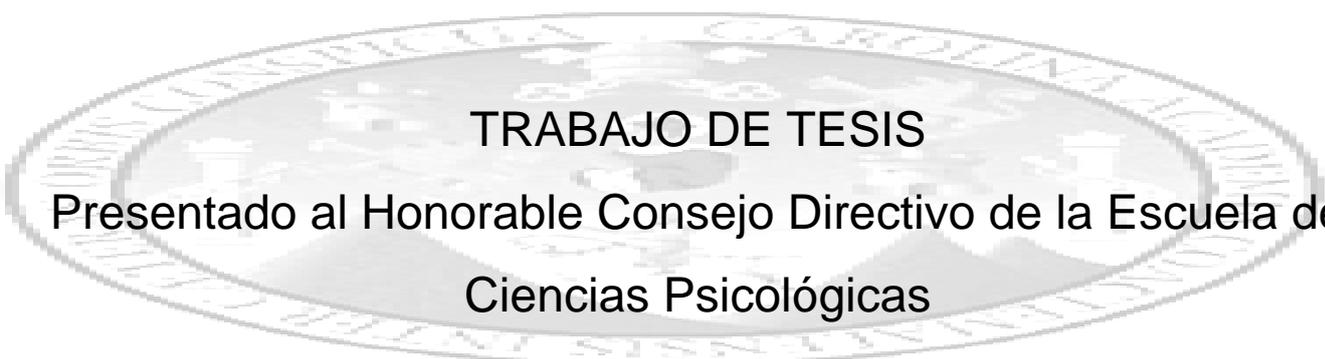


UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

APLICACIÓN DE LA HIPNOSIS CLINICA A ESTUDIANTES  
DEL CENTRO DE PRACTICA UNIDAD DE APOYO, PARA  
SER UTILIZADA COMO HERRAMIENTA ALTERNATIVA EN  
PSICOTERAPIA.



TRABAJO DE TESIS

Presentado al Honorable Consejo Directivo de la Escuela de  
Ciencias Psicológicas

Por

OSCAR FELIPE CRUZ MENDEZ

Previo a optar al titulo de

PSICÓLOGO

En el grado académico de

LICENCIATURA

Guatemala, octubre de 2004

# CONSEJO DIRECTIVO

Licenciado Riquelme Gasparico Barriéndoos  
DIRECTOR DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

Licenciada Karla Emy Vela Díaz de Ortega  
SECRETARIA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

Licenciada Maria Lourdes Gonzáles Monzón  
Licenciada Liliana del Rosario Álvarez de García  
REPRESENTANTE DEL CLAUSTRO DE CATEDRÁTICOS ESCUELA DE CIENCIAS  
PSICOLÓGICAS

Licenciado Juber Orozco Edelman  
REPRESENTANTE DE LOS PROFESIONALES EGRESADOS DE LA ESCUELA DE  
CIENCIAS PSICOLÓGICAS

Estudiante Elsy Maricruz Barrillas Divas  
Estudiante José Carlos Argueta Gaitan  
REPRESENTANTES ESTUDIANTILES

## INDICE

PROLOGO .....	1
CAPITULO 1: INTRODUCCIÓN	
1.1 Ubicación teórica de la hipnosis.....	4
1.2 Antecedentes históricos de la Hipnosis y el contexto Guatemalteco.....	7
1.3 Inconsciente holotrópico.....	8
1.4 Sugestiones Sociales.....	12
1.5 La mente y el cuerpo como Actividad.....	14
1.6 Aspectos teóricos de la hipnosis.....	15
1.7 La heterohipnosis, autohipnosis y las palabras.....	17
1.8 Los cuatro componentes básicos de la hipnosis.....	18
1.9 Zonas cerebrales y ciclos del sueño.....	21
1.10 Fenómenos encontrados en la hipnosis.....	25
1.11 Hipnosis como alternativa en la psicoterapia.....	31
1.12 Búsqueda del equilibrio.....	32
1.13 Diez pasos para aplicar la relajación.....	33
1.14 Tipos de Sugestiones.....	34
1.15 Utilidad de la hipnosis como técnica psicoterapéutica.....	36
1.16 Aspectos básicos en psicoterapia.....	37
1.17 Lo neurológico, mental y lingüístico en la hipnosis.....	41
1.18 Significado de la dominancia cerebral izquierda y derecha.....	42
1.19 Como determinar si se miente o se dice la verdad en hipnosis.....	43
1.20 Casos en las que se ha usado la hipnosis.....	44
1.21 El inconsciente holotrópico y el proceso de deshipnotización.....	48
1.22 Conciencia de los estímulos sociales.....	49
1.23 Conciencia, preconciencia e inconciencia.....	51
1.24 Psicología transpersonal.....	54
1.25 La practica de la hipnosis.....	55
1.26 Sugerencia de Aplicación.....	56
1.27 Aplicación del método regresivo.....	58
1.28 Revisión de Antecedentes.....	60
1.29 Hipótesis de la Investigación.....	61
CAPITULO II: TÉCNICAS E INSTRUMENTOS	
2.1 Población.....	62

2.2 Técnicas de muestreo.....	63
2.3 Instrumentos aplicados.....	63
CAPITULO III: PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	
3.1 Desarrollo de la Investigación.....	67
3.2 Casos Evaluados.....	69
3.3 Diseño antes-después del test holotrópico.....	87
3.4 Cuadros.....	88
3.5 Comprobación de hipótesis.....	92
CAPITULO IV: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	
4.1 Conclusiones.....	93
4.2 Recomendaciones.....	94
Bibliografía.....	95
Anexos.....	99
Resumen.....	133

## PROLOGO

La búsqueda de la salud física, mental y espiritual es una meta universal. Con el conocimiento y la guía adecuada todo el que tenga un sincero deseo de lograrlo puede hacerlo. El interés de esta investigación fue proporcionar los lineamientos básicos, para poder aplicar la hipnosis clínica dentro del contexto de la psicoterapia. La hipnosis al igual que otras técnicas psicoterapéuticas requiere de preparación, dedicación y esfuerzo, por lo que esta investigación fue solamente una introducción al maravilloso mundo de la hipnosis. Esta técnica es muy antigua ya que la usaron las primeras civilizaciones de la tierra como los Griegos, Hindúes, los Egipcios y los Mayas. Durante el transcurso de los años se fue desarrollando como una técnica confiable y segura que se puede utilizar para mejorar la calidad de vida de las personas.

Actualmente el termino hipnosis se ha cambiado por el de sofrología ya que con ello se pretende que sea visto como un método nuevo de intervención en psicoterapia. Hipnosis o Sofrología, simplemente son nombres, lo importante es la utilidad que se puede obtener de un método tan antiguo, que todavía en las sociedades actuales es funcional.

En el siglo pasado se dieron los avances más significativos en Psicología. Logrando así nacer métodos psicoterapéuticos que propusieron solución a muchas problemáticas humanas. El siglo en el que estamos es un reto en el que tenemos que desarrollar nuevos métodos que permitan abordar las situaciones actuales, ya que nos enfrentamos a sociedades cambiantes que constantemente se ven afectadas por el deterioro de los procesos subjetivos.

En esta investigación se describió la utilidad de la técnica hipnótica, con el fin de que sea reconocida como una alternativa psicoterapéutica a usarse en Guatemala, específicamente en el ámbito de docencia y de servicio en la Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

Este estudio fue una propuesta para trabajar la hipnosis tomando en cuenta el tipo de personalidad de cada persona. En este estudio se hizo la sugerencia de utilizar técnicas diseñadas para cada caso en particular. La aplicación de la hipnosis no es en todos los casos satisfactoria, debido a que la persona a la que se le va a aplicar no demuestra poseer aptitud, por lo que se cree que es por falta de voluntad o concentración. Esta voluntad y concentración se logra a través de la aplicación de la técnica, por lo que la propuesta de este trabajo es que si la técnica se acopla a la personalidad y características básicas de la persona, esta podrá lograr servirse de su voluntad y concentración. En estudios anteriores sobre la hipnosis nunca se contempló el factor de unicidad que se da en cada caso en particular. Las literaturas que enseñan la práctica de la hipnosis clínica proponían modelos inductivos para ser aplicados con todas las personas, sin embargo nunca se tomaron en cuenta los factores culturales. En el pasado culturas como la Griega y la Maya utilizaron la hipnosis haciendo mención de sus dioses y sus creencias, logrando obtener efectos terapéuticos con cada persona con la que solían usarla. Por ello es que el método de la hipnosis es variable y debe ser creado dependiendo la persona, el contexto cultural, tomando en cuenta sus gustos, preferencias, religión, complejos, hábitos y demás características que pueden ser determinantes para que la psicoterapia se desarrolle de manera satisfactoria.

La hipnosis es una técnica fácil de manejar. Es una capacidad que todas las personas poseen, sin embargo es algo que se logra cuando se tiene el coraje de estar en silencio. La familia y la sociedad en general odian la soledad y la comprensión del ser interior, por ello es que subliminalmente envían mensajes que pretenden controlar la subjetividad de los miembros. Estos mensajes al chocar con las estructuras subjetivas crean desequilibrios, que logran que las personas sean egoístas y se vuelva más objetivas y competitivas. Producto de ello es que las personas ya no tienen tiempo para sí mismo poniendo como pretexto el mundo externo. La ambición y el miedo a no ser aceptado por los demás penetra en el inconcientemente provocando desequilibrios psicósomáticos y estados emocionales disfuncionales. La hipnosis como técnica autoexploratoria es un simple encuentro consigo mismo que permite lograr tomar conciencia de quienes somos y hacia donde vamos.

La psicología transpersonal toma a la hipnosis como una adquisición de conciencia. Ser consciente es algo natural que todos poseemos. Es algo que sabemos que esta, pero no sabemos donde buscar, y producto de ello es que lo buscamos con el nombre de felicidad o amor creyendo que lo vamos a encontrar en objetos, personas y circunstancias por ello es que queremos ser perfectos cultivando lo intelectual, lo económico, lo artístico etc. Para de esta forma ser merecedores de la tan ansiada felicidad. No tenemos que ser merecedores de nada, nuestro valor no lo damos nosotros mismos, siendo la conciencia lo que nos permite valorarnos como seres perfectos para nuestra propia subjetividad. Simplemente hipnosis significa estar atentos, concentrados, concientes de lo que hacemos, nos permite ver la felicidad como un estado no como estímulo, nos permite ver a los demás como sujetos y no como objetos y nos permite reírnos con la vida y no de la vida.

La experiencia en la elaboración de la presente investigación permitió acoplar la teoría y la práctica como un método cotidiano. Todas las experiencias y particularidades manifestadas por los muchos autores que han trabajado la hipnosis, como las experiencias propias del autor de la presente investigación, facilitaron una comprensión muy particular y personal de lo que es la hipnosis. La hipnosis para Freud era algo que su subjetividad percibió negativamente. La hipnosis para Milton Erickson era algo que su subjetividad percibió positivamente. La hipnosis para el autor de la presente obra no es ni lo uno ni lo otro. Es simplemente una aproximación de experiencias que no se puede transmitir con palabras. El mapa no es el territorio. El dedo que apunta hacia la luna no es la luna misma. Las palabras no son los hechos ni las experiencias de mundo externo que describen. Todo lo contenido dentro de esta investigación es válido siempre y cuando las personas lo usen dentro de su propio enfoque eminentemente subjetivo. Al abordar a cada persona con compromiso real y autenticidad se logró disfrutar cada método aplicado y cada palabra inducida. Se logró que cada palabra fuera una celebración y un momento de encuentro entre conciencias no divididas logrando separar las barreras entre el yo y el tu, ya que la conciencia no tiene sexo; ni tiempo ni espacio; es unidad; es totalidad.

# CAPITULO I

## INTRODUCCION

Esta investigación consistió en describir y aplicar las técnicas y métodos para la utilización de la hipnosis clínica en Guatemala. La hipnosis clínica es un método terapéutico que consiste en introducir a la persona a un proceso de relajación y posteriormente de sugestión, con el fin de obtener información o bien modificar o reforzar alguna conducta. El proceso hipnótico es parecido a la ensoñación diurna en la cual la mente de forma natural divaga y crea fantasías. Al entrar en la hipnosis se logra un estado alfa cerebral, que significa que va de 7 a 14 ciclos por segundo según el electroencefalograma. La hipnosis como hoy se conoce era conocida como mesmerismo ya que en el siglo XVIII Franz Mesmer la usaba por medio de energías sugestivas. El nombre de Hipnosis fue acuñado por James Braid en el siglo XIX, sin embargo en la actualidad muchos prefieren llamarle sofrología. La hipnosis es una habilidad que cada persona tiene y no una manifestación histérica como afirmaba Breuer y Freud. La hipnosis es simplemente un estado de relajación que puede llegar a ser tan profunda que el preconciente e inconciente toman el control de la situación, logrando así estar en un estado intermedio al sueño y al estado de vigilia, en el cual al psicoterapeuta le es posible utilizar la sugestión hipnótica. En la hipnosis la persona siempre está consciente de lo que está sucediendo, ya que toda hipnosis es autohipnosis, lo cual significa que la persona es la que decide si acepta o no la sugestión propuesta por el psicoterapeuta. Usada psicoterapeuticamente la hipnosis clínica es un encuentro con el pasado, un autoconocimiento y un equilibrio entre lo físico y lo psíquico.

Para Emil Coué la sugestión es el factor fundamental de la hipnosis. Sin embargo además de la sugestión la hipnosis requiere de motivación por parte de la persona a la que se le va aplicar, ya que no se puede inducir un proceso hipnótico si la persona se resiste. La hipnosis clínica, es una técnica que bien manejada y bien aplicada a cada caso en especial puede ser de ayuda para el psicólogo clínico. Esta técnica es usada por psicoterapeutas con el fin de proporcionar una intervención más rápida a las problemáticas de las personas, ya que es

importante considerar que las terapias que llevan demasiado tiempo son muy costosas y la mayor parte de personas en nuestro país no cuenta con los recursos económicos para poder pagar un tratamiento de tal magnitud. La técnica hipnótica se lleva a cabo en el plano de lo mental-espiritual. Lo mental y lo espiritual están muy relacionados, ya que por medio de lo mental se logra llegar a lo espiritual. Al aplicar el método hipnótico se logra ingresar al aspecto mental preconciente e inconciente de las personas, permitiendo así un acercamiento al imago dei o ser espiritual que cada quien posee. Por medio de la técnica hipnótica se logra acceder a recuerdos inconcientes de la mente, logrando así provocar una mejor expresión del ser interior.

La hipnosis clínica está relacionada con los diversos métodos de curación alternativa tanto físicos como psicológicos, por lo que este es un método holístico. Está íntimamente relacionada con el proceso psicoterapéutico, con escuelas como la psicoanalítica, cognitivo-conductual, la Programación neurolingüística, la psicología transpersonal y la psicoenergética. A nivel físico se usa básicamente en el control del dolor, tanto en cirugía como en odontología. Además se relaciona con terapias físicoespirituales como el reiki, y el prana. La mente, el cuerpo y el espíritu están íntimamente relacionados, por lo que lograr armonizar estas tres energías es el reto más importante que cada ser humano tiene. La realidad es que estas tres energías se atraen de tal forma que están formando al ser verdadero. Suponiendo que cada uno de estos aspectos son las partes que forman un triángulo, si uno de estos aspectos faltara, el triángulo no existiría, de la misma forma que el ser humano tampoco. La hipnosis nació con el propósito de ser usada terapéuticamente. Actualmente se le considera como una rama de la psicología clínica, ya que esta encaja bien con los procesos psicoterapéuticos de abordaje de las conductas disfuncionales y demás desequilibrios de la mente humana. Aunque emergió en el contexto de la medicina, es usada básicamente por la psicología y la psiquiatría. Es utilizada generalmente en algunos procesos psicopatológicos y en el ámbito del reforzamiento, modificación y extinción de conductas.

El estudio se realizó con personas del Centro Unidad de Apoyo de la Escuela de Ciencias Psicológicas y de la Facultad de Ciencias Médicas, ambas entidades de la Universidad de San Carlos de Guatemala. Se seleccionó una muestra de ocho personas para abordarlas psicoterapeuticamente y aplicarles la hipnosis, así de esta forma mejorar sus estados emocionales. Además se informó a todas las personas que participaron en el presente estudio, sobre algunas generalidades teóricas y prácticas de la hipnosis clínica. Actualmente se tiene cierto conocimiento erróneo de lo que es la hipnosis y de su utilización en psicología, es por ello que en este estudio se describieron los beneficios psicoterapeuticos que se pueden obtener de esta. Esta técnica es una importante alternativa para lograr alivio y mejoramiento en los procesos psíquicos. En la Unidad de Apoyo la terapia individual que se ofrece no cumple las expectativas de servicio, producto de ello es que existe un alto grado de deserción. La mayoría de personas que acuden a psicoterapia asisten una o dos veces solamente. Por ejemplo: Una persona acude a consulta médica generalmente cuando realmente siente molestias o dolor físico. En psicología la situación es parecida; cuando alguien acude a consulta psicológica es porque siente necesidad de equilibrio del ser y de sus estados emocionales. En el caso de la medicina, se prescribe algún fármaco el cual actúa relativamente rápido. En psicología no existen recetas por lo que la psicoterapia tradicional puede ser motivo de deserción. Es por ello que la hipnosis clínica ofrece una intervención focalizada, breve y aplicable en la mayoría de los casos, en la cual se pueden ver resultados en la primera sesión. Además a escala general las personas de la Unidad de apoyo se manejan en constante tensión e incapacidad para relajarse. La hipnosis puede lograr instaurar en la psique de las personas, recursos que les permitan mantenerse relajados. Como investigador me dejó la satisfacción de profundizar en un método que me agrada hace mucho tiempo, además me brindó la experiencia para poder aplicarlo en psicoterapia y de esta forma tener un acercamiento al maravilloso funcionamiento de la psique humana.

## ANTECEDENTES HISTÓRICOS DE LA HIPNOSIS Y EL CONTEXTO GUATEMALTECO:

Los primeros años que vivió la humanidad estuvieron plagados de magia y de misticismo, siendo común para las culturas de todo el mundo buscar explicaciones a los fenómenos que presenciaban todos los días. Las especies seguían en constante evolución a nivel psicobiosocial. El hombre se adaptaba cada vez más a las situaciones que le tocaban vivir y lograba invadir y conquistar todo lo que le rodeaba. Al darse cuenta que era una especie dominante empezó a tratar de darle significado a su propia existencia.

La hipnosis la comenzaron a usar las primeras civilizaciones de la tierra. Existen hallazgos que las primeras civilizaciones se valían de rituales muy parecidos a lo que se conoce hoy en día como trance hipnótico. Los egipcios, griegos y los romanos sin saberlo utilizaban técnicas hipnóticas. La hipnosis que se conoce hoy en día es un método o técnica en el cual se logra someter a la persona en un estado alterado de conciencia o trance, en el cual se le sugestiona para que realice, diga o piense algo. Sin embargo la hipnosis es simplemente una creencia en algo que se interioriza en el inconsciente como producto de los grupos sociales. Los rituales que realizaban los indios americanos en norte América y los de los mayas en Guatemala eran verdaderas prácticas de hipnosis grupal. En estas ceremonias el chaman o líder espiritual era la figura de más respeto por lo cual, todos los miembros de la comunidad creían fielmente en sus poderes de comunicarse con los dioses. Esto provocaba que mediante palabras y bailes, los participantes cayeran al suelo y sintieran los poderes de los dioses que entraban en sus cuerpos y los llenaban de gloria. Él chaman era el hipnotista que utilizaba su propia creencia en los dioses y espíritus (esta creencia es lo que hoy en día se llama autohipnosis) y lograba transmitirla a los demás, lo cual permitía que se pudiera sugestionar a cualquiera. La diferencia entre la hipnosis del pasado y la de hoy en día es simplemente que antes se creía que la hipnosis era producto de los dioses o de la influencia de los planetas, mientras que ahora se sabe que es una capacidad que todos poseemos y que proviene de la mente. No es el mundo el que nos invade y nos da el sentido de las cosas y experiencias sino “somos

nosotros los que invadimos el mundo, y lo creamos; somos nosotros los que proyectamos nuestro yo y creamos nuestro cosmos como dios creó al mundo a su imagen y semejanza”<sup>1</sup>.

Existen en la tierra cientos de religiones las cuales tienen sus propios sistemas de creencias que les han sido heredados por sus antepasados. Cada uno de nosotros estamos influenciados por las creencias de nuestra cultura y las invasión de otras culturas, por lo que en la mente únicamente van a ser efecto las sugerencias que cumplan con los requisitos culturales. Esto significa que todo en lo creemos como Guatemaltecos es un proceso hipnótico que nos han interiorizado nuestros padres el cual forma nuestro sistema de creencias básico. Lo cual permite que no creamos o critiquemos las acciones de otras culturas. En la mente de cada persona están las experiencias vividas, acumuladas por sus sentidos, siendo estas transformadas en lo que se llama inconciente. El gran maestro oriental Osho afirmaba que un judío jamás decía haber visto en su lecho de muerte a Jesús o a Buda, igual que un cristiano nunca afirmaba haber tenido una experiencia espiritual con Alá. Lo cual Osho dice: “Si sientes la presencia de lo divino, entonces los nombres carecen de importancia. Los nombres han de ser diferentes para cada uno porque los nombres surgen de la educación, los nombres nacen de la cultura, los nombres llegan a través de la raza a la que perteneces. Pero esa experiencia no pertenece a ninguna sociedad, esa experiencia no pertenece a ninguna cultura, esa experiencia no pertenece a tu mente, al ordenador; te pertenece a ti”<sup>2</sup>. Con este pensamiento Osho explica que no existe verdad fuera de la mente, por lo que si una persona nació cristiana, en su mente habrán impresiones y experiencias coherentes con la filosofía cristiana, por lo cual no existe realidad más allá de lo que haya interiorizado. De este modo la hipnosis trabaja con la mente, pero puede llegar a prescindir de la misma y comunicarse con el ser interior o dicho de otra forma con el inconciente holotrópico. (El inconciente total; sea este pulsional, espiritual o colectivo) Por ello es que Osho afirma que la experiencia puede además no pertenecer a la mente, lo que indica que mediante hipnosis se puede lograr un acercamiento con el ser interior. La hipnosis trabaja básicamente con la mente, aunque en algunos casos se puede lograr desconectar la mente y lograr comunicarse con el inconciente

---

<sup>1</sup> Mirra, Emilio y López. “Psicología Experimental”. Edit. Kapeluz. B. A., Argentina. 1959. Pag. 63

holotrópico. El inconciente ha sido dividido de diversas formas, fue Freud el primero que profundizó en este y lo denominó inconciente pulsional. Posteriormente Jung encontró ciertas características arquetípicas heredadas en los seres humanos por lo cual lo denominó inconciente colectivo. Después Viktor Frankl encontró tendencias ignoradas de la espiritualidad en los seres humanos a lo que lo denominó Inconciente espiritual. Frank se preguntaba: “Una vez establecido que puede haber un elemento inconciente tanto impulsivo como espiritual o, de otro modo, que lo espiritual puede ser tanto consciente como inconciente, hemos de preguntarnos ahora hasta qué punto son nítidas las líneas de demarcación en esta doble frontera”<sup>3</sup>. En esta obra el autor se refiere al inconciente holotrópico ya que en la experiencia en hipnosis, se pudo llegar a encontrar características de cada aspecto que los autores anteriores estudiaron.

La hipnosis como técnica, fue utilizada en la salud física y mental en el siglo XVIII por el médico Austríaco Franz Anton Mesmer (1734-1815). Mesmer basaba su técnica en una serie de instrumentos que según él eran magnetizados por la influencia de los planetas. En las demostraciones que este hacía, los pacientes caían al suelo sufriendo de convulsiones, lo cual al salir de estas se suponía que ya habían sido curadas. A Mesmer llegaban casos de parálisis temporal, trastornos intestinales, depresión, desmayos y ceguera transitoria, los cuales este curaba. Pero al poco tiempo los síntomas regresaban, confirmando que los primeros casos de Mesmer eran de patología histérica. Sin embargo Mesmer logró darle un toque científico a las prácticas del magnetismo, ya que aunque en esa época del siglo XVIII era la época de la ilustración, estas prácticas eran consideradas como rituales o exorcismos. En aquel tiempo en una pequeña villa de Suiza, existía un Sacerdote católico de nombre Joseph Gassner el cual practicaba el exorcismo. Mediante la práctica del exorcismo el padre Gassner se libró de las jaquecas, mareos y otras perturbaciones que le aquejaban. Posteriormente decidió usar la técnica con los habitantes de la parroquia. Al poco tiempo era ya famoso por sus prácticas curativas. En 1775 el príncipe de Baviera Max Joseph nombra una comisión de indagación e invita a Mesmer a mostrar los mismos resultados que con el exorcismo pero con métodos

---

<sup>2</sup> Osho. “Yoga:La ciencia del Alma vol I”. Edit. Garuda. Bog., Colombia 1992. Pag. 110-111

<sup>3</sup> Frank, Viktor E. “La Presencia Ignorada de Dios”. Edit. Herder. B, España 1977. Pag. 22.

naturales. Los resultados de Mesmer fueron los mismos que los del sacerdote Gassner, logrando provocar convulsiones para después curarlas.

La comisión real del príncipe declara que estos fenómenos eran producidos por la imaginación. Mesmer y la mayoría no aceptaron esta declaración ya que es esa época la psicología no estaba lo suficientemente avanzada como para creer que la imaginación era algo científico. Después del descubrimiento de Mesmer la técnica se propagó por el mundo, Entre sus seguidores estaban el cirujano Ingles Jonh Elliotson (1791-1868) que realizaba muchas de sus operaciones con los procedimientos de Mesmer sin que las personas sintieran dolor. El médico James Esdaile (1808-1859) informó haber realizado 345 operaciones de cirugía mayor en la India contando como único anestésico al mesmerismo. También él marques de Puysegur, el cual descubrió que se podía Mesmerizar a una persona sin los rituales característicos de Mesmer y sin hacerlos entrar en convulsiones.

En 1846 se introdujo el éter y en 1847 el cloroformo por lo que se intensificó la oposición del uso del Mesmerismo en cirugía. El término hipnosis procede del nombre griego del dios del sueño Hipnos y fue adoptada por el médico Ingles James Braid en 1843. Este se alejó de las especulaciones Mesmeristas y relacionó la Hipnosis con el "sueño nervioso". La Hipnosis que hoy se conoce inició con Braid quien la usaba en la práctica médica. Braid presenció los fenómenos hipnóticos en la casa del magnetizador Suizo Lafontaine. Dichos fenómenos que presenció le impresionaron vivamente por lo que se dedicó al estudio profundo de estos. Posteriormente en Francia se daban los avances más significativos en materia de Hipnosis. Existían dos corrientes de pensamiento que estaban en oposición. Una la escuela de Salpetriere, encabezada por Jean Martín Charcot (1835-1893) , y la escuela de Nancy encabezada por Auguste Liebeault e Hippolyte Bernheim. Charcot el neurólogo más destacado de su época hizo de la hipnosis un tema respetable y digno de investigación científica. Aunque Charcot estaba un tanto equivocado ya que creía que la Hipnosis era producto de la histeria por lo cual solo los histéricos podían ser hipnotizados.

La escuela de Nancy estaba más cerca de la verdad ya que consideraba que el fenómeno Hipnótico era algo natural atribuible a la sugestión. Freud Estudió las obras de ambas

escuelas con lo cual logró utilizar la hipnosis en sus pacientes, y de esta forma descubrir el psicoanálisis. “El hecho de que Charcot y Bernheim fueran médicos de renombre, logró que sus polémicas fueran consideradas como diferencias científicas normales”<sup>4</sup>, por lo que la hipnosis se convirtió en una cuestión científica de interés. En 1890 el distinguido Psicólogo William James escribió un capítulo sobre hipnosis en su obra clásica Principios de Psicología. Wilhelm Wundt conocido como el padre de la Psicología experimental escribió un libro sobre hipnotismo. Wilhelm Preyer que trabajó en el desarrollo de los niños, también escribió sobre la hipnosis.

Pierre Janet (1859-1947) discípulo de Charcot profundizó en el aspecto de la disociación en el trance hipnótico. Años después al finalizar la primera guerra mundial el Psicólogo William Magdugall (1871-1944) la usó con soldados en estado de shock. Después en la segunda guerra mundial y en la guerra de Corea, la hipnosis fue indispensable para abordar a los soldados. Después de estos sucesos históricos la hipnosis se empezó a estudiar y enseñar en universidades de todo el mundo, y muchos Psicólogos y Psiquiatras la usaron en la práctica psicoterapéutica, independientemente de la escuela a la que pertenecían.

Actualmente existen en el mundo muchas asociaciones de hipnotismo, que algunos casos han cambiado el nombre de hipnosis por el de sofrología. En España y Estados Unidos, es donde más avance, seguimiento y objetivos claros se tienen con respecto al estudio y aplicación de la ciencia hipnótica como método psicoterapéutico. La figura más notable del hipnotismo americano es la de Milton Erickson. Este ha sido considerado por muchos como el mejor hipnotista del siglo XX. Erickson terminó de darle el toque científico que le faltaba a la hipnosis. De los trabajos de este gran hipnotizador se inspiraron John Grinder y Richard Bandler para crear en California la Programación Neurolingüística. Grinder y Bandler afirman que los objetivos de aplicación en la hipnosis son fundamentalmente básicos. Como dice Nietzsche: “Muchos son los que se obstinan en el seguimiento del camino que han elegido, muy pocos en la búsqueda del objetivo”. Actualmente la hipnosis es muy usada conjuntamente con otras corrientes psicoterapéuticas una de ellas es la psicoterapia analítica

---

<sup>4</sup> Hilgard, Ernest y Hilgard, Josephine, "**La Hipnosis en el Alivio del Dolor.**" F. D.C.E. México 1990. Pag. 19

transpersonal, que pretende mediante la hipnosis una exploración del ser interior y una búsqueda de la trascendencia de los límites del ego, logrando así el autoconocimiento y el equilibrio de las fuerzas psíquicas en el ser.

Guatemala es un país rico en recursos naturales, posee un clima muy equilibrado y una diversidad de flora y fauna. Además de una diversidad cultural que la hace especial. Nuestro país tiene una larga historia de conquistas y dominios extranjeros que hasta la fecha se ven presentes. Mediante la consciencia de la realidad podemos lograr salir adelante y crecer psicológicamente. Nuestra gente no se enferma únicamente del cuerpo, también se enferma o desequilibra psicológicamente por lo que necesita de atención. Muchos sistemas psicoterapéuticos han chocado al ingresar a diversas culturas como la nuestra, ya que no se adaptan a situación y al contexto social. La hipnosis es bien asimilable por la gente de cualquier grupo étnico, siempre y cuando se respete sus diversidades de subjetividad colectiva. Este es un método idóneo para ser aplicado con la población Guatemalteca, ya que hay que tener presente que como se comentaba anteriormente los mayas la utilizaban sin saberlo, contemplando dentro de esta cosmovisión rituales en los que se logran experiencias parecidas al trance hipnótico.

La Hipnosis es un proceso creador de creencias que puede ser usado para guiar al ser humano por la vía correcta. Los mensajes que recibimos de los medios de comunicación como la radio y televisión pretenden sugerirnos ciertas tendencias de poder extranjero. Las sugerencias actúan en nosotros de forma subliminal en el preconiente e inconiente, pero estas se transforman en concientes en la vida diaria ya que actuamos en base a las sugerencias de los grupos que tienen el poder. Mediante hipnosis podemos lograr deshipnotizarnos y tener conciencia de los mensajes que nos imponen los grupos de dominio, para así poder vivir la vida a plenitud.

Guatemala al igual que otros países ha sufrido conquistas, guerras, epidemias, terremotos etc. Pero sin embargo es un país que tiene los recursos humanos y naturales para salir adelante. Grandes naciones como India durante años sufrieron de dominios extranjeros como

fue el caso de la invasión de los ingleses que llegaron a querer imponer una nueva cultura y a saquear los tesoros del pueblo Hindú en nombre de la corona. A pesar de esto, India se levantó y sostuvo el dominio inglés logrando que estos salieran de sus tierras. Otro ejemplo es China que a principios del siglo XX era una sociedad agrícola considerada por Occidente como del tercer mundo. China poseía más problemas que recursos ya que tenían una superpoblación y una serie de problemas climáticos. Sin embargo durante años de creer en un sistema socialista y trabajar por mejorar la situación actual de vida de las personas, lograron salir adelante convirtiéndose hoy en día en el mayor exportador del mundo, pasando de ser una sociedad agrícola a una sociedad industrial en la cual se construyen toda clase de maquinaria y aparatos electrónicos de última generación, por lo que se considera actualmente como una potencia mundial en el ámbito económico, siendo miembro del G-10 (Consortio de los diez países más desarrollados del mundo). Este ejemplo lo menciona el autor no porque comparta los ideales del pensamiento socialista, sino porque China es un ejemplo claro de avance y contradicción como lo afirmó el materialismo dialéctico. Mao Tung dijo: “China dominada durante largo tiempo por el feudalismo ha sufrido grandes cambios en los últimos cien años y esta ahora transformándose y convirtiéndose en una nueva china, emancipada y libre, aunque su geografía y clima permanecen como antes. De acuerdo a la dialéctica materialista que postuló Lenin los cambios en la naturaleza se deben a las contradicciones internas en la sociedad, es decir la contradicción entre las fuerzas productivas y las relaciones de producción, la contradicción entre las clases y la contradicción entre lo viejo y lo nuevo”<sup>5</sup>. Esto lo afirmó Mao Tung a mediados del siglo XX, cuando china era aun una sociedad con poco desarrollo industrial. Aunque China no es libre, si es productiva y ha sabido llevar puesto el sombrero del comunismo y el sombrero del capitalismo, como Engels decía: Todo parte de la contradicción, sino el mundo no existiera. Su filosofía del principio Yang masculino y del Yin femenino llevó a China a utilizar la contradicción para avanzar. En Guatemala existen muchas contradicciones, solo el tiempo dirá si estas contradicciones pueden lograr que salgamos adelante y logremos una mejor calidad de vida. Tanto el socialismo como el imperialismo son simples sistemas políticos y económicos que actúan como creencias en los pueblos y han servido como sugerencias hipnóticas.

---

<sup>5</sup> Tse-Tung, Mao “**Las Contradicciones**”. Edit. Grijalbo. México D.F 1969 . Pag. 16-17.

La hipnosis en Guatemala es una herramienta fundamental para el psicólogo que quiera utilizar un método más concreto y específico con los pacientes. La hipnosis es una técnica natural que ha sido utilizada durante años por profesionales de la salud física y mental con el fin de mejorar las vidas de sus pacientes. La mente no es materia; es como: “impresiones que surgen y se desarrollan; después desaparecen de nuevo como las olas en el océano. Son las olas y el océano lo mismo o son algo diferente?”<sup>6</sup>.

Según la concepción materialista: “la conciencia es propiedad de la materia altamente organizada, como una función del cerebro, como un reflejo del mundo objetivo”<sup>7</sup>, sin embargo esta concepción materialista es errónea, ya que la conciencia y la mente no pertenecen a la materia biológica, sino que forman parte y le dan sentido a esta. Por ejemplo: si alguien está muy furioso y saca toda su ira; y a los 15 minutos se le pregunta: ¿Busque en su mente la ira que tenía y cuando la encuentre me dice donde la encontró? Al buscar en la mente no habrá nada, ya que la mente y la conciencia son una actividad que se produce y cesa sin principio y fin. El funcionamiento de la mente es simplemente complejo, siendo esta una parte muy sofisticada del cuerpo, pero que puede llegar a ser independiente del mismo. Ya lo demostraron grandes iluminados como Buda y Jesús. Ellos eran simplemente seres humanos que aprendieron a existir como unidades espirituales dejando por un lado el cuerpo como materia, convirtiéndolo en armonía, logrando que la mente y el cuerpo fueran lo mismo. Por ello Osho afirma que “el cuerpo y la mente son lo mismo, ya que cualquier cosa que le pase al cuerpo le pasa a la mente y viceversa; la mente es la parte más sutil del cuerpo; o a la inversa, el cuerpo es la parte más burda de la mente”<sup>8</sup>. Por ejemplo: si ha una persona se le hipnotiza y se le indica que sus manos están pegadas, este sentirá que sus manos están pegadas y no las podrá mover, o si se le dice a un sujeto que está parálítico y que no puede mover sus pies, en realidad este no podrá mover sus pies. Si ha una persona se le inyecta alguna droga como la escopolamina, este tendrá experiencias psíquicas, percibirá imágenes,

---

<sup>6</sup> Nydahl, Ole **“Las Cosas Como Son”**. Edit. Garuda. Bog., Colombia 1998. Pag. 95

<sup>7</sup> Spirkin, A.G. **“Materialismo Dialéctico y Lógica Dialéctica”**. Edit. Grijalbo. México D.F 1969 Pag. 9.

<sup>8</sup> Osho. **“Yoga:La Ciencia del Alma vol. I”**. Edit. Garuda. Bog., Colombia 1992 Pag. 24.

logrará recordar eventos que antes no recordaba etc. Por ello es que mediante la mente se puede manipular al cuerpo y mediante el cuerpo se puede manipular a la mente, siendo el cuerpo y la mente fenómenos distintos que forman lo mismo, entendiendo al ser humano como un ente holotrópico (orientado hacia la totalidad). “ el cuerpo es un espejo de nuestras ideas y creencias, que esta constantemente hablándonos, cada célula de nuestro cuerpo tiene inteligencia y responde a cada pensamiento y palabra .” <sup>9</sup>

### ASPECTOS TEÓRICOS DE LA HIPNOSIS:

La hipnosis es un estado provocado por la sugestión, en el cual la conciencia queda concentrada pero no ausente. La persona conserva la posibilidad de voluntad y atención. El tono de los músculos no se ausenta nunca completamente, siendo esto lo que le permite al hipnotizado levantarse, caminar y adoptar ciertas actitudes que serían fatigosas en estado normal. La hipnosis y el sueño no son la misma cosa, ya que durante la hipnosis los reflejos permanecen, en cambio en el sueño estos están disminuidos o ausentes. Durante la hipnosis la persona está muy receptiva a todos los estímulos que percibe, ya que su sentido de crítica está adormecido como producto de la inducción. No hay ningún misterio en el hipnotismo su aplicación se basa únicamente en la relación conocida entre el consciente, preconsciente e inconsciente. La hipnosis se da en la mente preconsciente, este término fue acuñado por Freud. En este estado se puede lograr traer a la conciencia materiales psíquicos que se creían olvidados, así como se puede lograr ordenar cambios a la mente consciente. El inconsciente está más profundo y ocupa la mayor parte del aspecto psíquico de las personas. En la hipnosis profunda se puede acceder al inconsciente, sin embargo la mayor parte de la hipnosis ocurre en estado preconsciente. El inconsciente no puede razonar solo acepta y actúa sobre algún hecho o sugestión que le transmite la mente consciente. El hipnotismo funciona porque los seres humanos somos sugestionables. Las sugestionaciones se iniciaron en los primeros años de vida, en los que todavía no habíamos desarrollado ninguna habilidad verdadera para razonar y pensar con lógica. En esos años aceptábamos cualquier cosa que se nos decía y

---

<sup>9</sup> Hay, Louise L “Usted Puede Sanar Su Vida”. Edit. Urano. B, España 1989 Pag. 145.

creíamos que era cierta. Aproximadamente a los 5 años empezamos a desarrollar el sentido de crítica, es decir la capacidad para razonar. Entonces podíamos seleccionar que aceptar como verdadero y como falso. Desde ese entonces toda la información tenía que ser analizada antes por nuestro sentido de crítica antes de ingresar al inconsciente. Según la psicología los primeros 6 años de vida son fundamentales ya que desarrollamos nuestros rasgos de personalidad, patrones de conducta, confianza en los demás, gustos y preferencias siendo los primeros años la base emocional sobre la que construimos el resto de nuestras vidas. El primer paso de la hipnosis es atravesar el sentido de crítica y lograr hacer cambios en la mente inconsciente.

La inducción es el proceso por medio del cual se introduce a la persona en un proceso de relajación y posteriormente de sugestión, logrando así de esta manera provocar que la persona entre en el proceso hipnótico. En la época de Charcot se creía que se podía hipnotizar a alguien en contra de su voluntad sin embargo esto es totalmente falso. Pierre Janet que fue discípulo de Charcot comenta una experiencia en la práctica de la hipnosis en una cátedra que impartía en Francia. “ EL operador que estaba presentando a una paciente hipnotizada permitió que sus alumnos le hicieran algunas sugerencias. Uno de sus estudiantes sugirió naturalmente que la paciente se desnudase. A estas palabras, la hipnotizada se despertó súbitamente y se marchó furiosa, lo que al fin y al cabo, añadió Janet, es muy tranquilizador”<sup>10</sup>, Babinsky agrega “ En circunstancias graves, los hipnotizados vuelven a ser dueños de sus actos después, en la misma medida en que lo son normalmente en estado de vigilia”<sup>11</sup>.

Hay dos tipos de hipnosis: La heterohipnosis que es la aplicación de la hipnosis por otra persona, utilizada dentro de un contexto psicoterapéutico en donde uno es el paciente y otro es el hipnotista; La autohipnosis es la inducción del estado hipnótico por la misma persona, que puede ser usado como método de reforzamiento de la heterohipnosis aplicada en psicoterapia. Al aplicarle la técnica hipnótica a una persona es necesario que esta logre practicar la autohipnosis de manera personal, para así lograr que los cambios ocurridos en la

---

<sup>10</sup> Berman, Franz” **La Telepatía**” Edit. Editors. B, España. Pag. 40.

clínica sean permanentes en la persona. Emile Coué descubrió que Toda hipnosis es autohipnosis, este afirmaba que dentro de nosotros tenemos un poder incalculable que si sabemos utilizarlo de la manera adecuada nos permitiría escapar de las enfermedades físicas y mentales además de permitirnos vivir con relativa felicidad.

Al explicar su formula Coué escribió: “ cada vez que tenga un dolor físico o de cualquier índole, recójase en silencio en su habitación, siéntese y cierre los ojos, pásese la mano suavemente por la frente si se trata de una aflicción mental, o sobre la parte dolorida si se trata de un dolor físico y repita estas palabras se va, se va, se va etc. De tal modo que sea imposible que un pensamiento de manera contraria se filtre entre estas palabras”.<sup>12</sup>

Las palabras juegan un papel primordial en la hipnoterapia, ya que estas son las que logran influenciar a la persona para que lleve a cabo el proceso de mejoramiento psíquico. Las personas que han tenido problemas durante largo tiempo y ha recurrido a píldoras, inyecciones y otras pruebas sin éxito, bien pueden preguntarse: ¿Cómo la psicoterapia usando como herramienta las palabras puede ayudarme cuando todos estos poderosos métodos fallaron? Es una buena pregunta de respuesta difícil. El Dr. Roet cuenta que había un hombre que era propietario de una fábrica. Algo iba mal con la maquinaria y llamó a los expertos que la ajustaron, pero sin resultados. Le hablaron de un especialista en esos asuntos que podía ayudarlo pero que era muy caro. Como la fábrica perdía dinero cada día que pasaba, el hombre llama al especialista, quien acudió y se paseó por la fábrica, mirando aquí, escuchando allá. Por ultimo, se dirigió hacia una maquina, sacó un martillo y golpeó con fuerza tres veces. Todas las maquinas empezaron a funcionar y se reanudo la producción. Cuando llegó la factura, el propietario de la fábrica quedo asombrado al ver que ascendía a 500 libras. Llamo al experto para preguntarle por qué cobraba tanto sólo por dar tres golpes. La respuesta fue: son 10 por los golpes y 490 por saber donde darlos. Quizá sea lo mismo con la hipnosis y las palabras. Con tecnología médica moderna como escáners y técnicas de tomografía computarizada parece absurdo que las palabras sean más beneficiosas. Las

---

<sup>11</sup> Berman, **Ibid.** Pag. 40

<sup>12</sup> Caprio, Frank y Berger, Joseph. “**Curarse con Autohipnosis**”. Edit. Paidos.B, España, 1 999.Pags. 58-59

palabras son notablemente poderosas y producen cambios asombrosos si se usan de forma correcta en una situación determinada. Tanto las palabras externas como la autoconversación que se transforma en pensamiento, son más poderosas que muchos aparatos que el hombre ha inventado. La mayoría de problemas del hombre han sido causados por las palabras. El premio novel de literatura Jean-paul Sartre solía decir: “las palabras son pistolas cargadas”. De modo que si las palabras crearon problemas, también estas pueden lograr soluciones. Además de las palabras, en el proceso hipnótico se requiere de 4 componentes básicos que son:

### Receptividad:

Este determina si la persona es apta para servirse de la hipnosis. Para aplicar la Hipnosis primero es necesario establecer si el paciente se va a beneficiar de esta. Para esto hay que hacer un análisis y una evaluación de la personalidad y de los aspectos más significativos de la vida cotidiana de la persona. Se debe de establecer si el paciente tiene capacidad de imaginar y crear con su mente. Por ejemplo algunas características que presentan las personas hipnotizables son: Personas que al leer se introducen en un libro y pasan durante largo tiempo sin que nada los distraiga; personas con tendencias espirituales o religiosas; personas pasivas sin tendencias maníacas o paranoides; personas de dominancia cerebral derecha; personas intuitivas creativas y poco racionales críticas; los que valoran las artes, música y lo estético; los crédulos; las mujeres; las personas que están acostumbradas a trabajar bajo presión y a recibir ordenes. Además deben de manejar ciertas capacidades como: Un CI promedio o alto; una buena inteligencia fluida (inteligencia ante situaciones nuevas); facilidad para el estudio; facilidad de expresar sentimientos; amplio gusto por la literatura. Estas características están basadas en la experiencia del autor y en las bibliografías consultadas, esto no indica que en todos los casos sea así. La receptividad a la hipnosis se divide en tres niveles que son: Profundo, Intermedio y Bajo. Las personas que son receptivas a nivel profundo representan un 15% de la población. Estas Pueden crear y ver imágenes, percibir sonidos, olores, sabores y texturas. Pueden entrar en la hipnosis con facilidad y realizar los cambios que deseen en sus vidas con más facilidad. Son capaces de lograr sumergirse en el inconsciente holotrópico. Las personas que son receptivas a nivel Intermedio

representan un 70% de la población. Estas pueden relajarse y servirse del aspecto cognitivo de la hipnosis. Además pueden percibir y crear imágenes, sonidos, olores, sabores y texturas. Se manejan fundamentalmente en la zona preconciente de la mente. Las personas que son receptivas a nivel bajo pueden lograr relajarse, pueden seguir instrucciones y servirse del aspecto cognitivo de la hipnosis. Mediante el entrenamiento pueden mejorar ciertos aspectos de su propia personalidad. Dentro de la hipnosis pueden utilizar algunos de sus sentidos. Independientemente si la persona esta en el nivel profundo, intermedio o bajo, es posible servirse de esta y lograr los cambios que se deseen.

#### Motivación:

Este es necesario, ya que como se dijo anteriormente no se puede hipnotizar a nadie en contra de su voluntad. Para lograr aplicar la técnica se requiere que tanto el hipnoterapeuta como el paciente estén motivados y deseosos de llevar a cabo la terapia. El paciente debe de creer y confiar tanto en la técnica como en la persona que la va a aplicar, además debe tener la disposición de entrenar su mente para aceptar la sugestión. Dave Elman decía que existía en los hipnotistas un factor que impedía el buen funcionamiento de técnica, este era el miedo “ Elimine el miedo que es el mayor bloqueo de todos y podrá hipnotizar a 100 personas entre 100”<sup>13</sup>. La motivación en psicoterapia es un factor que determina el éxito o fracaso de la misma. Una persona a la que mandan obligadamente a consulta psicoterapeutica, seguramente acudirá a esta desmotivado y con los mecanismos de defensa altos. Es por ello que además de motivación se necesita de cooperación y voluntad.

#### Relajación:

El tercer componente es la relajación. Este consiste en inducir a la persona en un estado de tranquilidad, calma, paz y armonía con el objetivo de lograr bajar los niveles de estrés y ansiedad para de este modo aceptar las sugerencias que se dictan. Al estar la persona relajada, sus ondas cerebrales disminuyen, por lo cual logra estar receptiva a cualquier cambio que le sea propuesto. “Para alcanzar un estado de relajación lo primero es no resistirse o luchar contra la mente, no controlar, solo soltarse. Lo segundo es observar sin

intervenir y con la atención relajada de todo lo que ocurra; solo observando la mente silenciosamente y tercero no hacer ningún juicio ni evaluación”<sup>14</sup>.

### Inducción:

Esta se aplica básicamente de forma verbal y pretende que la persona utilice su imaginación, su pensamiento, su respiración, sus músculos y sus sentidos especiales. En la inducción la persona esta atenta a todas las instrucciones que se van dando, logrando así al poco tiempo, estar receptiva a las sugerencias que se indican. En la inducción las personas cambian de un estado de vigilia normal a la situación de ensueño. El objetivo de la inducción es que la mente se concentre en algo y deje que el preconsciente e inconsciente tomen el control de la situación. Para lograr la inducción hipnótica El Dr. Roet menciona algunos pasos básicos que son:

“Estar cómodamente en una silla o sillón, Inspirar profundamente y contener la respiración, respirar lentamente, dejar pasar los pensamientos y guardar calma”<sup>15</sup>.

Básicamente la hipnosis se lleva a cabo en la zona cerebral alfa. Las actividades cerebrales se realizan en ciclos de frecuencia medibles que corresponden a ciertos tipos de actividad. “En 1929 Hans Berger utilizó un aparato de EEG (electroencefalograma) para descubrir que cuando los ojos de una persona estaban cerrados, el cerebro generaba ondas regulares en una serie de 8 a 12 ciclos por segundo Cps. A estas ondas las denominó ondas Alfa, posteriormente se fueron descubriendo otros tipos de onda cerebrales a las que se les denominó Teta, Beta y Delta”<sup>16</sup>. Estas ondas cerebrales corresponden con diversas funciones mentales de la Hipnosis y la experiencia psíquica.

La gama de frecuencia de Delta de la actividad cerebral abarca desde 0 hasta aproximadamente 4 Cps. Es totalmente inconsciente. La gama de frecuencia Teta es

---

<sup>13</sup> Caprio y Berger **Op Cit.** Pag. 40

<sup>14</sup> Osho “**La Primera y Última Libertad**”. Edit. Gaia. B, España 2000. Pag. 38.

<sup>15</sup> Roet, Brian” **Hipnosis**”. Edit. Martínez Roca. B, España 1989 . Pag. 144.

aproximadamente de 4-5 a 7 Cps. Teta forma parte de la gama inconciente y en ocasiones la hipnosis tiene lugar en esta zona. Según parece todas nuestras experiencias emocionales se registran en esta gama. Teta es un estado especial que abre las puerta de la conciencia más allá de la hipnosis, hacia las profundidades del inconciente holotrópico. La gama de frecuencia alfa es aproximadamente de 7-8 a 14 Cps. Generalmente se considera que alfa es la zona inconciente. En ella tiene lugar el sueño, la meditación, la ensoñación diurna y prácticamente toda la hipnosis.

La gama de Beta abarca de los 14-15 Cps en adelante. Beta es donde tiene lugar nuestro razonamiento y conduce la mayor parte de nuestras ocupaciones cuando estamos despiertos. Casi todas nuestras actividades se desarrollan principalmente a unos 20 Cps. “Aproximadamente a 60 cps una persona se encuentra en un estado de histeria agudo”<sup>17</sup>. Cuando nos vamos a dormir el cerebro desciende automáticamente de la gama beta a la alfa y luego durante breves periodos pasa a teta y a delta. La mayor parte del sueño transcurre en zona alfa. Al dormir las personas pasan por 4 etapas distintas que están relacionados con un patrón de onda cerebral. En la fase primera del sueño se da un estado de transición entre el estado de vigilia y el sueño. En la fase segunda se da un sueño más profundo. En la fase tercera las ondas cerebrales son más lentas. En la fase cuarta la profundidad del sueño es evidente ya que los reflejos están disminuidos. “La fase 5 o MOR (REM en ingles) es la que se conoce como: Sueño con movimientos oculares rápidos”<sup>18</sup>. Esta fase del sueño se hace evidente en una persona que esta en hipnosis profunda, ya que en esta los ojos se mueven como si estuvieran viendo imágenes. Además de los movimientos oculares rápidos, en la hipnosis se dan una serie de cambios fisiológicos como lo son: Cambios en la adrenalina y cortisol, disminución del consumo de oxígeno junto con la eliminación de bióxido de carbono, reducción del índice metabólico y presión sanguínea, disminución de la frecuencia cardiaca, intensidad de las ondas alfa, incremento de la resistencia eléctrica de la piel y disminución de ácido láctico en la sangre. Esto sucede ya que la mente ejerce el control sobre la persona total. Existe un caso de control mental que es digno

---

<sup>16</sup> Hewitt, William W. “**Aprenda a Hipnotizar**”. Edit. Tabla de Esmeralda Mad, España 2000. Pag. 28.

<sup>17</sup> Hewitt, **Ibid** Pag. 29.

<sup>18</sup> Feldman, Robert S.” **Psicología con Aplicaciones para Iberoamérica**”. McGraw-Hill México. Pag 139.

de mencionar: “ Un yogui, experto en el dominio del autocontrol mental, fue sometido a la prueba del enterramiento, permitiéndole usar esta técnica al permanecer muerto vivo por espacio de seis semanas. Tras algunas muecas realizadas con la única finalidad de establecer un condicionamiento, en particular la reversión de la lengua en la faringe, al objeto de cerrar la abertura de la glotis durante la anabiosis, el yogui Hárides fue rodeado de sus discípulos. Se colocó en medio de una sabana de hilo, que él mismo tendió, se concentró y tomando una postura mística se puso rígido, con sus ojos cerrados y la cabeza vuelta al oriente. Entró entonces en una especie de catalepsia. Sus discípulos se apresuraron entonces a avivarle los labios, a taparle los oídos y la nariz con tapones de lino endurecidos con cera para protegerlo contra una eventual penetración de insectos; levantaron la sábana por encima de su cabeza e hicieron un nudo con las cuatro puntas. Luego pusieron el sello del rajá en los nudos y metieron el cuerpo en una caja de madera de cuatro por tres pies. El conjunto se cerró después herméticamente y se precintó. El pequeño ataúd se depositó a continuación en una bóveda, cuya puerta se tapió cuidadosamente con ayuda de tierra arcillosa. Se pusieron centinelas para vigilar noche y día ante la sepultura. Al cabo de seis semanas se procedió a la exhumación. Se encontraron intactos todos los sellos y precintos. Una vez sacado el lienzo de la caja-lienzo que estaba lleno de puntos de moho, y sin desnudarlo, se vertió agua caliente en el lugar donde el yogui tenía la cabeza. Luego fue despojado de su sudario, tras haber roto los precintos. El hombre apareció en la misma posición en que fue enterrado, salvo que la cabeza reposaba sobre la espalda. La piel se veía llena de pliegues y tenía los miembros rígidos; todo el cuerpo estaba frío, a excepción de la cabeza, que había sido mojada con agua caliente. El pulso no podía percibirse ni en las muñecas ni en las sienes. La auscultación del corazón no reveló más que el silencio de la muerte. Levantando un párpado, mostró solo un ojo vidrioso y apagado, como el de un cadáver. Los discípulos y sirvientes lavaron el cuerpo y friccionaron los miembros; uno de ellos aplicó en el cráneo del yogui una capa de pasta de harina caliente, que se renovó varias veces mientras otro de los asistentes le quitaba los tapones de las orejas y la nariz y le abrió la boca con un cuchillo. Hárides, semejante a estatua de cera no daba señal alguna de que fuese volver a la vida. Tras haber abierto, los maxilares, separando los dientes, el discípulo le cogió y le colocó en la posición normal, posición en la que le mantuvo durante un rato ya que tendía una y otra vez a caer

nuevamente sobre la laringe. Luego se le friccionaron los párpados con grasa y se le dió una última aplicación de pasta de harina en la cabeza. En ese momento, el cuerpo del asceta experimentó una sacudida y se dilataron las ventanillas de la nariz, lo cual fue seguido de una profunda inspiración; al mismo tiempo empezó a latirle el pulso lentamente y sus miembros se calentaron. Se le depositó en la lengua un poco de mantequilla derretida y tras esta penosa escena, cuyo resultado parecía dudoso, los ojos recuperaron su viveza. Bastaron treinta minutos para reanimarlo”.<sup>19</sup>

Este es un caso fuera de lo normal, pero no hay que poner en duda la maravilla de la mente. En la hipnosis se puede lograr estados de catalepsia en los que se pueden bloquear los receptores del dolor. Además es posible detener muchos de los procesos fisiológicos del cuerpo. Uno de los propulsores de la Programación Neurolingüística, el Dr. Richard Bandler considera a la mente como algo que se debe de aprender a usar para lograr sentirse bien, este afirma “ Puedes usar tu mente para tener orgasmos más placenteros de los que tienes, si tu crees que eres feliz, entonces lo eres, aunque todo no sea una realidad para los demás lo será para ti, la verdadera magia consiste en lo que tu quieres creer de ti”<sup>20</sup>. La hipnosis al igual que otros métodos de intervención psicoterapéutica dependen de las creencias, del tipo de personalidad y de las experiencias de las personas. Por lo que la hipnosis no es para todas las personas, ni puede ser aplicada por todos los Psicólogos. No porque no tengan capacidad intelectual o técnica, sino porque cada proceso psicoterapéutico necesita de un potencial determinado. Por ejemplo el Reiki y el Prana son técnicas orientales que se basan en el equilibrio de las energías corporales del cuerpo por medio de la imposición o aproximación de las manos. Esta es una técnica que si bien puede ser aprendida por cualquier persona, no puede ser aplicada por cualquiera, ya que la filosofía y las creencias culturales en las cuales nacieron, pueden chocar con los diversos contextos culturales. El factor principal que no permite que una persona pueda tener los resultados que otros tienen con una misma técnica, es la racionalización y la resistencia. Estos son mecanismos de defensas pertenecientes al

---

<sup>19</sup> Mendoza, Eduardo “**Lo Que No Existe**” Edit. Artemis. Guatemala 1992. Pag.: 128-129

<sup>20</sup> Barrios, Marco Antonio “**Trance en Mismaloya**”. Edit. Bco Empresarial, Guatemala 2002. Pag. 40.

psicoanálisis Freudiano, explican como una persona puede someterse a un curso académico y no interiorizar ni compartir las creencias que en este se abordan.

A la hipnosis se le ha criticado y desprestigiado durante muchos años. Muchos la intentaron usar y no pudieron por lo cual la abandonaron y la criticaron. Tal es el caso de Freud el cual era un pésimo hipnotista, por lo cual abandonó la técnica ya que afirmaba que no a todas las personas se podía hipnotizar. Freud creía que la hipnosis tenía que ser utilizada en todos los casos. Por ello dió paso al psicoanálisis, el cual de la misma manera que la hipnosis no puede usarse en todos los casos. Para aprender y utilizar la hipnosis se necesita que la persona posea una serie de características las cuales son: Confianza en si mismo, Creer en las capacidades de la mente universal, conocimientos amplios en la psique humana, confiar en las técnicas psicológicas, sentirse realizado como psicoterapeuta, ser empatico, tener respeto por los demás y querer mejorar la vida de los seres humanos.

Lo anterior no significa que la técnica no puede ser aprendida, sino todo lo contrario, significa que quien quiera aprender la técnica debe de prepararse y debe querer usarla para el mejoramiento de sí mismo y de los demás. El maestro Freud dijo: " He sido un hombre afortunado, nada en la vida me ha sido fácil". El ser humano es un conjunto de creencias heredadas y propias, producto de las experiencias a las que ha sido sometido en el la línea temporal (desde el nacimiento hasta la edad actual). Lo que una persona cree es lo que la persona es, dice el Dr. Burns. "Pensamos y sentimos de los que pensamos y sentimos de los demás", por lo cual la clave esta en el creer. La técnica hipnótica funciona, pero hay que creer en ella; la Gestalt funciona, pero hay que creer en ella; la Logoterapia funciona, pero hay que creer en ella. De la misma manera que si alguien no cree en la funcionalidad de algo esto no funcionará, o si funciona se le buscará algún error. En la ciencia la mayoría de estudios llevan alguna orientación específica. Generalmente no existen investigaciones neutras, ya la mayoría las escriben personas que creen o que no creen en algo. En esta investigación no se pretende comprobar la funcionalidad de la hipnoterapia, sino mejorar la calidad de vida de las personas por medio de la implementación de la técnica. Existen algunos fenómenos que se producen durante la hipnosis, estos son:

### Amnesia:

La mayoría de personas al despertar de la hipnosis olvidan lo ocurrido durante la sesión. El grado de amnesia puede determinar el grado de sugestibilidad de la persona. Una persona en estado de hipnosis puede levantarse de su silla, caminar por la calle durante algún rato, conversar con las personas, pero al volver al estado de vigilia puede no recordar nada durante el estado hipnótico. Sin embargo aunque la persona afirme no recordar lo sucedido, existe una parte que observa lo sucedido, por lo cual la persona siempre esta consciente durante la hipnosis. El Psicólogo Ernest Hilgard fue el descubridor del concepto "observador oculto" el cual explica como una persona en trance hipnótico puede dejar de percibir con sus sentidos o sufrir de amnesia, sin embargo una parte de la mente esta conciente y percibe lo que esta sucediendo. En una sesión experimental Hilgard cuenta la experiencia de hipnotizar a una persona invidente. " Se le dió la sugestión para que la cuenta de tres quedara sordo, su audición volvería a la normalidad cuando el instructor le pusiera la mano sobre el hombro derecho. Ser ciego y sordo habría sido una experiencia aterradoradora para el sujeto de no haber sabido que su sordera era temporal. Enseguida se produjeron fuertes sonidos cerca de su cabeza al golpear algunos bloques grandes de madera. No hubo ningún signo de reacción; además, no se esperaba ninguna porque el sujeto en una demostración previa había mostrado una falta absoluta de percepción de los disparos de una pistola de inicio de carreras. Mostró indiferencia a todas las preguntas que se le hicieron mientras estuvo hipnóticamente sordo. Un estudiante de la clase preguntó si no seria posible que alguna parte del sujeto estuviera al tanto de lo que ocurría, pues después de todo en sus oídos todo estaba normal. El instructor convino en someter esto a prueba mediante un método relacionado con prácticas de interrogación usado por hipnotizadores clínicos. En una voz suave y tranquila se dirigió al sujeto hipnóticamente sordo: Como sabes hay partes del sistema nervioso que se ocupan de actividades que ocurren fuera de nuestra percepción, entre las cuales las más conocida son la circulación de la sangre y los procesos digestivos. Sin embargo, puede haber muchos procesos intelectuales de los cuales no nos damos cuenta, digamos los que se expresan en nuestros sueños nocturnos. Aunque en forma hipnótica estas sordo, tal vez haya una parte de ti que este oyendo mi voz y procesando la información. De haberla, te pido que alces el dedo índice de a mano derecha como señal de que tal cosa es cierta. Para pasmo del instructor y de toda la

clase se levantó el dedo, luego dijo: por favor devuélveme el oído para que puedas decirme lo que hiciste”<sup>21</sup>.

La sugestión poshipnotica se da cuando se hipnotiza a una persona, a la cual se le indica que realice alguna sugestión impuesta. Por ejemplo se le puede sugerir que al abrir los ojos actuará o dirá lo que el hipnotista le dijo durante la inducción hipnótica. La persona realizará acciones en estado de vigilia, que le fueron impuestas de forma inconsciente. La amnesia por sugestión poshipnotica es evidente en un porcentaje de casos mayor, hasta en los estados de hipnosis leve. Mediante la sugestión se tiene un magnifico dominio sobre el estado amnésico, pues es posible hasta el olvido parcial. Se puede lograr que la persona olvide algún suceso hipnótico y que recuerde otro. “ Un sujeto es puesto en estado de hipnosis, el terapeuta le sugiere que no puede abrir los ojos. Trata inútilmente de desafiar la sugestión. Se le sugiere que ciertos músculos se le ha paralizado. Se le pone un lápiz en la palma de la mano y se le dice que no puede soltarlo hasta que reciba cierta señal del terapeuta. Se le dice que recordará todo excepto la sugestión final. Al despertarlo lo recuerda todo. Se hace notar que no pude soltar el lápiz que tiene en la mano, por o cual intenta inútilmente de soltarlo. El terapeuta le da la señal de que suelte el lápiz y lo suelta. Si fuera hipnotizado de nuevo se le indicaría que puede recordar la ultima sugestión y en este caso lo recordaría”.<sup>22</sup>

#### Dominio de los sentidos:

Durante una sesión de hipnosis media o profunda, el hipnotizador maneja un cierto dominio sobre los sentido de la persona. Puede persuadirlo de que percibe un objeto que no está presente y producir muchas otras ilusiones y alucinaciones. Los experimentos realizados al respecto han permitido comprender ciertos procesos que se dan en la psicosis. En la hipnosis la percepción se ve alterada, por ejemplo Bentivegni, un hipnotizador del siglo XIX, relata el caso de una exhumación que tenia que ver con un asunto judicial. Cuando se cavó la fosa y se estaba por subir el ataúd, un funcionario, que no estaba acostumbrado a estas cosas, aseguro que ya sentía el olor pútrido. Cuando se abrió el cajón se descubrió que estaba vacío. Las

---

<sup>21</sup> Hilgard, Ernest y Hilgard, Josephine. “La Hipnosis en el Alivio del Dolor”. F.D.C.E Mexico.Pag.193-194.

papilas gustativas y las glándulas salivares están dominadas en cierto grado por la sugestión mental. Cuando estamos frente a una comida que nos gusta, esperamos que esta satisfaga nuestra hambre. Lo mismo ocurre con la hipnosis, podemos darle a una persona un pedazo de jabón y convencerlo de que está comiendo un pastel delicioso. De la misma manera podemos lograr que la persona acepte pimienta con chocolate dulce y cubos de hielo como carbones encendidos. También las alucinaciones auditivas se producen por sugestión. Durante la hipnosis el sujeto puede escuchar y aislar sonidos. Además de que la persona pueda percibir imágenes, olores, sabores, sonidos o sentir texturas, el umbral de dolor puede boquearse. En trance profundo el dolor se puede aliviar. Se han realizado partos sin dolor, operaciones quirúrgicas y otras operaciones mediante la sugestión hipnótica. Por ejemplo en estos casos se le sugiere a la persona que al despertar estará en un jardín hermoso, rodeado de flores las cuales olerá y que habrán pájaros que oírán cantar, que cortará las frutas de los árboles y las degustará, que sentirá la textura de las piedras en el suelo y al final que descansará sobre un tronco. En este caso se logra el dominio de los sentidos mientras el sujeto está sometido a una sugestión poshipnótica, la cual vivirá en estado de vigilia mientras es intervenido quirúrgicamente. “ Todo fenómeno que logremos mediante el hipnotismo, lo podemos conseguir mediante la llamada sugestión poshipnótica. Por ejemplo, se sugiere a una persona que verá a su hermano de pie en un rincón de la habitación. Pero puede también sugerírsele que, mañana por la tarde, o a las tres o dentro de dos meses, o la próxima víspera de Navidad, verá a su hermano en el mismo lugar. Aunque parezca raro lo verá ante sus ojos y el sujeto hipnotizado actuará como si esa persona se encontrara realmente en la habitación”<sup>23</sup>.

#### Desaparición de inhibiciones:

Las inhibiciones que están presentes en estado de vigilia desaparecen en los estados hipnóticos. Sin embargo la mayoría de los observadores del fenómeno afirman que las inhibiciones más importantes, que se han fijado en la personalidad de la persona son permanentes y se mantienen activas a pesar de sugerencias contrarias. Esto descarta la

---

<sup>22</sup> Gindes, Bernard. “Nuevos conceptos Sobre el Hipnotismo”. Edit. Psique B. A. Argentina pag.s.40-41.

<sup>23</sup> Gindes Op Cit pagina 45.

posibilidad de sugestionar a una persona a cometer actos criminales, o otros que difieran de sus principios, ya que si la sugestión choca con el sistema de creencias básico de la persona, el observador oculto despertará a la persona. En una demostración se sometió a una joven mujer a hipnosis profunda. Luego el operador le dijo que abriera los ojos y tomara un cuchillo. Ella lo aceptó. Entonces le sugirió que lo apuñalara. Ella levantó el cuchillo, preparándose para clavárselo pero súbitamente dudó, demostró estar muy confundida, dejó caer el cuchillo y rió nerviosamente como si la sugestión hubiera sido parte de un juego tonto. Sin embargo en ciertos casos si se puede lograr que una persona siga la voluntad de un hipnotizador, por ejemplo en el caso anterior, si se vuelve a hipnotizar a la persona y se le dice que todo es un juego y que puede apuñalar a alguien ya que el cuchillo es de hule, entonces la persona obedecería de forma automática. Por ello la hipnosis requiere de ética y profesionalismo. Para el ser humano la lógica predomina ante todo, por lo cual si se construye una sugestión lógica en la que se puede romper de forma estratégica el patrón de creencias básico, la persona responderá de forma automática.

#### Baja capacidad volitiva:

Cuando una persona esta en hipnosis se pierde la capacidad de emprender acciones emanadas por su voluntad. Permanece sentado, atento, con actitud inexpresiva, rígido esperando las sugerencias del terapeuta. La escuela de Salpetriere afirmaba que la docilidad del sujeto se debía a un cambio en la función bioquímica del sistema nervioso; que la inacción surge de ciertos procesos neurológicos causados por el bloqueo de los conductos nerviosos. Un factor que algunos autores continúan estudiando es el de la voluntad del sujeto de complacer al hipnotista. Algunos creen que en la hipnosis, la persona complace al hipnotista, por lo que en una regresión por la línea temporal, una persona podría afirmar que a regresado a los 10 años sin embargo algunos afirman que esto seria solo un Dub in (recuerdo imaginario) o una "dramatización del inconsciente"<sup>24</sup>. Freud decía que en la hipnosis se daba un proceso de transferencia, en el cual la persona hipnotizada veía al padre en la figura del terapeuta. Hoy se sabe que esto es valido para el plano psicoanalítico. Freud todo lo veía con los ojos del psicoanálisis. En la hipnosis es distinto. Para comprobar si una persona esta

emitiendo un relato falso o verdadero bajo hipnosis , hay que determinar el tipo de dominancia cerebral, el tipo de movimientos oculares y realizar un análisis interpersonal evaluando algunos test psicológicos. Esto se ampliará en el capítulo siguiente.

### Hipermnesia:

Esto significa el aumento de la capacidad de la memoria como consecuencia del proceso hipnótico. Sucesos que conscientemente no pueden ser recordados, pueden ser traídos a la consciencia bajo hipnosis. Existe lo que se llama “regresión a una edad pasada” que es básicamente la técnica usada en este estudio. Esta consiste en aplicar la técnica hipnótica a un sujeto con el fin de que recuerde sucesos pasados. Por ejemplo en un caso clínico una mujer de 32 años regresó a una edad de la niñez en la cual recuerda haber oído gritos provenientes de otro cuarto, en la cual encontró a su madre colgada de una soga de la viga del techo, en tanto el padre borracho reía salvajemente. La niña grito lo suficiente como para que el padre soltara a la madre. Poco después el padre hizo prometer a la niña que olvidaría lo que había visto y que nunca lo diría. La experiencia había sido tan dolorosa que trató de borrarla de su mente y consiguió reprimirla. La razón lógica es que el padre le ordenó olvidar mientras la niña estaba en un estado de confusión emocional. La represión actúa como inhibidora de la razón. De este modo el terror y el dolor pueden convertirse en una especie de hipnosis y la orden de olvidar puede compararse con una sugestión poshipotica. En otro caso clínico un joven profesional se prestó para una demostración de regresión. “Se le sugirió que estaba en el aula de la escuela y le pedí que me dijera los nombres de sus condiscípulos, uno por uno. Rápidamente nombro a treinta y uno. Entonces le sugerí que escribiera su nombre en el pizarrón. Después de cada letra escrita de una manera infantil, dudaba, como buscando la siguiente. Le llevó cinco minutos realizar esta tarea. Se le pidió entonces que escribiera su nombre en un trozo de papel, cosa que hizo repitiendo los mismos errores que había cometido al escribirlo en el pizarrón. Pocas semanas después me trajo su cuaderno de primer grado y su nombre estaba escrito con letra infantil, exactamente de la misma manera que cuando estaba en trance”<sup>25</sup>. Además de recordar un suceso pasados mediante

---

<sup>24</sup> Mendoza, Eduardo “**Lo Que No Existe**” Edit. Artemis Guatemala 1992. Pag. 102.

<sup>25</sup> Gindes, Bernard “**Nuevos conceptos Sobre Hipnotismo**” Edit. Psique B. A. Argentina pag. 53-54

una sugestión poshipnotica se puede lograr una alta memorización de conceptos teóricos que en estado de vigilia seria difícil.

Para aplicar la hipnosis como alternativa en Psicoterapia es preciso comprender que las persona son más que patologías y traumas del pasado. Se debe de confiar en las capacidades que tienen las personas para trascenderse así mismos y Autodistanciarse de sus problemas. Como psicólogos haciendo hipnoterapia es fundamental el entendimiento de las maravillas de la psique y el aspecto espiritual de las personas. La hipnosis es una técnica sencilla pero requiere mucha práctica y devoción, ya que las inducciones que se le presentan al paciente tienen que ser bien estructuradas. La mente esta perfectamente estructurada por lo tanto si encuentra algún error, la maquinaria racional impedirá el paso de la sugestión. Para practicar la Hipnosis es necesario explicarle al paciente de que trata y en que consiste, así como hacerle ver que es necesario que esté relajado y motivado. No se debe olvidar algo sumamente importante: "al paciente hay que comprometerlo con su propio mejoramiento psíquico". Mediante el lenguaje verbal y no verbal podemos indagar y sugerir indirectamente el cambio en la persona. El lenguaje es Hipnosis. La vida es Hipnosis, ya que esta llena de sugerencias. Sean estas sugerencias directas, activas, indirectas o pasivas entran en nosotros y crean patrones de conducta. La psicología no es solo el análisis de conductas o la evaluación y diagnostico de una persona. La psicología es sensibilidad ante la persona. La psicología no es solo un conjunto de patologías, procesos desadaptados y vacíos internos. La psicología es holística. Comprende lo psicológico, lo biológico, lo social, lo cultural y lo espiritual, cada uno de estos componentes son uno con el cosmos. Cada uno de estos aspectos contiene características que forman la totalidad. Los psicoterapeutas deben de ser ante todo un figura inspiradora para el sujeto y un portador de creatividad, motivación y cambio. Cada paciente lleva la cura bajo el brazo, por lo cual la Hipnosis es solo una alternativa o estrategia más de atención en psicoterapia, que cada psicólogo debe de conocer y saber aplicar, al igual a las distintas terapias que existen. Una psicología ideal seria aquella psicología liberadora con canalización de impulsos, con individualidad, con mucha creatividad y espiritualidad y con menos rivalidad. La psicoterapia ante todo tiene que ser un renacimiento o alumbramiento en la cual el terapeuta se tiene que valer de todo lo que logre ser constructivo

para el paciente, para así de esta forma producir en este un sentido de vida. Además debe ser un abordaje efectivo, rápido y tranquilizador, que le transmita esperanza en sí mismo y que desarrolle en la persona entendimiento y habilidades de afrontamiento. No importa si el método es logoterapia, psicoanálisis, hipnosis, Reiki, EMDR o análisis Transpersonal, lo importante es el compromiso del terapeuta ante su paciente. Cada paciente demanda la atención que necesita. Cada terapia es una proyección de la subjetividad del creador y del contexto en el que este se manejó. Por lo tanto la hipnosis es tan efectiva como el psicoanálisis, la psicoterapia de grupo, la psicoenergética o la dianética. El resultado depende más de la perfeccionalización del terapeuta que de la perfeccionalización de la teoría e instrumentos, ya que somos humanos buscando equilibrio, tratando de enseñar a humanos a tener equilibrio. El Buda Sidharta Gautama comenta un pasaje mientras estaba meditando a los pies de un árbol al norte de India. Escuchó a dos sujetos que hablaban de un instrumento musical, uno le decía al otro: “debes de cuidar el no apretar mucho las cuerdas ya que sino sonara muy agudo y con poca fidelidad, y debes de cuidar no dejar las cuerdas demasiado flojas por que sino se zafaran”. En este pasaje Buda hace mención al estado equilibrado del ser. No necesitamos tanto placer ni tanto sufrimiento necesitamos equilibrar las fuerzas y darles expresión a todas, Como diría Jung equilibrarnos con nuestra sombra.

La hipnosis sirve de gran ayuda utilizándola conjuntamente con una psicoterapia breve y de emergencia o con otras más profundas. En ciertos casos las personas manifiestan momentos de ira incontrolable y de frustración excesiva por lo que la hipnosis puede lograr inducir un estado de relajación rápido y efectivo.

La hipnosis es una llave hacia el cambio a corto plazo (En relación con terapias como la de orientación analítica). Esta funciona, pero preferentemente no sola. Funciona combinada con otras terapias. Es más efectiva si se utilizan de 4 a 8 sesiones de una hora, preferentemente de forma individual y si se le enseña a la persona a utilizar la autohipnosis para reforzar las sugerencias programadas. En hipnosis la respiración es importante. La respiración es el acto por el cual inhalamos y exhalamos. La inhalación es el acto por el cual introducimos aire oxigenado en los pulmones y la exhalación es el acto por medio del cual expulsamos el aire con anhídrido de carbono de los pulmones. La inhalación y la exhalación deben hacerse por la

nariz, es decir con la boca cerrada. Por medio de la respiración se logra relajar el cuerpo. La mayoría de personas logran relajarse con los procesos de respiración, sin embargo existen personas que no logran servirse solamente de la respiración para relajarse. Existen diez pasos para utilizar con este tipo de personas antes de una sesión de hipnosis, estos pasos son:

- 1.Sentarse o acostarse en un sillón cómodo.
- 2.Dirigir los ojos hacia arriba, como si estuviera mirando hacia las cejas.
- 3.Respirar profundamente y contener la respiración durante unos segundos.
- 4.Mientras respira profundamente dejar que los párpados se cierren lentamente.
- 5.Concentrarse en su respiración e imaginar que cada respiración libera un poco de tensión del cuerpo.
- 6.Dejar que la respiración se haga lenta, calmada y regular y comprobar gradualmente diferentes partes del cuerpo comenzando por la cabeza y siguiendo hasta los dedos de los pies para asegurarse que la relajación prosigue.
- 7.Dejar que pasen por la mente todos los pensamientos y sentimientos que aparezcan sin intentar detenerlos.
- 8.Cuando a su tiempo este realmente relajado observe lo bien que siente no hacer nada durante unos minutos, puede hablar con partes de su cuerpo como sus brazos o piernas por ejemplo, comentando lo tranquilo que se siente.
- 9.Guardar un sentimiento de calma de modo que pueda recordarlo pues será una base útil para la mayor parte de la utilización hipnótica.
10. Dejar que cualquier escena apacible, tranquila y segura del pasado, el presente o el futuro pase por su mente y se asocie con la sensación relajada, con un sentimiento de aceptación (sea playa, bosque etc).

Un principio básico, para poder servirse de la hipnosis es la sugestión. Debido a las sugestiones que se aceptan inconcientemente cada día se reacciona automáticamente y a menudo sin lógica alguna. Las sugestiones nos vienen tanto verbales como no verbalmente algunas de las muchas formas que se dan o se reciben sugestiones cada día son las siguientes:

### Directas:

Son las acciones que van directo al grano, ejemplo: Que se levante todo el mundo o Comete la comida.

### Indirectas:

Son acciones no verbales en las que se responde sin ser conscientes, Ejemplo: Bostezar y hacer bostezar a los demás o sonreír y hacer que sonrían los demás.

### Sugestión por inferencia:

Son básicamente las mismas de las indirectas en cuanto a que son sutiles y a menudo no verbales, ejemplo: Señalar con un dedo para sugerir 'venga Aquí' o asentir la cabeza para indicar afirmación.

### De prestigio:

Son las que realizamos sin hacer preguntas simplemente porque creemos y respetamos a la fuente de la cual proviene, Ejemplo: Creer en una religión o en particular creer en los padres.

### Sugestión de respuestas :

Estas cambian el estado emocional de una persona y ponen en marcha cualquier sentimiento o sensación que la persona asocie con el acontecimiento, ejemplo: Gritos o amenazas que provoquen miedo o amabilidad o empatía que provoque felicidad o llanto.

### De dictámenes sociales:

Son sugerencias que atraen a las personas a que deseen pertenecer o adaptarse a algo, Ejemplo: la moda y la política.

### Sugerencias de clichés negativos:

Ejemplo, 'En este mundo no haces nada sino tienes dinero' o 'no puedes ganar por más que te esfuerces'.

### Sugerencias negativas:

Son sugerencias que llevan pensamientos negativos, por ejemplo: "Estudiar me pone enfermo" o "'el trabajo me da dolor en el cuello".

### Sugerencias positivas:

Son sugerencias que utilizamos para lograr algún cambio que deseemos en nuestra vida. Estas Sugestiones que producen confianza en uno mismo y bienestar en general por Ejemplo: 'yo soy feliz' o 'yo puedo conseguir trabajo'.

Uno de los mejores ejemplos del efecto de la sugestión hasta el punto de convertirse en una obsesión es el de la persona enamorada. Sus efectos mentales y físicos son tan potentes como los del hipnotismo. El hombre o la mujer que ha inducido este estado mental ejerce una fuerte fascinación sobre la otra persona, dando como resultado una ceguera total en cuanto a los atractivos de todas las demás personas y hacia los defectos físicos y mentales del objeto de adoración. Los hombres enamorados a veces cambian sus hábitos de toda una vida, rompen con sus relaciones, despiden a sus empleados más fieles, se arruinan económicamente, dejan su club y dejan de fumar, incluso pueden cambiar su tendencia política y su religión. A la vez de estos cambios mentales se producen otros síntomas. Ante la presencia del objeto de adoración una suave languidez impregna todo el marco; la respiración se llena de suspiros; la sangre se precipita hacia la cabeza. Provocando un rubor de desconcierto todo esto acompañado de una confusión de pensamiento y habla. En las personas jóvenes se da pérdida del apetito e insomnio. Suelen haber palpitaciones violentas del corazón. Hemos sido sugestionados enormemente en nuestros primeros años de nuestra vida, (Antes de los 5 años) en los que no se había desarrollado alguna habilidad cognitiva lógica. Durante estos años se asimila y acepta como cierto o falso cualquier cosa que se dice, ya que se carecía de una lógica formada y un sentido de crítica. En 1904 Ivan Pavlov ganó el premio novel de fisiología por sus excelentes contribuciones tanto a nivel psicológico como médico. Los paralelismos entre los perros de Ivan Pavlov y los seres humanos abrieron toda una visión científica de la conducta humana. A pesar del hecho de que los seres humanos tenían una inteligencia distinta, era obvio que las señales sensoriales recibidas por el cerebro desencadenaban conductas reflejas idénticas que en los perros. Debido a las sugestiones que se aceptan inconscientemente cada día, se desarrolla un sistema de creencias básico que hace que se reaccione automáticamente y a menudo sin lógica alguna. Se puede reconocer estas reacciones automáticas, una vez que se es conscientes de que existen, este principio se demuestra una y otra vez en los prejuicios religiosos, raciales y en las actitudes respecto a grupos específicos. Las respuestas condicionadas no deben de ser determinantes. Las sugestiones del inconsciente son potentes servomecanismos que no critican, ya que aceptan como cierto cualquier sugestión lógica que rompa con su sistema de creencias básico. Cualquier sugestión que traspase el sentido de crítica y logre entrar en el sistema de banco

de memoria, logrará producir cambios en la persona que esta sometida al tratamiento hipnótico. El condicionamiento positivo funciona del mismo modo que lo hace el negativo salvo que a la inversa.

### UTILIDAD DE LA HIPNOSIS COMO TÉCNICA EN PSICOTERAPIA:

Los procesos psicológicos son muy complejos pero no imposibles, ya que la psique humana es capaz de autoexperimentarse, autojustificarse y autorepararse. La complejidad de la mente es intrigante, lo que permite conocerla y explorarla más. Jung decía que para lograr el equilibrio psicológico, había que darle expresión a los aspectos negativos de la mente, estos los llamaba sombra. El ser humano tiene dentro de sí muchos aspectos positivos y negativos que constantemente están demandándole expresión. Se manifiestan en los sueños, en las ensoñaciones, en las fantasías, en los hábitos y en la personalidad. La conducta psicológica de una persona representa la satisfacción de deseos. Freud dijo que la psique es determinista, por lo que todo el pensamiento es intencional y que va encaminado a objetivos determinados. La hipnosis es una técnica que encaja perfectamente con los conceptos básicos de toda terapia, esta pretende darle expresión a todos los pensamientos y sentimientos que forman a la persona. Mediante esta técnica se logra instaurar recursos que logren que la persona se conozca así misma y que logre darle expresión a los aspectos negativos de su personalidad, aspectos negativos que Jung llamó sombra.

La psicoterapia no debe de ir encaminada a eliminar lo que socialmente es malo y reforzar lo que socialmente es bueno, sino a lograr equilibrar las demandas personales con las demandas sociales. La hipnosis es una técnica que puede satisfacer tanto las necesidades internas como las externas. La autohipnosis va dirigida a lograr instalar recursos en los momentos en que exteriormente existen dificultades. Por ejemplo existen técnicas hipnóticas que se pueden utilizar cuando se está en dificultades o se maneja ira. La Programación neurolingüística maneja la técnica hipnótica de emanación de luz. Esta consiste, en que cuando se está en dificultades, la persona se provoca una relajación inmediata imaginándose que su cuerpo y el exterior se llenan de una luz de algún color específico. De esta forma la hipnosis puede

usarse no solamente con los ojos cerrados. Como menciono el autor de esta investigación anteriormente, la hipnosis es una técnica que debe de ser usada en el contexto de la psicoterapia. Además de los métodos hipnóticos se debe de tener en cuenta algunos aspectos básicos que se dan en cualquier tipo de psicoterapia, estos son:

#### Observación conductual verbal y no verbal:

Esta se refiere a la atención que el terapeuta debe de tener con respecto a todo lo que diga y haga el paciente. Se debe de observar y analizar: el lenguaje, las posturas, la forma de expresarse, la forma de mirar, de caminar, de vestir etc. Aquí se debe de lograr hacer un análisis global de la persona, que sirva como punto de partida para determinar la situación actual en la que se encuentra. Previo a realizar la sesión de hipnosis se debe de observar la personalidad de la persona, para así poder usar la técnica más adecuada para cada caso en particular. Se le debe de informar sobre la técnica y sobre la habilidad de saber usar su mente para poder mejorar su vida. En todo momento se debe de tomar en cuenta las acciones que la persona realiza, ya que hasta los mínimos detalles son simbólicos en la situación actual en la que se encuentra el paciente. En la hipnosis es fundamental tomar nota o grabar (con la autorización de las personas) los aspectos importantes ocurridos durante la sesión ya que estos pueden ser usados como indicadores para trabajar en el momento con el paciente o en futuras ocasiones. En esta investigación se usó el método no verbal de la PNL llamado Bagel. Este consiste en observar las posturas, las claves de acceso, los gestos, los movimientos oculares y los patrones de lenguaje. Al observar estas características se logra determinar el tipo de modalidad perceptiva que la persona maneja, estas pueden ser visuales, auditivas o kinestésicas. De este modo se logra realizar la inducción hipnótica tomando en cuenta el tipo de modalidad perceptiva que en la persona es dominante.

#### Alianza de trabajo:

Las investigaciones demuestran que la calidad de alianza de trabajo esta vinculada con el resultado terapéutico, la calidad de esta alianza determina la capacidad del paciente para trabajar con un propósito definido en la terapia. Esta alianza no es causa del cambio, pero si es prerequisite para que el proceso terapéutico se lleve a cabo. “ Al desarrollar una buena alianza de trabajo el terapeuta debe vencer el desafío de ganarse la confianza del cliente y

transmitirle a un sentimiento de competencia, aceptación y respeto”<sup>26</sup>. Al aplicar la hipnosis es necesario que exista un clima de confianza, ya que es importante que el paciente logre una alianza positiva hacia el terapeuta.

#### Transferencia:

Esta es la relación interhumana, especialmente de connotación afectiva. La transferencia es premisa en toda psicoterapia, aunque con el manejo de las resistencias puede llegar a ser causa de perturbación en la dinámica, si el terapeuta no está preparado. Una parte importante de la terapia se basa en las relaciones que ambos manejan. Este aspecto es importante para que la persona logre utilizar la técnica hipnótica para su beneficio. Si una persona no confía en su terapeuta o lo identifica con otra persona, podría resultar un fracaso la utilización de la hipnosis como método psicoterapéutico.

#### Catarsis:

La catarsis es un proceso mediante el cual se logra emotividad y facilidad de expresiones por parte de la persona consultante. Este proceso se logra si se ha hecho un buen proceso rompe hielo y si el terapeuta maneja una adecuada empatía. La mayoría de escuelas psicoterapéuticas difieren del modelo ideal que propone el psicoanálisis y están de acuerdo en que las premisas básicas para que se logre una buena relación terapéutica sean las relaciones humanas de aceptación, cordialidad y compromiso verdadero que el terapeuta pueda tener con las personas. Los procesos catárticos facilitan el buen manejo de cualquier técnica que se quiera aplicar, sea la hipnosis o cualquier otra.

#### Insight:

Esto significa la toma de consciencia del paciente. Logrando tener una aproximación de sus conflictos, problemáticas o del material perturbador que le provocaba desequilibrio. En la hipnosis hay dos formas de lograr insight en el paciente. Uno mediante la sugestión de que recuerde todo lo sucedido durante la sesión, por ejemplo: lograr revivir un trauma del pasado. Al finalizar la sesión de hipnosis se trabaja psicoterapéuticamente con las experiencias vividas por la persona. Posteriormente se instalan más recursos mediante sesiones hipnóticas posteriores y se trabaja con las experiencias encontradas durante la hipnosis. La otra forma de lograr el insight es mediante la grabación en cassette de la sesión

---

<sup>26</sup> Kleinke, Chris “Principios Comunes en Psicoterapia” Edit. Desclée España 1994. Pag. 110.

hipnótica, para así utilizarla en el proceso terapéutico. Al estar grabados los procesos de abreacción en los que posiblemente se halla liberado algún material psíquico perturbador, el terapeuta y el paciente escuchan la cinta grabada, para así de esta forma utilizarla como facilitador del insight de forma consciente. En este proceso se le indica al paciente durante la hipnosis que no recuerde nada de lo sucedido, para que así le tome por sorpresa el escucharse en la cinta grabada. El insight es un proceso de consciencia que debe de permitir que el ser humano sea consciente de cuanto acto realiza en su vida. La hipnosis, la meditación y la psicoterapia pretenden enseñarle a las personas a manejar procesos de insight cotidianamente.

#### Prueba de realidad:

Lo más importante de la prueba de realidad es determinar el estado de equilibrio de la persona. Se determina si esta consciente de que esta consultando psicológicamente y si esta orientado en tiempo, espacio y persona. La prueba de realidad es básica en toda terapia para determinar una serie de causas y efectos que vive actualmente la persona. Por medio de esta prueba se determina el grado de neurosis o psicosis que los pacientes puedan presentar. De esta forma se indica si la persona es apta para aplicarle la hipnoterapia.

#### Sublimación:

Freud decía que este era el único mecanismo de defensa sano, que lograba llevar a la persona por el camino de la camaradería. La sublimación es el proceso por medio del cual se canalizan los impulsos coercitivos del inconciente, hacia fines y direcciones socialmente aceptadas. En el sistema de Fenichel todos los sistemas de defensa salvo la sublimación, son patogénicos; este agrega a la idea original de Freud lo siguiente: “ los procesos sustitutivos pueden producirse solo cuando el impulso originalmente reprimido deja de repugnar al paciente” <sup>27</sup>. En toda terapia se debe de lograr que la persona sea conciente de todos los aspectos positivos y negativos que maneja, para que así de esta forma logre darles una expresión sublimada a todos. En la hipnosis el proceso es el mismo que el de la psicoterapia, ya las experiencias positivas y negativas que se den, son tomadas como recursos motivadores que permitan orientarse hacia caminos de consciencia plena. En la hipnosis se pretende transformar las

---

<sup>27</sup> Singer, Erwin “Conceptos Fundamentales de Psicoterapia” F. D.C. E México. Pag. 158.

tendencias disfuncionales por otras, o bien lograr que estas mismas tendencias sean usadas para que las personas logren avanzar hacia mejores posibilidades psicológicas.

Todos estos mecanismos son importantes en todo proceso psicoterapéutico. No debe de olvidarse que más que técnicas y métodos, el proceso psicoterapéutico se desarrolla de ser humano a ser humano, por lo que la personalidad de ambos estará en constante relación. La diferencia notable entre una conversación normal y una conversación psicoterapéutica, es que la primera es casual, sin objetivos y regularmente sin significado y relevancia. En cambio la segunda es un arte que logra programar en la memoria del paciente un recuerdo concreto de las experiencias vividas. La psicoterapia esta basada en objetivos que pretenden el mejoramiento global de las personas. La hipnosis como auxiliar en la psicoterapia brinda una visión transformadora en las personas. Durante el proceso hipnótico la persona esta en constante relación con sus estados de consciencia y su ser físico, lo cual permite una transformación total de sus mecanismos habituales.

En la hipnosis lo neurológico, lo mental y lo lingüístico son lo que hacen posible que se lleve a cabo el fenómeno. Lo neurológico incluye a los hemisferios cerebrales. Lo mental incluye el uso de la imaginación, los recuerdos, la concentración y la atención. Lo lingüístico incluye las palabras. La combinación de estos elementos forman el fenómeno hipnótico. La PNL o programación Neurolingüística basó sus estudios en gran parte en el estudio de la funcionalidad del hipnotismo. La PNL es una teoría sobre los modos en que las personas emplean para comunicarse con su entorno y consigo mismos. La PNL afirma que cuando se percibe una experiencia, ciertas neuronas la almacenan. De la misma manera al evocar o recordar la misma experiencia, las mismas neuronas trabajarían. Por ello es posible programar, reprogramar y desprogramar cualquier almacenamiento que hayan hecho las neuronas de acuerdo a la experiencia que hallamos experimentado. La PNL le da gran importancia a lo lingüístico. En la hipnosis lo verbal logra introducir a la persona a relacionarse con su interior. “ El componente lingüístico del comportamiento humano, tiene por lo tanto un valor fundamental y debe ser objeto de atención preferente; tanto los mapas gráficos como los verbales son las referencias personales que utilizamos para interactuar con

nuestro entorno; la única traducción válida que poseemos para relacionarnos con el ambiente”<sup>28</sup>. La PNL ha hecho contribuciones a la ciencia hipnótica, ya que lograron realizar técnicas de sugestión en vigilia, que permiten el afrontamiento de las situaciones de la vida diaria. En lo mental es donde la hipnosis logra realizar los cambios o instalar recursos positivos, sin embargo lo neurológico juega un papel importante. El cerebro está dividido en dos mitades llamadas hemisferios. Cada hemisferio está conectado el uno con el otro, aunque se sabe que sus funciones son independientes. El hemisferio izquierdo controla el habla, lo racional, lo lógico, lo estructurado, lo reflexivo y la parte opuesta del cuerpo (derecha). El hemisferio derecho controla lo emocional, lo artístico, lo metafórico, lo creativo y la parte opuesta del cuerpo (izquierda). Caprio y Berger en su investigación sobre hipnosis encontraron: “El hemisferio izquierdo del cerebro mueve y controla el lado derecho del cuerpo. El cerebro izquierdo contribuye a nuestra habilidad para racionalizar y usar la lógica. Está claramente orientado hacia la realidad, controla el lenguaje y el habla. Es analítico y facilita el habla. Observa bien las cosas por separado y sigue una secuencia o acontecimientos lineales. Cuando usamos nuestro hemisferio izquierdo, nuestro razonamiento es lógico y sistemático, ordena los hechos paso a paso, parte por parte, uno tras otro, para llegar a una sola conclusión. Por ejemplo cuando planificamos nuestro día, seguimos un horario, hablamos y calculamos, estamos usando esta parte del cerebro. Los abogados, contables y científicos tienen trabajos que requieren razonamiento lógico, secuencial y analítico. En general se les consideran personas de hemisferio izquierdo. El hemisferio derecho del cerebro mueve la parte izquierda del cuerpo y es irracional. Es intuitivo y se expresa a través de los sentimientos. Está relacionado con la imaginación, las relaciones espaciales, la música, el arte y el simbolismo. Es capaz de procesar y combinar a la vez muchos tipos de información, permitiendo que tengan lugar corazonadas o sentimientos instintivos, más que conclusiones analíticas. Su razonamiento es paralelo. Vemos las cosas con esta forma de pensamiento que puede ser imaginaria. Entendemos las cosas en el espacio y como las partes se unen para formar un todo. Utilizando el hemisferio derecho, comprendemos las metáforas, los sueños y creamos nuevas combinaciones de ideas. Cuando nos hallamos ante algo demasiado complicado para poder describirlo, hacemos gestos para comunicarnos con más claridad.

---

<sup>28</sup> Alvarez, Ramiro” **Manual Práctico de PNL**” Edit. Desclée Bilbao, España. Pag. 21.

Utilizando el hemisferio derecho podemos dibujar nuestras percepciones. Los artistas, los músicos, los escritores y los poetas tienen ocupaciones que requieren el procesamiento sintético integradora. La lógica y la secuencia desempeñan escaso papel o ninguno en la vida cotidiana de estas personas”.<sup>29</sup>

En la hipnosis es importante el saber que tipo de dominancia cerebral tiene el paciente al que se le va a aplicar la técnica, ya que de esta manera se puede determinar el tipo de inducción más adecuada. Además se puede determinar si lo que la persona está viviendo en hipnosis es un Dub in (recuerdo imaginario). Para evitar que la persona complazca al hipnotizador y le cuente recuerdos inventados, es necesario evaluar la lateralidad de la persona. Esta se puede lograr por medio test o por medio de pruebas conductuales y motrices. En esta investigación se utilizó un test de lateralidad, para determinar la dominancia cerebral de las personas que participaron en el estudio.

Según los estudios neurológicos se sabe que una persona que dice la verdad dirige su mirada hacia la izquierda ya que estará recordando situaciones pasadas. En cambio si una persona miente dirigirá su mirada hacia la derecha ya que está creando imágenes e historias. En hipnosis se ha utilizado este método para lograr mejores resultados con cada caso en particular y para determinar la receptividad hacia la hipnoterapia. Una persona con alta dominancia cerebral izquierda necesitaría un método especial ya que su sentido de crítica es alto. En este caso las posibilidades de reproducir alguna experiencia pasada falsa serían pocas ya que es una persona muy lógica y racional. Una persona con alta dominancia cerebral derecha es de características intuitivas e imaginativas, por lo que sería altamente receptiva a la hipnosis, pero podría en cierto momento reproducir historias inventadas por su persona, como forma de sumisión ante el psicoterapeuta que está utilizando la hipnosis. Por ello es que se debe de aplicar una inducción adecuada para cada tipo de dominancia cerebral. Lo ideal es que la persona esté equilibrada y maneje ambos aspectos de los hemisferios. Otro método para determinar si alguna experiencia que la persona está contando es falsa es mediante la utilización de alguna prueba proyectiva. Al inducir a la persona en el proceso hipnótico, se le

---

<sup>29</sup> Caprio, Frank y Berger, Joseph “Curarse Con Autohipnosis” Edit. Paidós, España 1999. Pag .64-66

da la sugestión de que regrese a la edad de 18 años, posteriormente se le dice que regrese a la edad de 14 años, posteriormente se le dice que va a regresar a la edad de 10 años y por ultimo se le dice que va a regresar a la edad de 6 años. Le indica que describa donde y con quien esta. Se deje que cuente lo que esta experimentado en esa edad. Ya con la sugestión poshipotica de que tiene 6 años, se le pide que habrá los ojos y que realice una plana con las vocales y que elabore el test de la figura humana. Posteriormente se le pide que cierre los ojos y se le saca del estado hipnótico. Después se analiza grafológicamente la plana con las vocales y la figura reproducida. Aquí se determina si las reproducciones gráficas corresponden a la edad de 6 años. Este es un método muy efectivo para comprobar que la hipnosis es un método altamente científico que brinda excelentes resultados en el contexto de la psicoterapia.

La hipnosis y la autohipnosis han sido utilizadas con éxito en pacientes con cáncer terminal mitigando así los efectos dolorosos y el miedo al progreso de la sintomatología, además se ha usado en las adicciones, hábitos y problemas sexuales. La hipnosis se basa en el principio de que lo que la mente causa la mente puede curar. El 1958 la hipnosis fue incorporada como método terapéutico viable por la American Medical Association. Nuestros pensamientos positivos y nuestras sugestiones posthipnoticas favorecen grandemente la curación. Al igual que cuando nos herimos la mano y nos sale sangre, la naturaleza nos provee de una costra y una regeneración de la piel perdida, con la hipnosis pasa lo mismo ya que es un método natural que pretende explotar y optimizar el poder mental que esta dentro de nuestro inconsciente. Se cree generalmente que los pensamientos pueden permanecer ocultos,. Esa creencia es errónea. Los pensamientos se cristalizan en los hábitos. Los pensamientos bestiales finalizan en hábitos de embriagues y se solidifican en decadencia, destrucción y muerte. Los pensamientos de temor, duda e indecisión, se solidificarán en circunstancia aflictivas. Por el contrario los pensamientos bellos de toda clase se cristalizan en hábitos de gracia y amabilidad y se solidifican en circunstancias de genial alegría. Los pensamientos enérgicos se cristalizan en hábitos de virilidad, que se solidifican en circunstancias de éxito, abundancia y libertad. En la hipnosis el aspecto cognitivo es el que promueve el mejoramiento psíquico. La

técnica hipnótica como método terapéutico ha sido mayormente utilizada en ciertos casos como:

Experiencias dolorosas, traumas y duelos no resueltos:

La hipnosis ha sido usada en situaciones en que las personas ha sufrido la pérdida de un ser querido, han sido víctimas de un accidente o han sufrido algún trauma en alguna época de la línea temporal. Mediante la técnica se logra que las personas liberen el material perturbador. Además se logran programar y desprogramar todos los contenidos psíquicos necesarios para que se vaya superando alguna situación perturbadora.

Hábitos como el alcoholismo y la drogadicción:

En las adicciones la hipnosis ha servido como soporte en los tratamientos convencionales. Mediante esta técnica se logran sugerencias en las que la persona puede lograr los mismos efectos placenteros de la droga, utilizando su mente. En los casos en que la adicción es un proceso destructivo y masoquista, se logra instaurar recursos prosupervivencia, desprogramando la necesidad de la droga, por una nueva programación que le brinde equilibrio.

Como anestésico ante el dolor:

En el combate del dolor a sido sumamente efectiva. Existen numerosos estudios de laboratorio que confirman el hecho de que una persona bajo hipnosis puede lograr la anestesia de diferentes partes de su cuerpo. Existe un método que se llama "Anestesia de guante" que consiste en sugestionar a la persona a que sienta que una de sus dos manos esta anestesiada. De esta forma se le indica que todo lo que toque lo anestesiara también. La hipnosis es muy útil para aliviar específicamente dolores de cabeza y estomago, ya que estos en su mayoría (75%) son de origen psicógeno.

Insomnio y pesadillas:

Mediante el aspecto de relajación que proporciona la hipnosis se logra eliminar el insomnio y bajar de manera gradual las temidas pesadillas. Se puede adaptar a la hipnosis una técnica de la Logoterapia llamada intención paradójica y otra de la terapia Cognitivo-Conductual llamada fantasía temida. La primera técnica consiste en sugerirle a la persona a que piense lo temido o lo causante del problema. Por ejemplo se puede sugestionar a que piense que no necesita dormir, o que cuando tenga una pesadilla reirá en su sueño. Esto logrará romper el

patrón que el inconsciente maneja. La segunda técnica consiste en imaginar lo temido. Esta técnica generalmente se usa por medio de un juego de roles, pero puede ser usada imaginando lo que causa conflicto. Por ejemplo se puede imaginar que nunca más se dormirá o que se está experimentando una pesadilla. Al ensayar varias veces estas experiencias la mente inconsciente las dejará de reproducir ya que esta no se deja dominar por sugerencias conscientes o subconscientes.

#### Neurosis de ansiedad: (Fobia y ansiedad)

En los trastornos de ansiedad la hipnosis ha sido usada por medio de técnicas parecidas a la desensibilización sistemática. Esta técnica consiste en imaginar que se está frente a la situación causante de peligro. Esta se va desarrollando de manera gradual hasta lograr que sea posible enfrentarse con el peligro real. Esta se usa en fobias, por ejemplo en la aracnofobia, se iniciaría imaginando una araña, para posteriormente visualizar una araña en una foto y finalmente estar frente a una araña. En hipnosis la sugestión por ejemplo sería: Al ver una araña, imaginará que esta es tan adorable como un perro, al que dan ganas de acariciar. En los demás trastornos de ansiedad se han probado técnicas que pretenden sustituir el lugar o la experiencia temida por situaciones placenteras, por ejemplo: Si la persona teme a los elevadores se le dirá que imagine que cada vez que este en un elevador este se transformará en un hermoso jardín de rosas rojas y amarillas que este debe de contar una por una.

#### Neurosis Depresiva:

En las depresiones es donde más se ha usado la técnica hipnótica como método de combate a los sentimientos de inutilidad, tristeza, apatía, desesperanza, temor, odio y demás sintomatologías de las depresiones. Las sugestiones van encaminadas a que la persona cambie los sentimientos de desesperanza por otros de afrontamiento y lucha.

#### Algunos Trastornos de la personalidad:

La hipnosis es de gran ayuda en alteraciones de la personalidad. Es útil en la desprogramación de hábitos y conductas que le provocan desequilibrio a la persona. Mediante la hipnosis se logra que no afecten algunas situaciones que son disparadores para que se de una conducta disfuncional. Por ejemplo se le puede sugestionar a una persona con un problema paranoide a que cada vez que esta en un supermercado, sienta que todo en ese

lugar es seguro y mientras esta allí experimentará gran tranquilidad ya que allí se respira una luz de color azul.

#### Trastornos psicomaticos:

Mediante la hipnosis se han logrado tratar parálisis, vómitos y cegueras que son síntomas claros de histeria. Además de la histeria se puede utilizar en dolores musculares propios del estrés, así como en dolores de cabeza, cuello, estomago, etc. Según los teóricos del estrés, las enfermedades son en 75% causadas por este. Mediante hipnosis se puede aliviar algunas molestias gástricas, problemas reumáticos, Asma, cefaleas, dolores crónico y otras muchas enfermedades de origen psicológico pero que se transforman en problemas físicos. En la hipnosis se puede equilibrar lo psicológico y lo físico ya lo físico tiene un componente de lo psicológico y lo psicológico tiene un componente de lo físico.

#### Como motivador y método de relajación:

La hipnosis es de gran ayuda no solo por su aspecto de relajación sino por los recursos motivadores que se pueden programar en la mente de las personas. Mediante las sugerencias se logra que las personas que están sometidas a un estrés patológico llamado distres, logren mantenerse relajados en las situaciones de la vida cotidiana. También permite que el nivel de motivación en las personas alcance su máximo nivel, ya que mediante ciertas sugerencias se logra que las persona se mantengan cotidianamente motivadas ha realizar sus metas y objetivos propuestos.

#### Auxiliar en la rehabilitación de ciertas enfermedades:

La hipnosis proporciona ayuda en los procesos post-operatorios o en situaciones de accidente, ya que brinda relajación a los órganos del cuerpo, para que puedan de esta manera recuperarse más rápido. Las sugerencias logran que los procesos de cicatrización y mejoría se den de manera efectiva. Durante el proceso hipnótico se puede sugerir a la persona a las que se le ha enyesado un brazo, que los huesos de su brazo pegan con cada inhalación profunda y que el dolor se va con cada exhalación.

#### Como método de autoexploración espiritual inconciente:

La hipnosis como se explicó anteriormente se da en la zona alfa a nivel preconciente e inconciente. Sin embargo cuando la hipnosis es profunda puede llegar a la zona teta del electroencefalograma, siendo directamente a nivel inconciente. Aquí es donde se logran las

mejores experiencias y los mejores resultados con la técnica, ya que este es un acercamiento con el ser interior, logrando la eliminación del ego egoísta, para hacer contacto con él yo real. Mediante esta comunicación con el inconciente se logra un aprendizaje de sí mismo y una exploración de la actual vida, logrando tomar algunas decisiones a nivel consciente. Mediante esta experiencia es común que las personas afirmen alguna experiencia en otro mundo, o haber hablado con Dios o algo fuera de lo normal. Esto se da ya que la persona logra hacer contacto con el inconciente holotrópico, específicamente con lo que Frank llamaba inconciente espiritual, siendo este el aspecto reprimido de la espiritualidad en las personas.

Además de los casos anteriores existen investigadores que afirman que la hipnosis ha sido usada con éxito en el tratamiento de enfermedades terminales como el VIH, el cáncer, el mal de parkinson y otras. La hipnosis ha sido utilizada en muchos casos con resultados satisfactorios, sin embargo es una técnica que tiene sus limitantes ya que no es el tratamiento y la cura para todos los males, simplemente es una método terapéutico más que puede mejorar el estado mental, físico y espiritual de las personas, siempre y cuando sea aplicado con las más altas normas de profesionalismo y ética.

#### EL INCONSCIENTE HOLOTROPICO Y EL PROCESO DE DESHIPNOTIZACION:

Para lograr utilizar la autohipnosis o aplicar la hipnosis a nuestros pacientes debemos de deshipnotizar. Esto significa que todos en menor o mayor medida hemos sido hipnotizados, por lo que nos han creado como objetos a imagen de otros sujetos. Los medios de comunicación extranjeros nos venden imágenes estereotipadas del ser. Pretenden vendernos música, comida, moda y cuanto cosa les convenga. Por ello es que la hipnosis tiene un gran componente social. De nada serviría trabajar en hipnosis con alguna persona si esta tiene una enorme cantidad de sugerencias y creencias impuestas por los grupos de control social. Para trabajar la hipnosis debemos hacer consciencia en la psique del paciente, sobre todas las sugerencias externas que lo han mantenido alienado y reducido a cosa. Este es el requisito fundamental para aplicar una hipnosis sana y efectiva. Nuestra primera sesión de hipnosis debe de ir encaminada (no importando el motivo de consulta) a deshipnotizar a la persona y

como decía Fromm quitarle el miedo a la libertad. La deshipnotización no es algo mitológico o utópico, es un proceso natural en toda terapia, ya que lo que se busca es la adaptación del sujeto. La hipnosis trata fundamentalmente con el preconciente del sujeto, por lo que para poder sugestionar o sugerir cambios en este, se debe primero reprogramar las creencias autoimpuestas. Este proceso se da mediante la relajación y el encuentro del sujeto con su ser interior. Sin darnos cuenta en la vida diaria estamos sometidos a procesos sugestivos de manera subliminal o en estado de consciencia. Por medio de la hipnosis podemos lograr un mejoramiento de nuestros procesos de pensamiento y de nuestras formas habituales de manejarnos en la vida diaria. La hipnosis es una forma de controlarnos a nosotros mismos y de optimizar nuestro poder interior del que somos capaces de expandir hacia el exterior. En la hipnosis las sugerencias de fuentes externas deben de entrar por nuestra mente iniciando por nuestro gran sentido de crítica, en el cual estamos conscientes de todo lo que sucede a nuestro alrededor así como los procesos perceptivos que manifestamos cotidianamente. Ya que nuestro sentido de crítica fue superado las sugerencias dan en el blanco de la mente preconciente, siendo esta un puente directo a los procesos cognoscitivos, al inconciente holotrópico y al almacén de memoria.

El poder de las sugerencias sociales es enorme y es imposible que logre dejar de influenciarnos. Sin embargo al lograr tomar consciencia sobre ciertas sugerencias autoimpuestas, logramos el entendimiento de los fenómenos sociales y logramos manejarnos de forma más independiente. Al ser personas más independientes de pensamiento, somos libres de realizar las actividades que a nuestro ser interior le agraden. Somos capaces de desplegar nuestras potencialidades creativas. Los grandes inventores han sido personas creativas, con un alto grado de individualidad, logrando ser consciente de sus propias facultades para lograr realizar cambios a nivel social, y no para dejarse cambiar por estos fenómenos. Estos grandes creadores de sistemas de pensamiento e inventores como Marx o Einstein eran personas idealistas que lograron deshipnotizar sus mentes y las de los demás.

Al inducir nuestro propio estado hipnótico logramos elevar nuestra capacidad de sugestión y podemos influir en las funciones de nuestro cuerpo y experimentar tranquilidad sin fármacos.

Puede que utilicemos sugerencias específicamente escogidas en el estado de hipnosis (sugestión posthipnótica). Todos practicamos algún tipo de autohipnosis sin saberlo, nos vemos irresistiblemente coaccionados o persuadidos por las sugerencias de los demás. Nuestra vida cambia constantemente debido a que lo que vemos, oímos y creemos de nosotros mismos. La capacidad de sugestión es un denominador común en la psicología de la conducta humana. Muchas cosas de las que creemos son aceptadas por la fe. Creemos en ellas solo por costumbre o porque provienen de figuras de autoridad. Algunas personas son más sugestionables que otras, por ejemplo la Oniomanía que es la compra compulsiva, funciona según los principios de la influencia de otros.

El inconsciente está lleno de pulsiones, espiritualidad, arquetipos y sombras; por ello es que este es holotrópico. Estas manifestaciones son sacadas a la conciencia por medio de la personalidad propia y de las parapraxias (deslices del habla, olvidos etc). El inconsciente holotrópico está presente en cada momento de la vida, ya que el ser es eminentemente existencial. El postulado de existo luego pienso hace pensar en el aspecto del ser ante todo acontecimiento. Las patologías están presentes al igual que el aspecto o componente espiritual de estas. En una psicoterapia no se puede olvidar el aspecto inconsciente de la persona que se está manifestando a cada momento. En la hipnosis se dan además de manifestaciones instintivas y creencias sociales, aspectos de la propia existencia y de la espiritualidad que han sido reprimidos. Mediante la hipnosis podemos explorar el preconsciente y hasta el inconsciente holotrópico de la persona, pero existe una condición como se dijo anteriormente, La persona debe ser receptiva a la hipnosis y autohipnosis.

Durante siglos se han buscado respuestas a los misterios que nos rodean. Los seres humanos han utilizado su inteligencia para proyectarse a galaxias lejanas; no obstante el más grande de todos los misterios no es el espacio exterior. El fenómeno más intrigante es el que está dentro de los espacios interiores e nuestros cráneos. Nada de lo que ha inventado el hombre puede ni siquiera acercarse al propio cerebro en sí. Nuestro cerebro está concentrado por billones de neuronas que sirven a una estructura de un kilo y medio de color gris con 2 millones de terminaciones nerviosas. El cerebro dirige, controla y regula las distintas

funciones del cuerpo actuando como una especie de coordinador general, es sorprendente saber que este órgano controla los sistemas voluntarios e involuntarios del cuerpo. Al inicio de la vida, el cerebro está preparado. Empieza a registrar cada pedazo de información que encuentra. Cualquier imagen, sonido, palabra, sensación, sabor y olor. Estas experiencias se convierten en la base de nuestro sistema de creencias básico que juntamente con las características heredadas forman nuestro inconsciente holotrópico. Este sistema de creencias básico actúa como la fuerza que nos guía en casi todo lo que hacemos.

Nuestra mente es un instrumento notablemente fascinante. Primero: recopila información y controla nuestras funciones físicas y mentales, nuestra mente es más que un cerebro físico. Nuestra mente procesa la información de dos formas distintas. Primero presta atención y observa ¿Qué es esto? ¿Qué está sucediendo? ¿Qué he de hacer al respecto? Segundo: actúa y responde, enviando información al cuerpo para que pase a la acción transmitidos a nivel consciente, preconsciente e inconsciente. La mente funciona básicamente en tres niveles o áreas principales. Estas son la mente consciente la cual está operada por el ego (sinónimo de egoísmo), la mente preconsciente, que posee al yo (sinónimo de espíritu, conciencia y amor) en donde se trabaja básicamente la hipnosis y el inconsciente holotrópico en donde se encuentra la espiritualidad y la sombra del ser. Conciencia significa darse cuenta. Cuando somos conscientes de algo, sabemos que nos damos cuenta. La mente consciente conoce nuestro cuerpo y su entorno. Este conocimiento, esta conciencia se alcanza a través de los órganos de los sentidos. La información recibida de este modo se emplea para pensar, crear juicios y tomar decisiones. La mente consciente nos permite hacer estas cosas desmenuzando esta información en pequeñas partes. Luego analiza, hace comparaciones, evalúa y crea una respuesta al problema. También usamos la mente consciente para controlar todos los movimientos corporales voluntarios como hablar, abrir o cerrar los ojos, sentarnos y estar de pie. Luego toma la información que acaba de usar y la almacena en los limitados recovecos del inconsciente. En el preconsciente la información es transformada por influencia del inconsciente, la cual es almacenada para posteriores ocasiones. La información almacenada allí sirve de base para todas nuestras acciones y decisiones futuras. Recurre constantemente a esta información a fin de cubrir las necesidades cotidianas. Toma decisiones y ejercita el

poder de la elección. Posee la capacidad de seleccionar y discriminar entre los que es deseable y lo que no lo es. Por ejemplo, si empezamos a tener frío, la mente conciente recurre a experiencias anteriores almacenadas en la memoria y obtiene distintas alternativas para calentarse, como ponerse suéter, estar en un lugar cerrado, encender el fuego, moverse, etc. Una vez actuamos según esa decisión, la información vuelve a los bancos de memoria del inconciente.

Cuando dormimos la mente conciente se retira y la inconciente ocupa su lugar. Sin embargo, si cuando estamos durmiendo hay una emergencia como un incendio, un niño enfermo, o un intruso, la mente conciente vuelve a actuar y responde adecuadamente. Esto es gracias a que nuestros sentidos son controlados por la mente conciente. La mente inconciente forma parte de nuestro pensamiento, que esta gobernado por los instintos. Detrás de toda conducta hay motivaciones ocultas en nuestro inconciente. La mente inconciente se compone de impresiones sensoriales y de todos los recuerdos vividos en la línea temporal y las experiencias heredadas. Todo movimiento corporal individual se controla de ese modo. Esto incluye el movimiento involuntario de los órganos internos, como los de los sistemas digestivos, circulatorio, reproductor y respiratorio, así como el movimiento físico, incluso al parpadeo de los ojos.

El inconciente controla la salud y la función de cada célula de cuerpo. Cualquier hábito automático e idiosincrasia personal están controlados por el inconciente a través de la conciencia y la preconcencia. EL preconciente recibe mensajes e información del inconsciente. Este le indica el material que puede ser sacado a la consciencia por medio de la hipnosis. El preconciente es más lógico. El inconciente es primitivo y racional a la vez. La socialización del inconsciente es diferente a la del preconciente y el consciente. El preconciente es como un estado intermedio entre conciencia e inconciencia. Este logra traducir los lenguajes de ambos estados de la mente. La mente conciente esta obligada por los factores sociales a la racionalidad y la lógica. La mente inconciente se maneja de forma espiritual, simbólica y ancestral. Los conflictos en el ser provienen de la desarmonía que existe entre ambos estados mentales. El ser humano tiene como única misión eliminar lo primitivo, lo malo, lo instintivo

y volverse un ser racionalmente robotizado. Por ello es que el sufrimiento no cesa. Ya que al estar en desarmonía consigo mismo, no se logra la felicidad. La misión de la hipnosis es que por medio del preconciente se logre equilibrar ambos estados psíquicos, para proporcionarle a las personas entendimiento sobre de que están hechos. Stanislav Grof afirma que “los estados no ordinarios de conciencia ofrecen posibilidades aun más estimulantes de positivos cambios evolutivos bajo la forma de experimentar una identificación con otras personas, con grupos humanos enteros, con animales, plantas e incluso materia inorgánica y procesos de la naturaleza”<sup>30</sup>.

La comunicación del preconciente como mediador se da de día y noche, tanto si estamos despiertos como dormidos. No son solo los recuerdos buenos y malos sino que también están los recuerdos de las emociones y el entorno que acompañó a cada una de ellas. Nuestro inconciente controla todas las funciones de nuestros cuerpo que no están bajo el control directo de la mente conciente. El inconciente puede mediante la mente preconciente ordenar a la mente conciente que no hable, dando como resultado la tartamudez. Sabemos que el inconciente es la morada de los sueños y que algunos de sus contenidos son el esfuerzo de mejorar nuestra vida. “ Es imperativo comprender el sueño si se desea penetrar en la vida psíquica del ser humano, los síntomas neuróticos se forman siguiendo las pautas del sueño”.

31

Muchos genios creativos describen como revisan un problema en estado conciente antes de irse a dormir, sabiendo que durante el sueño el inconciente buscará las posibilidades y le presentará una respuesta. El inconciente es un servomecanismo. Un servomecanismo es una maquina diseñada de tal modo que se dirige automáticamente hacia una meta o una respuesta. El inconciente no tiene ni emociones ni opinión, responde solo con la información almacenada dentro de su memoria genética. No puede distinguir entre lo real o lo imaginario. No hay poder de voluntad por parte de la mente conciente que pueda anularlo. Esta también es la razón por la que funciona la hipnosis. Su servomecanismo a modo de ordenador, puede ser programado o reprogramado para cambiar hábitos y actitudes y para

---

<sup>30</sup> Grof, Stanislav “**La consciencia Transpersonal**” Edit. Kairos. B., España 1999. Pag. 310

<sup>31</sup> Numberg, Herman “**Principios del Psicoanálisis**” Edit. Amorrortu. B. A, Argentina 1955. Pag. 25.

instaurar otras nuevas. Nuestro inconciente equivale a un terreno valioso. Los seres humanos descubrieron que excavando para buscar petróleo podían conseguir de la tierra un producto de gran valor que ha sido útil para muchas cosas. Existen tesoros equiparables que se pueden hallar en nuestro interior. Solo es necesario lograr armonizarnos con nuestra sombra inconciente para que esta trabaje con nosotros. El inconciente puede dar al intelecto el poder de triunfar sobre las emociones perturbadoras y permitirle pensar con más inteligencia. Él filósofo Herbert Spencer dijo: La mente crea lo bueno o lo malo, produce la felicidad o la infelicidad, la riqueza o la pobreza.

La hipnosis nació básicamente en el terreno de lo místico. Posteriormente se convirtió en una rama científica. Los trabajos de Milton Erickson y de la psicología transpersonal demostraron que los grados de conciencia son varios y que la utilidad de la hipnosis no es solo a nivel preconsciente, sino que se puede llegar a estadios de profundidad, en los que la comunicación con él Yo autentico es posible. La psicología transpersonal a incorporado varias corrientes tanto de occidente como de oriente, por lo que algunos la llaman “la cuarta fuerza en psicología”.

Como se expuso en esta investigación anteriormente, la efectividad de una psicoterapia depende más de la profesionalización del terapeuta, que de la perfeccionalización de la corriente o materiales que se usen, sin embargo la psicología analítica transpersonal es una de las mejores alternativas para usarse conjuntamente con la hipnosis clínica. Esta nació de los estudios de Jung, Frankl, Maslow, Fromm y otros teóricos más de la corriente humanística. La inquietud principal que tenia la psicología transpersonal era las limitaciones que presentaba la psicología tradicional. Esta surgió de lo que Maslow denomino “los confines más lejanos de la naturaleza humana a los que la psicología convencional no se estaba dirigiendo de manera adecuada “. <sup>32</sup>

Al descubrir que ciertos postulados teóricos como el de las etapas psicosexuales, o las clasificaciones psiquiatricas de los manuales de los trastornos mentales, no proponían

soluciones, sino más bien reducían al ser humano a lo negativo, se propusieron unificar criterios teóricos, y lograron rescatar al ser de la posición demoníaca que le había asignado el psicoanálisis. También criticaron la visión estímulo-respuesta de la terapia conductista. De allí es que nace la psicología analítica transpersonal. Nace de un esfuerzo, de un estudio constante de todos los fenómenos que puedan afectar y mejorar al ser humano. Entre estos fenómenos esta la hipnosis, a la que muchos transpersonalistas llaman sofrología. Los psicólogos transpersonales utilizan la hipnosis a nivel terapéutico como forma de explorar los estados de conciencia y para lograr que la persona tenga un acercamiento y reconciliación con sus estados internos.

### LA PRACTICA DE LA HIPNOSIS:

Para practicar la hipnosis como método terapéutico requiere de arte. Se necesita de vocación y deseos de mejorar el estado actual en que se encuentran las personas. Al utilizarla es necesario que previamente se haga una evaluación sobre el estado actual de la persona a la que se le va a aplicar y el motivo de aplicación. Como se mencionó anteriormente los objetivos son sumamente importantes, ya que sin estos es como andar buscando una casa desconocida sin dirección. La técnica hipnótica es sencilla, ya que es un proceso natural. Es como cuando se lanza a un recién nacido al agua, este nada innatamente. La hipnosis es igual ya que sin querer en la vida la hemos utilizado con otras personas. La diferencia al usarla terapéuticamente es que tiene objetivos y que esta estructurada. Al estar estructurada permite que se logren los objetivos propuestos. Por ejemplo si una persona padece de una fobia, la técnica hipnótica debe estar estructurada de tal manera que nada de lo se diga en la hipnosis se relacione con la fobia, a excepción que la técnica consista en enfrentarse a la fobia misma. Para practicar la hipnosis es necesario preparar a la persona a la que se le va a aplica. Se debe de lograr una empatía real y una relación cordial. Es necesario que se le explique a la persona en que consiste la técnica y lo que puede lograr con esta si logra concentrar bien su mente.

---

<sup>32</sup> Walsh, Roger 'La conciencia Transpersonal' Edit. Kairos B.. España. 1999. Pag. 35

Es adecuado evaluar conductualmente para poder determinar el tipo de inducción a utilizar, también se debe de determinar el tipo de dominancia cerebral. Además hay que saber aplicarla en los casos que lo amerite. Al llenar todos estos requisitos se selecciona la inducción más apropiada de acuerdo a las evaluaciones pertinentes. Si ninguna inducción conocida se presta como apta para el paciente entonces se debe desarrollar alguna que se adapte a las necesidades y exigencias de la persona. La hipnosis tiene que ser aplicada en un ambiente apropiado, básicamente tiene que ser un lugar ventilado y careciente de ruidos. Para aplicar la técnica se puede utilizar aromaterapia o musicoterapia ya que esta elevan el umbral de relajación. Lo más importante es que la persona se sienta cómoda antes de aplicarle la hipnosis.

La inducción debe de ser aplicada con una voz suave y agradable. Las instrucciones se deben de presentar de forma lenta y pausada. En el momento que se le pide a la persona que cierre los ojos, es necesario que el terapeuta este relajado, preferentemente en un estado de autohipnosis de vigilia. Este método consiste en autoinducirse un estado de relajación en estado de vigilia, con el fin de lograr la máxima efectividad al aplicar la hipnosis. Este es un método que utiliza Richard Bandler. Al estar ambos relajados el terapeuta se propone a dar las instrucciones que lograrán que la persona entre en un estado hipnótico. Durante del estado hipnótico el terapeuta debe de observar todas las conductas que el paciente emita durante la sesión. Durante las sugerencias se debe de ser cuidadoso de emitir las palabras correctas ya que la atención de la persona hipnotizada es alta y esta seguirá las instrucciones tal y como se presenten. Las sugerencias que se presenten deben ser planeadas con anterioridad para evitar errores. Al finalizar las sugerencias se sugiere sacar a la persona lentamente de hipnosis, y al final se le pregunta como se siente. Es necesario al final de toda sesión hipnótica interrogar a la persona y evaluar sus estados de conciencia. Siempre al lograr una sesión hipnótica de éxito, se le instaurará una sugestión poshipnotica, por ejemplo: "La próxima vez que nos miremos con solo decirle tres veces relájese usted entrará en hipnosis profunda". Esto se utiliza para ya no utilizar la inducción. En estos casos, ya que la persona entra fácil en la hipnosis se continua con el proceso de programación de recursos y la desprogramación de hábitos y conductas disfuncionales.

En la hipnosis como en toda psicoterapia se producen fenómenos que solo pueden ser vivenciados por las personas presentes. Las experiencias de las personas son únicas e irrepetibles. Cada mapa mental está organizado de tal forma, que cada experiencia logra provocar una respuesta distinta entre las personas. El proceso básico para trabajar en psicoterapia es entender que todos los hombres y mujeres tienen la misma esencia, las mismas capacidades y debilidades. Sin embargo esta esencia se mantiene transformándose a cada momento y es lo que la hace única e irrepetible, manejándose como una unidad de posibilidades, que constantemente está frente a nuevos sentidos personales que lo hacen avanzar hacia el camino de la unificación como seres provenientes del mismo lugar. A continuación se da un ejemplo de una sesión de hipnosis aplicada a un hombre de 32 años que sufría periodos de depresión y ansiedad.

“El señor H tenía fobia a las aglomeraciones y era presa del pánico al extremo que la esposa se veía obligada a acompañarlo a la oficina. Sufría de claustrofobia aguda en cualquier iglesia. Temiendo desmayarse evitaba las habitaciones pequeñas, los ascensores y los guardarropas. Sus temores le causaban dificultades en su puesto de ingeniero de una empresa de construcciones navales, en el que con frecuencia era necesario penetrar por aberturas angostas a los barcos en construcción. Su fobia lo llevó a abandonar un empleo tras otro. El tratamiento analítico ortodoxo tuvo poco éxito con él. Se le indujo un estado de hipnosis media y se le formularon las siguientes series de sugerencias: lo llevaré al pasado año por año pasando por toda su vida. Ello le permitirá recordar las experiencias que ha olvidado. Se le aparecerán muy vivamente y las evocará con todas las emociones que originalmente las acompañaron. Ahora tiene usted treinta y un años; ahora treinta; ahora veintinueve; veintiocho, veintisiete, veintiséis, veinticinco, veinticuatro, veintitrés, veintidós, veintiuno, veinte. ¿Cuántos años tiene?

PACIENTE: Veinte

Continúe: ahora tiene usted diecinueve, dieciocho, diecisiete, dieciséis, quince, catorce, trece, doce, once, diez. ¿Cuántos años tiene?

PACIENTE: Diez señor.

Continuaron las sugerencias: ahora tiene nueve años, ahora ocho. Estaba por decir seis cuando note que el paciente sudaba copiosamente y se echó a llorar.

TERAPEUTA: ¿En que esta pensando? No calle nada

PACIENTE: Mi hermana a muerto. Irene se ha ido, nunca volveré a verla.

TERAPEUTA: ¿Quería a su hermana Harry?

PACIENTE: Más que a nadie siempre me traía regalos

TERAPEUTA: ¿Que edad tenia?

PACIENTE: No sé. Era casada. Ahora no le importo a nadie Irene ha muerto (sigue llorando)

TERAPEUTA: ¿Que ocurrió en la iglesia esta mañana?

PACIENTE: Me da vergüenza! No se lo puedo decir! No me obligue a decírselo!

TERAPEUTA: Debe decirme todo Harry ¿Que ocurrió en la iglesia?

PACIENTE: Fue todo el mundo. Todos me miraban. Todos los asientos estaban ocupados (sollozos). Penetramos caminando detrás del callejón. Me sentía muy mareado, como si me fuera a desvanecer. Hubiera querido huir! Un grupo de personas caminaba detrás de mí; a los lados los bancos estaban llenos y delante estaba el cajón. Me sentí tan débil que apenas podía caminar. Quería correr pero tenia las piernas rígidas. Cuando mi padre y madre me llevaron a casa, después de haber terminado todo, me aprecia que había pasado mucho tiempo. Al llegar a casa me tire sobre mi cama y debo de haber perdido el sentido. No se cuanto tardé en despertar, oía mucha gente abajo. Abrí la puerta. Oí que hablaban de Irene. Sin poder evitarlo grite! Subió mi padre, lo odio! lo odio!

TERAPEUTA: ¿Que paso con su padre?

PACIENTE: Me pregunto que estaba haciendo en mi cuarto y porque no estaba abajo. Le dije que no quería ver esa gente porque habían venido a hacernos creer que les importaba Irene. No era cierto. Siempre hablaban mal de ella. Me pego en la cara y me dijo: Que te hace pensar que eras el único al que le importaba tu hermana. Llore todo el día no podía parar. Odio a mi padre si tuviera un arma lo mataría. Debía haber muerto él en lugar de Irene. Cuando tuve la certeza de que no obtendría más información lo hice volver a la edad real sugiriéndole que se sentiría bien al despertar y podría asociar la experiencia que recordaría con sus síntomas, y así podría comprender plenamente su estado, a la luz de la experiencia recordada.

Al despertar al señor H demostró una maravillosa visión. Lo primero que dijo fue: Que curioso! Había olvidado completamente a mi hermana. Había olvidado que existió. Ahora comprendo muchas cosas. Ahora comprendo porque siento pánico a las multitudes. Las he estado asociando con la gente que colmaba la iglesia. Tenía un sentimiento encerrado allí fue donde contraí la claustrofobia. Siempre he odiado a mi padre sin saber porque. Ahora lo sé. Pero es una tontería. Debe haber estado bajo una enorme presión en aquel momento. Estoy seguro que su intención no era abofetearme. Creo que le debo una explicación. Acaba de ocurrírseme algo. Es un poco asombroso para mí. Cuando me hizo usted 'volver' continúe viendo la imagen de mi hermana. Era tan parecida a mi esposa que me confundí por un momento. ¿Será por eso que me atrajo mi esposa? Supongo que yo estaba buscando a alguien parecida a Irene. Es necesario decir que los síntomas desaparecieron y no volvieron nunca más”<sup>33</sup>

Este fue un caso en el cual mediante una sesión de hipnosis se logró traer a la conciencia experiencias dolorosas que habían marcado la vida de la persona del caso anterior. Aquí logró la persona tomar conciencia del porque de la claustrofobia que padecía y del porque había escogido a su esposa actual. Existen ocasiones en las que una sola sesión basta para lograr mejorar la vida de las personas. Personas que habían estado sometidos a tratamientos farmacológicos largos, habían fracasado, sin embargo con una sola sesión de hipnosis, reiki, acupuntura o otra terapia alternativa, habían sido curados. En estos casos es muy sabio el dicho oriental “ cuando el alumno está listo, aparece el maestro”. Como si al ser concientes, el inconciente proporcionara el alivio a las molestias.

Después de haber hecho referencia al marco conceptual es indispensable señalar algunos antecedentes sobre el problema investigado: El estudio titulado “Aplicación de la hipnosis clínica en pacientes alcohólicos”, realizado por Mario Rodas. La investigación versó sobre la aplicación de la hipnosis con el fin de que los pacientes alcohólicos encontraran su niño interior. Se concluyó que la hipnosis permitió un acercamiento con el niño interior de cada paciente alcohólico, logrando un cierto grado de mejoría. Ese estudio describió la historia y

---

<sup>33</sup> Gindes, Bernard “Nuevos Conceptos Sobre Hipnotismo” Edit. Psique B. A, Argentina Pag. 229-232

la técnica hipnótica, sin embargo no se centró en el aspecto inductivo y práctico de la hipnosis clínica, por lo cual el presente estudio difiere notablemente en cuando al enfoque dado. En el presente estudio, además de las generalidades teóricas, se utilizaron innovadoras metodologías inductivas adaptadas y creadas para cada caso en particular, tomando en cuenta la subjetividad de cada persona.

#### PREMISAS:

- La hipnosis clínica es un método psicoterapéutico para tratar y mejorar los procesos psíquicos en las personas.
- La hipnosis clínica es una buena alternativa en psicoterapia breve.
- La aplicación o la autoaplicación de la hipnosis clínica puede lograr generar conciencia, mediante el recuerdo de experiencias pasadas.
- Mediante la hipnosis se puede acceder al inconsciente holotrópico.
- Por medio de la aplicación de la hipnosis clínica se logra provocar relajación profunda.

#### HIPOTESIS DE LA INVESTIGACION:

- “La implementación de la hipnosis clínica en los estudiantes practicantes de la Unidad de Apoyo de la Escuela de Ciencias Psicológicas de La Universidad de San Carlos de Guatemala, sirve como una herramienta útil de intervención en psicoterapia, en las reacciones emocionales”.

**Variable Independiente:** La aplicación de la hipnosis clínica.

**Variable Dependiente:** Las reacciones emocionales.

**Indicadores de Variable Independiente:** Inducción, relajación, motivación y Receptividad.

**Indicadores de Variable Dependiente:** Desmotivación, tristeza, agresividad, miedo y baja tolerancia.







## CAPITULO II

### TECNICAS E INSTRUMENTOS

La población con la que se trabajó fueron las personas miembros de la Unidad de Apoyo de la Escuela de Ciencias Psicológicas y de la Facultad de Ciencias Medicas, ambas de la Universidad de San Carlos de Guatemala. Ambos centros están ubicados en el Centro Universitario Metropolitano CUM. El primero esta ubicado en el edificio 'A' del cuarto nivel salón 402. La Unidad de Apoyo esta conformada por estudiantes practicantes de 3ro, 4to y 5to grado de la Licenciatura en psicología. La mayor parte de los estudiantes son de sexo femenino, oscilando entre las edades de 20 a 38 años.

Ambos centros de práctica fueron fundados en el año de 1999 y tiene como objetivos de servicio brindar apoyo psicoterapéutico y recreativo al estudiante de la Escuela de Psicología y de la Facultad de Medicina y como objetivo de docencia formar psicólogos bien preparados para trabajar con los diversos sectores de la sociedad Guatemalteca. El segundo centro está ubicado en el edificio "D" del quinto nivel. Este centro cuenta con profesionales del área de psicología y medicina, el total de estos es de 8 personas. Además cuenta con practicantes de la escuela de psicología, siendo un total de 8 personas. En la Unidad de Apoyo de la Escuela de Psicología se prestan los servicios de Psicoterapia individual y talleres. La población con la que se trabaja son estudiantes universitarios de la Escuela de Psicología y de la Facultad de Medicina. El horario de servicio en esta es de Lunes a Sábado por la mañana y por la tarde. En la unidad de apoyo de medicina se prestan los servicios de asesoría, evaluación psicológica, talleres y consejería vocacional. El horario de servicio es de lunes a viernes de ocho a cuatro de la tarde.

La metodología de ambos centros es de aprendizaje por experiencia. Las líneas específicas de trabajo son el área de la salud y el área educativa. En estos centros se trabaja con test psicológicos y con lineamientos de diversas escuelas psicoterapéuticas como la psicoterapia

de orientación analítica, la cognitiva-conductual, la existencial y la centrada en el cliente. Además se utiliza el manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales DSM-IV.

La muestra seleccionada fue de 8 personas. La forma en que se realizó el muestreo fue no aleatoria, ya que la aplicación dependió de los deseos, actitudes, capacidades y características de las personas. Esta investigación fue de tipo asociativa por lo que se utilizó la relación entre las variables encontradas. El estudio se realizó de lunes a viernes por la mañana de ocho a doce horas. La realización de las sesiones de trabajo se llevaron a cabo en las clínicas medicas de la unidad de apoyo de la Facultad de medicina. Se logró observar el área de estudio, aplicar entrevistas, instrumentos, preinducciones, métodos de análisis preparatorios y finalmente aplicar la hipnosis. Esto se fue realizando de manera gradual logrando trabajar con una o dos personas diferentes cada día. El desarrollo de esta investigación se llevó a cabo a un buen ritmo gracias a las facilidades recibidas en la unidad de apoyo de medicina.

Los instrumentos que se utilizaron en dicha investigación fueron básicos para poder realizar el estudio y lograr trabajar la hipnosis de manera clara y objetiva. Los instrumentos fueron de tipo estandarizados y no estandarizados. Entre Los instrumentos estandarizados están el test de lateralidad, el método Bagel y trece inducciones hipnóticas de diversos autores. Entre los instrumentos no estandarizados están la escala de receptividad hipnótica o prehipnosis, el protocolo de aptitud para la hipnoterapia, el test holotrópico y seis inducciones hipnóticas. A continuación se detallan los parámetros de abordamiento generales de los instrumentos de acuerdo al orden sugerido para su aplicación.

El protocolo de aptitud para la hipnoterapia es una ficha de datos personales que se utilizó para determinar algunos intereses, gustos, hábitos, temores y demás características que sirvieron para determinar si la persona podía beneficiarse de la hipnosis, si tenía aptitud para dicho procedimiento y si la inducción hipnótica era la más adecuada. Por medio de este protocolo se conoció más a fondo a la persona, para de esta manera utilizar la información y determinar que inducción y sugestión era la más idónea para cada caso en particular. La duración de esta prueba fue de aproximadamente veinte minutos. Este protocolo fue el

primero que se aplicó ya que este proporcionó a grandes rasgos, características subjetivas de las personas. También ayudó a determinar los aspectos principales de la personalidad de los participantes, lo cual permitió que la aplicación de la hipnosis fuera en función de las características de cada cual. De este protocolo se realizó un análisis de la información más relevante que la persona escribió.

El método Bagel consistió y observar las posturas, claves de acceso, gestos, movimientos oculares y patrones de lenguaje de las personas, con el fin de determinar el tipo de modalidad perceptiva que era dominante en cada uno. Estas modalidades perceptivas pueden ser visuales, auditivas y kinestésicas. La modalidad perceptiva es básicamente el proceso por medio del cual la persona procesa e introyecta la información del mundo externo. Se logró determinar que modalidades manejó más cada persona, por lo que se encontró el tipo de preinducción e inducción más aplicable en cada caso, esto se realizó observando el actuar de las personas y pidiéndoles que realizaran una serie de ejercicios que consistieron en que movieran los ojos hacia la izquierda, arriba, al medio y abajo; Después hacia la derecha, arriba, al medio y abajo. Con esto se determinó la modalidad perceptiva dominante. Después se les pidió a las personas que realizaran una serie de movimientos musculares, para determinar el nivel de energía que manejaban en ese momento.

La escala de receptividad hipnótica tuvo como objetivo determinar mediante ejercicios de imaginación la capacidad que la persona para servirse de la hipnosis. Esta escala fue de suma importancia ya que permitió determinar la técnica inductiva más apropiada para que la persona lograra un proceso hipnótico profundo, mediano o bajo. Mediante la aplicación de esta escala, se aplicó la hipnosis con más confiabilidad y seguridad ya que aquí se determinó si la persona poseía interés, motivación y capacidades para aceptarla. Con esta escala las personas lograron ejercitar su mente para que estuviera más receptiva a la hora de aplicar la inducción hipnótica. La aplicación de esta escala se realizó días antes de someterse al proceso hipnótico. Esta escala se realizó en quince minutos aproximadamente. Esta escala es la que más información proporcionó para determinar si la persona poseía receptividad.

El test de lateralidad consistió en una serie de preguntas que definieron si la persona era de dominancia cerebral izquierda o derecha. Esta prueba tuvo una duración aproximada de quince minutos y se aplicó después del protocolo de aptitud para la hipnoterapia. En este test se determinó si la persona era intuitiva o racional o si apreciaba lo estético, lo abstracto, lo concreto, lo real o lo irreal. EL cerebro esta dividido en dos hemisferios. El hemisferio derecho controla la parte izquierda del cuerpo, se expresa por medio de lo emocional, artístico, musical y todas las manifestaciones del espíritu. El hemisferio izquierdo controla parte derecha del cuerpo y se expresa por medio de la razón y todo lo que realiza es de forma metódica, estructurada y con un fin. Al conocer estas características en las personas se logró aplicar la inducción hipnótica que más se acercó al funcionamiento dominante de cada hemisferio cerebral. Este test proporcionó indicadores que determinaron la autenticidad de las experiencias que la persona dicen haber vivido, ya que si la persona es altamente dominada por uno de los hemisferios, tenderá a dejarse llevar por un patrón rígido de conducta propia de su lateralidad.

El test holotrópico (holotrópico significa “en dirección o orientado a la totalidad o integridad”). Este midió la funcionalidad emocional actual de la persona. Este test constó de una serie de preguntas de tipo emocional, familiar, laboral y existencial. La duración de la prueba fue de aproximadamente quince minutos. Este se aplicó después del test de lateralidad. Los datos obtenidos se compararon con los de una nueva aplicación o retest que se realizó después del proceso hipnótico. De esta forma se comprobó que los estados emocionales de las personas habían mejorado. La aplicación de este test determinó el clima emocional inmediato por el que estaba pasando la persona. Con esta información se aplicó la hipnosis con el objetivo de mejorar ciertos estados emocionales que se manifestaron en cada persona. Las respuestas de las personas ante este test fueron analizadas profundamente ya que al observar las reacciones y conductas de las personas ante la prueba se logró determinar que en algunos casos las preguntas de dicho test provocaban resistencia, confusión y racionalización por lo que el test respondió bien a los propósitos de creación del mismo.

Inducción es lo que hace posible someter a una persona al mundo preconciente e inconciente. Para que la hipnosis se llevara a cabo se necesitaron tres componentes que fueron: Relajación, Motivación e Inducción. Quizá el más importante fue la inducción, que consistió en el método básico para lograr introducir a la persona en la hipnosis. Por medio de La inducción se logró que la persona se concentrara en las instrucciones que estaba recibiendo. Mediante la imaginación, que es la base de la inducción, la persona logró ingresar hasta un estado de calma que le permitió estar susceptible al mejoramiento personal. Para que una persona logre imaginar debe de saber utilizar su mente. Por ello es que se afirma que la hipnosis es una capacidad que cada quien posee. Por medio de la inducción se logró relajar a las personas para que estas aceptaran las instrucciones indicadas. Al haber logrado inducir y relajar, se procedió a sugerir cambios que mejoraran su estado actual. La inducción se aplicó después de hacer un análisis sobre los cinco instrumentos anteriores. De esta forma se aplicó la inducción más adecuada para cada caso en especial. Los resultados generales de las aplicaciones de todos los instrumentos fueron recopilados en un protocolo de análisis global. La duración de la aplicación de la inducción hipnótica en cada persona fue de treinta a cuarenta y cinco minutos aproximadamente, siendo aplicada de diferente forma en los ocho casos abordados. La única similitud en cuanto a metodología es que en los ocho casos se uso el sistema de utilización del recuerdo para provocar insight. Por lo cual se adaptó a cada caso el sistema regresivo.

# **CAPITULO III**

## **PRESENTACION, ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS**

El desarrollo de la siguiente investigación se basó en la observación y el análisis conductual de las personas que participaron en el presente estudio. El primer día se entrevistó individualmente a las personas para informarles acerca de los objetivos de la investigación. La reacción en todos los casos fue positiva ya que se mostraron muy entusiasmados, expresando todos estar dispuestos a colaborar, ya que mostraban curiosidad sobre la técnica y sus resultados. En las primeras semanas de estudio se inició con las entrevistas individuales. Posteriormente se procedió a aplicar los instrumentos. Esta información se sometió a un análisis conjuntamente con la que se obtuvo de la observación inicial. Ya con información sobre la personalidad y los hábitos de las personas participantes, se procedió a evaluar la escala de prehipnosis con el fin de determinar la receptividad, motivación y características perceptivas de las personas. En esta evaluación prehipnotica se trataron problemas planteados por las personas tales como situación laboral, relaciones familiares, conflictos emocionales, situación socio-economica, proyectos, sentimientos y relaciones de pareja.

En todos los casos las personas preguntaban bastante acerca de la técnica hipnótica. Las preguntas más frecuentes fueron tales como; si se les podía hipnotizar aunque no lo desearan; si podían quedarse dentro de la hipnosis y no salir; si se podía saber sus secretos más íntimos; si la hipnosis podía provocar demencia; y si el autor ya la había usado antes. Todas estas inquietudes se les respondieron logrando eliminar los tabúes que estos manejaban con respecto a lo que creían de la técnica. En cada una de las entrevistas realizadas se encontraron características propias de la personalidad de cada uno, que sirvieron para confeccionar la inducción más adecuada para cada caso en particular. Toda la información recopilada en la entrevista prehipnotica se tomó en cuenta a la hora de estar dentro del proceso hipnótico, el cual se realizó en el transcurso de tres semanas.

En la aplicación de la hipnosis clínica como técnica se lograron obtener recuerdos que se creían olvidados, emociones intensas, lagrimas, fantasías, resistencias, miedos y sobre todo conciencia sobre la situación actual. La técnica hipnótica que se utilizó fue diferente en todos los casos ya que los patrones de personalidad de cada persona fueron distintos, sin embargo la base de la técnica fue el análisis regresivo, el cual consistió en sugerirle a las personas que fueran regresando en el tiempo y recordando ciertas experiencias cuando tenían menos edad. Este método fue útil en la mayoría de los casos ya que logró activar códigos de memoria que habían permanecido simbólicos de forma consciente y mediante la hipnosis lograron salir a la superficie para ser analizados y entendidos por las personas. Durante las sesiones hipnóticas se encontró el fenómeno de la conciencia paralela, en el cual las personas dentro de la hipnosis sometidas a experiencias profundas, eran conscientes de que estaban aquí y ahora como pacientes frente a una persona que era terapeuta. Fisiológicamente se encontraron movimientos oculares como símbolo de que estaban viendo imágenes, por lo que se logró deducir que en todos los casos lograron entrar en la zona alfa, siendo esta zona teóricamente en la cual se maneja la hipnosis. En todos los casos la rigidez muscular era evidente manifestando una relajación profunda la cual evidenciaban incluso al salir de la hipnosis.

En ciertos casos se logró demostrar por medio del diálogo dentro del proceso hipnótico, la existencia del observador oculto, el cual demuestra que en una persona bajo hipnosis existe una parte la cual esta grabando todo lo sucedido aunque no tenga conciencia de ello. En todos los casos las inducciones fueron bien aceptadas ya que se usaron factores imaginarios que eran de agrado a las personas participantes. Se comprobó que los factores básicos para que este método fuera efectivo, fueron la motivación, la relajación y la inducción. En cuanto a la receptividad se logró encontrar en ciertos casos manifestaciones de poca receptividad en la entrevista prehipnótica y la evaluación psicométrica, sin embargo durante la aplicación de la hipnosis se lograron los objetivos de aplicación de forma satisfactoria.

Se evaluaron a ocho personas logrando determinar que todas poseían un nivel aceptable de receptividad hacia la técnica. El lugar de trabajo fueron las clínicas médicas de la unidad de

apoyo se revisaron si llenaban las condiciones de iluminación, ventilación, espacio, mobiliario, distracción y confidencialidad. Estos detalles fueron cubiertos excepto el de los distractores, ya que al principio de las aplicaciones algunas personas acudían a las clínicas en busca del Doctor encargado. Se colocó un cartel informativo lo cual eliminó el problema. A continuación se detallan los ocho casos evaluados con todos los aspectos relevantes y los análisis e interpretaciones pertinentes. Aquí se explica parte de la técnica utilizada, la experiencia de aplicación, las reacciones de las personas y demás observaciones importantes.

### CASO1

Nombre: T.V.E

sexo: Femenino

Estado Civil: Soltera

Residente: Ciudad Capital

Nivel de Escolaridad: Universitario

En la evaluación del test de lateralidad obtuvo una calificación de nueve puntos lo que indicó que es de dominancia derecha. Es una persona intuitiva, imaginativa creativa y bastante sentimental. Maneja muy buenas relaciones interpersonales con las personas con la que trabaja. Es una persona culta con facilidad verbal y gran sentido humano. Es una mujer futurista que ha sabido salir adelante en los obstáculos, sin embargo maneja una cierta tristeza y resentimiento por el pasado. En la primera aplicación del test holotrópico obtuvo una calificación de cincuenta y seis puntos, lo cual indicó que maneja un trastorno psicossomático. En la escala de aptitud para la hipnoterapia manifestó sus gustos y preferencias, lo cual ayudó a determinar un poco acerca de su personalidad. Según la entrevista realizada se logró corroborar la información obtenida en el test holotrópico, la cual evidenció un problema psicossomático, ya que según afirmó padece de una enfermedad gástrica la cual según le dijeron los médicos no tenía origen físico. En la escala prehipnótica logró evidenciar atención, concertación y manipulación mental. En el método Bagel se determinó que tenía dominancia perceptiva visual-auditiva. Manifestó receptividad media.

Por toda la información obtenida se determinaron como inducciones recomendadas la inducción dos y la inducción cinco.

La sesión se inició con ejercicios psicoenergéticos y con movimientos oculares. Posteriormente se aplicaron técnicas de relajación y se le pidió que cerrara los ojos. Se inició diciéndole que se concentrara en sus manos, indicándole que estas se hacían cada vez más pesadas (3 minutos). Posteriormente se aplicó la inducción número uno. Al momento de la sugestión se aplicó la inducción diez. Se regresó a la persona a los quince años logrando recordar detalles de la fiesta de aquel cumpleaños. Se tornó feliz y complacida con esa experiencia. Se le sacó de este recuerdo pidiéndole que imaginara que estaba volando (un minuto). Se le pidió que se elevara sobre la experiencia y que simulara aterrizar. Al tocar el suelo tendría diez años. Aquí recordó un día común de escuela primaria. Recordó a su maestra, sus compañeros y algunos detalles como colores y sensaciones. Se le sacó de este estado para posteriormente introducirla en la edad de cinco años. Recordó estar en su casa con su abuela. Se le sacó de la experiencia de los cinco años y se le pidió que imaginara que estaba frente a un árbol el cual tiene una puerta en el cual debía entrar. Al entrar a este recordaría un suceso acontecido a los tres años. Al indicarle ahora tienes tres años, tensó su cuerpo y sus párpados temblaron, al instante abrió los ojos. Se le indicó que se relajara y que cerrara los ojos. Se le regresó a la edad actual y salió de la hipnosis. Al salir de la experiencia comentó que al entrar el árbol sugerido y pedirle que regresara a los tres años sintió unas garras que la aprisionaban por lo que sintió angustia y abrió los ojos.

La paciente logró entrar en una hipnosis media. Se relajó fácilmente sin embargo le costó dejarse llevar por las experiencias. En estos casos en donde se le pide a una persona que regrese a una edad específica y esta se altera, llora, grita o despierta, es generalmente debido a un trauma fuertemente reprimido en el inconsciente en el cual la sombra toma el control de la experiencia. Esto se da en personas que rechazan su sombra y son muy perfeccionistas. En este caso se evidencia como el inconsciente espiritual descrito por Frankl demanda expresión consciente, ya que se evidencia que a la edad de cero a cinco años el cuidado de la madre es interpretado como espiritualidad, lo cual al regresar a esta edad la sombra espiritual de la

persona demandó el afecto perdido. Al finalizar la sesión la persona se mostró muy contenta con la experiencia logrando aceptar algunas problemáticas actuales. Al responder de nuevo el test holotrópico obtuvo un punteo de setenta y cinco puntos, lo cual indica que mejoró sus estados actuales evidenciando que se encuentra más conciente de su integridad personal.

## CASO 2

Nombre: N.H.E

Sexo: Femenino

Estado Civil: Soltera

Residente: Ciudad Capital

Nivel de Escolaridad: Universitaria

La evaluación de del test de lateralidad se llevó acabo dando como resultado una calificación de seis puntos lo cual indicó que es de dominancia derecha. Es una persona emocional, intuitiva y muy sensible. Es amigable y maneja un gran sentido de cordialidad hacia las demás personas. Desde el inicio del proceso de evaluación esta persona se tornó muy imaginativa pero bastante temerosa con respecto a la técnica hipnótica. En el test holotrópico obtuvo una calificación de sesenta y cuatro puntos lo que indicó un vacío actual a nivel emocional y espiritual. Otros indicadores que aportó el test, fue cierto grado de conformismo ante la vida. Esto se logró corroborar en la entrevista realizada ya que indagando se logró averiguar que esta persona tiene varios proyectos de índole laboral sin concluir, además se manifestar cierta apatía hacia las relaciones afectivas. En el análisis de la escala de aptitud hipnótica se determinó que algunos gustos que afirmó tener podían ser usados para lograr una buena receptividad hacia la técnica. Las cinco preinducciones las desarrollo de forma satisfactoria manifestando tener una buena receptividad hipnótica. El método bagel indicó que sé servia de la modalidad perceptiva kinestesica. Según los datos obtenidos se sugirieron como inducciones a usar la numero siete, la diez y la dieciséis.

Se inició con ejercicios psicoenergéticos y de relajación. Al iniciar estaba inquieta ya que se movía constantemente. Se le indicó que se relajara. Se le indicó que imaginara una luz que bajaba desde la cabeza hasta los pies. En dos minutos logró entrar en una relajación profunda. Se inició aplicando la inducción uno, la cual aceptó de forma inmediata. Sus ojos rápidamente evidenciaron relajación al igual a que todo su cuerpo. Se le aplicó la inducción diez sugiriéndole que regresara a los quince años. Recordó claramente los detalles de un almuerzo familiar. Logró desarrollar a plenitud las modalidades visuales y perceptivas indicando colores, y texturas de lo que estaba viviendo. Se le indicó que se elevara sobre la escena y que simulara estar volando, luego se le indicó que sintiera como iba bajando hacia el suelo. Se le dijo que al bajar al suelo tendría diez años. Recordó perfectamente bien su lugar de estudio proporcionó los nombres de las personas y la ropa que llevaban puesta. Se le pidió que observara la escena. Se le sacó de esta pidiéndole que se elevara y que simulara estar volando. Se le dio la instrucción para que regresara a los seis años. Se sentía feliz en esta experiencia ya que se encontraba jugando. Logró visualizar dos vestidos que eran muy especiales para ella en aquella época. Se le sacó de la escena y se le pidió que regresara a cualquier época de su vida en la que estaba enojada. Regresó a la edad de siete años en una experiencia en que su abuela la peinaba y le jalaba muy duro el pelo, mientras manifestaba predilección por otra prima suya. Se le sacó de la escena. Se le indicó que al llegar al uno y tocarle la frente esta despertaría. Se inició la cuenta desde el diez y al llegar al uno y tocarle la frente, esta no podía abrir los ojos. Por lo que se le sugirió que iba ir despertando desde los pies hasta llegar a la frente. Con voz de mando se le fue indicando que la relajación iba subiendo por los pies, las piernas, estomago, el pecho, los brazos, el cuello y la frente. Al tocarle la frente esta abrió los ojos muy contenta. Al salir de la técnica afirmó sentirse muy relajada y comenzó a hablar sobre algunos asuntos íntimos.

Aquí se desarrolló la hipnosis de forma profunda sirviéndose de todos los aspectos de esta a plenitud. En la primera entrevista se tornó muy resistente y racional, sin embargo fue cooperando y logró dejarse llevar en una experiencia de hipnosis profunda. El hecho de que no podía abrir los ojos era señal de que su inconciente holotrópico deseaba seguir experimentando más recuerdos. Reflexionó sobre algunos otros aspectos que logró observar

dentro de la hipnosis. En el retest del test holotrópico obtuvo una calificación de noventa y uno lo que evidenció un despertar de su estado actual de conciencia.

### CASO 3

Nombre: A.V

Sexo: Femenino

Estado Civil: Casada

Residente: Ciudad Capital

Nivel de Escolaridad: Universitario

Se evaluó el test de lateralidad obteniendo una puntuación de ocho puntos. Este puntaje indicó que la persona es de dominancia cerebral derecha. El resultado de la prueba de lateralidad quizá maneje un cierto sesgo ya que esta persona racionalizó demasiado las preguntas. Según el test es de dominancia cerebral derecha por lo tanto es creativa, intuitiva, sentimental y con facilidad para imaginar. Sin embargo según lo observado y los datos de la entrevista esta persona es más bien de dominancia cerebral izquierda, ya que es racional, estructurada, maneja un constante sentido de crítica hacia lo externo. En el test holotrópico obtuvo un puntaje de sesenta y cuatro por que se interpreta que es una persona radical en cuanto a sus decisiones, que maneja mucho vacío emocional e insatisfacción ante la vida, poca sensibilidad y emotividad. La escala de aptitud hipnótica proporcionó información sobre sus gustos y preferencias, por lo cual se logró confeccionar una inducción de acuerdo a su personalidad. La escala de receptividad permitió determinar que maneja buena preceptividad. El método bagel logró determinar que maneja más las modalidades visuales. De acuerdo a la información recopilada se llegaron a escoger como inducciones sugeridas, la número quince, dieciséis, dieciocho y diecinueve.

Primero se comenzó por bajar los niveles de ansiedad ya que la persona se mostró bastante ansiosa con respecto a la técnica hipnótica. Al inducir la relajación se inició psicocorporalmente con el centro de la coronilla, después con el de la frente, posteriormente

con el de la garganta, seguido del corazón, continuando con el del plexo solar, prosiguiendo con el esplénico y finalmente con el de la base. Al lograr equilibrar la energía psicocorporal, se inició el proceso de relajación por medio de los movimientos oculares. Se aplicó la inducción número dos. En el transcurso de la aplicación se tornaba resistente, aunque bastante relajada. Se inició induciéndole la inducción siete, seguida de la dinámica del cubo. Se le pidió que imaginara un desierto. Al imaginar el desierto se le pidió que imaginara un cubo. Al imaginar el cubo se le interrogó, sobre la textura, el color, el tamaño y demás aspectos del cubo. Se prosiguió a pedirle que imaginara una escalera. Nuevamente se le interrogó sobre el aspecto general de la escalera. Se le pidió que imaginara un caballo y de nuevo que describiera detalladamente como era este. Se continuó pidiéndole que imaginara una tormenta dentro del desierto. Se le preguntó esta tormenta afectaba al cubo, a la escalera y al caballo. Finalmente se le dijo que en alguna parte del desierto habían flores. Se le pidió que describiera como eran las flores. Se le aplicó parte de la inducción cinco logrando así relajarla aun más. Se le pidió que olvidara el desierto y que a la cuenta de diez a uno esta despertaría. Al llegar al número uno despertó muy animada.

Esta dinámica del cubo es muy simbólica ya que representa aspectos de la personalidad y aspectos del mundo externo que no son reconocidos conscientemente. El cubo es una representación simbólica del yo. La escalera es una representación de los amigos y la familia. El caballo significa la pareja afectiva. La tormenta son las dificultades en la vida. Las flores son las creaciones y los hijos. Con estos indicadores se analizó e interpretó las vivencias de esta persona. Al terminar el proceso manifestó sentirse muy satisfecha por la técnica y las reflexiones hechas por medio de la dinámica del cubo. Dentro de la dinámica del cubo se logró evidenciar la rigidez de su sombra al no permitirle ver más allá de lo que se le indicaba. Al evaluarla con el test holotrópico de nuevo obtuvo una puntuación de setenta y dos. Lo que indicó que después de la técnica hipnótica se logró orientar hacia el equilibrio real de sus energías psíquicas. La técnica del cubo se utilizó como complemento de la hipnoterapia, para lograr que la persona facilitara la exploración de su inconsciente.

## CASO 4

Nombre: H.E.D.C

Sexo: Femenino

Estado Civil: Casada

Residente: Ciudad Capital

Nivel de Escolaridad: Universitario

El test de lateralidad indicó que la persona es de dominancia derecha ya que obtuvo una calificación de ocho puntos. Manifestó una buena disposición para imaginar y para crear con su mente. Es una persona muy altruista, con gran sentido intelectual y humano. Maneja facilidad de palabra y para relacionarse con las demás personas. Su trato con los demás es muy empático siendo emocional por excelencia. En el test holotrópico obtuvo un puntaje de ochenta y dos puntos, lo que indicó que es una persona holotrópica. Esta persona tiene una personalidad muy pasiva, amable y comprensiva con los demás. El análisis de la escala de aptitud hipnótica reveló que tiene gusto especial por los lugares abiertos como el campo, el bosque etc. Por ello se utilizó esta información en la inducción hipnótica. Al terminar de analizar los instrumentos, las observaciones y la escala prehipnótica se llegó a la conclusión de que manejaba buena receptividad. Sugiriendo la inducción diez, diecinueve y nueve para su aplicación.

Se inició evaluando los movimientos oculares y diagnosticando el nivel de energía a nivel de los meridianos. Se procedió a aplicarle técnicas de relajación y la inducción nueve. Rápidamente se relajó y aceptó las instrucciones sugeridas. Se le indicó que a la cuenta de uno a diez iba a imaginar que estaba flotando en el aire. Se le aplicó la inducción diez y se le regresó a la edad de diez años. Relató que vivía en un bosque en donde había una casa cerca de una montaña logrando visualizar con lujo de detalles lo que había en ese campo. En esta experiencia divagaba mucho por lo que se le sacó de esta y se le indicó que flotara. Después se le indicó que al aterrizar y llegar al suelo tendría diez años. Recordó las experiencias más simples de un día de escuela. Continuaba divagando, por lo que le pidió que flotara de nuevo

e inmediatamente aterrizar en el suelo y ahora tendría cinco años. Logró visualizarse en un lugar jugando, percibiendo las modalidades auditivas, visuales y kinestésicas con submodalidades como intensidad del color, olor y aire sobre la piel. Se le pidió que volara y que aterrizar en el lugar que deseara, esta aterrizó cuando tenía veintitrés años y estaba embarazada de su primer hijo. Relató la experiencia en casa de una familiar suya. Se le sacó de esta experiencia y se le indicó que a la cuenta de diez a uno esta despertaría muy feliz por los recuerdos obtenidos. Al contar y llegar al uno esta despertó sonriente. Al salir de hipnosis la persona afirmó que transformaba las experiencias vividas. Por lo que este fue un factor que impidió que entrara en una hipnosis profunda, o bien puede ser por falta de práctica.

En los casos en los que la persona adapta nuevos patrones a las dinámicas hipnóticas es porque están íntimamente ligados a su pasado. En estos casos las personas logran transformar las experiencias nuevas por otras ya vividas en el pasado. Al final la persona relacionó la experiencia de recordar con su vida actual. Afirmó que durante la sesión vio mucha neblina blanca que se transformaba en negra. Esto se dió ya que su yo no estaba reconociendo a los aspectos negros de su pasado. Además se manifestó como un miedo simbólico a que los proyectos en el futuro no se realicen de forma satisfactoria. La sombra demanda en el ser la totalidad por ello es una sombra holotrópica. Si no se reconoce su totalidad agradable y desagradable de forma consciente, esta se manifestará más directamente en los sueños, la oración y la hipnosis. En este caso esta persona se manejó controlando muchos aspectos de su personalidad, lo cual a su sombra no le agradó por lo cual durante el proceso hipnótico hacía que transformara las instrucciones recibidas por apegos del pasado, así como transformando la neblina blanca por negra. La neblina es un simbolismo de la propia espiritualidad. Al terminar el análisis de las reflexiones de la experiencia hipnótica se aplicó de nuevo el test holotrópico logrando un puntaje de noventa y uno. Aunque el puntaje de la primera aplicación indicó que era una persona holotrópica, la segunda aplicación corroboró y mostró un mejoramiento en sus estados emocionales actuales.

## CASO 5

Nombre: B.M.

Sexo: Femenino

Estado Civil: Soltera

Residente: Ciudad Capital

Nivel de Escolaridad: Universitario

Con un punteo de trece puntos en el test de lateralidad se determinó que poseía una dominancia cerebral izquierda, lo que indicó que es una persona que generalmente se maneja de forma racional, lógica y estructurada. A nivel de personalidad esta persona maneja muy buenas relaciones interpersonales, comportándose de forma sensible. Sus preferencias principales son la música, los idiomas, la literatura y el contacto con las demás personas. En la entrevista prehipnotica se mostró muy atenta a toda la información que se le proporcionaba. En el test holotrópico obtuvo un puntaje de sesenta y ocho puntos, lo que indicó que maneja ciertas dificultades emocionales como vacío espiritual y falta de cariño. Al profundizar en la entrevista se pudo determinar que esta persona manejó dificultades afectivas desde hace algún tiempo. El análisis de la escala de aptitud hipnótica fue favorable ya que la mayoría de sus gustos encajaban bien con cualquiera de las inducciones a utilizar. El análisis de la escala prehipnotica determinó que poseía receptividad media, lo cual es favorable para que se pueda servir de la técnica hipnótica. Se sugirieron como inducciones la numero diez, la siete y la diecinueve. Los ejercicios de imaginería los desarrollo utilizando la modalidad perceptiva visual. En el método bagel al principio tuvo dificultad, aunque al final se determinó que utilizaba más las modalidades y submodalidades visuales.

Al inició de la sesión hipnótica se estableció un rapport algo lago ya que la paciente estaba bastante ansiosa. Se aplicaron técnicas psicoenergeticas y ejercicios de relajación. Se aplicó la inducción siete y parte de la dos. El proceso de relajación fue lento pero gradual, ya que logró

introducirse en un proceso de relajación profunda. Se trabajó con la respiración, pidiéndole que se concentrara en la punta de su nariz (por un periodo de tres minutos). Se le aplicó la inducción diez y se le regresó a la edad de quince años. Recordó a sus mejores amigos en un día de colegio. Camino por el establecimiento y reconoció a muchas personas que estaban en aquel lugar. Mientras recordaba aquella experiencia tenía una sonrisa en sus labios. Se le pidió que imaginara que volaba de la escena, se le dijo que estaba flotando. Después se le hizo descender y se le sugirió que tenía diez años. Logró recordar un día en la escuela primaria, recordando los nombres de cinco de sus compañeros y de su maestra. Percibió las submodalidades de intensidad y textura. Se le sacó de la escena pidiéndole que flotara. Al flotar logró visualizar aquella escuela desde el cielo. Se le dijo que aterrizara de nuevo a la cuenta de diez a uno. Se le dijo que iba aterrizando poco a poco hasta llegar al suelo. Al llegar a uno se le dijo que tenía cinco años. Se le dijo que fuera enfocando la imagen. Logró enfocar un cuarto, en el cual estaba su madre. Ella estaba jugando con su perrita bajo la cama. Logró disociar ya que se logró ver como si estuviera fuera de la escena. Vió la ropa que vestía y el corte de pelo que usaba en aquella época, lo cual le provocó una leve sonrisa en sus labios. Luego se le sacó de la hipnosis. Al terminar la sesión manifestó nunca antes haberse relajado tanto.

En este caso era evidente que al principio la persona manejaba resistencia y ansiedad con respecto a la técnica. Al lograr relajarse profundamente logró que las inhibiciones desaparecieran por completo. Rápidamente se vieron signos de movimientos oculares y rigidez corporal. Desarrolló una hipnosis media no dudando que en una próxima oportunidad logre tener una experiencia de hipnosis profunda, ya que demostró tener muy buena receptividad. En el análisis psíquico que se logró realizar, fue evidente que esta persona se maneja a nivel de vigilia de forma muy rígida. Siendo muy flexible dentro de la hipnosis. Dentro de la hipnosis pudo armonizar su sombra holotrópica logrando trabajar con ella de forma favorable. Al estar en vigilia la persona se mostró muy convencida y contenta con las experiencias vividas. Su tono de voz era muy alegre y emotivo. Comentó acerca de algunas experiencias pasadas. Logrando determinar que estas tuvieron una conexión con los recuerdos obtenidos. Se le aplicó el test holotrópico nuevamente, obteniendo un puntaje de

setenta y cinco puntos, lo cual indica que equilibró mejor sus energías psíquicas provenientes de su inconciente.

## CASO 6

Nombre: S.E. B

Sexo: Femenino

Estado Civil: Soltera

Residente: Ciudad Capital

Nivel de escolaridad: Universitaria

Se evaluó el test de lateralidad obteniendo un puntaje de once puntos, lo que indicó que es de dominancia izquierda, siendo habitualmente racional, lógica y estructurada. Esta persona maneja muy buena fluidez verbal, es observadora, amable y muy humana. Su personalidad es muy receptiva a los problemas de los demás, es callada y un poco seria aparentando timidez. En la evaluación del test holotrópico obtuvo una calificación de sesenta y cuatro, lo que indicó que esta persona maneja cierta insatisfacción y vacío ante las situaciones cotidianas. Según lo que se pudo observar y la información que esta proporcionó se presume que padece de algún desorden psicossomático como fatiga crónica ya que al observar sus patrones habituales es evidente que se mantiene casada la mayor parte del tiempo. En el análisis de la escala de aptitud hipnótica se comprobó que tiene un buen perfil para servirse de la técnica hipnótica. Se determinó que manejaba una receptividad media según el análisis de la escala prehipnotica. Los ejercicios de esta escala los realizó de forma satisfactoria. Como inducciones sugeridas se propusieron la numero diez, la doce, la trece, y la catorce. En el método bagel se logró determinar que poseía dominio de la modalidad kinestesica, por lo que se confeccionó un inducción que contuviera todas las submodalidades características de la percepción kinestesica.

Al inicio de la sesión hipnótica se comenzó aplicando un chequeo psicocorporal y algunos ejercicios de relajación de pie. Posteriormente se le pidió que se sentara y que cerrara los ojos. Se aplicó la inducción cuatro. Rápidamente se logró relajar. Se le indicó que imaginara una luz que envolvía todo su cuerpo. Se le pidió que imaginara que esta luz bajaba por todo su cuerpo iniciando por la coronilla. Se le dijo que a la cuenta del uno al diez iba a sentir que volaba. Se le indicó que sintiera como se elevaba por el aire. Posteriormente se le dijo que iba aterrizar al suelo y cuando llegara a este iba a tener quince años. Al llegar al suelo y preguntarle, esta logró contar una experiencia un tanto confusa. Al indagar no respondía de forma satisfactoria y sus estados fisiológicos se veían un tanto alterados. No hubo evidencia de movimientos oculares ni signos de sentirse bien con respecto a la técnica regresiva por lo que se le aplicó un ejercicio prehipnotico. Se le indicó que imaginara que en una mano tenía un libro muy pesado y en la otra tenía un globo muy ligero. Se le repitió esta información por tres minutos. Se observaron ambas manos, las cuales manejaban poca diferencia una con respecto de la otra, por lo que se prosiguió a aplicar la dinámica del cubo, la cual fue bien recibida por esta persona. Al pedirle que imaginara un desierto y que en este desierto había un cubo, una escalera, un caballo una tormenta y flores, esta persona se mostró muy emocionada al describir los detalles de cada uno de estos personajes. Al final se le sacó de la hipnosis afirmando sentirse muy relajada. Al hacer un análisis del cubo esta logró identificar características de su propia personalidad. Finalmente comentó algunos aspectos sobre sus relaciones laborales y afectivas. Se le aplicó de nuevo el test holotrópico obteniendo una calificación de setenta y siete puntos, lo cual indica que mejoró sus estados emocionales.

En los casos en los cuales se ve que las reacciones fisiológicas de las personas se ven alteradas por la técnica regresiva, es porque manejan algún tipo de censura impuesta por su sombra. Son personas muy conservadoras que temen más a lo interno que lo externo. Generalmente manejan buenas relaciones interpersonales, sin embargo son incapaces de dedicarse tiempo para estar solos y compartir y conocerse a si mismos. Esta persona con un tipo de personalidad reservada, conservadora y devota de la religión, es probable que su sombra holotrópica le demande ciertos sentimientos de insatisfacción en cuanto a la manera en la que maneja su afectividad y espiritualidad actualmente. Ya que como sus relaciones anteriores

no habían sido satisfactorias, producto de ello es que su inconciente manejó un servomecanismo de castración al acceso de esta información por ser enteramente dolorosa.

## CASO 7

Nombre: G.F.C

Sexo: Masculino

Estado Civil: Casado

Residente: Ciudad Capital

Nivel de Escolaridad: Universitario

Se determinó que poseía una dominancia cerebral derecha, ya que obtuvo una puntuación de nueve puntos en el test de lateralidad. La lateralidad derecha de esta persona se caracteriza por un sentido creativo, intuitivo, emocional, artístico, imaginativo, romántico y religioso. En el test holotrópico obtuvo una puntuación de ochenta y cuatro puntos, lo que indicó que esta orientado a la totalidad, manejando un buen equilibrio emocional y afrontamiento ante las situaciones cotidianas. En el análisis de la escala de aptitud hipnótica se encontró que es una persona muy trabajadora, amable, culta y dedicada a su familia. En la escala prehipnótica desarrolló todos los ejercicios de manera satisfactoria, logrando imaginar y manipular su mente para su propio bienestar. Se determinó que poseía una receptividad profunda. Como inducciones sugeridas se propusieron la número diez, diecisiete, dieciocho y diecinueve. En el método bagel se observó que la modalidad perceptiva dominante era la visual, por lo que se construyó un tipo de inducción hipnótica con muchos componentes visuales.

Al momento de la sesión hipnótica se inició con ejercicios psicoenergéticos y técnicas de relajación psicocorporales. Se encontró que la persona estaba muy relajada y deseosa de cooperar. Se aplicó la inducción uno logrando que inmediatamente entrara en estado de receptividad a las instrucciones proporcionadas. Se le aplicó parte de la inducción diez, y se le dijo que imaginara que sintiera una luz que rodeaba su cuerpo. Se le sugirió que esta luz lo elevaba hacia arriba cada vez más. Después de tres minutos de sugestionar a la persona con

esta instrucción, se procedió a indicarle que bajara al suelo y que cuando tocara el piso se iba a encontrar en un lugar del pasado. Se le dijo que iba a tener quince años. Al indicarle que aterrizará comentó que iba caminando por la calle. Al empezar a describir lo que veía se tornó muy sorprendido ya que afirmó que todo era tan antiguo. Afirmó que estaba trabajando en una sastrería y que se sentía muy feliz. Comentó que ganaba no más de tres quetzales. Indicó que era el año mil novecientos setenta. Su expresión facial era de asombro y felicidad. Se le sacó de esta experiencia y se le indicó que volviera a sentir que volaba. Se mantuvo esta instrucción por tres minutos. Se le pidió que aterrizará de nuevo y que iba a tener diez años. Recordó estar jugando en la calle con sus amigos. Recordó los nombres de algunos de estos en el barrio en el que jugaban. Se le pidió de nuevo que se elevara sobre la escena mientras describía todo lo que había por debajo. Se le indicó que estaba flotando de nuevo y que al aterrizar iba a tener cinco años. Al aterrizar comentó estar muy feliz ya que jugaba con un hermoso triciclo rojo. Afirmó que todos conocían al triciclo con el nombre de manieta. El lugar que describió era amplio y de tierra. Esta persona se encontraba en una hipnosis profunda, ya que se evidenciaba rigidez muscular, movimientos oculares y enlentecimiento del habla. Se prosiguió con la sesión hipnótica pidiéndole que se elevara sobre la escena y que al aterrizar tendría tres años. Comentó que se veía de forma disociado con un traje de tirantes y un gorro. Afirmó que la escena era algo confusa. Por lo que se le indicó que se elevara y volara. Se le dijo que estaba muy relajado y que a la cuenta de diez al uno iba a aterrizar e iba a recordar el momento de su nacimiento. Se le dijo que estaba volando y se comenzó la cuenta del diez al uno. Al llegar al uno se le dijo “usted acaba de nacer”, comentó que logra ver. Tardó unos segundos en contestar. Con la voz un tanto distorsionada afirmó que se veía siendo cargado por su madre. Afirmó que veía mucha gente reír, lo cual lo asustaba. Observó que estaba envuelto en una frazada azul. Comentó que se sentía muy contento y aliviado, ya que sentía que antes algo no andaba bien. Su respiración era lenta y un tanto entrecortada. Sus ojos emitían movimientos un tanto bruscos, por lo cual se procedió a sacarlo de la experiencia. Se le dijo que al contar del uno hasta el diez este se iría elevando e iría dejando la escena. Al llegar al diez se le indicó que estaba volando de nuevo. Se le dijo que iría despertando poco a poco. Se inició un conteo del veinte al uno. Se le indicó que al llegar a uno y tocarle la frente este despertaría muy feliz. Al llegar al uno abrió los ojos. Sus ojos se veían

cansados un tanto mojados. Su cuerpo aun estaba inmóvil. Al cabo de cuatro minutos se fue recuperando y volviendo al estado de vigilia. Al finalizar la sesión este comentó que logró recordar cosas que el creía que no existían. Relacionó las experiencias con su vida actual, sintiéndose muy contento de que su niñez pasada haya sido tan satisfactoria. Al evaluarlo de nuevo con el test holotrópico obtuvo una puntuación de ochenta y cuatro puntos, siendo esta la misma puntuación obtenida en la primera aplicación.

Este fue un caso de hipnosis profunda. La persona rápidamente ingresó en el proceso hipnótico dejándose llevar por lo que decía su inconciente. Al entrar en su pasado se sentía muy feliz ya que según el análisis hecho de toda su historia personal, esta fue muy satisfactoria. La mayoría de los problemas de esta persona comenzaron a partir de los veinte años. En el presente afirmó que se siente muy recuperado y producto de ello fue la puntuación obtenida en el test holotrópico. En el pasado afirmó haber tenido una pérdida afectiva. Al regresarlo al nacimiento se notó la carga mental ya que fisiológicamente se veía muy exaltado. El proceso hipnótico fue gradual ya que los movimientos oculares se hacían más evidentes en cuanto se le indicaba que tenía menor edad. En general el proceso fue satisfactorio, tanto para la persona como para desarrollo de la hipnosis como técnica psicoterapéutica.

## CASO 8

Nombre: L.C

Sexo: Femenino

Estado Civil: Soltera

Residente: Ciudad Capital

Nivel de Escolaridad: Universitario

Se comenzó aplicando el test de lateridad el cual proporcionó un puntaje de once puntos lo que indicó que la persona evaluada es de dominancia izquierda. La persona de dominancia

cerebral izquierda es racional, estructurada, mundana, lógica, y aristotélica. En la aplicación del test holotrópico obtuvo un puntaje de sesenta y cuatro puntos lo que indicó un cierto vacío e insatisfacción ante la vida. Se logró encontrar que esta persona maneja mucha ansiedad y temor. Maneja una personalidad un tanto paranoide. Anteriormente fue diagnosticada con un padecimiento fóbico, por una psicóloga clínica. Su personalidad es muy extrovertida, amable, cálida y atenta. Sin embargo maneja mucho apego y dependencia hacia las demás personas. La escala de aptitud hipnótica reveló que teme salir sola a la calle. Esta persona atribuye como causa de sus problemáticas, a ciertos robos de los que anteriormente había sido víctima. En el análisis de la escala de prehipnosis se determinó que tenía buena receptividad hipnótica. El método bagel indicó que manejaba las modalidades perceptivas visuales y kinestésicas. Se propusieron como inducciones sugeridas la número diez y la diecinueve.

Se inició con un chequeo de los siete centros energéticos. Se aplicaron técnicas de relajación. Se mostró muy relajada ante la técnica hipnótica. Se continuó pidiéndole que se concentrara en la punta de su nariz por un minuto. Se le aplicó parte de la inducción diez. Posteriormente se le indicó que iba a sentir una brisa muy fresca que rodeaba todo su cuerpo, la cual hacía que se elevara hacia arriba. Se le sugestionó a que estaba flotando. Al inducirle que estaba flotando, su cuerpo estaba totalmente rígido. Se le pidió que aterrizara y que al llegar al suelo iba a tener la edad de quince años. Logró recordar a sus mejores amigos. Recordó estar en su casa. Luego recordó estar en el colegio en el que estudiaba. Reconoció a algunos compañeros y a la maestra. Describió con lujo de detalles el uniforme que usaba en aquella época. Se le pidió que diera una vuelta por aquel lugar para ver si reconocía algo más. Se le sacó de la escena pidiéndole que imaginara que volaba. Después se le pidió que aterrizara y que al estar en el suelo iba tener la edad de diez años. Al aterrizar dijo que estaba en un campo, en una ciudad del centro de México. Comento que habían árboles, flores, y algunos animales. Comentó estar con su hermana, la cual se caía de un caballo. Ella afirmó “ allí esta mi hermana y es tan real”. Se le preguntó que sentía al ver que su hermana se caía. Ella dijo que primero risa, pero al verla tendida se asustó. Logró ver a otras personas que vivían en aquella casa. En esta escena la persona se sentía bastante segura y cómoda. Se le sacó de la escena

pidiéndole que se elevara sobre esos recuerdos. Se le dijo que al aterrizar nuevamente tendría cinco años. Al aterrizar afirmó que estaba en una terraza con su hermana y su hermano. Dijo que su madre le había encargado a ella y a su hermana que cuidaran a su hermano y estas lo habían botado accidentalmente. Ella afirmó sentirse muy mal. Se le sacó nuevamente de la escena pidiéndole que se elevara hacia arriba. Se le aplicó tres minutos más de ejercicios inductivos con el fin de que alcanzara una hipnosis más profunda. Se le dijo que al aterrizar iba a tener tres años. Al aterrizar dijo sentirse feliz ya que estaba con su madre en un columpio. Logró describir un día soleado con un poco de viento. Logró visualizar la ropa que llevaba ella y su madre. Afirmó sentirse muy segura en aquella vivencia. Se le dijo que iba salir de la escena imaginando que se elevaba en el aire siendo la niña de tres años que visualizaba. Se le dijo que al elevarse iba a ir creciendo. Se comenzó diciendo “te vas elevando y tienes cuatro años”, “te vas elevando y tienes cinco años”, así sucesivamente hasta llegar a la edad actual. Al llegar a la edad actual se le dijo que al abrir los ojos iba sentir aquella seguridad y tranquilidad en todo momento de su vida actual. Al abrir los ojos comentó sentirse muy cómoda y segura. Comentó que se miraba en el columpio, mientras su madre la empujaba. Afirmó que tenía el pelo colacho. Comentó: “Mi madre vestía un pantalón acampanado esta en el jardín de mi casa”. Comentó que se fueron a México diez años, ya que su padre tenía problemas políticos. Su tono de voz era muy emotivo. Al preguntarle que en donde se sentía más segura esta contestó “en mi casa donde estaban los columpios”. Afirmó que acopló parte de la seguridad que logró sentir en la vivencia de los tres años. Afirmó que fuera de su casa se siente insegura, si su madre o padre no van con ella. Al preguntarle: ¿porque crees que este temor esta dentro de ti?. A lo que contestó tres veces “no se “. Luego argumentó que es porque los han asaltado en el pasado. Al preguntarle si no pensaba que el ser independiente se acoplaba mejor a su personalidad, contestó. “por supuesto que si, pero no puedo ahora, antes si salía estar sola”. Al preguntarle que cuales eran sus temores principales esta contestó: “que me asaltaran que me robaran el carro y quedarme en una atarazon”. Afirmó que ya había chocado el carro y que ya la habían asaltado en el pasado. Al preguntarle: “en que se diferencia lo que te ha pasado antes a lo que te podría pasar ahora”. Contestó que antes no le generaba tanta angustia como ahora. Al preguntarle: ¿a que le tienes más miedo a la ansiedad a que algo suceda o al hecho?. Contestó

que le tenía más miedo a como pueda sentirse ante un hecho. Al preguntarle: ¿tienes miedo a la muerte? contestó "no". Al preguntarle: ¿será miedo perder algo? Contesto "tampoco". Al preguntarle: ¿será miedo a quedarte sin nada? Contesto sollozando "tampoco". De pronto comenzó a llorar y dijo "es un miedo que no puedo sacar, ya llevo tres años sufriendo ataques de pánico y fue después de que regresé de México, no se si es miedo que me hagan algo, quizá a perder mi familia, no puedo vencer el miedo; hay veces que lo intento".

En este caso se logró observar la fuerte abreacción que la paciente logró, al permitirle su inconsciente hablar de sus sentimientos. La paciente atribuyó los ataques de pánico y los robos a la sobreprotección que sus padres le habían impuesto en ella y sus hermanos, a causa de los problemas políticos en los que se vieron sujetos. Se pudo evidenciar como su inconsciente holotrópico logró permitir la expresión de toda su afectividad reprimida durante casi toda su vida. Su sombra en estado de vigilia lograba que sus estados habituales fueran muy sociables y funcionales, sin embargo sus estados subjetivos eran quebradizos y débiles. Lo más significativo de este caso fue que la persona pudiera expresar su sentir acerca de algo que le había estado sucediendo desde hace mucho tiempo. En los años que esta afirmó haber estado en consulta psicoterapéutica con una psicóloga y medicada con un psiquiatra no logró desahogarse tanto como con los resultados de la técnica hipnótica. Al aplicarle de nuevo el test holotrópico obtuvo un puntaje de ochenta y uno, logrando así mejorar sus estados emocionales habituales.

Al término de las sesiones hipnóticas, los análisis sobre las experiencias que las personas vivieron dentro de la hipnosis y las conexiones con las situaciones actuales de lograron determinar que los estados emocionales como tristeza, agresividad, ansiedad e incapacidad para relajarse habían disminuido. El test holotrópico se aplicó con un diseño antes y después de las sesiones de hipnosis clínica, logrando conocer que si habían habido cambios significativos. Este test, creado por el autor de la presente obra pretendió medir la situación actual del paciente con características como la tristeza, agresividad, infelicidad, proyección de sentimientos, desmotivación, ansiedad e incapacidad para relajarse. Los resultados antes y

después de la aplicación de la hipnosis clínica según el test holotrópico se muestran por medio de los presentes cuadros.

CUADRO 1

PUNTAJES COMO RESULTADO DE LA APLICACIÓN DEL TEST HOLOTROPICO ANTES Y DESPUES DE LA HIPNOSIS CLINICA A PERSONAS DE LA UNIDAD DE APOYO DE LA ESCUELA DE PSICOLOGIA Y FACULTAD DE MEDICINA. (Guatemala, 2004)

No. DE CASO	PUNTAJE 1era. APLIC.	PUNTAJE 2da. APLIC.	NIVEL DE MEJORIA
1	56	75	19%
2	64	91	27%
3	64	72	8%
4	82	91	9%
5	68	75	7%
6	64	77	13%
7	84	84	0%
8	64	81	17%
<b>TOTAL</b>	68.25	80.75	12.50%

CUADRO 2

CATEGORIAS DIAGNOSTICAS MEDIBLES POR MEDIO DEL TEST HOLOTROPICO ANTES Y DESPUES DE LA APLICACIÓN DE LA HIPNOSIS CLINICA, EN PERSONAS DE LA UNIDAD DE APOYO DE LA ESCUELA DE PSICOLOGIA Y LA FACULTAD DE MEDICINA. (Guatemala, 2004)

CATEGORIAS	PREGUNTAS EN EL TEST	TOTAL DE CASOS ANTES	TOTAL DE CASOS DESPUES
SUBJETIVIDAD INDIVIDUAL	PREGUNTA 2	87.5%	100%
	PREGUNTA 8	25%	75%
	PREGUNTA 10	12.50%	62.50%
	PREGUNTA 18	75%	87.50%
	PREGUNTA 19	37%	62.50%
SUBJETIVIDAD SOCIAL	PREGUNTA 5	75%	75%
	PREGUNTA 11	62.50%	62.50%
	PREGUNTA 13	62.50%	62.50%
	PREGUNTA 15	87.50%	87.50%
SUBJETIVIDAD LABORAL	PREGUNTA 16	62.50%	62.50%
	PREGUNTA 1	75%	87.5%
	PREGUNTA 9	87.50%	62.50%
	PREGUNTA 14	87.50%	87.50%
SUBJETIVIDAD AFECTIVA	PREGUNTA 24	75%	87.50%
	PREGUNTA 4	87.50%	75%
	PREGUNTA 6	87.50%	100%
	PREGUNTA 7	25%	50%
	PREGUNTA 12	50%	62.5%
SUBJETIVIDAD ESPIRITUAL	PREGUNTA 20	87.50%	75%
	PREGUNTA 3	50%	75%
	PREGUNTA 17	87.5%	87.5%
	PREGUNTA 21	87.5%	87.5%
	PREGUNTA 22	87.5%	87.5%
	PREGUNTA 23	87.5%	87.5%

La categoría de subjetividad individual se refiere a las preguntas en el test que evaluaron el aspecto interno, personal y emocional de la persona ante el mundo externo. La categoría de subjetividad social se refiere a las preguntas en el test que evaluaron el aspecto de socialización y sentido de seguridad de las personas manejan cotidianamente. La categoría de subjetividad laboral evaluó las reacciones de las personas ante el contexto estudiantil o laboral, así como sus metas y expectativas profesionales. La categoría de subjetividad afectiva evaluó las relaciones de las personas con el sexo opuesto, así como las identificaciones con sus energías masculinas o femeninas. La categoría de subjetividad espiritual es la más importante de la prueba, siendo esta la que evaluó el aspecto existencial y la manera en que las personas logran la capacidad de disfrutar lo cotidiano. Además evaluó el afrontamiento de las situaciones problemáticas y el sentido de servicio a los demás.

CUADRO 3

PORCENTAJES TOTALES DE LAS CATEGORIAS DEL TEST HOLOTROPICO ANTES Y DESPUES DE LA APLICACIÓN DE LA HIPNOSIS CLINICA EN PERSONAS DE LA UNIDAD DE APOYO DE LA ESCUELA DE PSICOLOGIA Y LA FACULTAD DE MEDICINA. (Guatemala, 2004)

CATEGORIAS	TOTALES ANTES	TOTALES DESPUES
SUBJETIVIDAD INDIVIDUAL	47.5%	77.50%
SUBJETIVIDAD SOCIAL	70%	70%
SUBJETIVIDAD LABORAL	81.25%	81.25%
SUBJETIVIDAD AFECTIVA	67.50%	85%
SUBJETIVIDAD ESPIRITUAL	80%	85%

CUADRO 4

NUMERO DE CASOS ASIGNADOS DENTRO DE LAS CATEGORIAS DE PUNTAJE E INTERPRETACION DEL TEST HOLOTROPICO ANTES Y DESPUES DE LA APLICACIÓN DE LA HIPNOSIS CLINICA, EN PERSONAS DE LA UNIDAD DE APOYO DE LA ESCUELA DE PSICOLOGIA Y LA FACULTAD DE MEDICINA.  
(Guatemala, 2004)

PUNTAJE E INTERPRETACION	CASOS ANTES	CASOS DESPUES	NIVEL DE MEJORIA
PERSONA HOLOTROPICA  + 70 PUNTOS	2	6	+8
DESEQUILIBRIOS EMOCIONALES  60-70 PUNTOS	5	0	0
PATOLOGIA PSICOSOMATICA  -60 PUNTOS	1	0	0

Los puntajes e interpretaciones se refieren a las 3 escalas de las que esta compuesto el test holotrópico, dependiendo del puntaje obtenido. Se puede apreciar que en la primera aplicación de este test solo a 2 casos se les ubicó como personas holotrópicas. Mientras que en la segunda aplicación posterior a la aplicación de la hipnosis clínica se ubicaron al total de casos como personas holotrópicas. En la presente investigación se aplicó el test holotrópico como método de comprobación con un diseño antes-despues de la hipnosis clínica, logrando determinarse cuantitativamente que en la totalidad de los casos fueron mejorados los estados emocionales, logrando avanzar a la escala holotrópica.

De acuerdo con lo planteado anteriormente, se concluye que se tiene suficiente evidencia cualitativa y cuantitativa para afirmar que la hipnosis clínica si es efectiva como método alternativo en psicoterapia, y como técnica para el mejoramiento de los estados emocionales, aceptando la hipótesis de la investigación con un ochenta y siete punto cinco por ciento, habiendo sido solo un caso el cual no se logró la mejoría de los estados emocionales.

# CAPITULO IV

## CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

### 1. CONCLUSIONES

- 1.1 La hipótesis de la investigación: “La implementación de la hipnosis clínica en los estudiantes practicantes de la Unidad de Apoyo de la Escuela de Ciencias Psicológicas de La Universidad de San Carlos de Guatemala, sirve como una herramienta útil de intervención en psicoterapia, en las reacciones emocionales”, fue aceptada en un porcentaje de ochenta y cinco punto cinco por ciento según la escala holotrópica.
- 1.2 El doce punto cinco por ciento restante no logró mejoría, debido a que en la primera aplicación se ubicó dentro de la escala holotrópica.
- 1.3 Los estados emocionales que se presentaron en la muestra estudiada fueron los siguientes: desmotivación en un veinticinco por ciento, ansiedad en ochenta y cinco punto cinco por ciento, baja tolerancia en un setenta y cinco por ciento y agresividad en un doce punto cinco por ciento.
- 1.4 La receptividad hipnótica se presentó en todos los casos.
- 1.5 Los cambios de los estados emocionales fueron evidentes al observar las actitudes de las personas evaluadas, después de la aplicación de la hipnosis clínica.
- 1.6 La motivación, inducción, receptividad y relajación fueron los elementos que permitieron que los objetivos de aplicación se llevaran a cabo.
- 1.7 El diseño de una inducción para cada caso en particular fue fundamental para que las personas pudieran obtener los beneficios de la técnica hipnótica.
- 1.8 Dentro de la aplicación de la hipnosis clínica se dieron manifestaciones del inconciente holotrópico en todas personas evaluadas.
- 1.9 La hipnosis clínica fue una técnica funcional dentro del contexto de la psicoterapia.
- 1.10 Por medio de la hipnosis clínica se lograron catarsis profundas.

## RECOMENDACIONES

- 2.1 Implementar la hipnosis clínica en la Unidad de apoyo de la Escuela de Ciencias Psicológicas como herramienta alternativa en psicoterapia.
- 2.2 Introducir la técnica hipnótica a nivel de docencia dentro de la Escuela de Psicología.
- 2.3 Agregar clínicas psicológicas en la unidad de apoyo de la facultad de medicina.
- 2.4 Mejorar en la unidad de apoyo de la Escuela de Psicología el nivel de implementaron docente, a nivel psicoterapeutico en los estudiantes que allí laboran.
- 2.5 Poner más énfasis por parte de la dirección de la Escuela de Psicología en el mejoramiento y la implemetación de nuevas técnicas psicoterapeuticas.
- 2.6 Crear laboratorios de psicología experimental en donde se puedan aplicar técnicas como la hipnosis clínica a todos los niveles operativos.

## BIBLIOGRAFIA

Álvarez, Ramiro j.

**"Manual Practico de PNL"** Edit. Desclée  
Bilbao, España 1998. Pag. Tot. 232.

Andrews, Ted

**"Como Sanar con los Colores"** Edit. Obelisco  
Barcelona, España 1999. Pag. Tot. 187.

Barrios, Marco Antonio

**"Trance en Mismaloya"** Edit. Bco. Empresarial.  
Guatemala, 2002. Pag. Tot. 250.

Bellak, Leopold

**"Manual de Psicoterapia Breve, Intensiva y de Urgencia"** Edit. Manual Moderno México  
D.F. 1986. Pag. Tot. 156.

Berman, Franz

**"La Telepatia"** Edit. Editous s.a  
Barcelona, España. Pag. Tot. 151.

Burns, David D

**"Sentirse Bien"** Edit. Paidos  
Barcelona, España 1999. Pag. Tot. 638.

Caprio, Frank y berger, Joseph

**"Curarse con Autohipnosis"** Edit. Paídos  
Barcelona, España 1999. Pag. Tot. 320.

Chopra, Deepak

**"El Sendero del Mago"** Edit. Norma  
Colombia, 1996. Pag. Tot. 213.

De Mello, Anthony

**"La Oración de la Rana 2"** Edit. Sal Terrae  
Santander, España. Pag. Tot. 248.

Dicaprio, N.S

**"Teorías de la Personalidad"** Edit. McGraw Hill.

Mexico 1989. Pag. Tot. 557.

Epstein, Mark

**"Psicoterapia Desde una Perspectiva Budista"** edit. Lumen  
Buenos Aires, Argentina 1995. Pag. Tot. 206..

Feldman, Robert S.

**"Psicología con Aplicaciones para Iberoamérica"** Edit McGraw Hill  
México D.F. 1995. Pag. Tot.578.

Frankl, Viktor Emil

**"La Presencia Ignorada de Dios"** edit. Herder  
Barcelona, España 1977, Pag. Tot. 127.

Gindes, Bernard C.

**"Nuevos Conceptos Sobre el Hipnotismo"** Edit. Psique  
Buenos Aires, Argentina. Pag. Tot. 241.

González Rey, Luis Fernando

**"Investigación Cualitativa en Psicología"** Edit. Thomson  
México D.F. 2000 Pag. Tot. 123.

Grof, Stanislav y Peniker, Salvador

**"La Consciencia Transpersonal"** Edit. Kairos  
Barcelona, España 1999. Pag. Tot. 526.

Hay, Louise L

**"Usted puede Sanar su Vida"** Edit. Urano  
Barcelona, España 1989. Pag. Tot. 320.

Hewitt W. William

**"Aprenda a Hipnotizar"** Edit. Tabla de Esmeralda  
Madrid, España 2000. Pag. Tot. 228.

Hilgard, Ernest

**"La Hipnosis en el Alivio del Dolor"** Edit. Fondo de Cultura Económica  
México D.F. 1990. Pag. Tot. 334.

Hubbard, L.R.

**"Dianética"** Edit. Bridge Publications  
Los Ángeles, Estados Unidos. Pag. Tot. 627.

Jalil, Gibran Gibran

**"Los Tesoros de la Sabiduría"** Edit. Edaf

España, 1996. Pag. Tot. 154.

Kleinke, Chris L

**"Principio Comunes en Psicoterapia"** Edit. Desclée  
Bilbao, España 1998. Pag. Tot. 316.

Krishnamurti, J

**"Temor, placer y dolor"** Edit. Orion  
México 1981. Pag. Tot. 158.

López, Emilio Mirra

**"Psicología Experimental"** Edit. Kapelusz  
Buenos Aires, Argentina. Pag. Tot. 321.

Mendoza, Eduardo

**"Lo Que No Existe"** Edit. Artemis  
Guatemala 1992. Pag. Tot. 209

Mullins, Traci

**"Vitaminas para el alma"** Edit Aguilar  
México 1998 Pag. Tot. 144.

Nanh, Thich Nhat

**"Detente y Sabrás"** Edit Norma  
Bogotá, Colombia 1998. Pag. Tot. 109.

Numberg, Herman

**"Principios del Psicoanálisis"** Edit. Amorrortu  
Buenos Aires, Argentina 1955. Pag. Tot. 391.

Nydahl, Ole

**"Las Cosas Como Son"** Edit. Garuda  
Bogotá, Colombia 1996. Pag. Tot. 93.

Osho

**"El libro de la Mujer"** Edit. Debate.  
España, 2000. Pag. Tot. 236

Osho

**"La Ciencia del Alma"** Edit. Gulaab  
Mallorca, España 1977. Pag. Tot. 288.

Osho

**"Meditación: La Primera y Última Libertad"** Edit. Gulaab  
Madrid, España 1998. Pag. Tot. 309.

Osho

“Coraje: La alegría de vivir peligrosamente” Edit. Debate  
Madrid, España 2001 Pag. Tot. 175.

Ridley, H

“La ciencia del Amor” Edit. Gómez, Gómez  
México D.F. 1970. pag. Tot. 96.

Roet, Brian

“Hipnosis” edit. Fontana Practica  
Barcelona, España 1989. Pag. Tot. 288.

Singer, Erwin

“Conceptos Fundamentales de la Psicoterapia” Edit. Fondo de Cultura Económica México  
D.F. Pag. Tot. 243.

Spirkin, A.G

“Materialismo dialéctico y Lógica Dialéctica” Edit. Grijalbo  
México D.F 1969. Pag. Tot. 158.

Tortora, Gerard

“Principios de Anatomía y fisiología” Edit. Harl  
México D.F. 1996. Pag. Tot. 1205.

Tung, Mao Tse

“Las Contradicciones” Edit. Grijalbo  
México D.F. 1967. Pag. Tot. 158.

Zetina, Valdemar

“El Proceso de la Investigación 3” Edit. Cieps  
Guatemala 1996. Pag. Tot. 65.

# *ANEXOS*

# PROTOCOLO DE APTITUD PARA LA HIPNOSIS

## HOJA DE DATOS PERSONALES

NOMBRE Y APELLIDO:

DIRECCIÓN:

TELÉFONO/ FAX/e: MAIL:

ESTADO CIVIL:

PROFESIÓN U OCUPACIÓN:

RELIGIÓN:

MOTIVO DE LA CONSULTA:

OBJETIVO DE LA CONSULTA:

NOMBRE QUE PREFIERE QUE LE DIGAN:

ES DIESTRO, ZURDO O AMBIDIESTRO?

HA REALIZADO ALGÚN TRATAMIENTO ANTERIORMENTE: CUAL?

HA PADECIDO O PADECE DE ALGUNA ENFERMEDAD?

HA SIDO OPERADO CON ANTERIORIDAD?

TOMA ALGÚN FÁRMACO SI/NO: CUAL

MENCIONE LO QUE MAS LE GUSTE.( POR EJ: COSAS MATERIALES, COMIDA RELACIONES SOCIALES, RELACIONES AFECTIVAS, VIAJAR, EL DINERO, LA PAZ, LA PELEA, EL ARTE, EL ESTUDIO, SU PROPIO FÍSICO, SU TRABAJO LA RELIGIÓN (CUALQUIER RELIGIÓN) TV, RADIO, DEPORTES ETC. RESPONDA CON LA MAYOR FRANQUEZA YA QUE ES IMPORTANTE PARA EL TRATAMIENTO).

MENCIONE LO QUE NO LE GUSTE: (OBJETOS, PERSONAS O CIRCUNSTANCIAS)

MARQUE CON UNA X EL LUGAR QUE MAS LE AGRADE:

PLAYA  
CAMPO  
BOSQUE  
DESIERTO  
CIUDAD  
MONTAÑA  
VOLCÁN

¿ALGUNO DE LOS ANTERIORES NO LE GUSTA? CUAL?

CALIFIQUE DE 1 A 10 SU RELACIÓN POSITIVA CON SU PAREJA

CALIFIQUE DE 1 A 10 SU RELACIÓN POSITIVA CON SUS FAMILIARES:

PADRE-----  
MADRE-----  
HIJOS-----  
HIJAS-----  
ABUELOS-----  
OTROS(ESPECIFICAR QUIEN ES LA PERSONA)-----

CALIFIQUE DE 1 A 10 SU RELACIÓN POSITIVA CON LAS DEMÁS PERSONAS?

COMO SE RELACIONA CON SUS COMPAÑEROS DE ESTUDIO O TRABAJO?

CUANDO LEE UN LIBRO ES CAPAZ DE CENTRARSE TOTALMENTE EN EL SIN DIVAGAR LA MENTE O PIERDE LA ATENCIÓN DE LO QUE ESTA LEYENDO?. SI/NO

CUANDO VA A DORMIR SE DUERME INMEDIATAMENTE O TARDA ALGÚN TIEMPO EN QUE LE DE SUEÑO:

QUE HACE EN SU TIEMPO LIBRE?

CALIFIQUE SU VIDA DE 1 A 10 SI ES RELAJADA O AGITADA:

RELAJADA: -----Pts  
AGITADA: -----Pts

MENCIONE LAS COSAS QUE TEME.

PADECE DE INSOMNIO? SI/NO  
FUMA, BEBE ALCOHOL O ALGUNA DROGA?(ESPECIFICAR)

MENCIONE QUE ES LO QUE MAS LO (A) PONE TENSO (A) NERVIOSO (A) ESTRESADO (A) ETC.  
(OBJETOS, PERSONAS O CIRCUNSTANCIAS)

CONSIDERA SER MAS POSESIVO?(A) O SUMISO?(A)

SE CONSIDERA INTROVERTIDO? (A) O EXTROVERTIDO? (A)

MENCIONE ALGUNA META A CORTO PLAZO.

MENCIONE ALGUNA META A LARGO PLAZO.

SE CONSIDERA UNA PERSONA CON ALTO SENTIDO DE CRITICA A SI MISMO Y A LOS  
DEMÁS?

LE AGRADAN LOS TEMAS POLÍTICOS?

DE QUE TEMA LE GUSTA HABLAR MAS CON UNA PERSONA QUE ACABA DE CONOCER?

## TEST HOLOTRÓPICO

El test holotrópico mide la funcionalidad emocional de la persona. (holotrópico significa 'en dirección o orientado a la totalidad o integridad')

### **INSTRUCCIONES:**

Conteste con un O si su respuesta es verdadera y con una X si su respuesta es falsa. Este test presente saber un poco de sus estados psicológicos habituales.

1. *Hasta el día de hoy estoy satisfecho con el éxito académico que he tenido?*
2. *Al ver hacia atrás puedo decir que he sido un buen hijo?*
3. *No me siento irritable cuando voy caminado y el sol me pega en la cara?*
4. *Me considero tranquilo ya que soy una persona que atrae al sexo opuesto?*
5. *Ciertas personas que me agradan no logran cambiar mi forma de pensar?*
6. *Regularmente pienso que hay personas que hacen que me sienta bien?*
7. *Cuando camino, regularmente miro a las personas del sexo opuesto a los ojos?.*
8. *Cuando necesito algo, no busco en las demás personas?*
9. *Me considero apto para desempeñar un cargo publico de gran relevancia nacional?*
10. *Creo que todas las personas son verdaderas?*
11. *Los amigos no son temporales?*
12. *Puedo confiar en la gente?*
13. *Me siento seguro en este país?*
14. *Hasta el día de hoy me siento satisfecho con el éxito laboral que he tenido?*
15. *Me gusta ver feliz a las demás personas?*
16. *Me agrada la gente que tiene mas dinero que yo?*
17. *Hasta el día de hoy me siento satisfecho con el éxito espiritual que he tenido?*

18. *La vida es una obra de teatro en la que yo soy el director?*
19. *La vida es sinónimo de risa?*
20. *El sexo es bueno?*
21. *Para ser feliz solo tengo que quererlo?*
22. *La esencia humana la tengo yo, la gente buena y la mala?*
23. *Me gustaría volar?*
24. *Mi meta es que otros aprendan de mi creatividad?*

## FORMA DE CALIFICAR

Cada respuesta contestada con una O tiene un valor de 4 puntos. Las respuestas contestadas con X no valen puntos. Un puntaje de **+70** indica que la persona esta orientada a la totalidad, ya que busca día a día ser mejor, tener amistades verdaderas, ayudar a los necesitados. Es una persona que esta consciente de los aspectos de la sombra en su personalidad. Por lo tanto los manifiesta y los logra canalizar. Se mantienen en una búsqueda de sentido no cesa aunque las dificultades sean evidentes. Este tipo de personas lloran, sufren, tienen contrariedades, sin embargo tienen una disposición interior a mejorar cada día y ha buscar experiencias de las que logren aprender. Este tipo de personas si bien no tienen un carácter perfecto, son personas con un fuerte sentido de carisma, ya que el fuerte interés en las verdades personales y universales de la vida, los hace seguir adelante.

Un puntaje de **60-70** indica un vacío espiritual, con una marcada apatía con respecto a la vida. Son personas simples. Radicales. O muy negativas o muy positivas. Aparentan ser felices, perfectos y muy adoradores de lo divino. En su interior son débiles y constantemente demandan afecto de otros. Se mantienen más ansiosos que relajados. Se sienten tristes por algunos estímulos externos. Manejan un cierto grado de hostilidad hacia las cosas que consideran como desagradables. Son críticos y un poco egoístas.

Un puntaje **-60** indica alguna patología como una depresión, ansiedad o algún problema físico o psicosomático. Puede darse en personas, las cuales se recuperan de un duelo o bien de un proceso postoperatorio. Personas muy artísticas y filosóficas con alto sentido de pensamiento podrían tener un puntaje menor a 60 sin ser personas patológicas.

## CALIFICACION RETEST:

Para calificar de esta forma se asignan comodines de más puntaje en las preguntas que se consideran clave. Estas están agrupadas en categorías que indican un mejoramiento notable en el cambio de las respuestas. Los comodines se encuentran en las siguientes preguntas. Este test esta formado por cinco categorías las cuales son: Subjetividad individual la cual incluye las preguntas 2,8,10,18 y 19; subjetividad social la cual incluye las preguntas 5,11,13,15 y 16; la subjetividad laboral la cual incluye las preguntas 1,9,14 y 24; subjetividad afectiva la cual incluye las preguntas 4,6,7,12 y 20; subjetividad espiritual la cual incluye las preguntas 3,17,21,22 y 23. Los comodines se otorgan si la persona ha respondido con una X en la primera aplicación en las preguntas 4,12,15,18,21,9,16,19,22, y 23. Si en la primer aplicación colocó una X en una de estas preguntas, pero la colocó con una O en la siguiente aplicación entonces se aplica el comodín más el puntaje correspondiente a la pregunta. Los puntajes de los comodines son los siguientes:

### COMODIN DE 3 PTS

**4**  
**12**  
**15**  
**18**  
**21**

### COMODIN DE 1 PTO

**9**  
**16**  
**19**  
**22**  
**23**

## TEST DE LATERALIDAD

Elija la respuesta con la que más se identifica, o la que este mas cerca a la forma en que usted tiende a actuar y pensar.

1. *Piense en su canción favorita. Cierre los ojos y deje que suene en su mente durante 10 o 15 segundos. Se centro mas en:*

- a) Las palabras
- b) La melodía

2. *Se encuentra en un restaurante con un amigo y este le pide que le indique como llegar a un sitio. Usted le:*

- a) Dibuja un mapa
- b) Le escribe las instrucciones paso a paso

3. *Cuando compra un equipo de audio:*

- a) Analiza todas las especificaciones, datos o estadísticas para familiarizarse con los conceptos electrónicos que son importantes para comprender los folletos de instrucciones.
- b) Escucha los componentes de los sistemas que están al alcance de sus posibilidades y escoge un equipo por la calidad de sonido y aspecto.

4. *Cuando se queda estancado para iniciar un proyecto o resolver un problema es porque:*

- a) Se queda atascado en todos los detalles o no sabe por donde empezar
- b) Intenta hacer muchas cosas al mismo tiempo y acaba con sus energías demasiado dispersas sin que haya podido emplear sus mejores habilidades.

5. *Que cámara prefiere:*

- a) Una que le permita preocuparse de la foto y no de la cámara , una automática de 35mm o un de fotos instantáneas.
- b) Una que pueda controlar manualmente en la que usted tiene el control de la velocidad, luz flash etc.

6. *Se convence de una idea:*

- a) **Tras leerla y analizar sus aspectos**
- b) **Si puede vislumbrar un éxito o si tiene sentimiento intuitivo que funcionara.**

7. *Usted tiende a juzgar a una persona por:*

- a) **Lo que dice**
- b) **Su contacto visual, lenguaje corporal y aspecto**

8. *En lo que se refiere a ser espectador de deportes usted es mejor:*

- a) **Recordando las puntuaciones, las medias de cada jugador, las marcas etc.**
- b) **Planificando las estrategias de juego, previniendo donde habrá acción.**

9. *Usted trabaja mejor cuando:*

- a) **Realiza el trabajo en el que es profesional, analizando y haciendo que todo suponga una aportación, sin distracciones.**
- b) **Cuando puede ver como sus trabajo encaja dentro del conjunto o si esta involucrado al interpretar los patrones y puntos de vista de la totalidad.**

10. *Como tiene su mesa de trabajo, el lugar donde trabaja, su habitación o garaje.*

- a) **Esta limpio y ordenado. Todo esta en su sitio si todo esta desordenado no encuentro nada.**
- b) **Es un desastre pero puedo encontrar lo que busco si alguien lo arreglara no podría encontrar nada.**

11. *Recuerde lo que ceno anoche. Cierre los ojos y memorice por 5 segundos.*

- a) **Ha representado la imagen los colores, olores y sabores que comió**
- b) **Ha recitado la lista de los alimentos que componían la cena utilizando palabras para describirlos.**

12. *Cuando compra algo para leer en las vacaciones:*

- a) **Lo lleva encima y lee mientras los demás se están bañando o tomando el sol.**
- b) **Acaba por no leer se relaja y toma el sol**

13. *Cuando trabaja en un proyecto prefiere:*

- a) **Empezar enseguida tan pronto y siente la necesidad de hacerlo metiéndose en él y decidiendo que siempre podrá rellenar los huecos mas adelante**

**b) Tener todos los hechos de modo que pueda analizarlos cuidadosamente y planificar la mejor secuencia de pasos que debe seguir para realizarlo.**

*14. Cuando esta montando un juguete nuevo o equipo:*

**a) Lee las instrucciones paso a paso**

**b) Intenta ojear y descubrir poco a poco como se arma, y vuelve al manual al estar atascado.**

*15. Describiría un objeto o lugar*

**a) Por una descripción completa**

**b) Dibujando un esquema**

*16. Tiene su pareja a ser más:*

**a) Lógica y analítica, buena oradora**

**b) Intuitiva y emocional, artística**

*17. Yo encaja mejor con*

**a) Oreja**

**b) Tu**

*18. Perro encaja mejor con:*

**a) Gato**

**b) Azul**

*19. Plátano encaja mejor con:*

**a) Pistola**

**b) Melocotón**

## ESCALA DE CALIFICACIÓN

Apúntese **1** punto por cada respuesta a) en las preguntas **1,3,4,6,7,8,9,11,12,14,16,17,18**, + un punto por cada respuesta b) para las preguntas **2,5,10,13,15,19**.

Si ha puntuado **10 o +** usted tiende a utilizar el hemisferio izquierdo...su enfoque es analítico, verbal, paso a paso. Puede que se quede atascado en los detalles o tiende a meterse en líos.

Si ha puntuado **9 o -** tiende hacia el hemisferio derecho.. Busca patrones en conjunto. Suele procesar la información con un enfoque visual, espacial, emocional y artístico. Es muy probable que sea muy poco convencional y no le gusten los horarios estrictos o las situaciones estructuradas que le atan o restringen, sus estados de animo tienen un afecto categórico sobre usted y de vez en cuando toma decisiones basadas en la intuición.

Una vez identificado el modo dominante podrá ser capaz de realizar cambios en su actitud y rendimiento cambiando los patrones negativos.

Por ejemplo si usted es predominante del hemisferio izquierdo y esta obsesionado con los más mínimos detalles puede elegir una actividad del hemisferio derecho como escuchar música o leer un libro de arte. Si es desorganizado y no tiene control de las cosas, escribir sus planes y pensamientos cambiara su percepción e usted mismo. Los hemisferios del cerebro están hechos para complementarse.

## “ESCALA DE RECEPTIVIDAD HIPNÓTICA”

### EJERCICIOS PREHIPNOTICOS (PARA DETERMINAR LA RECEPTIVIDAD HIPNÓTICA)

#### ESCALAS PREHIPNOTICAS:

Iniciar con un entrenamiento antes de la hipnosis para que el paciente se sienta cómodo y se establezca confianza.

#### ***PRE-INDUCCION 1***

deseo que cierre los ojos para hacer un ejercicio breve. quiero que imagine un pizarrón, créalo mentalmente es de color verde oscuro, además hay una bandeja con un yeso y un borrador, ¿la ve usted/la mira: (continuar hasta que responda) muy bien ahora agarre el yeso y dibuje un círculo sobre el pizarrón, ¿ya lo dibujó? (esperar respuesta) bien ahora escriba la letra k (cualquier letra) en el interior del círculo ¿ya lo hizo?

ahora borre la letra k pero no borre el círculo, dígame cuando termine.

(esperar respuesta) muy bien ahora quiero que borre el círculo y abra los ojos.

(hablar con el sujeto de la experiencia del pizarrón)

#### ***PRE-INDUCCION 2***

Cierre una vez más los ojos para realizar otro ejercicio de entrenamiento, esta vez quiero que concentre su atención en la punta de su nariz. hágalo ya visualizo la punta de su nariz? (espere respuesta) bien mantenga la atención sobre la punta de su nariz y escuche el sonido de mi voz. en algunas de las técnicas positivas que haremos juntos, le pediré que fije su atención en su nariz con el fin de intensificar su concentración y conseguir que se relaje usted profundamente. si su mente divaga lo único que tiene que hacer es centrarse en la punta de su nariz como lo está haciendo en este momento. Su mente entonces dejara de divagar y se volverá a concentrar en mi voz. Ahora puede abrir los ojos. (conversar con el sujeto sobre el ejercicio un rato antes de la inducción real para la hipnosis).

#### ***PRE-INDUCCION 3***

Siéntese cómodamente apoyando los pies del suelo. Cierre los ojos y extienda los brazos hacia adelante a la altura de los hombros, con las manos hacia arriba. Cierre los ojos e imagine que tiene un gran libro pesado en la mano izquierda. Sienta el libro cada vez más pesado mientras sus brazos van bajando por la fatiga imagine que la muñeca derecha tiene una pita atada con un gran globo de helio que se eleva hacia el techo su mano derecha responde al ser

elevada por el globo, parece dejarse llevar cada vez mas alto. Imagine que su brazo flota hacia arriba...concéntrese durante una rato en las imágenes del libro pesado en su mano izquierda y el globo de la derecha. Alterne las dos imágenes luego abra los ojos y observara que su brazo derecho esta mas alto que el izquierdo. Nuestro cuerpo a obedecido a nuestra mente.

#### **PRE-INDUCCION 4**

Cerramos los ojos e inhalamos reteniendo el aire y exhalando por la boca durante un minuto.....imaginamos que estamos frente a una pared grande, extremadamente grande, abajo de la pared hay un spray de pintura fosforescente, lo vamos a tomar y vamos a escribir en la pared el numero 1... después el 2.... después el 3... al voltear tenemos que ver los números anteriores, escribimos el 4..el...5..el...6.....7...8....9...10....11. al ver hacia atrás vemos el resto de números que escribimos.....seguimos con el 12.13...14..15..16...17 ..18..19..20.... abrimos los ojos...

#### **PRE-INDUCCION 5**

Cierre los ojos y piense en el personaje que más admire (1 minuto) ahora imagine que le esta dando la mano a ese personaje y que le va a dar ciertos consejos que usted debe de aprender imaginen que lo lleva a su casa y le enseña sus libros y adornos de su casa, le muestra la ciudad donde vive o vivió, imagine que esta platicando con el de diversos puntos..... ahora piense en que se parece a este personaje..... ahora imagine a otro personaje que le sea molesto o antipático... imagine que esta platicando ...conociendo sus cosas y que este les esta contando sus secretos.... imagínese caminando por el lugar donde vive o vivió... ahora piense en que se parecen a este.....ahora piense en que se parecen estos dos personajes y que tanto hay influido en su vida..... piensen en que estos son solo personajes.. piense en que usted esta arriba de ellos en todo aspecto ya que puede compartir con alguien agradable y otro no agradable..... relájese y sienta como la energía fluye por su cuerpo...abra los ojos.....

### **EJERCICIO DE IMAGINERÍA**

#### **RELÁJESE Y PIENSE EN:**

- Él olor del pan haciéndose en el horno.
- Él sonido de un avión pasando por su cabeza.
- Él color de su habitación de niño.
- La sensación de helado en su boca.
- Él sonido de voz de su cantante o grupo favorito.
- La sonrisa de un ser querido.
- La sensación de lanzar una pelota de béisbol.
- Una tranquila playa de arena.
- El olor de los poporopos.
- Él sabor de un limón.
- Él aroma de una rosa.
- La frescura de bañarse.
- La sensación de sabanas en contacto de la piel.

- La sensación de levantar una caja pesada.
- Él sabor de una manzana.
- Subir una escalera empinada.
- Él color de su camisa o blusa favorita.
- Él sonido de la campana del colegio o escuela llamando al recreo.
- Caminar descalzo sobre una carretera de asfalto.

## INDUCCIONES HIPNÓTICAS

### *INDUCCIÓN 1*

(Creada por Oscar Cruz)

Acostate y ponete cómodo(a), ahora cerrá los ojos... vas a sentir una sensación de tranquilidad por todo tu cuerpo desde tu cabeza hasta tus pies.... Respirá profundo, ahora sacá el aire lentamente, otra vez respirá profundo, ahora sacalo lentamente. (5 veces) ahora quiero que imagines un pizarrón grande abajo hay una bandeja dentro de la bandeja hay un yeso y una almohadilla, quiero que tomés el yeso y dibujés una círculo, ahora dentro del círculo dibujá una letra Z ; quiero que borres la letra Z pero no el círculo.... ahora dibujá una letra O, bien ahora borrá la letra O y también el círculo. ahora relajate..Ahora quizá te relajés mientras escuchas mi voz.. vas a sentir una sensación de paz, bienestar, tranquilidad y relajación por todo tu cuerpo, sentí como tus pies tus tobillos se relajan, como tus piernas se relajan sentí tus músculos en un estado de relajación total y profundo, sentí como una sensación de relajación va subiendo todo tu cuerpo lenta y profundamente estas relajado, primero los dedos de tus pies ahora tus tobillos, sentí como va subiendo por todo tu cuerpo ahora sube por tus rodillas... es una sensación de relajación fresca y sana, sentí como va subiendo por tu cintura, por tu estomago, por tu pecho, sube por tus hombros y llega a tu cara, nada te perturbará, no escucharas nada más que mi voz... Ningún ruido, ni sensación te molesta, ahora vamos a regresar esa relajación fresca y saludable a los pies.. voy a contar de 10 a 1.. y cuando llegue a 1 estarás totalmente relajado (a) te sentirás feliz y aceptarás lo que te digo, mejorarás tu vida..... ahora empezaremos a contar, conforme cuente vas a sentirte más pesado(a) sentís que te hundís en la superficie cada vez más y más..... ahora empezamos con el numero 10..... relajado. te vas hundiendo.... 9... relajado te vas hundiendo.... 8..... relajado....cada vez te hundís más.....percibí tu poder mental... 7... relajado mas profundamente relajado..... 6... sentí como baja esa relajación fresca y saludable...sumergite cada vez mas en un estado de relajación total.... 5.... baja cada vez más, te vas hundiendo.. cada vez es más profunda la tranquilidad que sentís, al punto que solo sentís tu poder mental..... 3..... mas saludable y te hundís profundamente sentí como se manifiesta tu poder mental....2.... muy relajado(a), te hundís más...1... estas en un estado de relajación profunda, estas en contacto con tu propio ser y su naturaleza única e irrepitible.

ahora vas a aceptar ciertas cosas que yo te diga. Te servirán para ser mejor cada día de tu vida y para sentirte seguro (a) de ti mismo (a),en cada momento logrando tener una excelente

relación con todo lo que esta a tu alrededor; cuando cuente de 1 a 5 tronare los dedos y despertaras totalmente, de lo contrario no, cuando te diga que abras los ojos los abrirás..... pero estarás bajo el control de tu poder mental interior, yo te indicaré lo que tu poder mental necesita y desea... y lo harás..... harás lo que te sugiera, no estarás despierto (a) sentirás emociones reales y agradables..... ahora relájate y pone atención.....  
*AHORA SE LE DA LA SUGESTIÓN DEPENDIENDO DE LA PERSONA.*

## **INDUCCIÓN 2:**

(Creada por William Hewitt, con adaptación de Oscar Cruz)

En unos momentos voy a pedirte que cerres los ojos y sigas mis instrucciones. cuando iniciemos la sesión tres veces te voy a pedir que abras los ojos pero en realidad no deseo que los abras, sino que simules abrirlos estirando los párpados, pero sin llegar a abrir los ojos. Cuando yo diga 'relaja los ojo' dejaras de intentar abrirlos y los relajaras.  
(hacer que el sujeto practique)

\*practicar ejercicios de respiración 2 veces con los ojos abiertos y 2 con los ojos cerrados antes de la inducción. muy bien ahora quiero que al finalizar la sesión cuando yo cuente del 1 al 5 vas a abrir los ojos de verdad ( entendido ) esperar respuesta.

\*Ahora vamos a empezar.

Cerra los ojos y respirá profundamente, ahora sacá el aire despacio vaciando tus pulmones de aire limpio y fresco. respirá de nuevo profundamente retené el aire y sentí como te relajas, ahora sacá el aire lentamente y sentí como ese aire fresco te relaja. una vez más respirá profundamente, y sentí como todo tu cuerpo siente mucha tranquilidad, retené el aire, ahora sacalo lentamente.ahora prestá atención a todo lo diga , centra toda tu atención en tus rodillas y relajá la parte de abajo de las piernas relajá tus músculos de abajo, tus tobillos tus pies, tus dedos del pie, ahora todo lo que esta por debajo de tus rodillas esta completamente relajado. sentí como tus musculos se hacen cada ve mas pesados y sin preocupación dejalos caer y te vas a sentir bien.(ahora relaja tus caderas y cintura si es mujer) (hora relaja tu pecho si es hombre) sentí como tus músculos se relajan por toda (o) tu (cintura o pecho) ahora relajá tu cintura (o pecho) al máximo. respirá profundamente cada vez más relajada... Relajá tus hombros lentamente y sentí como se hacen pesados, tus musculos de los hombros están cada vez más pesados, ahora sentí como se relaja tu garganta y cuello profunda y lentamente cada vez más dejá caer por completo toda las tensiones y penas que estas profundamente relajada. sentí como se relaja tu cara, tu nariz, tus ojos, los músculos de tu cara están relajados, tus mandíbulas están muy suaves y cuelgan de lo relajadas que están, además sentí como se relajan tus párpados, se relajan, se relajan lenta y profundamente, sentí como los músculos de tus párpados están totalmente relajados.

dentro de un momento te voy a pedir que abras los ojos cuando lo haga tus ojos van a estar totalmente relajados y pesados que no los podrás abrir y cuando te diga que los cerres te relajaras mucho más. ahora intenta abrirlos. ahora cerralos y relajate cada vez más.

Quiero que imagines que todas tus tensiones, miedos y preocupaciones se están vaciando... están saliendo, sentí como van bajando por tu cara , por tu cuello, tus tensiones tus problemas van bajando, sentite feliz se están largando.. van bajando por tus hombros, tu pecho, tu

estomago, se van largando, van bajando por tus piernas , tus tobillos y finalmente salen por los dedos de tus pies sentí como salen fuertemente por los dedos de tus pies, y ahora estas totalmente tranquilo y relajado. ahora que las tensiones, miedos y preocupaciones vas a relajar mas tus tobillos, tus pies tus piernas, tos rodillas sentí como están totalmente relajadas, al igual que tu estomago tu pecho, tus hombros, tu cara, tu cabeza y todo tu cuerpo están tranquilo y relajado. En un momento le pediré que abra los ojos, cuando lo intente sus párpados estarán tan relajados que será difícil abrirlos y después te voy a pedir que los cerres y te relajaras aun más. ahora abrí los ojos, ahora cerralos y relájate más. Sentite con mucha paz y mucha tranquilidad, muy relajado(a), estarás cada vez mas relajada pero en todo momento pondrás atención a mi voz. Una vez más sentí como los músculos de tus piernas están relajados. sentí ahora como están adormecidos, están pesados y quieren descansar, tus tobillos están adormecidos y quieren descansar tu pecho esta adormecido y quiere descansar, tus hombros están adormecidos y quieren descansar tu cuello esta adormecido y quiere descansar, tus párpados están adormecidos y si prestas atención están sintiendo una sensación de hormigueo, pero sienten paz y tranquilidad y quieren descansar.

Dentro de un momento voy a pedirle que abra los ojos ahora quiero que pienses con todas tus fuerzas que están pegados solo quiero que imagines que tus párpados están pegados aunque creas que puedes abrirlos, tus párpados están pegados, imaginá que son un mismo trozo de piel ahora intentá abrir los ojos, ahora cerralos y relajalos, ahora relaja todo el cuerpo.

Ahora vas a ver un pizarrón y abajo de este una bandeja con un yeso y una almohadilla dibuja un circulo.... ahora dentro del circulo una letra d ahora borra la letra d y borra el circulo. ahora olvidate del pizarrón. ahora voy a contar de del 5 hacia atras,con cada numero estarás mas relajada, cuando yo diga cada numero lo vas a ver y luego lo borraras, ahora empezamos 5, borralo 4, borralo, 3, borralo, 2, borralo, 1, borralo 0, borralo, ahora estas mas relajada.

Ahora vamos a entrar a 4 niveles de bienestar total en los cuales te sentirás cada vez más relajado, los niveles son **A,B,C,D** en cada nivel vas a estar 10 veces mas relajado que en el anterior.

Primero empezaremos en el nivel **A** y estarás muy relajado...Ahora, descenderemos al nivel **B** y estarás 10 veces más relajado que el nivel **A**

después descenderemos al nivel **C** y estarás 10 veces más relajado que el nivel **B**, después descenderemos al nivel **D** que es el más profundo y estarás 10 veces mas relajado que el nivel **C**. Conforme pase cada nivel te sentirás cada vez más relajado ahora sentí como tus manos pesan, igual que tus brazos, están muy pesados como si fueran de plomo, la sensación de pesades esta en todos los músculos de tu cuerpo desde los pies hasta la cabeza sentí como todo tu cuerpo se hunde de lo pesado, ahora nos aproximamos al nivel **A**, ahora estamos en el nivel **A** , 10 veces mas relajado que antes y continua descendiendo hacia los niveles más profundos, cada vez que respires te sentirás más profundamente relajado, tu mente esta serena y en paz ya que no piensas en nada , estas demasiado relajado como para pensar, demasiado cómodo como para pensar, esta relajación fluye por tus ojos hasta tus pies, tu cuello esta relajado, tu pecho también al igual que tus piernas rodillas y tobillos, así te esta acercando al nivel **B** ahora estas en el nivel **B**, estas 10 veces mas relajado que el nivel anterior

y continuaras descendiendo en una profundidad mayor, sentí como flotas en un estado perfecto, tus brazos y piernas están entumecidos, completamente relajados simplemente inmóviles, tus brazos y piernas son como trozos de madera. te acercas al nivel **C**... ahora estas en el nivel **C** estas 10 veces más relajado que el nivel anterior seguí descendiendo estas hundiéndote, cada vez más y más y más, cada vez más relajada ahora comencare a contar del numero 15 hacia atrás y cada vez te hundirás más y más 15 más profundo,14 más profundo, 13, más profundo, 12 , 11, 10, hundiéndote cada vez más en una total relajación, 9, 8, 7, más profundo, 6 más profundo, 5, más profundo, 4, 3 más profundo, 2 hundiéndote totalmente 1 estas en un nivel tan profundo, tan pesado, es el nivel **D** seguí descendiendo no existe limite seguí flotando y descendiendo cada vez más en un estado perfecto de tranquilidad, paz y relajación, más profundo con cada respiración.

### **ES EL MOMENTO DE LA SUGESTIÓN HIPNÓTICA.....**

\*Ahora vamos a finalizar pero la próxima vez que me mires o escuches mi voz te relajaras 10 veces mas de lo que te relajaste hoy.(opcional)

\*Ahora vamos a terminar pero la próxima vez que nos miremos, escuches mi voz o solo con que te toque en el cuello te relajará 20 veces más de lo que te relajaste hoy y caerás en un estado total de relajación y seguirás mis instrucciones.

...En unos instantes te despertaré cuando te despierte te sentirás relajada y llena de energía te sentirás, vital llena de energía y feliz todo el resto del día cuando decidas irte a dormir dormirás muy bien y despertarás sintiéndote que sos la persona más feliz del mundo. ahora contaré de 1 a 5 y cuando llegue al 5 despertarás completamente y abrirás los ojos te sentirás muy bien, relajado (a) contento(a) contigo y conmigo de muy buen humor y muy manejable y dócil..... 1 despierta poco a poco 2 lentamente 3, despertando, 4 despertando y 5 despierta totalmente, abrí los ojos totalmente.

### **INDUCCIÓN 3**

(Creada por Caprio y Berger)

Dejo que todos los músculos de mi cuerpo se aflojen y se relajen. Mi respiración esta establecida en un ritmo cómodo, natural y equilibrado. Mientras hago esto empiezo a sentirme cada vez más relajado. En cada respiración me siento más relajado y cada músculo de mi cuerpo esta cada vez más cómodo. Mientras respiro despacio, más equilibradamente, me establezco en una maravillosa sensación de comodidad. No tengo nada que hacer, nadie me molesta, no tengo que hacer ningún trabajo y puedo respirar cómoda y rítmicamente; poco a poco me iré sintiendo más relajado, desde la cabeza hasta los dedos de los pies. Cada músculo, cada fibra, cada hueso de mi cuerpo esta siendo liberado gradualmente de toda tensión y de todo estres y me voy sumiendo en un maravilloso estado de cálida y profunda relajación. Los músculos de los ojos están más relajados. La carne de mi cara esta empezando a estar floja, mientras continuo respirando cómoda y paulatinamente, la carne de mis mejillas

parece colgar pesadamente de mis pómulos. Mis mandíbulas se aflojan incluso la lengua esta relajada. Siento que los músculos se van aflojando muy poco a poco y ahora siento la cabeza pesada; dejo que se apoye donde este mejor.

La relajación sé esta extendiendo desde el cuello, va pasando lentamente por los hombros, y brazos relajado y muy cómodo. Es curioso que ahora los músculos del pecho también estén relajados y que se suelten y se aflojen los músculos del estomago y del abdomen, a la vez que cada nervio, fibra y músculo de mi cuerpo también lo hace. Los músculos de la espalda, desde los hombros a las caderas, también están sueltos. Las caderas y los muslos también se están relajando, mientras todas las tensiones de mi cuerpo salen hacia abajo y son remplazadas por un cálido fluido de cómoda relajación que se desplaza gradualmente hacia abajo a través de mis muslos, pasando por las pantorrillas y llenándolas descendíendolas hacia los tobillos hasta los pies, que también se están impregnando de esa sensación de cosquilleo mientras toda la tensión de mi cuerpo va saliendo hacia abajo por las puntas de los dedos de los pies hasta desaparecer.

Siento todos los músculos de mi cuerpo muy cómodos, en un estado relajado equilibrio. Mientras observo y siento que estoy mas cómodo y relajado, es maravilloso observar lo agradable y placentero que es este estado de relajación. Continuo disfrutando de esta relajación e imagino una escalera y me veo en su parte superior mirando hacia abajo. Se que hay veinte pedazos, pero solo veo lo que me resulta cómodo ver. No obstante también me doy cuenta que los escalones están cubiertos de una alfombra gruesa (elija su color favorito) que me asegura que no habrá ruido. La baranda es bonita, es madera pulida que resulta suave y fresca al tacto. Voy a bajar por esta escalera, un peldaño cada vez. Mientras voy bajando, observare que me siento un poco más cómodo.

Bajo un peldaño

Bajo dos peldaños

Bajo tres peldaños

Me estoy sintiendo cada vez más cómodo. Me doy cuenta de que todo puede estar atento a lo que desee, pero me resulta más fácil escuchar estas relajasteis palabras mientras pasan por mi mente y compruebo lo fácil que es comprender su significado a la vez que me siento más cómodo. He bajado cuatro peldaños, no tengo nada más que hacer , nadie me molesta y paulatinamente me sumerjo en un estado más profundo y confortable. He bajado cinco peldaños, estoy a cuatro de camino me siento aun más cómodo, mientras observo lo agradable que es esa sensación que fluye por encima de mi a medida que desciendo. Sexto peldaño hacia abajo. Observo que lo que antes me distraía ahora ya no me distrae tanto; de hecho parece como si cada distracción se fuera desvaneciendo en la distancia, ya nada me preocupa, nada me molesta. Siete peldaños todas las distracciones se alejan mas y mas y ya no me interesan. Ocho peldaños Nada me preocupa , nada me molesta, profundizo en una sensación de mayor comodidad y relajación.

Cada vez mas profundo y es maravilloso observar que me desplazo lentamente hacia un estado de relajación muy profundo .Estoy a la mitad de camino; me siento más relajado y cómodo. He descendido once peldaños siento que dejo llevar a un estado aun más profundo,

hacia abajo, profundizando en un hondo estado de relajado bienestar. Estoy muy bien. Catorce peldaños. Mi respiración todavía es rítmica y descansadamente equilibrada y estoy relajado de forma natural. Estoy a tres cuartos de camino hacia abajo, totalmente relajado. Diecisiete peldaños, nada me preocupa , nada me molesta y continuo disfrutando de un mayor bienestar y de una profunda relajación Dieciocho peldaños me encuentro casi final. Me pregunto que experimentare al final de la escalera .Pienso que quizás sienta más bienestar, serenidad y relajación. Se que no hay nada que me preocupe , ni me moleste. Ahora me sumerjo , sereno cómodo y relajado . Me siento tan bien al observar que puedo seguir profundizando en cada respiración, que mi cuerpo se siente cada vez mas cómodo,. Sencillamente permanezco en calma y soy consciente del bienestar ; presto atención tranquilamente a estos pensamientos relajantes. El ultimo peldaño de la escalera he llegado a relleno final y estoy completamente relajado , lleno de bienestar.

*SUGESTIÓN.....*

En un momento aunque todavía no voy a contar hasta veintiuno y cuando empiece hacerlo lenta y cómodamente volveré a subir por la escalera sintiéndome cada vez más despierto , de modo que cuando que cuando llegue al tercer peldaño mis ojos estarán a punto de abrirse. Cuando llegue al segundo mis ojos se abrirán y cuando llegue al primero, mis ojos estarán totalmente abiertos y yo estaré despierto seguro y observare lo relajado que me siento como si hubiera hecho una relajante siesta , sabiendo que puedo repetir esta maravillosa y profunda experiencia de relajación autohipnotica siempre que lo desee. Y ahora contando de nuevo hacia arriba por la escalera ..20,19,18,17,16,15, sintiéndome de maravilla; 14,13,12,11,10, a mitad de camino me siento muy despierto y seguro; 9,8,7,6,5,4,3,mis ojos están a punto de abrirse 2, mis ojos se abren; 1... mis ojos están completamente abiertos y me siento muy despierto.

## ***INDUCCIÓN 4***

(Meditación creada por el Lama Ole Nydahl adaptada a la hipnosis por Oscar Cruz)

Nos sentamos o nos acostamos todos en el suelo, de preferencia nos sentamos con las piernas cruzadas y la mano derecha sobre la izquierda... ya que estamos en posición cómoda cerramos los ojos y respiramos profundamente reteniendo el aire y sacándolo lentamente por la boca así durante 1 minuto.... ahora respiramos profundamente retenemos el aire y exhalamos por la nariz... así continuaremos durante toda la relajación... nos concentramos en las rodillas, imaginamos que una luz roja de energía nos invade e ingresa por la parte inferior de las piernas, relajamos las pantorrillas, los tobillos, los pies los dedos de los pies, todo lo que esta por debajo de sus rodillas esta completamente relajado. Ahora relaje sus caderas y su cintura, su pecho, sus hombros.. sentimos como ingresa por todo nuestro cuerpo sentimos como esa luz ingresa por nuestro torrente sanguíneo.. por nuestros huesos... nos relaja y nos hace sentir cómodos, felices y sanos.....ahora sentimos como nuestro cuello se relaja, nuestra cara, nuestra cabeza, toda nuestra espalda.....sentimos como la luz roja esta en todo nuestro cuerpo llenándonos de energía.

SUGESTIÓN.....Ahora sentimos como todas nuestras tensiones y miedos se vacían en forma de luz azul por la coronilla, las dejamos caer por nuestra cara por el cuello y así vemos como todo nuestro cuerpo ahora es azul.... sentimos como caen las tensiones y el miedo por nuestros hombros, pecho, estomago, caderas, piernas, rodillas, pantorrillas, pies, dedos de los pies.....ahora vemos como la luz azul desaparece y de nuevo somos nosotros mismos, solo que sin tensiones y miedos....abrimos los ojos...

## **INDUCCIÓN 5**

(Creada por Oscar Cruz)

Nos sentamos en suelo en la posición acostumbrada inhalamos...retenemos el aire y exhalamos....inhalamos...retemos el aire....exhalamos así durante 1 minuto.....ahora vamos pensar en las características que nos molestan de nosotros mismos.... todos esos hábitos, costumbres y defectos que quisiéramos cambiar de nosotros mismos... ahora metemos todos estos defectos en la mano izquierda empuñada lo mas fuerte que podamos.... ahora pensamos en lo que nos molesta de los demás.....metemos lo que nos molesta de los demás también en la mano izquierda y la empuñamos mas.... ahora pensamos en como nos gustaría ser nosotros y metemos todos esos anhelos en la mano derecha empuñándola lo más fuertemente posible.....ahora pensamos en como nos gustaría que fueran los demás y lo metemos en la mano derecha mientras la empuñado....empuñamos las dos manos lo mas fuerte que podamos y pensamos en los pensamientos que contienen ambas manos.....ahora frente a nosotros hay dos imágenes a mano izquierda esta la del pasado y a mano derecha esta la de el futuro.... con todas las fuerzas que tengamos tiramos lo que tenemos en la mano izquierda hacia el pasado.... y sentimos como se libera de nosotros esa carga pesada..... ahora tiramos fuertemente lo que esta en la mano derecha hacia el lado del futuro y sentimos el alivio de que todo esta en constante cambio y que cambiará. Imaginamos que estamos flotando en el aire estamos flotando estamos flotando... estamos flotando...(durante 3 minutos).....

## **SUGESTIÓN**

Continuamos relajados y dejamos de flotar en el aire regresando a la posición inicial.. abrimos los ojos alegres, contentos. sabiendo que lo bueno se lograra con esfuerzo.

## **INDUCCIÓN 6**

(Creada por Oscar Cruz)

Nos sentamos en una silla...cerramos los ojos y respiramos de la misma manera que hemos venido haciendo... profundamente...reteniendo el aire... y exhalando lentamente así durante unos minutos.....Imaginamos frente a nosotros una luz cristalina que ingresa por nuestra nariz....sentimos como va ingresando por nuestra boca....va bajando por nuestra garganta por nuestro estomago..... sentimos como se queda estancada en nuestro estomago y se transforma en luz azul y sube por nuestra garganta, pasa por nuestra boca y sale hacia afuera convertida en luz roja..... así diez veces...



ahora de nuevo imagine la vela frente a usted y abra los ojos... .nos ponemos de pie y nos sentimos relajados en cuerpo y mente.

### ***INDUCCIÓN 8 (circulo negro)***

(Creada por Bernard Gindes)

\*Se coloca un circulo negro en el techo de la habitación de manera que el paciente lo tenga dentro de su campo visual pero forzando levemente los ojos.

Respire profundamente, y afloje sus músculos cuanto pueda. Afloje sus músculos cuanto pueda! Vera usted un circulo allá arriba. Mírelo detenidamente. Concentre en él toda su atención. No quite su vista de él un solo instante! Respire profundamente. Ahora, piense solo en dormir. Piense solamente que va a sumergirse en un sueño profundo, pesado, tranquilo. Respire profundamente. Pronto sus ojos se cansarán, sus párpados se pondrán muy pesados y le costará mantener los ojos abiertos. Tendrá que cerrarlos! Cuando lo haga, Estará profundamente dormido. Su sueño será profundo, pesado, tranquilo. Ahora respire profundamente. No quite su mirada del circulo ni un solo instante. Mírelo detenidamente. Forcé un poco la mirada para ver el circulo.

Pronto sentirá una gran fatiga en los ojos, que están comenzando a humedecerse y a enrojecer. Sus párpados pesan cada vez más. Siga mirando el circulo. Mírelo! Mírelo! Ahora sus párpados pesan más. Siente los brazos.Siente los brazos y las piernas dormidos. Está tan cansado que quiere dormir. No se resista al sueño! No se resista!. Trate de dormir. Piense que será un sueño tranquilo y reconfortante. Un sueño recuperador y tranquilo. Respire profundamente. Sus ojos están tan cansados que le pesan. No puede mantenerlos abiertos. No puede mantenerlos abiertos! Empiezan a cerrarcele. Se cierran. No se resista .Cíérrelos. Cierre los ojos. Cíérrelos ahora mismo. Manténgalos cerrados. Fuertemente cerrados. Respire profundamente. Con cada inhalación profunda se va hundiendo cada vez más. Respire profundamente. Respire hondo. Ahora seguirá usted todas las sugerencias que yo le haga. Estas sugerencias son para su propio bienestar. Seguirá usted todas las sugerencias que le haga!

### ***INDUCCIÓN 9***

(Meditación Budista, modificada por Oscar Cruz para ser usada en hipnosis)

Nos sentamos en el piso con las piernas cruzadas mirando hacia el suelo con los ojos abiertos visualizando la mándala que esta frente a nosotros.. respiramos profundamente (unos minutos) profundamente dejando que nuestros pensamientos fluyan sin darles importancia y si aferrarnos a ellos... miramos fijamente la mándala ..entendemos la impermanencia de las cosa.. que todo esta en constante cambio y evolución, entendemos que de nosotros dependen los resultados que obtengamos en la vida entendiendo esto como causa

y efecto, además pensamos que al estar relajados podremos ser de mayor utilidad para las personas que tienen un valor significativo en nuestras vidas....sentimos nuestro cuerpo relajado y nuestros ojos cansados de ver la mándala y los cerramos con gran placer.....ahora frente a nosotros un globo grande cuando respiramos este globo se acerca a nuestra cara y cuando exhalamos se aleja..... cuando respiramos se acerca... y cuando exhalamos se aleja así sucesivamente (unos minutos) ahora cuando el globo se acerca a nosotros cuando respiramos vamos a meter en el globo todo lo que nos gustaría en nuestra vida vamos a llenar ese globo de pensamientos positivos y así bajar los niveles de ansiedad y estrés.... aceptamos todas las sugerencias para mejorar nuestras vidas...

respiramos.....sentimos como el globo esta frente a nosotros y depositamos allí todos nuestros pensamientos positivos así seguimos durante unos minutos.....visualicemos el globo y llenemos de positivismo.....

abrimos los ojos... y nos sentimos seguros y relajados.

## **INDUCCIÓN 10 "Regresión"**

(Creada por William Hewitt)

\*primero se utiliza una inducción básica para aplicar la regresión

Voy a iniciar una cuenta regresiva atrás del 10 al 1. Cada numero que pronuncie lo sumirá en una relajación cada vez mas profunda. Cuando llegue al 1, estará usted en una playa de arena blanca frente a un maravilloso océano azul 10...9...8...7...6...5...4...3...2...1. Ahora se encuentra usted en una playa de arena blanca frente a un bello océano azul. Es el océano de la vida, y se extiende sin fin frente a usted, hacia la derecha y hacia la izquierda. Esta usted de pie sobre las arenas del tiempo, que se extienden infinitamente hacia su derecha y su izquierda. Ahora gire su cabeza y mire a su izquierda. Las arenas del tiempo se extienden hacia el futuro. Observe un banco de niebla en la playa que le impide mirar lo que hay tras de el. Ahora gire su cabeza y mire a su derecha. Las arenas del tiempo se extienden hacia el pasado. Observas un banco de niebla en playa ya que le impide ver lo que hay mas allá de el. En unos instantes vamos a caminar hacia la derecha en dirección al banco de niebla que esta ocultando el pasado. En todo momento usted escuchará mi voz y seguirá mis instrucciones. Cuando le haga alguna pregunta, me responderá en voz alta. Ahora deseo que se dirigía hacia la derecha y que atravesase las arenas del tiempo hacia el pasado. Introduciéndose en el banco de niebla. La niebla lo rodea completamente. Es fresca, agradable y revitalizante. Puede detenerse. Quédese quieto en medio de la niebla. Dentro de unos instantes contare de 10 a 1, y con cada numero que pronuncie lo conduciré mas atrás en el tiempo mientras la niebla comienza a desaparecer. Cuando llegue a 1, la niebla se habrá disuelto totalmente y se encontrara usted en el episodio previo de su vida, si hubiera alguno, que tenga una relación directa o importante en su vida actual. Cualquiera sea la experiencia que reviva, la vera como si de una película se tratara. Estará completamente consiente de los detalles, de sus pensamientos y emociones de que esta haciendo. Se dará usted perfecta cuenta, como si fuera un película, de su goza o sufre, si siente pena o esta enamorado; estará consiente de cualquier emoción o sensación que experimente, pero no la sentirá físicamente. Será capaz de observarlo y de describirlo. Cada vez que yo diga >RELÁJESE< ,

inmediatamente desaparecerá lo que usted esta experimentando y respirará profundamente, se relajará y sentirá paz mientras escucha el sonido de mi voz y responde a mis instrucciones. Ahora voy a contar de 10 a 1, y usted regresará en el tiempo progresivamente a medida que yo pronuncie cada numero. Al llegar a 1, la niebla habrá desaparecido y se encontrara en algún episodio de su vida anterior.

10...9...8...7...6...5...4...3...2...1. Ahora se encuentra usted en ese episodio del pasado. Mire a su alrededor. Ahora experimente durante unos minutos el pasado.....SE INTERROGA AL SUJETO

Relajece profundamente cuando cuente del 1 al 10 volverán a (se dice fecha , hora y lugar) y tendrá consciencia de estar cómodamente sentado aquí y ahora 1.2.3.4.5.6.7.8.9.10 hoy es..... son las..... estamos en.....

esta usted cómodamente sentado en una silla con los ojos cerrados

voy a contar de 1 a 5 y chasquearé mis dedos entonces abrirá los ojos y estará despierto 1.2.3.4.5..... esta despierto y recuerda todo....abra los ojos...

## ***INDUCCIÓN 11***

(Creada por Oscar Cruz)

Nos sentamos cómodamente en la silla y respiramos profundamente concentrándonos en la respiración en el aire que entra y sale por nuestra nariz.. dejamos que nuestros pensamientos fluyan sin aferrarnos a ellos

y así dejamos que las emociones perturbadoras se desvanezcan definitivamente ya que ahora después de haber meditado durante todas estas sesiones ahora somos seres mas plenos, felices conscientes, e iluminadas que pretendemos mejorar cada día de nuestra vida...continuamos respirando profundamente relajamos nuestros musculosa desde la cara hasta los dedos de los pies... pensamos en dos pensamientos que den significado a nuestra vida y dejamos que el aire nos lleve hacia donde este quiera...

vamos a imaginar que nos elevamos de la silla y estamos por arriba... en este momento vamos a salir de esta habitación y vamos a ir al lugar que queramos pero tendremos consciencia de que nuestro cuerpo se quedar aquí en esta silla... solo nuestra mente se irá a experimentar cosas nuevas afuera y nuestro cuerpo se quedará en esta silla relajado, feliz, y lleno de energía.....mientras damos este paseo miramos a la gente que queramos sea aquí o en el lugar del mundo que sea.. ya que nuestra mente es infinita y nuestro inconsciente colectivo se manifiesta en cada momento de nuestra.. vida podemos sentir el mundo exterior, olerlo,y aprender de este... mientras volamos por los lugares que queramos y sentimos la mas alta de las relajaciones posibles

SE INTERROGA AL SUJETO..

(se deja unos minutos que viajen) ahora regresamos a nuestro cuerpo

y continuamos con nuestra respiración y recordamos que estamos sentados en la silla relajándonos felizmente... abrimos los ojos....

## ***INDUCCIÓN 12***

(Creada por Milton Erickson)

Mientras permaneces sentado, respirando quisiera que descubrieras cómo te puedes sentir al hacer una inspiración larga..profunda..y que te llene.. Tal vez comiences a sentir una agradable sensación de tibieza en torno al cuello y a los hombros. A veces esa sensación de calidez puede comenzar en los pies para extenderse luego hacia el resto del cuerpo...Otras veces baja desde la cabeza.o comienza en las manos..en cualquier caso..no importa si comienza en el centro del cuerpo o en alguna otra parte.. o tal vez llegues a percibir algunos de estos cambios simultáneamente. Puedes ahora realizar otras cuatro respiraciones profundas.. muy agradables y permanecer atento a las sensaciones que se produzcan. Y mientras expulsas el aire puedes sentir tus párpados cerrados y al respirar tu pecho se dilata y al salir el aire se relajan más profundamente los músculos del cuello y la nuca.. y al volver a inspirar puedes percibir el apoyo de tus brazos en la silla. Mientras con una nueva respiración tu trance se va volviendo más profundo al tiempo que vas sintiendo el roce del aire al entrar por tus fosas nasales..Extenderse por tus vías respiratorias y sientes más profunda relajación con cada respiración. Tal vez ahora la sensación de relajación se vaya extendiendo por diversas zonas de tu cuerpo, pero tu puedes detectar el resto de tensión residual en algunos grupos musculares y proceder a eliminarlos como si dirigieras a esos puntos tu respiración lenta y sosegada.

Dejas que una oleada de bienestar vaya inundando cada célula, cada fibra de u cuerpo. De manera que puedes sentir la cálida sensación de tus miembros o tal vez la suave ligereza de la relajación... No hay normas ni requisito de lo que debes de sentir, simplemente te pones en contacto con tus propias sensaciones internas, tal vez algún leve hormigueo en algunas partes de tu cuerpo...relajación...bienestar...tal vez recuerdos o impresiones... de este modo vas accediendo a tu espacio interno, a tus recursos, a tus experiencias, vas modelando tus propias actitudes, decidiendo a un nivel inconsciente los datos que vas a dejar que afloren a su debido tiempo..en función de tus metas personales..de tus objetivos..Para tu mayor desarrollo en función a tus propios valores. SUGESTIONES...

puedes asegurarte al tiempo que entras en contacto con tu mundo de experiencias internas de que en el futuro, cuando lo desees...simplemente evocando estas mismas sensaciones, estas vivencias, estos recuerdos.

## ***INDUCCIÓN 13 "Introductoria"***

(Método de Grinder y Bandler de la PNL)

Cierra tus ojos y comienza realizando unas cuantas respiraciones abdominales tranquilamente..tranquilamente. Al tiempo que vas respirando ve tomando consciencia poco a poco de la sensación global de peso en tu cuerpo depositado en el asiento...de los movimientos de tu respiración.. exhalas liberando la tensión muscular...inhalas sensaciones de energía, seguridad y calma...visualiza tu respiración como un flujo de luz cada vez más abierto de las fosas nasales..en tus vías respiratorias..más adentro hacia tus pulmones. Ve difundiendo esa luz respirada por todo tu cuerpo, bañando los hombros, el cuello y la nuca. Al tiempo que va inundando tus fibras musculares la sensación de placidez, calor y calma...Activando los registros de tu memoria celular correspondiente a sensaciones de descanso, bienestar y plenitud.. Extendiendo esa sensación a lo largo de los brazos, codos, antebrazos, muñecas y manos. Sintiendo la textura de tus propias manos, el flujo libre de la relajación, a través del tejido celular. Permitiendo que esas mismas sensaciones vayan proyectando en las áreas corticales correspondientes una percepción de calma, placidez y unidad. Sintiendo el firme apoyo de la espalda sólidamente adosada al respaldo de la silla relajando poco a poco cada una de las fibras musculares de la espalda como si recibieras un agradable masaje a lo largo de la columna vertebral.

Observa el flujo de respiración libre, amplia, profunda expandiendo el tórax, al tiempo que irradia desde el centro mismo del tronco oleadas de serenidad, sosiego y calma a cada rincón del organismo. Siente el sólido asentamiento de la base de la columna vertebral, el tronco totalmente estabilizado sobre su base..recibiendo con firmeza el peso de la cabeza, cuello, hombros, tronco, al tiempo que se liberan las tensiones del abdomen. Permite que todo el peso del cuerpo se deposite desde la base de la columna vertebral, sobre el asiento, liberando las masas musculares..los glúteos, rodillas, pantorrillas, tobillos, pies, dedos de los pies. Permítete sentir las sensaciones de todo tu organismo las impresiones actuales que llegan de cada rincón del cuerpo. Puedes visualizar esa capacidad de relajación como una suave oleada de calma que va llenando los hombros, el cuello, la nuca difundiéndose poco a poco por los brazos y espalda, tórax, abdomen, glúteos, muslos,rodillas,pantorrillas, pies... y en un tranquilo reflujo esta oleada de placidez, vuelve a subir desde tus pies, llenando los tobillos, disolviendo tensiones residuales en las piernas, las rodillas..los muslos. Como dejándote sumergir en una sensación de bienestar que va subiendo hasta la cintura llenando totalmente las manos, las muñecas.. Ascende hacia los codos mientras se difunde hacia el abdomen, el pecho,la espalda,hombros, brazos, cuello, nuca....Hacia el cuero cabelludo, desciende por la cara eliminado tensiones, pasas por los párpados, mejillas, labios...

.Y desde esa sensación de quietud respirada es posible dejar transcurrir mas libremente el propio flujo de ideas, de pensamientos, es posible asomarse al presente y saltar hacia el pasado o a proyectos. Es posible ser consciente de las estimulaciones que llegan desde el entorno y tomar mas contacto con las vivencias internas. En todo caso tu puedes permitir a tu propio subconsciente que se haga cargo de los nuevos aprendizajes, experiencias integrándolos de modo mas adecuado para ti. SUGESTIÓN

Ahora, recoge dentro de ti tus propias sensaciones y mientras das gracias mentalmente a tu propio subconsciente por la colaboración que te esta brindando, vas activando los músculos.

Moviendo suavemente los brazos, piernas estirándote tranquilamente y cuando te parezca bien, tomando todo el tiempo que desees puedes abrir los ojos..

## ***INDUCCIÓN 14 "STANDAR"***

(Método de Grinder y Bandler de la PNL)

Te encuentras sentado, tranquilamente y percibes con claridad todo cuanto ocurre a tu alrededor. Tomas consciencia de tu respiración tranquila, rítmica y a medida que vas escuchando los sonidos del exterior y percibes la claridad de la habitación, puedes ir diferenciando más claramente entre lo de afuera y lo de adentro. De esta manera notas la posición de tu cuerpo, sientes claramente el apoyo de tu espalda y brazo, y así se va asentando cada vez mas tu respiración..Te haces mas consciente del ritmo de tu respiración. Y a través de ella puedes comenzar a relajar tu cuerpo. Fijas tu atención sobre tus rodillas y mientras percibes todas las sensaciones que te llegan de abajo de tus rodillas, vas relajando las pantorrillas, los tobillos, pies, dedos de los pies. A medida que tu percepción de relajación en esa zona se hace mas nítida y prevalente. Relajas ahora los muslos sintiendo que se relajan, libera la tensión.. aflójate.. Siente que pesas, depositate en tu asiento... te vas sintiendo progresivamente relajado. Relaja también tus caderas y cintura, la pelvis. Mientras la respiración se hace mas libre, mas regular, mas relajada.

Sientes ahora el sólido apoyo de tu espalda mientras vas relajando los músculos de la espalda. Como recibiendo un agradable masaje a través de la columna vertebral. Relajas el abdomen, el pecho dejando tu respiración mas amplia y profunda, tranquila y pausada. Centras la atención en los hombros dejándolos sueltos como si cayeran. Por su propio peso. Y a medida que tus hombros se van relajando tu respiración es cada vez mas pausada, mientras comienzas a sentir tus sensaciones de relajación. Relajas el cuello y la nuca dejando que tu relajación te libere de las tensiones acumuladas en esa región del cuerpo. Aflojas la frente, párpados y mejillas desprendiéndote como mascara. Ahora imagina un pluma en el aire. Mecida por el viento. Descendiendo suavemente. Sustentándose en el aire. Ahora continuas con esa respiración pausada, lenta, profunda..vas colocando todos los estímulos que te lleguen del ambiente en ese lugar fuera de ti profundizas en tu propio interior formándote una imagen mental, de una escalera con todos .os detalles. Tal vez sea una escalera que te resulta familiar, o tal vez una nueva imagen de tu propia mente. Observa los detalles dentro de un momento vas a bajar los 10 escalones que la forman y a medida que vas contando cada peldaño como probablemente ya sabe, iras entrando mas y mas profundamente en tu estado. Hasta el nivel que tu decidas como mas conveniente para ti y para el aprendizaje que ahora te dispones a realizar. Y mientras yo voy contando tu puedes sentir en cada paso..como las sensaciones de relajación se vuelven mas profundas y reconfortantes...comienza a bajar. 1.El primer paso hacia tu profundización..te sientes libre de tensiones...2.Avanzas un poco mas, seguro y tranquilo como dar un paseo en un día agradable y soleado. 3.A medida que profundizas en tu estado te vas sintiendo mas en contacto pleno contigo mismo, con tus

valores, tus proyectos, tus ilusiones. 4. En este estado nuevas sensaciones pueden ir aflorando como introducirte en un espacio nuevo y familiar, retomando los sentimientos más ricos de ti mismo. Es una sensación agradable. 5. Estas a mitad de camino puede que ya hayas empezado a hacer nuevos descubrimientos sobre ti mismo.. descubrimientos a nivel inconsciente cuyo contenido no puedes apreciar, pero puedes empezar a sentir dentro de ti su efecto. 6. Te sientes completamente seguro dentro de ti mismo como ir acercándote a casa al lugar tranquilo y reconfortante en el que siempre es posible descansar, tomando plena conciencia de todo tu mundo interno de tus sensaciones, de tus intuiciones, de tus pensamientos. 7. Te sientes más profundamente relajado y mientras eres plenamente consciente de cuanto ocurre a tu alrededor puedes introducirte más profundamente en tu trance con pleno control, con total seguridad, con la ilusión de encontrarte a ti mismo. 8. Te acercas al final de la escalera y empiezas a percibir que vas a formar parte de un paisaje de tu agrado, de tu propio paisaje interior, intuyes el ambiente, los contornos.. sientes la sensación de reposo y gratitud hacia ti mismo por permitirte ese instante de calma en tu propio espacio interno 9. Contemplas ahora ante ti el lugar donde tu subconsciente ha decidido salir a tu encuentro y le das las gracias por estar llegando a este punto de integración 10. Has llegado, y mientras te sientes más profundamente relajado tu respiración fluye completamente liberada y tu puedes ver el lugar de tu espacio interno o tal vez presentirlo. Ve tomando conciencia del entorno de tu mente, observa si hay imágenes concretas o tal vez figuras indeterminadas. Simplemente se espectador de tu propio interior con una sensación de descubrimiento y de agradecimiento hacia si mismo por permitirte esta experiencia. Permítete estar allí mientras te haces consciente de tu interior. De lo que ves..de lo escuchas..de lo que sientes. Poco a poco te abres al aprendizaje del sistema de señales que tu subconsciente emplea para comunicarse contigo es un sistema familiar...que aparece en tus sueños...sin que tu lo percibas para transmitirte el mensaje de tus propias actitudes de tus sentimientos y emociones. Y mientras procedes a este encuentro contigo mismo..agradece a tu subconsciente esa primera comunicación en conciencia de la que tal vez no te das cuenta claramente pero que en todo caso abre el camino a tus recursos internos..a tus vivencias y de allí la seguridad de tu encuentro. Te dispones a enriquecer tus aprendizajes con nuevas experiencias y mientras descansas en tu espacio interno, solo dejas que tus potencialidades se vayan desarrollando, limpiamente sin esfuerzo de tu parte, puedes sentirte a gusto contigo mismo sabiendo que existes. SUGESTIÓN ..Los pájaros construyen nidos y simplemente saben hacerlo..y el agua fluye...los sonidos del exterior forman parte de tu entorno.

Te sientes libre de toda preocupación , pide a tu mente subconsciente el recuerdo de una imagen que simbolice todo lo que ahora estas experimentando de manera que espontáneamente se forme en tu interior un símbolo, una imagen, un sonido o tal vez una sensación. Algo intuitivo que te facilitará el regreso a tu lugar interno. Vas a ir contando mentalmente de 10 a 1 como remontando de nuevo las escaleras. De modo que con cada peldaño que subas su mente se vaya activando mientras tu cuerpo conserva todo el frescor de tu encuentro para conservarlo todo el día..Cuanto te parezca bien y a tu ritmo abre los ojos.

## **INDUCCIÓN 15**

(Creada por Caprio y Berger)

En este procedimiento empezará el proceso de relajación por los pies y se ira relajando hacia arriba. Empiece respirando profundamente y exhalando con lentitud; mientras su respiración se va asentando de forma natural en un patrón rítmico, se concentrara en los pies, pensando lo siguiente:

Tengo una ligera sensación de cosquilleo en los pies mientras empiezo a relajarme y cada vez los noto mas relajados. Parece haber una cálida pesadez que esta empezando a fluir a través de ellos, a medida que se va relajando. Este flujo de cálida y suave relajación esta pasando paulatinamente de los pies a los tobillos luego a las pantorrillas y mientras tanto siento que mis músculos se vuelven cada vez mas pesados agradablemente relajados. El flujo de esa cálida y relajante sensación esta pasando a las rodillas y a los músculos de las nalgas. Siento las piernas muy pesadas y estoy muy cómodo y relajado.

Es curioso que en las manos también empiezo a sentir ese cosquilleo. Siento la misma sensación de bienestar fluyendo a mis manos y expandiendo su relajante calidez a través de las muñecas y antebrazos. Es tan agradable que se extiende a mis brazos y los abandona, al igual que con las piernas, las siento flojas y muy cómodas. .... Los hombros también están sueltos ahora y la relajación se extiende a los músculos del estomago y del abdomen . Un agradable calor y una sensación de relajación asciende hacia los músculos de mi cuello, así que también se relajan y aflojan inundando todo mi cuerpo. Mis mandíbulas se sueltan y las siento muy pesadas y flojas, la lengua esta relajada, mis mejillas parecen colgar pesadamente de los pómulos. Siento los ojos confortablemente soñolientos y los párpados muy pesados. Es maravilloso sentirse relajado,. Hasta la piel de mi frente se esta aflojando y me siento tranquilo y relajado, lleno de paz interior..... Cada músculo de mi cuerpo se encuentra en un estado de relajado equilibrio y me siento tranquilamente relajado. Cada vez que respiro siento que entro en un estado de relajación mas profundo. Nada me preocupa, nada me molesta. Parece que lo que antes me distraía ahora ya no me molesta y se aleja en la distancia.; me tiene sin cuidado.....En un momento al contar hasta 5 entrare en una relajación mucho mas profunda, mas aun que antes, siendo siempre consciente de estos pensamientos relajantes, dejando que todo lo demás se pierda en la distancia.

UNO.....empiezo a profundizar

DOS.....ahora estoy lejos en esa profundidad, muy cómodo

TRES.....cada vez mas relajado

CUATRO..... muy tranquilo, en paz, con mucho bienestar

CINCO.....sumido en la profundidad, mas y mas relajado.

Ahora, mientras esta relajación continua expandiéndose por mi cuerpo y respiro tranquila y cómodamente, es maravilloso darme cuenta de que puedo disfrutar de esta agradable, relajada, cálida y cómoda sensación siempre que lo desee. Todo lo que tengo que hacer es repetir este procedimiento y alcanzare este tranquilo estado de consciencia. Desde ahora se que cuando estoy relajado de este modo mi subconsciente es mas accesible; ahora puede instaurar sugerencias positivas en el y estas quedaran grabadas permanentemente en mi

banco de memoria para ofrecerme una poderosa ayuda, para convertirme en la persona feliz y con éxito que siempre he deseado ser.

ES EL MOMENTO DE LAS SUGESTIONES....

Al cabo de un momento, aunque todavía no, contare de 10 al 0 y mientras lo hago estaré totalmente despierto. Continuare sintiéndome con paz interior y con una maravillosa sensación de satisfacción y confianza; cuando llegue al dos mis ojos estarán a punto de abrirse, cuando cuente 1, mis ojos se abrirán por completo y me sentiré maravillosamente renovado como si hubiera hecho una siesta.

Ahora cuento 10,9,8,7 y me siento cada vez mas despierto;6,5 me siento de maravilla; 4, 3, 2; mis ojos están a punto de abrirse; 1 mis ojos se han abierto; y 0 mis ojos están totalmente abiertos, estoy despierto, renovado y me siento muy bien.

## **INDUCCIÓN 16**

(Creada por el Prof. Ridley)

Mientras respiro cómoda y naturalmente, siento que me empiezo a relajar . Cada respiración me permite relajarme mas y mas, los músculos de mi cuerpo están cada vez mas sueltos .

**Primer Grado:** Hágase sentar cómodamente al sujeto; preséntele una bolita de acero u otro metal bien pulimentado, a unos 15 Cm delante de sus ojos procurando darle vuelta en un circulo de 10 Cm delante de sus ojos mandando al sujeto que la siga con la vista por espacio de 4 o 5 minutos o mas, hasta que cierre los párpados. Entonces el hipnotizador dirá al paciente: sus ojos se cierran. Sus ojos están ya cerrados. Esta usted ya profundamente dormido. Y se repiten estas palabras hasta que se haya dormido el sujeto. **Segundo Grado:** Póngase los dedos de ambas manos sobre los parietales, y los dos pulgares encima de la frente casi tocándose, moviéndose dichos pulgares desde el centro de la frente hasta los parietales, continuando este movimiento durante 5 minutos o mas teniendo cuidado en mover lo menos posible los dedos mientras se dan los pases con los pulgares. Durante esta operación se le dice al sujeto, a media voz, pero con energía Duerma, Duerma, se repetirá la palabra hasta que el sueño invada al sujeto. **Tercer Grado:** ponga los dedos de la mano izquierda encima de la cabeza del sujeto y el pulgar sobre la parietal del mismo lado, después ponga los dedos de la mano derecha sobre el Otro parietal dejando el pulgar de dicha mano sobre la frente moviéndola suavemente hasta la punta de la nariz teniendo los ojos fijos a los del paciente y repitiendo la sugestión anterior. **Cuarto Grado:** Póngase el pulgar de la mano izquierda en el nacimiento de la nariz del sujeto, y los dedos de la misma mano en lo alto de la cabeza, después se le harán pases con la mano derecha desde la cabeza hasta la nuca bajando hasta la derecha, colgando a su lado y le sugerirá el sueño diciendo monótonamente pero con energía: Los ojos de usted se cierran Ya los a cerrado usted y no los puede abrir sus párpados están pegados, sus brazos pesan mucho, sus manos no se mueven, usted no oye

nada, usted se siente cansado y siente que se va a dormir. Sus ojos ya están cerrados usted no puede moverse y cuando yo cuente hasta 3 caerá en un profundo sueño 1.2.3 ya esta dormido, muy dormido, profundamente dormido, estas palabras debe de repetirlas durante 5 minutos y si pasados estos el paciente no duerme deberá Dejarse el trabajo para el día siguiente. **Quinto Grado:** el hipnotizador de pie y al lado del sujeto le pondrá el pulgar de la mano izquierda en el nacimiento de la nariz y los demás dedos encima de lo alto de cabeza la mano derecha y demás dedos quietos mientras se dan los pases. Esta operación ha de durar 3 0 4 minutos, terminando con la sugestión de la palabra Duerma. Generalmente salvo casos muy difíciles esto bastara para lograr inducir al sujeto en la hipnosis.

## **INDUCCIÓN 17**

(Creada por Albert Yans)

Mostrar una figura en un acetato a media luz (esqueleto)

Siéntese y ponga las manos en las piernas con las palmas de la mano hacia arriba (recibir) o hacia abajo (olvidar).

Mire hacia el cielo y fíjese en un solo punto (2 minutos)

Mire otro punto en el cielo ( 2 minutos)

Mire otro punto en el cielo ( 2 minutos)

Ahora mire el primero, después el segundo y después el tercero. Así sucesivamente 1-2-3 (2 minutos) A cada punto asígnele un sonido. Escúchelos cada uno individualmente. Vea el primer punto y el sonido que le asigno, el segundo punto y el sonido que le asigno y el tercer punto y el sonido que le asigno. (2 minutos) ahora siente muy pesados los párpados...muy pesados...muy pesados (2 minutos) cierre los ojos.

Visualice un lugar de su agrado (playa, desierto, nieve atardecer árboles etc)

ahora empiece a correr..corra...corra...corra....corra..se encuentra con un piedra en el camino se tropieza y cae...levántese..... y observe que es su esqueleto tirado en el suelo....

ahora empiece a soñar se encuentra en un cine... usted esta en la audiencia...usted es el protagonista de la película déjela correr...es una anécdota del pasado véase como usted estaba en aquel momento....feliz sin miedos...(2 minutos)

apagar la luz por completo...estamos es oscuridad...vea su rostro.. vea

como el personaje sale de la pantalla del cine y camina hacia usted y entra en su cuerpo.

Vuelva ahora al lugar donde se tropezó acuéstese donde esta su esqueleto y duerma allí por un rato... contar de 100 hacia 0..

99..98.97..96..95..94..93..92..92..91..90.80.70.60.50.0.30.20.10...9.8.7.6.5..4.3..2..1..

mueva sus manos pies y boca..DESPIERTE....

## **INDUCCIÓN 18 “Escala Clínica Stanford”**

(Creada por Ernest Hilgard)

Cierre los ojos y escuche con cuidado lo que yo diga conforme avanzamos se sentirá más relajado y mas suelto empiece por relajar todo su cuerpo deje que los músculos se aflojen ahora sentirá que unos grupos de músculos se aflojan mas que otros si presta atención a su pie derecho sentirá que sus músculos se relajan, ahora siente que los músculos de la pierna izquierda se relajan, hay relajamiento en la porción superior de la pierna derecha, vamos al lado izquierdo concentrémonos en el modo que el pie izquierdo se relaja y la pierna izquierda..como la porción inferior y superior se relajan mas..ahora sentirá que los músculos de la mano derecha se relajan mas la parte inferior del brazo derecho y la parte inferior están relajadas... dirija su atención a la mano izquierda..deje que se relaje el brazo arriba y abajo..conforme se va relajando siente que su cuerpo pesa mas.. sienta como se hunde en la silla (o sillón) sus hombros, cuello y cabeza se relajan mas...deje que los músculos de la frente se relajen mas...al mismo tiempo que su mente y su cuerpo se relajan ya es posible que haga a un lado sus preocupaciones...su mente esta en calma y en paz mantenga sus pensamientos en lo que estoy diciendo..relajado..adormecido..relajado..relajado..relajado...pero en ningún momento dejara de oírme..ahora voy a empezar a contar del 1 al 20 conforme cuente sentirá más que entra en estado hipnótico de profundo relajamiento podrá hacer todo lo que yo le sugiera cosas que serán inteligentes y aceptables..podrá hacerlas sin romper el estado de relajamiento que poco a poco se apodera de usted 1 empieza a sentirse profundamente relajado 2 abajo en estado apacible de su mente 3 4 mas relajado 5 6 7 se va usted hundiendo cada vez más nada le perturbara...que fácil es oír lo que yo digo..

8 9 10 vamos a la mitad..siempre profundamente relajado..11.12.13.14. 15..aunque esta profundamente relajado me oye con claridad, siempre me oirá con claridad sin importar lo hipnotizado que este 16.17.18 profundamente relajado lo perturbara 19 20 completamente relajado.

Esta muy relajado y gradualmente hipnotizado mientras oye mis palabras le ayudare a aprender más sobre como pensar en algo que afecta lo que usted hace. Experimente todo lo que pueda. Ponga atención en lo que le diga y en lo que le sugiera. Luego deje que suceda lo que vea que esta sucediendo aun cuando lo sorprenda un poco simplemente deje que ocurra.

SUGESTIONES:

- 1.JUNTAR O LEVITAR UN BRAZO
- 2.SOÑAR
- 3.REGRESIÓN DE EDAD
- 4.SUGESTIÓN POSHIPNOTICA
- 5.AMNESIA

## **INDUCCIÓN 19**

(Creada por Oscar Cruz)

Se le coloca el pulgar y el índice de la mano izquierda sobre la coronilla. Y los dedos de las manos derecha en la parte de atrás de la cabeza, presionando la medula oblongada. Anterior a esto se le indica al sujeto: relájese respire profundo respire...más...más...más..detengalo....ahora sáquelo..sáquelo.. más..más... (así diez respiraciones) posteriormente se le pone la mano izquierda en la coronilla y la mano derecha en la parte de atrás de la cabeza. Se le dice: Le estoy presionando ciertos nervios de la medula oblongada, cuando deje de hacerlo los párpados se le cerrarán y caerán en una estado de sueño hipnótico. Antes de quitar las manos se le continúa diciendo relájese, respire profundo, esta somnoliento..los párpados le pesan...siente la cara hormigueada...sin embargo no puede cerrar los ojos ya que le tengo presionado el nervio de la medula oblongada. Se siente pesado lo hormigueado le va bajando por el cuerpo, baja por el pecho, por la cintura, por las piernas, rodillas, pies..... todo su cuerpo esta hormigueado en profunda relajación...pero no puede cerrar los ojos porque yo estoy presionando su medula oblongada...los párpados le pesan tanto que le es difícil tenerlos abiertos.....relájese y sienta con la presión en los nervios de su medula oblongada no le permite que pueda cerrar los párpados y entrar en el sueño hipnótico.. sienta como su cuerpo hormigueado empieza asentir una sensación de flotar... respire..más...más...más....(se le quitan ambas manos de la cabeza) libere el aire y duerma, relejese, descubra su mente, visualícese en un cine....frente a usted están rodando una película....es la película de su vida....sea espectador.....cuando yo diga relájese saldrá de cualquier escena que vea.... visualice la pantalla, esta usted sentado y tiene actualmente (cierta edad) ejemplo 25 .. ahora quiero se observe en la pantalla cuando tenia 20.años ... observe la imagen ...vívala...analícela....usted es un espectador....ahora observe escenas de cuando tenia 15.....vívalas.....cuando tenia 10.....9.....8.....7.....6.....5.... (observar la reacción del sujeto en cada edad)

### **INTERROGAR AL SUJETO.....**

Relájese, relájese, deje que su mente se vaya activando a la conciencia de nuevo....observe todas las imágenes que se vayan desvaneciendo. Voy a contar del 1 al 10 cuando llegue al 10 estará totalmente despierto...1...despierte.....2...despierte....3...se va sintiendo feliz.....4...muy atento y relajado....5 despierte, esta usted tranquilo.....6 despierte...despierte....7...despierto esta usted despierto.....8.....muy feliz...9....esta usted autorealizado con la experiencia..... la próxima vez que escuche que yo le diga relajece entrará en el mismo estado de sueño hipnótico que hoy logró.....10 despierte ....abra los ojos. Es un usted feliz.... \*comentar la experiencia y hacer el análisis pertinente.

## RESUMEN

La hipnosis es una técnica cuyo propósito fundamental es el de controlar y mejorar ciertos estados fisiológicos y mentales en las personas. Esta técnica es tan antigua como las primeras civilizaciones de la tierra. Su función principal ha sido la del alivio de malestares tanto físicos como psicológicos. La hipnosis es una capacidad que la mayoría de personas poseen, ésta se basa principalmente en la atención, motivación y concentración. Además para que se lleve a cabo de forma satisfactoria es necesario utilizar una inducción basada en el tipo de personalidad y tendencias de la persona con quien se aplicará. Cuando se realiza como proceso autohipnótico es necesario el autoconocimiento de los aspectos tanto positivos como negativos de sí mismo. La hipnósis es más que una técnica de autoexploración mental, va más allá del ego y la aparente conciencia de vigilia, va más allá del sueño y la ensoñación, es un encuentro con el Imago Dei o ser interior desegoico. Un estado funcional óptimo sería aquel en el cual las personas fueran capaces de dar y recibir, tanto afecto emocional como objetos dotados de valor, estando conscientes de los condicionamientos sociales que están basados en el control, la aceptación y la humillación; sintiendo la felicidad de existir como imagen y semejanza del mundo externo, evolucionando en lo subjetivo y disfrutando de lo objetivo.

La parte práctica de la hipnósis se realizó tomando en cuenta los aspectos básicos del complejo proceso mental-subjetivo en cada persona a la que se tuvo el privilegio de tratar. Los estados emocionales fueron mejorados gracias al involucramiento de las personas ante la psicoterapia. La técnica de la hipnosis logró instaurar la semilla del cambio en las personas evaluadas, siendo estas responsables de su florecimiento futuro. Tanto la hipnósis como todas las corrientes psicoterapéuticas que abordan a las personas en su aspecto mental, emocional y subjetivo pretenden rescatar la espiritualidad, la consciencia y los años perdidos de ver la vida como algo ajeno a sí mismos.

