllez, 2018)

T: ¿Qué te mostró tu mente?

P: Me doy cuenta de que me he enfocado tanto en mi pareja, que me olvido de todo lo que también es importante para mí, como mis hijos, mi casa. Otra vez me veo como alguien que se juzga y me dolió verme ahí y pedirme perdón, ¿por qué no puedo soltar a mi pareja?, ¿por qué me aferro si yo sé que no quiero seguir a su lado?, ¿por qué siento tanto coraje cuando estoy con él? Me doy cuenta de que siento rechazo hacia él como hombre y eso jamás

me había pasado, lo quiero fuera y dentro de mi vida, ¿qué debo hacer?, mi mente me dice que es tiempo de soltar y avanzar, pero... pagué a un brujo para que él no se fuera de mi vida y yo jamás dejarlo, tengo que resolver eso. Eso es lo que mi mente me está pidiendo.

Al cierre de la sesión la paciente mencionó que siente culpa por haber acudido a un “brujo”, indicando que eso la hace sentir impotente de poder tomar la decisión de dejarlo definitivamente. Al cuestionarle qué hará al respecto, indicó que cerrará esa puerta ya.

Tarea: escuchar antes de dormir, el guion hipnótico de “El pasillo de las posibilidades y el perdón” (Téllez, 2018). Asimismo, se dedicará un espacio diariamente para analizar, escribir y realizar los cambios que considere necesarios en su vida, para sentirse orgullosa de sí misma, por pequeños que ella crea que son.

Sesión 9

Escala de Avance

1. Del 1 al 10 donde 1 es nada y 10 es absolutamente, ¿Del 1 al 10, qué tan ansiosa te sentiste esta semana?: 2.
2. Del 1 al 10 donde 1 es nada y 10 es absolutamente, ¿Del 1 al 10, qué tan poderosa y fuerte te sentiste esta semana?: 10.

T: ¿Cuéntame, que pasó esta semana?, ¿cómo te sentiste?

M: No busqué a “Mati”, pero no fue por “aguantarme”, realmente me ocupé en mis cosas y ahora que lo pienso, tampoco fui al casino, me sentí en calma, vino el Sr. Juan “el brujo” y realizamos el “desamarre” y me dijo que ya nada me ata a “Mati”, me liberó.

Técnicas utilizadas: “Sacando la basura” (Ana Luco, modif. Arnoldo Téllez, 2018)

T: ¿Cómo estás?... ¿Cómo te sientes?...

P: ¡Cuánto dolor y cosas viejas había guardado!, ahora entiendo cuando dicen que nunca es tarde para comenzar de nuevo, me vi, vi a mis hijos, mi familia, todo lo que sí tiene valor para mí, hoy sé que “Mati” ya no tiene espacio en mi vida, lo dejé a los dos días que vine, pero este ejercicio me confirma que es la decisión correcta, me siento muy feliz y poderosa. Y lo dejé porque fui con el brujo, me cobró carísimo, incluso tuve que tener relaciones íntimas con él, para que se rompiera el “amarre” que le hice, me sentí liberada y ahora sí, ya sé que no hay nada que me ate a él.

Indicó que con este ejercicio (hipnótico), junto con el “desamarre”, se motivó a cerrar definitivamente ese círculo vicioso con su pareja, comentó que es tiempo de sentir la “fresca brisa” de una nueva etapa en su vida y desechar todo lo que ya no quiere en su vida, “ya pude sacarlo de mi vida, ahora puedo ser libre y feliz”.

Tarea: escuchar antes de dormir, el guion hipnótico de “Sacando la basura” (Ana Luco, modif. Arnoldo Téllez, 2018). Asimismo, la paciente propuso que hará una limpia y remodelación en su habitación y posteriormente en su casa.

Resultados

Se observó un decremento importante en el nivel de ansiedad percibido, ya que en la sesión 1 la paciente describió un puntaje de 7 de un máximo posible de 10, el cual se redujo a 2 en la sesión 9, también se observó un incremento importante en el nivel de fuerza y empoderamiento percibido, ya que en la sesión 1 la paciente

describió un puntaje de 4 de un máximo posible de 10, el cual se incrementó a 10 en la sesión 9 (En ambos casos de un mínimo posible de uno).

Conclusión

El presente caso demostró la eficacia en la combinación de la hipnosis, aplicada a la Ansiedad ocasionada por Violencia Psicológica. La hipnosis se puede utilizar con eficacia para hacer frente a los procesos defensivos en el paciente, reestructurando, relajando, además de lograr elevar su autoestima. El seguimiento del objetivo en nueve sesiones documenta un cambio amplio, sostenido y clínicamente significativo: disminución marcada de la Ansiedad y aumento robusto de la Fuerza/Empoderamiento, con aceleración final y no solapamiento entre fases. La secuencia temporal sugiere que el fortalecimiento percibido de recursos personales es un mecanismo plausible del descenso ansioso. Aun con las limitaciones propias del caso único e ítems únicos, respalda la validez clínica del progreso y justifica el alta con plan de mantenimiento estructurado. Asimismo, el uso de guiones hipnóticos trabajados en cada sesión e indicarle que los escuche antes de dormir, crearon un efecto reforzado y más eficiente en el proceso terapéutico.

La terapia narrativa, muestra un cambio y reestructuración en las creencias y patrones de pensamiento. En el caso se muestra que la hipnosis y la Terapia Narrativa integradas en el contexto de terapia breve funcionan de manera adecuada; Se puede percibir cómo su narrativa va cambiando, pasando del miedo al abandono hasta llegar al empoderamiento y toma de decisiones. Inicialmente, trabajando con Hipnosis el

evento que detonó la ansiedad derivada de la violencia psicológica vivida, se alcanzó la reestructuración; y para el fortalecimiento de la autoestima de la paciente se empleó la Hipnosis, que ayudó a bajar la ansiedad mientras se utilizaba Terapia Narrativa.

Referencias

- World Health Organization. (2021). Violence against women prevalence estimates, 2018: Global, regional and national prevalence estimates for intimate partner violence against women and global and regional prevalence estimates for non-partner sexual violence against women. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240022256>
- Herman, J. L. (1992). Trauma and recovery. Basic Books.
- Contreras, J. (2025). Diplomado de Tratamiento en caso de violencia de pareja.
- Craciun, B., Holdevici, I., & Craciun, A. (2012). P-1136 – The efficiency of Ericksonian hypnosis in diminishing stress and procrastination in patients with generalized anxiety disorder [Eficacia de la hipnosis ericksoniana para disminuir el estrés y la procrastinación en pacientes con trastorno de ansiedad generalizada]. *European Psychiatry*, 27(Suppl. 1), 1. [https://doi.org/10.1016/S0924-9338\(12\)75303-8](https://doi.org/10.1016/S0924-9338(12)75303-8).
- Rendón Salas, L., & Pacheco Zapata, R. (2019). Terapia narrativa aplicada a un caso de ansiedad generalizada en un adolescente de 14 años. *Ajayu: Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología*, 17(2), 236–268.
- https://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612019000200002
- American Psychiatric Association (2025) <https://www.psychiatry.org/patients-families/la-salud-mental/ansiedad#:~:text=La%20ansiedad%20es%20una%20reacci%C3%B3n,a%20prepararnos%20y%20prestar%20atenci%C3%B3n>
- GBD Results Tool. En: Global Health Data Exchange [sitio web]. Seattle: Institute for Health Metrics and Evaluation; 2019 <https://vizhub.healthdata.org/gbd-results?params=gbd-api-2019-permalink/716f37e05d94046d6a06c1194a8eb0c9> , consultado el 5 de septiembre de 2023) <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>
- OMS (2025) <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>
- De Shazer, S., Dolan, Y., Korman, H., Trepper, T. S., McCollum, E. E., & Berg, I. K. (2007). More than miracles: The state of the art of solution-focused brief therapy [Más que milagros: el estado del arte de la terapia breve centrada en soluciones]. Haworth Press.
- Zamora A., (2022). Choque de manos. Congreso Internacional de Terapia Breve e Hipnosis.
- Garza, Marco T., Fac. Psicología 2002, adaptado y modificado por Frías B, 2021. Escáner emocional.
- Téllez, A. (2020). Metáfora del árbol. En *Hipnosis clínica ericksoniana* (pp. 170–172). Editorial Imprenta Universitaria de la UANL.

Téllez, J. Orozco, & C. Viro, Set de Sí, de reforzamiento del ego” (Barnett E, 1990). Hipnosis clínica y terapia breve en la depresión (pp. 121–123). Editorial Imprenta Universitaria de la UANL.

Frías B, (2021). Ejercicio del cojín.

Téllez, A. (2020). Fortalecimiento de la autoestima en forma indirecta. En Hipnosis clínica ericksoniana (pp. 169–170). Editorial Imprenta Universitaria de la UANL.

Téllez, A. (2020). Aprendiendo a alimentarse por uno mismo” (Cory Hammond, 1990). En Hipnosis clínica ericksoniana (pp. 169–170). Editorial Imprenta Universitaria de la UANL.

Gómez, A. CODE (2016). Ejercicio de abrazar y decirle palabras afectivas a su muñeca antes de dormir.

Téllez, A, J. Orozco, & C. Viro, (2018). El límite personal. En Hipnosis clínica y terapia breve en la depresión (pp. 121–123). Editorial Imprenta Universitaria de la UANL.

Téllez, A, J. Orozco, & C. Viro, (2018). La montaña: La expansión de la consciencia (Paul Sacerdote, modif. por Arnoldo Téllez, 2002). En Hipnosis clínica y terapia breve en la depresión (pp. 146–149). Editorial Imprenta Universitaria de la UANL.

Téllez, A, J. Orozco, & C. Viro, (2018). El pasillo de las posibilidades y el perdón. Hipnosis clínica y terapia breve en la depresión (pp. 113–116). Editorial Imprenta Universitaria de la UANL.

Téllez, A, J. Orozco, & C. Viro, (2018). Sacando la basura” (Ana Luco, modif. Arnoldo Téllez, 2018). Hipnosis clínica y terapia breve en la depresión (pp. 116–121). Editorial Imprenta Universitaria de la UANL.

Brenda Frías

Psicóloga. Máster en Psicología Integral.



The effectiveness of hypnotherapy in strengthening self-esteem and reducing anxiety in patients who are victims of psychological violence

Brenda Frías

Introduction

Psychological abuse has a profound and negative impact on a person's self-esteem. This type of abuse, which can include manipulation, humiliation, constant criticism, devaluation, excessive control, and isolation, affects the person's perception of themselves and their worth. Below, we will share a case study of a victim of psychological violence and how their empowerment and self-esteem increased, as well as their anxiety decreased with the use of hypnosis and narrative therapy.

Psychological violence

Psychological violence against women is a highly prevalent public health problem with substantial consequences for mental health. The World Health Organisation (WHO, 2021) documents that intimate partner violence (including psychological violence) is a global phenomenon with cross-cutting effects on well-being, which justifies specific clinical and public policy approaches. In this context, anxiety should not be understood as an isolated epiphenomenon, but as part of a traumatic syndrome that emerges from relationships of control, intimidation, and emotional coercion.

According to Herman's (1992) classic framework, prolonged interpersonal trauma disrupts three pillars of psychological functioning: security, trust and agency. The author characterises the traumatic response by a triad of hyperarousal (hypervigilance, startle response, etc.), intrusion (intrusive memories and dreams) and constriction/dissociation (affective numbness, avoidance), as well as alterations in self-regulation and bonding. In chronic cases of abuse, Herman proposes the concept of complex trauma, where shame, guilt, subjective helplessness, and decision-making difficulties are common, elements that are intertwined with the anxious cores in women subjected to psychological violence (Herman, 1992).

Ms. José Contreras, Director of the SC Brief Systemic Therapy Centre, mentions that there are three levels of boundaries: Cognitive (knowing that their treatment and actions cause discontent and we do not want them to do so), Behavioural (arguing, asking them to leave the house or ending the relationship) and Emotional (the pain that the situation or the actions we take cause us uncomfortable or sad feelings). He also explains that repeated infidelity is psychological violence (Contreras, 2025).

Ericksonian hypnosis in patients with anxiety

Ericksonian hypnosis is a recommended method in psychotherapy for people suffering from anxiety. Studies have shown at least two advantages for patients: the deep state of relaxation and hypnotic trance create a context that facilitates guided visualisation, which plays an important role in the treatment of anxiety (Craciun, Holdevici & Craciun, 2012).

Narrative Therapy

At the narrative level, the use of narrative maps is proposed to work specifically on the person's identity. The use of this procedure leads to deductions of intentions as well as purposes and conclusions about identity. According to Schaefer and Rubi (2015): "the narrative approach allows the limiting narrative to be deconstructed through linguistic practice, while the strategic and behavioural approach allows the rigid behavioural pattern that accompanies it to be unlocked" (Rendón Salas & Pacheco Zapata, 2019).

Anxiety

In *Trauma and Recovery*, Herman argues that psychological trauma is not just an individual event but a relational and socio-political phenomenon that disrupts a person's security, trust and sense of agency (Herman, 1992). Symptoms are understood as adaptations to danger: hyperarousal (hypervigilance, startle response), intrusion (memories/flashbacks, intrusive dreams) and constriction or dissociation (emotional numbness, avoidance). For prolonged experiences of violence—such as chronic child abuse or intimate partner violence—she proposes

the complex trauma framework, characterised by alterations in emotional regulation, self-image (guilt, shame) and bonds (distrust, isolation) (Herman, 1992). Anxiety, because of psychological violence and other factors, is one of the leading causes of disability globally and in Mexico. Its impact is measured through metrics such as Years Lived with Disability (YLD). Below are updated data and projections based on epidemiological studies and models from the World Health Organisation (WHO) and the Global Burden of Disease (GBD).

Anxiety as a cause of disability worldwide, the current situation (2020-2023)

Anxiety disorders are among the top 10 causes of disability globally, according to the GBD 2019 study –Position: 6th place in contribution to YLDs (years lived with disability)–. Prevalence affects 3.6% of the global population (WHO, 2021), with a greater impact on women (1.5 times more than men).

Projection for the next 10 years (towards 2033): Anxiety is expected to climb the rankings due to an increase in chronic stressors (gender-based violence, inequality, climate crisis) and the aftermath of the COVID-19 pandemic (isolation, economic losses). The projected position is that it could rank among the top five causes of disability, alongside depression and musculoskeletal disorders (GBD, 2020).

Foreword

In the first session, I often hear two questions: "Will I ever feel good again?" and "How many sessions will I need?" The most honest answer I know is: it depends on your inner willingness to heal.

My training in Brief Systemic Therapy (TBS) transformed my expectations: working with clear objectives can, in many cases, be achieved in a limited number of sessions (often around ten). However, real clinical practice qualifies any rule. For more than twenty years, only a few processes were completed before that threshold, and I humbly asked myself what I was missing that caused others to require more time. The case I present lasted almost a year (fifty sessions). In a conversation with my mentor, Dr. Arnoldo Téllez, I explained the process and how I felt. He told me that some processes are not "minor cures" but rather "major surgeries": when there are multiple objectives, the path is methodological and sequential; the important thing is to achieve them one by one until the therapeutic goal is reached. His words offered me technical perspective and emotional relief, allowing me to view the process with greater compassion and clinical coherence: there were multiple intertwined goals, and addressing them in an orderly manner was consistent with the complexity of the problem. This prologue frames a case study that respects the method without turning it into a straitjacket: therapeutic creativity and cognitive flexibility are articulated with a clear methodology oriented towards clinically relevant results. Honouring the uniqueness of the client, without losing focus on the objectives, is the axis that guides the narrative and analysis that follow.

Clinical case: "Mari"

1. Identification data and reported symptoms

Reports: insomnia, irritability, compulsive shopping, excessive jealousy, smoking,

gambling addiction, social isolation, aggressive internal dialogue, low self-esteem, eating disorders, and neglect of childcare (two minors). The three children live with the patient. Her current partner: whom we will call "Mati", unemployed, 10 years younger than the patient, with a history of imprisonment for fraud (approx. three years) and sale of toxic substances; he has had five previous cohabiting relationships and seven children from different relationships. Patient's occupation: housework. Socioeconomic status: high (main financial support provided by her ex-husband, a businessman). She attends the session describing herself as "toxic" in her relationship. She expresses a willingness to work in psychotherapy but states that she does not wish to end her current relationship (which has lasted three years), despite reporting significant distress associated with the symptoms described. According to the patient's account, her partner is jealous and controlling, with physically and psychologically aggressive behaviour. He threatens to kill her if she leaves him or does not agree to his requests; he tells her how to dress, requires her to ask permission to go out, checks her purchases and expenses, and has forbidden her from spending time with her family and certain friends due to their critical comments about the relationship. As a result of these events, the patient reports social isolation and a reduction in her support network. In recent months, she describes increased anxiety. She has received psychotherapy for anxiety and couples therapy on two occasions; both were interrupted before completion. The patient attributes the abandonment of these processes to her partner's request to suspend treatment when the therapists suggested pausing the romantic relationship and to herself, mentioning that she does not want to end her

relationship, she just wants to be a better woman for her partner.

Procedure

The sessions were held weekly for one hour, with a total of 50 sessions, in which the following therapeutic objectives were worked on:

1. Therapeutic Objective: Learning to identify and manage emotions. (8 sessions)
2. Therapeutic Objective: Healing your inner child (4 sessions)
3. Therapeutic Objective: Self-forgiveness (8 sessions)
4. Therapeutic Objective: Deservingness (4 sessions)
5. Therapeutic Objective: Reinforcement and increase of self-esteem and self-acceptance (8 sessions).
6. Therapeutic Objective: Grieving process following a break-up (9 sessions)
7. Therapeutic Objective: Goal Achievement (10 sessions)

We will focus on describing the objective of increasing and strengthening self-esteem, for which a total of eight sessions were held. The first interview session will also be attached. She currently attends every two to four weeks (the patient requested to continue strengthening her self-esteem). For each objective, the patient signed a contract describing her commitment to herself, and at the end of each objective, she was able to see her progress and respect her self-commitment.

Session 1

The "Hand Clap" technique (Zamora, 2022) was applied. This exercise begins the therapeutic process, as the patient "sees" the power of her mind and

reaffirms that her mind is willing to allow healing.

After this hypnotic trance, the "Emotional Scan" technique (Garza, Marco T, adapted and modified by Frías, 2021) is applied. This technique allows the patient to see all the emotional burdens she has carried for so long. This leads to a state of relief and self-knowledge.

(Relaxing nature sounds are played)

"I am going to ask your wise, powerful, intelligent and loving mind to decide where it wants to take you, to a wonderful place of peace and calm... observe every detail... you can perceive the sounds, the scent of this beautiful place... and you simply begin to walk... enjoying this place, peaceful and calm... look at the sky... a great storm is approaching... look, big black clouds, with a strong, icy wind... a big storm is coming, a very thick, icy rain begins to fall... you are getting wet and want to get to safety... but... when you try to move, your body is completely paralysed... no matter how hard you try, you cannot move a single centimetre... and you begin to feel a sense of anguish and despair. But... there is no way you can move... look at your body... your whole body has very large, heavy spheres... they are embedded in your body... look, there are two very large, heavy spheres embedded in your feet... inside these spheres are all the obstacles that prevent you from moving towards your goals and objectives... look closely at all the obstacles inside these spheres... very good... Now, with both hands and with all your strength, take those spheres with all those obstacles that prevent you from moving towards your goals and objectives... they are not yours, they do not belong to you, so let go of them! Throw them with all your strength as far

away as you can... very good... watch them fall far away from you. Very good... now observe how there is another sphere just as big and heavy... it is embedded in your stomach... inside this sphere are all those emotions that you carry and have carried for a long time and that prevent you from moving towards your goals and objectives... observe very carefully all those emotions that prevent you from moving towards your goals and objectives... Now, with both hands and with all your strength, take that big sphere and rip it out! It is not yours, it does not belong to you, and you do not need to carry it anymore, so throw it as hard as you can and throw it as far away from you as possible... watch how it falls away from you... very good, you are doing excellent... Now observe how there is another very large and heavy sphere on your back... inside this sphere is everything you carry that prevents you from moving towards your goals and objectives... some people even carry other people, I don't know... observe carefully everything you carry and have carried for a long time, only you know how much weight you are carrying that prevents you from moving towards your goals and objectives... very good... Now, with both hands and all your strength... take that big sphere and pull it out! Throw it as far as you can... watch it fall away from you... you're doing very well... there is another sphere, just as big and heavy... but... this sphere is in your head and inside it are all those limiting thoughts and beliefs that prevent you from moving towards your goals and objectives... there are many... I know... so look at everything inside this sphere... now, with both hands and all your strength, take that big sphere and... pull it out! Remove it from your head! It does not belong to you and you do not need to carry it... so throw it as far away as you can and watch it fall away from you...

very good... There is one last sphere left, and this one is also very large and very heavy... this sphere is embedded in your chest... inside this sphere is all the pain you carry and have carried for so long... this sphere weighs so much that it prevents you from breathing... look at all the pain you carry... because only you know how much pain you have carried and continue to carry for so long... very good... Now, with both hands and with all your strength... take that sphere with all that pain inside, which prevents you from moving towards your goals and objectives, and... Let go of it! Pull it out and throw it as far away as you can! Watch it fall far away from you... even now your chest can breathe deeply and feel more air coming in and it no longer hurts to do so... very good... you are doing quite well... now look at all those spheres you were carrying that were preventing you from moving towards your goals and objectives... Look at the sky... (return to the nature and calm music), that big storm is gone and this beautiful place is peaceful and calm again... you can move because now you are light and free... so you start walking... enjoying this wonderful place... leaving behind everything you no longer need to carry... you keep walking, only now, for the first time in a long time, you can feel that sense of freedom, of lightness, live this experience with your whole being, you start walking, leaving further and further behind those spheres that no longer belong to you, and you start walking... full of strength... of power... of freedom... you keep walking and notice that in the distance there is a large door... Without haste and calmly, you begin to approach... when you reach the door, it is time to enter, it is time to make a decision. When you enter that door, you will leave behind everything you no longer need to carry, you will begin a new stage of healing, freedom, love for yourself. If you are

willing to do so, you will indicate it to me with a deep sigh... that's it... and completely calm and peaceful... you enter... you keep walking... Now you are free... you feel strong and powerful... you enter this room... sitting in this chair... now... I am going to count to five and when I finish counting you will wake up calmly, peacefully and slowly... you will open your eyes."

The patient who showed her mind with these exercises was asked, mentioning: "When you asked me to go to that place, I remembered my parents' house, there was a large garden, I felt afraid of the storm, unable to move, I thought of my children, how would I help them? I hardly remember, but when you reached my head, it was my mother and my aunts, telling me that I should fight for my marriage, that I had to take care of my partner, because no man would easily accept me with children and divorced, that a man is the respect of a home and a woman, and I saw how the words of 'Mati' hurt me, I am afraid that if he leaves, I will be alone and no one will love me." (She cried freely for a few minutes)

The therapeutic goals agreed upon with the patient were:

To reduce her anxiety, increase her self-esteem, and not leave "Mati".

The therapeutic progress scale was also used.

1. "Mari, on a scale of 1 to 10, where 1 is nothing and 10 is absolutely, on a scale of 1 to 10, how anxious did you feel this week?" 7

2. "Mari, on a scale of 1 to 10, where 1 is nothing and 10 is absolutely, on a scale of

1 to 10, how powerful and strong did you feel this week?" 4

Session 2

Progress Scale

1. On a scale of 1 to 10, how anxious did you feel this week? 8

2. On a scale of 1 to 10, how powerful and strong did you feel this week? 3

T: Tell me, what happened this week?

P: I'm still not sleeping, I went to the casino, "Mati" got angry with me and blocked me, I feel desperate, I went to look for him at his mother's house, I apologised, but he kicked me out, hit me in the face and kicked me out, he told me he didn't want to see me and when he got over his anger, he would talk to me, I'm afraid to sleep because I keep checking to see if I have any messages from him, so I prefer to go to the casino. I know I'm being ridiculous, but I can't live without him.

Techniques used: "The tree metaphor" (Téllez, 2020)

T: What did your mind show you with this exercise?

P: I always thought I was stupid and weak, but I saw myself. I was the tree, huge, strong, nothing could knock me down. My family are my roots, my children were protected by my shade. I felt a surge run through my whole body and the tree. Look, I still have goosebumps... I'm stronger than I thought.

The patient was able to recognise herself as the tree, strong, with deep roots, tall and leafy. At the end of the session, she appeared strong and relaxed.

Task: listen to the hypnotic script of the "Tree Metaphor" before going to sleep (Téllez, 2020).

Session 3

Progress Scale

1. On a scale of 1 to 10, how anxious did you feel this week? 6
2. On a scale of 1 to 10, how powerful and strong did you feel this week? 5

T: Tell me, what happened this week? How did you feel?

P: Mati didn't contact me, so I hired a private investigator. I saw his calls and messages, I saw who he was with, I went to the motel, and instead of apologising, he told me I was old, fat, ugly, had cellulite, that I disgusted him, and that's why he was with women better than me. He pushed me out of the place. I couldn't drive, I couldn't breathe, I was embarrassed because the girl was much better looking than me.

Techniques used: "Yes Set, ego reinforcement" (Barnett, 1990)

T: Mari, what did your mind show you with this exercise?

P: I haven't thought about myself in a long time, I have the right to be happy, I feel angry, 'Mati' is a jerk! Why does he treat me badly? Why do I let him? If he loved me, he wouldn't hurt me, he wouldn't sleep around with other women. I want to do what I want, I'm very angry.

The patient mentioned that she could visualise how limiting beliefs and guilt were being "released" from her body. She remembered phrases she heard when she was young and how these words were now a burden to her. At the end of the session, she said she felt "pissed off and fed up".

Task: listen to the hypnotic script of the 'Set for ego reinforcement' before going to sleep. (Barnett E, 1990)

Session 4

Progress Scale

1. On a scale of 1 to 10, how anxious did you feel this week? 5
2. On a scale of 1 to 10, how powerful and strong did you feel this week? 6

T: Tell me, how did you feel this week?

P: "Mati" forgave me, but in private, he told me to turn off the light because my belly was "ruining" his mood. I agreed because if I complained, he would leave me for someone else. I don't want him to leave and feel like I'm dying without him.

Techniques used: "Indirect strengthening of self-esteem" (Téllez, 2020). Cushion exercise (Frías, 2021)

T: What did this exercise show you?

P: I could see that I don't think about myself. This week I felt so overwhelmed, angry because my partner is still the same, telling me that I'm old and cellulite-ridden. I've been ashamed of myself, of my body. I have to do something for myself. What he says is true, but it's up to me to be better. He has no right to make me feel bad about my body or my age. I feel angry for fearing myself in this situation. I want to hit him, but if he leaves, what will I do without him?

An intervention was carried out with the cushion exercise (Frías, 2021).

She was asked to rate her anger on a scale of 1 to 10, and she replied, "10, look, I'm shaking."

She was told that we would do an exercise to release her anger, to which she agreed.

Cushion exercise (Frías, 2021)

"Very well, Mari, please take a cushion, put it on your face, squeeze it with all your strength, and when I count to three, shout as loud as you can and squeeze it as hard as possible. One, two, three... shout!... One, two, three... shout!... Louder, Mari, you don't deserve those words that hurt so much, let out your pain, your anger... one more time... One, two, three... shout!... Don't hold anything back, let it out, Mari!... One, two, three... shout!... Louder, Mari, shout!... One, two, three... shout! ... louder Mari, you don't deserve all this pain, let it out... one more time... One, two, three... shout! ... that's it... very good."

At the end of the exercise, she was asked, how do you feel? "It had been a long time since I cried or screamed like that, I was burning up and screaming calmed me down."

Task: listen to the hypnotic script "Indirectly strengthening self-esteem" (Téllez, 2020) before going to sleep. Do the "cushion exercise" (Frías, 2021) whenever your emotions feel uncontrollable.

Observations: At the end of the session, she managed to release her emotions and feel calmer.

Session 5

Progress Scale

1. On a scale of 1 to 10, how anxious did you feel this week? 6
2. On a scale of 1 to 10, how powerful and strong did you feel this week? 5

T: Tell me, how did you feel these past few days?

M: It was strange. Mati was staying with me, but on the one hand I want him in my

house, but on the other hand I feel very angry when I see him sleeping in my bed, when he hit me, when he kicked me out onto the street, when he leaves and sleeps around with other women. It disgusted me. I have always been very weak and stupid.

Techniques used: "Learning to feed oneself" (Hammond, 1990)

T: What did this exercise show you?

P: I could see that I have done great things, that everything I set out to do I have achieved, it's as if a blindfold had been removed from my eyes. This week I felt so excited to exercise, eat well, I put on shorts and despite Mati's comments, I went out dressed the way I wanted to, even though I felt embarrassed, I did it, but with this I can see that I'm not stupid, I'm an intelligent woman.

At the end of the session, she was excited to go shopping on her own and enjoy some time to herself.

Task: listen to the hypnotic script "Learning to Feed Yourself" (Hammond, 1990) before going to sleep. She will also dedicate a day to herself, to pamper herself.

Session 6

Progress Scale

1. On a scale of 1 to 10, how anxious did you feel this week? 5
2. On a scale of 1 to 10, how powerful and strong did you feel this week? 7

T: Tell me, how did your homework go? What happened these past few days?

P: Mati got angry when he found out I went shopping. He left for two days and didn't speak to me, but this time I went out with my friends. I felt angry, it's my money and if I want to buy something or

go to the spa, it's my decision, I hadn't done it in a long time, when he came back he told me that the clothes I wear look bad on me, that's why he got angry, he doesn't want me to look ridiculous.

Techniques used: "The personal boundary" (Téllez, 2018). Exercise of hugging and saying affectionate words to her doll before going to sleep. (Gómez, 2016)

T: What did your mind show you with this exercise?

P: I just realised that I always believed that if I stayed quiet or allowed myself to be hurt, it made me a good person. If I am hurt and I allow it, it is my responsibility to set limits and not expect my partner or others to value me. It hurt me to see that I have been angry with myself and found it difficult to forgive myself. If I don't love myself, who will?

Task: listen to the hypnotic script "The Personal Boundary" (Téllez, 2018) before going to sleep. Do the exercise of hugging and saying affectionate words to your doll before going to sleep (Gómez, 2016).

Exercise by Alejandra Gómez: "Hug your doll and say affectionate words to her before going to sleep"

At the beginning of the therapeutic process, the patient is asked to bring a doll or something that reminds her of her childhood to the next session. Every night before going to sleep, or if she has an emotion that is difficult to control, she should hug her doll (which represents her inner child) and give it protection, love, tender words and encouragement. The aim of this is to create a more loving and compassionate relationship and internal narrative with herself.

At the end of the session, she was surprised at how her religious and family beliefs had led her to think that the more pain she endured, the better person she would be, and that this would one day make her partner value her. She was also able to recognise that going out 'partying' with her friends, going to the spa, and buying clothes were acts of courage and self-love.

Session 7

Progress Scale

1. On a scale of 1 to 10, how anxious did you feel this week? 5
2. On a scale of 1 to 10, how powerful and strong did you feel this week? 7

T: Tell me, what happened this week? How are you?

M: I felt great. I took my children to the cinema and shopping, and I went to Monclova to visit my parents. Being with my family made me feel protected. I told 'Mati' that I wouldn't be seeing him because I was going away with my children, and although he was upset, I went anyway. My dad said something that surprised me: 'You're not alone, daughter, you have your family here.' He doesn't know anything about what I go through with 'Mati', but his words gave me a lot of security.

Techniques used: "The Mountain: The Expansion of Consciousness" (Paul Sacerdote, modified by Arnaldo Téllez, 2002)

T: What did your mind show you with this exercise?

P: I could feel the sea, the wind. I can't believe what my mind is capable of. I felt so much peace and pride seeing everything from the top. I saw myself

alone doing something I never imagined I could achieve. It's as if I don't need Mati.

At the end of the session, she was surprised by the power of her mind, by enjoying being with herself, as well as seeing problems from a different point of view.

Task: listen before going to sleep to the hypnotic script of "The Mountain: The Expansion of Consciousness" (Paul Sacerdote, modified by Téllez, 2002). She will also spend 15 minutes a day doing her breathing exercises.

Session 8

Progress Scale

1. On a scale of 1 to 10, how anxious did you feel this week? 4
2. On a scale of 1 to 10, how powerful and strong did you feel this week? 8

T: Tell me, how are you?

P: I told "Mati" that I was going on a trip to Alaska and that I wanted to be alone. He took his things, but yesterday I called him and told him I wanted to see him. I don't want him in my life anymore, but I feel like I can't. I think it's because of "the job" I asked him to do.

Techniques used: "The corridor of possibilities and forgiveness" (Téllez, 2018)

T: What did your mind show you?

P: I realise that I have focused so much on my partner that I forget everything else that is also important to me, like my children, my home. Once again, I see myself as someone who judges others, and it hurt to see myself there and ask for forgiveness. Why can't I let go of my partner? Why do I cling to him if I know I don't want to be with him? Why do I feel

so angry when I'm with him? I realise that I feel rejection towards him as a man, and that has never happened to me before. I want him out of my life, but I also want him in my life. What should I do? My mind tells me that it is time to let go and move on, but... I paid a witch doctor so that he would not leave my life and I would never leave him. I have to resolve that. That is what my mind is telling me.

At the end of the session, the patient mentioned that she feels guilty for having gone to a "witch doctor" indicating that this makes her feel powerless to make the decision to leave him for good. When asked what she will do about it, she indicated that she will close that door now.

Task: listen to the hypnotic script of "The Corridor of Possibilities and Forgiveness" (Téllez, 2018) before going to sleep. She will also set aside time each day to analyse, write and make the changes she considers necessary in her life to feel proud of herself. No matter how small she thinks they are.

Session 9

Progress Scale

1. Mari, on a scale of 1 to 10, where 1 is nothing and 10 is absolutely, on a scale of 1 to 10, how anxious did you feel this week? 2
2. Mari, on a scale of 1 to 10, where 1 is nothing and 10 is absolutely, on a scale of 1 to 10, how powerful and strong did you feel this week? 10

T: Tell me, what happened this week? How did you feel?

P: I didn't look for "Mati," but it wasn't because I was "putting up with it". I really focused on my own things, and now that I think about it, I didn't go to the casino either. I felt calm. Mr. Juan "the sorcerer"

came and we performed the "unbinding" ritual, and he told me that nothing ties me to "Mati" anymore. He freed me.

Techniques used: 'Taking out the rubbish' (Ana Luco, modif. Arnoldo Téllez, 2018)

T: How are you? How do you feel?

P: How much pain and old things I had stored away! Now I understand when they say it's never too late to start over. I saw myself, I saw my children, my family, everything that is valuable to me. Today I know that "Mati" no longer has a place in my life. I left him two days after I came, but this exercise confirms that it was the right decision. I feel very happy and powerful. I left him because I went to the witch doctor. He charged me a fortune, and I even had to have intimate relations with him to break the 'spell' I had cast on him. I felt liberated, and now I know that there is nothing tying me to him.

She indicated that this (hypnotic) exercise, together with the "unbinding", motivated her to definitively close that vicious circle with her partner. She commented that it is time to feel the "fresh breeze" of a new stage in her life and discard everything she no longer wants in her life. "I was able to remove him from my life. Now I can be free and happy."

Task: listen to the hypnotic script "Taking out the rubbish" (Ana Luco, modif. Arnoldo Téllez, 2018) before going to sleep. The patient also proposed that she would clean and redecorate her room and then her house.

Results

A significant decrease in the level of perceived anxiety was observed, as in session 1 the patient described a score of 7

out of a possible maximum of 10, which was reduced to 2 in session 9. A significant increase in the level of perceived strength and empowerment was also observed, as in session 1 the patient described a score of 4 out of a possible maximum of 10, which increased to 10 in session 9. In both cases, the minimum possible score was 1.

Conclusion

This case demonstrated the effectiveness of combining hypnosis with anxiety caused by psychological violence. Hypnosis can be used effectively to address defensive processes in patients, restructuring, relaxing, and raising their self-esteem. The follow-up of the objective in nine sessions documents a broad, sustained, and clinically significant change: a marked decrease in anxiety and a robust increase in strength/empowerment, with final acceleration and no overlap between phases. The temporal sequence suggests that the perceived strengthening of personal resources is a plausible mechanism for the decrease in anxiety. Even with the limitations inherent in a single case and single items, it supports the clinical validity of the progress and justifies discharge with a structured maintenance plan. Likewise, the use of hypnotic scripts worked on in each session, instructing the patient to listen to them before going to sleep, created a reinforced and more efficient effect in the therapeutic process.

Narrative therapy shows a change and restructuring in beliefs and thought patterns. The case shows that hypnosis and narrative therapy integrated into the context of brief therapy work adequately. One can perceive how her narrative changes, moving from fear of

abandonment to empowerment and decision-making. Initially, working with hypnosis, the event that triggered the anxiety derived from the psychological violence experienced was restructured. To strengthen the patient's self-esteem, hypnosis was used, which helped to reduce anxiety while narrative therapy was used.

Referencias

World Health Organization. (2021). Violence against women prevalence estimates, 2018: Global, regional and national prevalence estimates for intimate partner violence against women and global and regional prevalence estimates for non-partner sexual violence against women. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240022256>

Herman, J. L. (1992). Trauma and recovery. Basic Books.

Contreras, J. (2025). Diplomado de Tratamiento en caso de violencia de pareja.

Craciun, B., Holdevici, I., & Craciun, A. (2012). P-1136 – The efficiency of Ericksonian hypnosis in diminishing stress and procrastination in patients with generalized anxiety disorder [Eficacia de la hipnosis ericksoniana para disminuir el estrés y la procrastinación en pacientes con trastorno de ansiedad generalizada]. *European Psychiatry*, 27(Suppl. 1), 1. [https://doi.org/10.1016/S0924-9338\(12\)75303-8](https://doi.org/10.1016/S0924-9338(12)75303-8).

Rendón Salas, L., & Pacheco Zapata, R. (2019). Terapia narrativa aplicada a un caso de ansiedad generalizada en un adolescente de 14 años. *Ajayu: Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología*, 17(2), 236–268.

https://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612019000200002

American Psychiatric Association (2025) <https://www.psychiatry.org/patients-families/la-salud-mental/ansiedad#:~:text=La%20ansiedad%20es%20una%20reacci%C3%B3n,a%20prepararnos%20y%20prestar%20atenci%C3%B3n>

GBD Results Tool. En: Global Health Data Exchange [sitio web]. Seattle: Institute for Health Metrics and Evaluation; 2019 <https://vizhub.healthdata.org/gbd-results?params=gbd-api-2019-permalink/716f37e05d94046d6a06c1194a8eb0c9> , consultado el 5 de septiembre de 2023) <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>

OMS (2025) <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>

De Shazer, S., Dolan, Y., Korman, H., Trepper, T. S., McCollum, E. E., & Berg, I. K. (2007). More than miracles: The state of the art of solution-focused brief therapy [Más que milagros: el estado del arte de la terapia breve centrada en soluciones]. Haworth Press.

Zamora A., (2022). Choque de manos. Congreso Internacional de Terapia Breve e Hipnosis.

Garza, Marco T., Fac. Psicología 2002, adaptado y modificado por Frías B, 2021. Escáner emocional.

Téllez, A. (2020). Metáfora del árbol. En *Hipnosis clínica ericksoniana* (pp. 170–172). Editorial Imprenta Universitaria de la UANL.

Téllez, J. Orozco, & C. Viro, Set de Sí, de reforzamiento del ego” (Barnett E, 1990). Hipnosis clínica y terapia breve en la depresión (pp. 121–123). Editorial Imprenta Universitaria de la UANL.

Frías B, (2021). Ejercicio del cojín.

Téllez, A. (2020). Fortalecimiento de la autoestima en forma indirecta. En Hipnosis clínica ericksoniana (pp. 169–170). Editorial Imprenta Universitaria de la UANL.

Téllez, A. (2020). Aprendiendo a alimentarse por uno mismo” (Cory Hammond, 1990). En Hipnosis clínica ericksoniana (pp. 169–170). Editorial Imprenta Universitaria de la UANL.

Gómez, A. CODE (2016). Ejercicio de abrazar y decirle palabras afectivas a su muñeca antes de dormir.

Téllez, A, J. Orozco, & C. Viro, (2018). El límite personal. En Hipnosis clínica y terapia breve en la depresión (pp. 121–123). Editorial Imprenta Universitaria de la UANL.

Téllez, A, J. Orozco, & C. Viro, (2018). La montaña: La expansión de la consciencia (Paul Sacerdote, modif. por Arnoldo Téllez, 2002). En Hipnosis clínica y terapia breve en la depresión (pp. 146–149). Editorial Imprenta Universitaria de la UANL.

Téllez, A, J. Orozco, & C. Viro, (2018). El pasillo de las posibilidades y el perdón. Hipnosis clínica y terapia breve en la depresión (pp. 113–116). Editorial Imprenta Universitaria de la UANL.

Téllez, A, J. Orozco, & C. Viro, (2018). Sacando la basura” (Ana Luco, modif. Arnoldo Téllez, 2018). Hipnosis clínica y terapia breve en la depresión (pp. 116–121). Editorial Imprenta Universitaria de la UANL.

Brenda Frías

Psychologist. Master in Integrative Psychology.

