

Sicólogo reprograma la mente para sanar el cuerpo a través de la hipnosis

Con más de 20 años de experiencia en salud pública, el sicólogo clínico Óscar Abarca Pavez ha combinado su formación en hipnosis, nutrición y coaching con una profunda vocación de servicio.

Patricia Iturbe Bravo
 cronica@lidersonantio.cl

Óscar Abarca Pavez (49) es sicólogo clínico de profesión, pero también guía, facilitador, motivador y pionero en integrar la hipnoterapia y el coaching nutricional en contextos de salud.

Desde hace más de dos décadas trabaja en el Cefam Bellavista, donde atiende a niños, adolescentes, adultos y personas mayores, y lidera programas integrales de salud mental. En paralelo, desarrolla una línea terapéutica en su consulta privada, centrada en hipnosis clínica, banda gástrica virtual y acompañamiento en procesos de transformación emocional y de hábitos de vida (@mentesintegrales).

“Yo mismo pasé por un proceso personal con la banda gástrica virtual. Tenía problemas de peso desde joven y decidí probar. Funcionó, pero comprendí que no se trata solo de apli-

“
 Descubrí la hipnosis, y fue un camino sin vuelta atrás. Me apasionó su eficacia, su profundidad y la posibilidad de trabajar con el inconsciente de manera segura y responsable”

Óscar Abarca.



car una técnica. Hay que cambiar la forma de pensar, identificar el hambre emocional, hacer actividad física, tomar agua, escuchar el cuerpo y, sobre todo, sostener una rutina de autocuidado”, relata Óscar.

“Me formé como sicólogo, pero pronto sentí que necesitaba herramientas que conectaran más directamente con la raíz de los problemas. Luego descubrí la hipnosis, y fue un camino sin vuelta atrás. Me apasionó su eficacia, su profundidad y la posibilidad de trabajar con el inconsciente de manera segura y responsable”, explica, recordando los primeros pasos que lo llevaron a diplomarse en hipnoterapia clínica y luego especializarse en nutrición.

MÁS ALLÁ DEL MITO

“La hipnosis no es un truco ni una fórmula mágica. Es una técnica seria y efectiva, que requiere compromiso y constancia. Mi método es trabajar con audios, seguimiento personalizado y una retroalimentación constante para mantener el foco en el objetivo”, señala.

Las sesiones pueden ser presenciales o a distancia, lo que ha permitido ampliar su alcance más allá de su ciudad. Ha acompañado a pacientes de todas



COMBINA SU FORMACIÓN ACADÉMICA CON SU VOCACIÓN DE SERVICIO.



EL SICÓLOGO ÓSCAR ABARCA JUNTO A DOS DE SUS HIJAS

las edades, desde los 30 hasta los 90 años, con resultados positivos.

El área de especialidad de su consulta es el tratamiento con la banda gástrica virtual, una técnica de hipnosis avanzada que simula una cirugía de reducción de estómago, ayudando a modificar la relación emocional con la comida, disminuir las porciones y fortalecer el autocuidado.

DESDE LA MENTE

Este enfoque integral lo ha llevado a combinar herramientas como Programación Neurolingüística (PNL), coaching motivacional y visualización activa, adaptando cada proceso a los objetivos del paciente. “La hipnosis online funciona perfectamente. Trabajo con audios, retroalimentación constante y un plan de seguimiento que permita sostener los avances.

Lo importante es la disposición de la persona”, comenta.

Más allá de la técnica, lo que distingue a Óscar Abarca es su sensibilidad y capacidad de escucha. “No es solo psicología, es acompañar procesos humanos. Las personas necesitan sentirse comprendidas, sin juicios. Y desde ahí comenzar a construir”, afirma.

SALUD MENTAL COMUNITARIA

Desde su rol en el Cefam Bellavista, Óscar también ha impulsado estrategias de salud mental comunitaria, centradas en la prevención, el autocuidado y la educación emocional. Su experiencia en atención primaria le ha dado una mirada integral de las necesidades sociales y la importancia de innovar en los modelos terapéuticos.

“No todo se resuelve con medicamentos o con una terapia convencional. Hay un enorme potencial

“
 No todo se resuelve con medicamentos o con una terapia convencional. Hay un enorme potencial en la mente humana, pero necesitamos métodos adecuados para acceder a él”,

Óscar Abarca

en la mente humana, pero necesitamos métodos adecuados para acceder a él. Por eso mi trabajo también es educativo, enseñar que se puede cambiar, que hay caminos nuevos, y que no es tarde para comenzar”, sostiene con convicción.

VOCACIÓN

Casado y padre de tres hijas, Óscar lleva su vocación también al ámbito familiar. “Mi familia me ha acompañado en cada etapa. Todo lo que hago tiene que ver con generar bienestar, tanto en lo personal como en lo profesional”, comenta.

A través de su cuenta de Instagram, comparte contenidos educativos, ejercicios de hipnosis, guías prácticas y reflexiones para quienes buscan herramientas de transformación interior. También ofrece asesorías, adaptando los tratamientos al ritmo y contexto de cada paciente.

“Mi objetivo no es imponer un método, sino abrir un camino de autoconocimiento. Yo pongo las herramientas, pero la decisión de avanzar siempre será del paciente. La mente puede sanar, pero hay que estar dispuesto a trabajar en ella”, concluye.