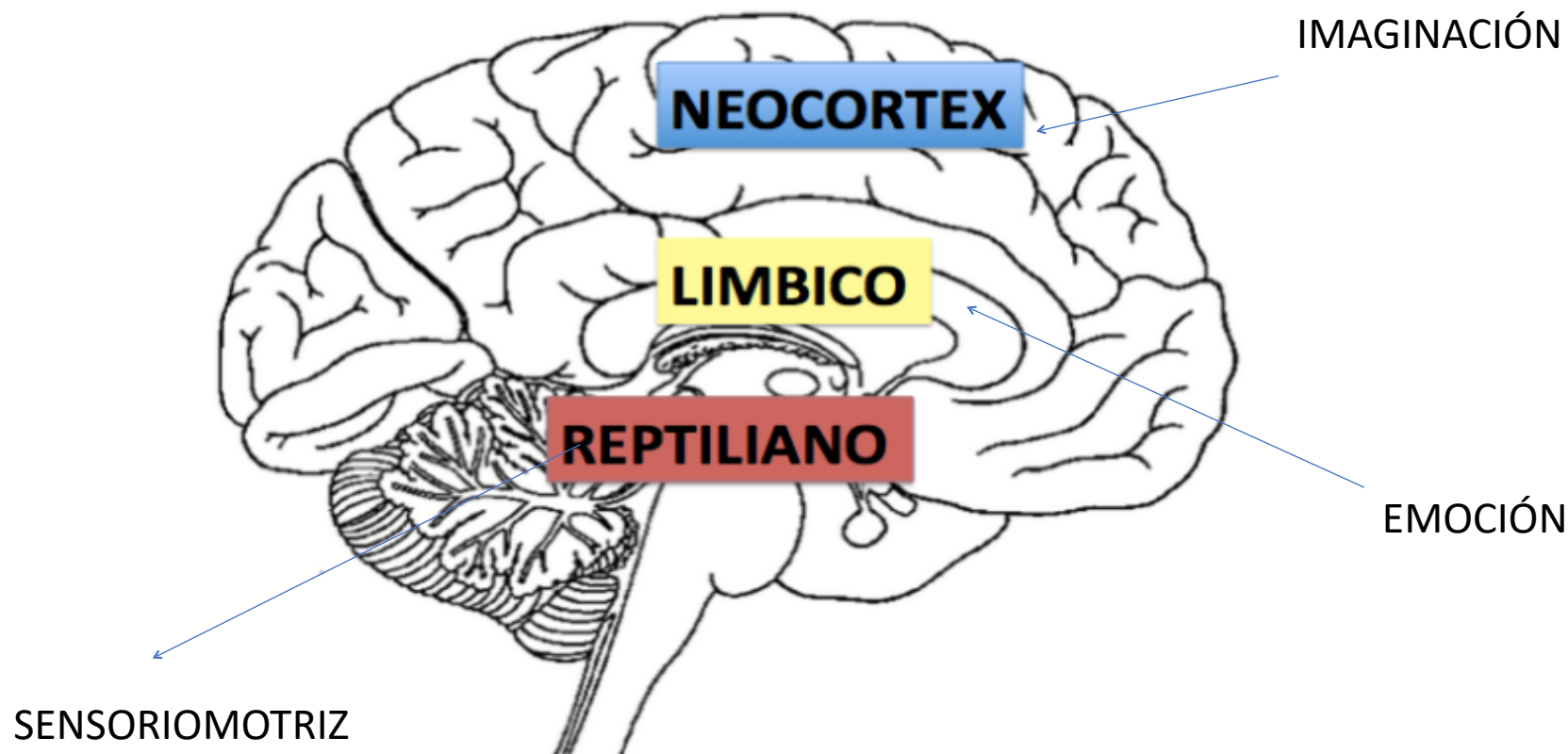


CURSO DE HIPNOSIS CLÍNICA



<https://www.dropbox.com/sh/ae1qh5d5zr0hmzi/AAAN3QqjugS9iwVY9EH5ud3sa?dl=0>

CEREBRO TRIUNO



EXAPTACIÓN

Se conoce como “exaptación” a aquella estructura de un organismo que evoluciona originalmente como un rasgo que provee adaptación a unas determinadas condiciones, y una vez que ya está consolidado , comienza a ser utilizado y perfeccionado en pos de una nueva finalidad, en ocasiones no relacionada en absoluto con su “propósito original”.

wikipedia

PERCEPCIÓN DEL TIEMPO EN EL CEREBRO

CONSCIENTE

- FUTURO NEGATIVO
- PASADO NEGATIVO

INCONSCIENTE

- PRESENTE

REALIDAD:

- SON HECHOS OBJETIVOS QUE ESTÁN OCURRIENDO AQUÍ Y AHORA

IMAGINACIÓN

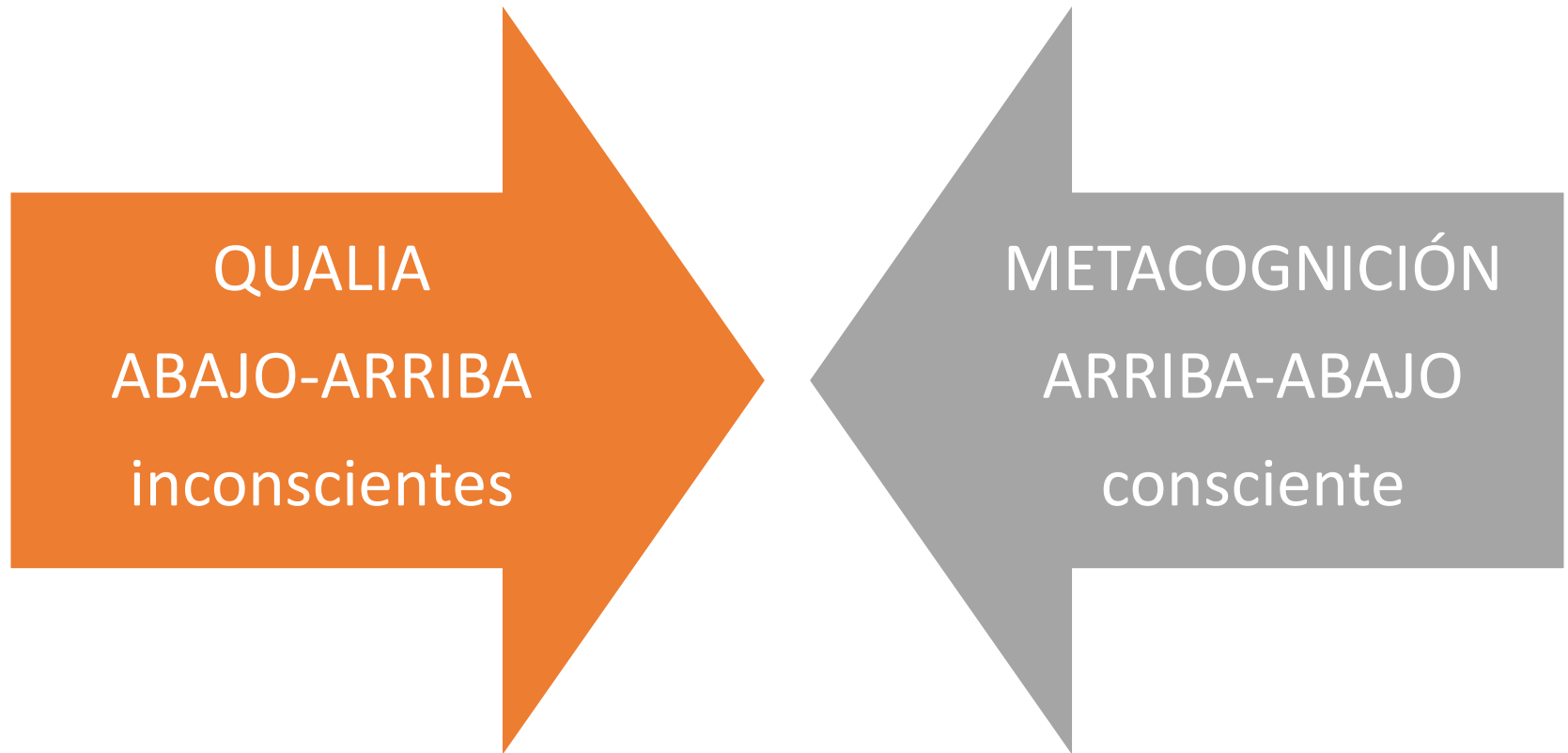
- PRODUCTIVA: Va hacia el futuro
- REPRODUCTIVA: Recuerda el pasado

DEFINICIÓN DE QUALIA

Los *qualia* simbolizan el vacío explicativo que se advierte ante la existencia de cualidades epifenoménicas sujetas a la subjetividad de nuestra percepción y el sistema físico que llamamos [cerebro](#). Las propiedades de las experiencias sensoriales son, por definición, epistemológicamente no cognoscibles en la ausencia de la experiencia directa de ellas; como resultado, son también incommunicables. La existencia o ausencia de estas propiedades es un tema calurosamente debatido en la filosofía de la mente contemporánea. Por ejemplo el dolor o el olor de una rosa.

Wikipedia

Qualia y metaconciencia



DEFINICIÓN DE CONSCIENCIA

- **LA CONSCIENCIA ES UN MECANISMO CAPAZ DE MAXIMIZAR LA MANIPULACIÓN EFECTIVA DE IMÁGENES AL SERVICIO DE LOS INTERESES DE UN ORGANISMO EN PARTICULAR**
- Damasio, A., (1999) The feeling of what happens

TIPOS DE FOBIAS

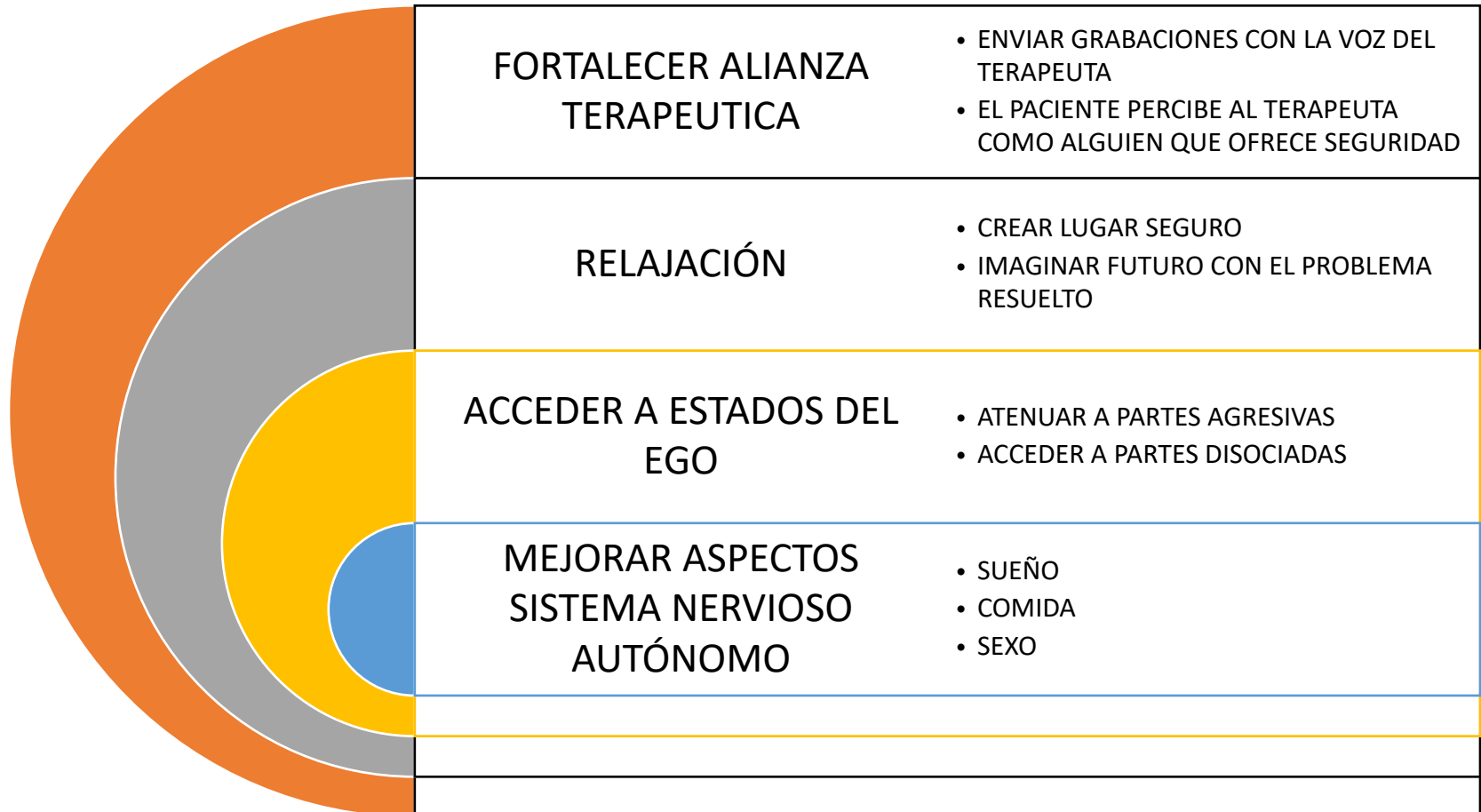
FOBIAS TANGIBLES

- Son fobias a objetos o situaciones que pueden provocar un daño físico o poner la vida del sujeto en peligro. Pueden ser a las jeringuillas, a los perros, a la autovía o a las alturas. Suele haber un acontecimiento traumático que las provoca.

FOBIAS INTANGIBLES

- Son fobias a situaciones interpersonales que en ningún caso pueden poner en peligro la salud o la vida de la persona en peligro. Son de tipo social o interpersonal. Están relacionadas con la vergüenza. No suele haber un acontecimiento traumático concreto que pueda explicarlas

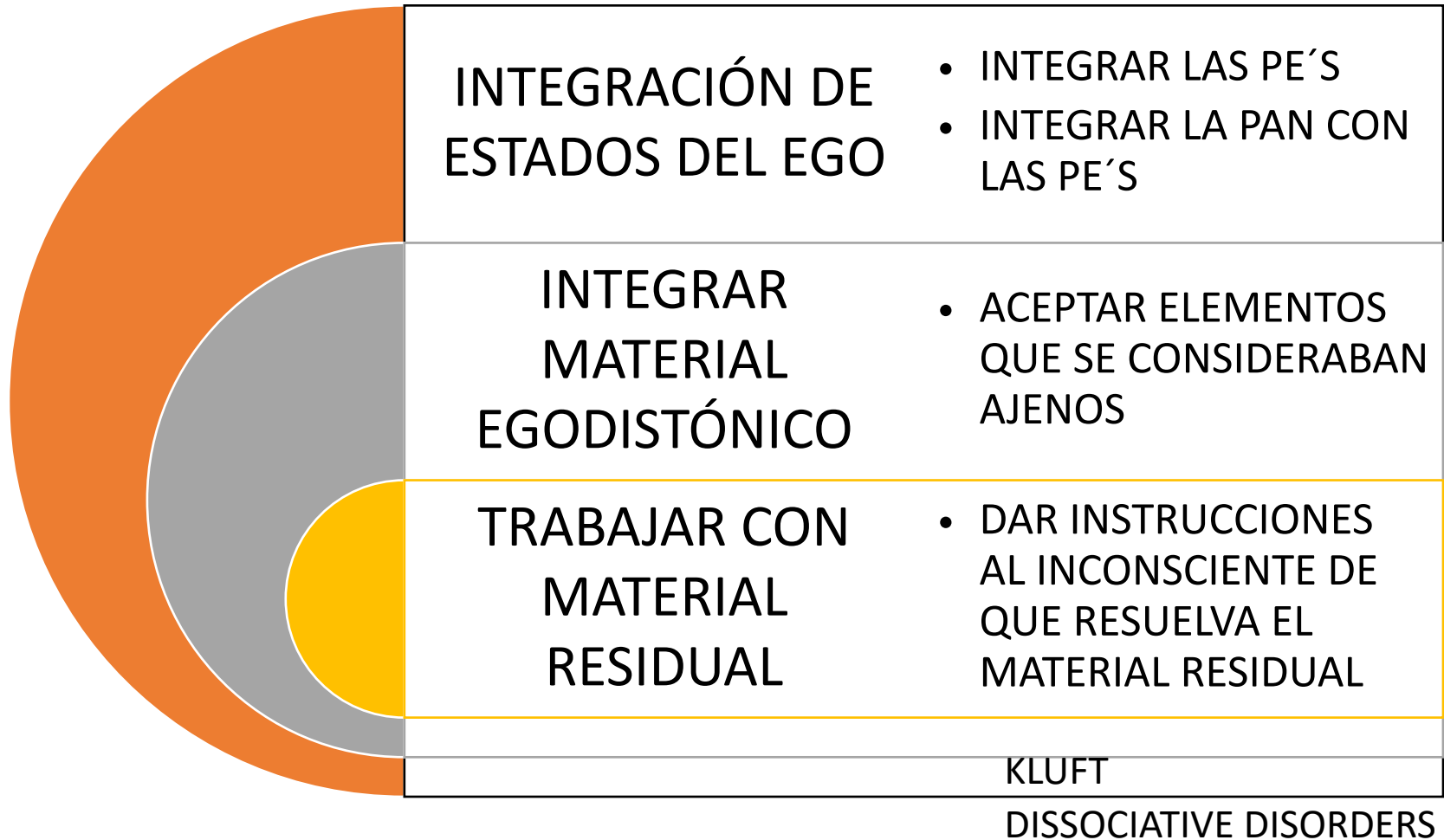
FUNCION DE LA FASE DE SEGURIDAD



FUNCION DE LA FASE DE RECUERDO Y DUELO



FUNCION DE LA FASE DE RECONEXIÓN



QUE ES LA HIPNOSIS



La hipnosis es un estado alterado de conciencia, auto o heteroinducido, en el que se aprecian cambios tanto psicológicos como fisiológicos.

Durante la hipnosis se trabaja (o al menos se intenta) con contenidos mentales implícitos/emocionales/inconscientes.

El inconsciente es donde van a parar todas las informaciones, emociones y vivencias que nos alcanzan a lo largo de la vida, se hallen o no integradas en la vivencia cotidiana. Se sitúa el inconsciente en el hemisferio no dominante (generalmente el derecho), y se establece que su funcionamiento es acrítico, atemporal, holístico, inductivo, simbólico e integrador.

Leyes de Coue

1. Ley de la atención concentrada:

La ley de la atención concentrada significa que cuando una persona concentra su atención en una idea, dicha idea tiende a realizarse.

2. Ley del esfuerzo revertido:

Esto significa que cuando una persona piensa que no puede hacer algo y luego lo intenta, cuanto más lo intenta menos puede hacerlo.

3. Ley del afecto dominante:

Esto significa que una sugestión vinculada con una emoción predominará sobre cualquier otra sugestión que se encuentre en la mente en ese momento.

El afecto dominante (emoción) juntamente con la sugestión hace que ejerza una mayor influencia sobre la mente.



Fundamentos hipnosis

- Rapport. Establecimiento de un acompasamiento
- Confianza: Buena relación terapéutica
- Feedback positivo
- Influencia (liderazgo)



TIPOS DE HIPNOSIS



HIPNOSIS CLÁSICA
(TRANCE PROFUNDO)

HIPNOSIS ERICKSONIANA
(TRANCE LIGERO)

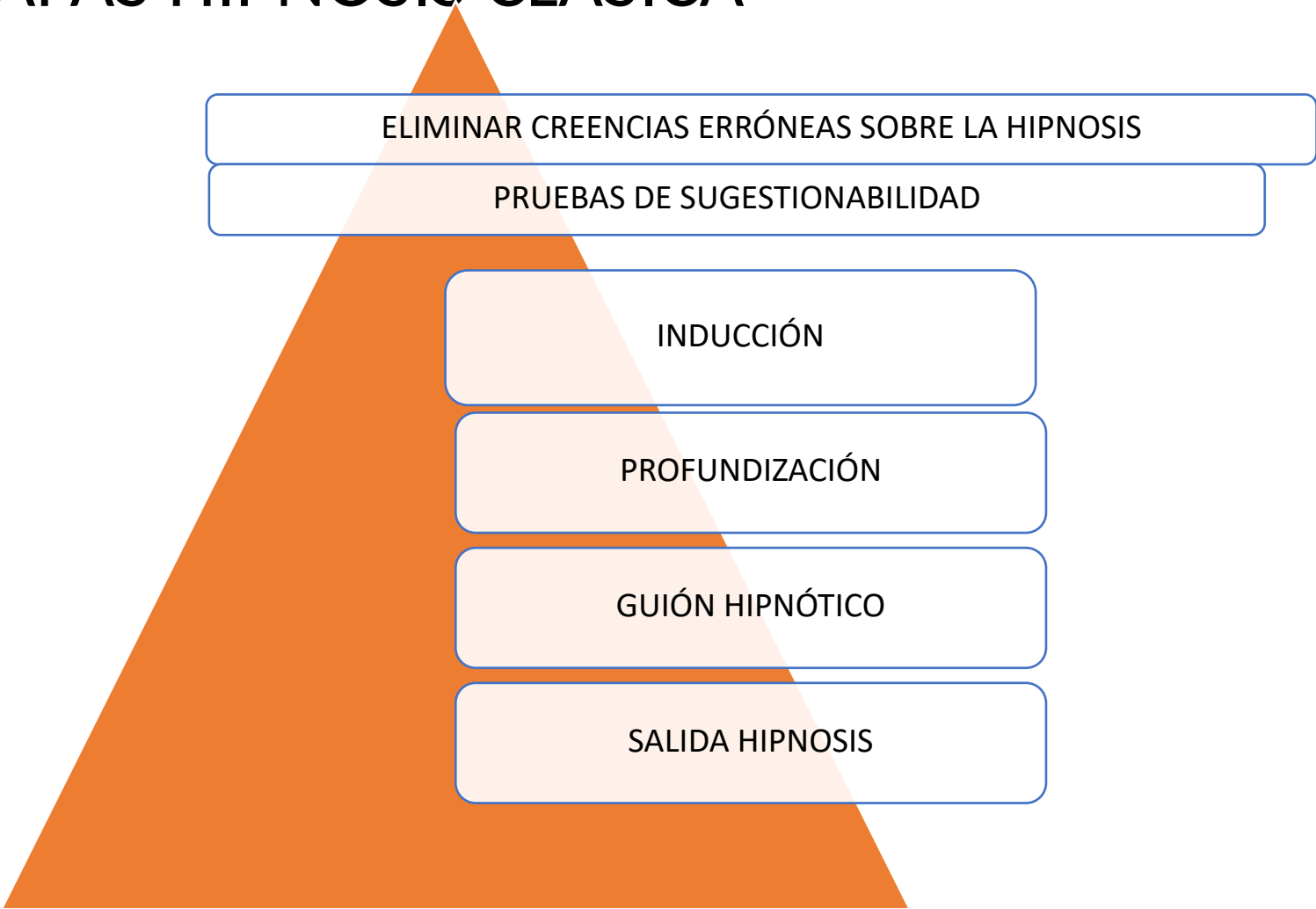
HIPNOANÁLISIS
(TRANCE LIGERO)

● TRANCE
LIGERO

● TRANCE
MEDIO

● TRANCE
PROFUNDO

ETAPAS HIPNOSIS CLÁSICA



ELIMINAR CREENCIAS ERRÓNEAS SOBRE LA HIPNOSIS

The diagram features a large orange triangle on the left side. To its right, there are two horizontal rectangular boxes at the top, followed by four rounded rectangular boxes stacked vertically. The text in these boxes represents the stages of classical hypnosis.

PRUEBAS DE SUGESTIONABILIDAD

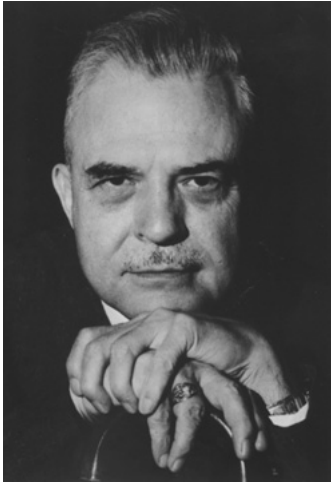
INDUCCIÓN

PROFUNDIZACIÓN

GUIÓN HIPNÓTICO

SALIDA HIPNOSIS

HIPNOSIS ERICKSONIANA



ACOMPASADO AL PACIENTE

USO DE METAFORAS

USO DE UN LENGUAJE AMBIGUO

NUNCA DAR ORDENES

USAR LENGUAJE ABIERTO PARA QUE SEA EL
CLIENTE EL QUE IMAGINE LO QUE QUIERA

ventajas metáforas

- 1) No implican una amenaza.
- 2) Captan el interés del oyente.
- 3) Como el paciente tiene que conferirle un significado, fomentan su independencia ya que promueven una acción por propia iniciativa. El cambio proviene desde el interior y no de la directiva del terapeuta.
- 4) Permiten eludir la resistencia natural al cambio. Erickson acostumbraba presentar ideas terapéuticas en forma de metáforas a los pacientes más resistentes.
- 5) Son un modelo de creatividad para el paciente.
- 6) Crean confusión y promueven una buena respuesta hipnótica.
- 7) Su impacto en la memoria es mayor, haciendo más memorable la idea expuesta.

HIPNOSIS CLÁSICA



PROTOCOLO RÍGIDO

SUGESTIONES DIRECTAS

PACIENTE SE ADAPTA AL
PROTOCOLO

PUEDE GENERAR RESISTENCIAS

MITOS HIPNOSIS



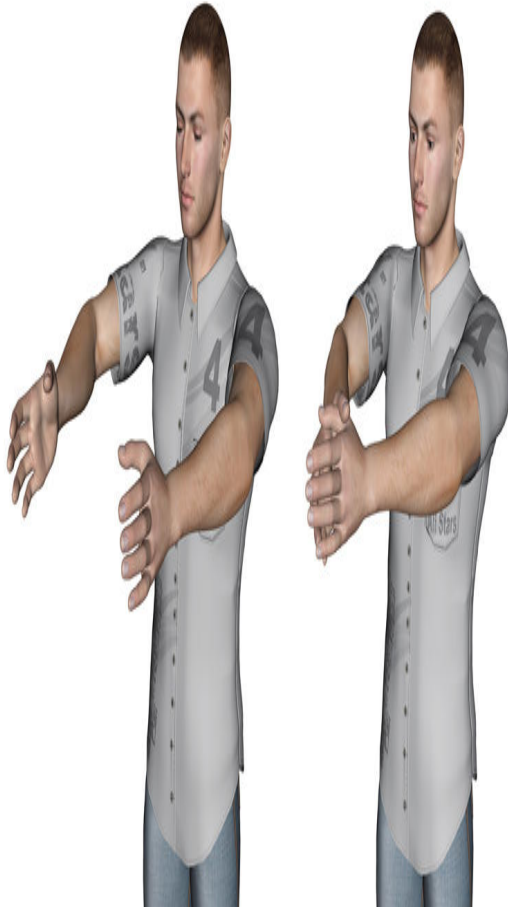
- - **NO PODRE DESPERTARME**
- - **NO SOY SUGESTIONABLE**
- - **VOY A PERDER EL CONTROL O HACER COSAS QUE NO QUIERA**
- - **EL TERAPEUTA PUEDE INFLUIR DE FORMA NEGATIVA EN MI**

QUE SON PRUEBAS DE SUGESTIONIBILIDAD



- - SIRVEN PARA PERCIBIR LA HIPNOSIS COMO ALGO NORMAL
- - SIRVEN PARA QUE EL PACIENTE SE RELAJE Y GANE CONFIANZA EN EL TERAPEUTA
- - SIRVEN PARA SABER QUE TIPO DE INDUCCIÓN O TIPO DE HIPNOSIS USAR

PRUEBAS DE SUGESTIONABILIDAD



PÉNDULO MÁGICO

DEDOS MAGNÉTICOS

MANOS MAGNÉTICAS

MANO GIRATORIA

LEVITACIÓN MANO-
MANO PESADA

CAÍDA HACIA ATRAS

Que es una inducción hipnótica

- La inducción hipnótica son las estrategias seguidas por el terapeuta para poder ayudar a una persona a pasar de un estado de consciencia o alerta a un estado alterado de consciencia.
- El tipo de inducción usada variara en función de la profundidad de trance que se desee obtener (objetivos) y de la capacidad de sugestionabilidad del paciente.

TIPO DE INDUCCIONES



- - INDUCCIÓN DE ELMAN
- -INDUCCIÓN DE LOS OJOS PESADOS
- - INDUCCIÓN ERICKSONIANA DE UN LUGAR O PAISAJE
- -INDUCCIÓN DE CONFUSIÓN

INDUCCIÓN ERICKSONIANA

A MEDIDA QUE ESCUCHAS MI VOZ Y TE VAS RELAJANDO... PUEDES IMAGINAR UN LUGAR ...OBSERVA LOS COLORES DE... ATIENDE A LOS SONIDOS... SIENTE LAS SENSACIONES DE TUS PIES, MANOS, CARA.. ME PREGUNTO SI LLEGARAS A UN TRANCE MÁS PROFUNDO O MAS LIGERO... MIENTRAS TU MENTE CONSCIENTE PRESTA ATENCIÓN A TODO LO QUE YO LE DIGO TU MENTE INCONSCIENTE PUEDE EMPEZAR A TRABAJAR EN LO QUE TE PREOCUPA ¿ME PREGUNTO COMO SERA TU VIDA CUANDO EL PROBLEMA SE HAYA RESUELTO..? QUE CURIOSA SERÁ LA CARA DE SORPRESA DE LAS PERSONAS QUE TE CONOCEN CUANDO VEAN LOS CAMBIOS.

ES CURIOSO CUANDO NO NECESITAS CONTROLAR NADA Y SIN EMBARGO TODO SIGUE EN CONTROL... A VECES MI EXPERIENCIA ME DICE QUE LAS PERSONAS PREFIEREN IR A MOMENTOS DE SU PASADO CUANDO SINTIERON POR PRIMERA VEZ... TE IMAGINAS UNA PLANTA (O UN ANIMAL) QUE CRECE SIN TENER QUE PENSAR EN COMO CRECER (O HACER ALGO).. TU MENTE INCONSCIENTE TAMBIEN TIENE ESA CAPACIDAD DE...UN MAESTRO ME EXPLICO QUE CUANDO UN SINTOMA EXISTE ES PORQUE CUMPLE UNA FUNCION, ME PREGUNTO COMO PUEDE AYUDARTE (O PORQUE ESTA AHÍ O PORQUE APARECIÓ POR PRIMERA VEZ)...

-

INDUCCIÓN DE LOS OJOS PESADOS

- -PARPADOS MUY PESADOS
- -CUERPO MUY PESADO
- -METAFORAS DE OJOS PESADOS
- - CUANDO **INTENTES** ABRIRLOS YA NO PODRAS HACERLO, CUANTO MÁS LO INTENTES MENOS PODRAS HACERLO
- - CUANDO VEAS QUE NO PUEDES ENTRARAS EN UN SUEÑO PROFUNDO EN EL QUE PODRÁS OÍR TODO LO QUE YO DIGO Y AL MISMO TIEMPO ESTARÁS COMPLETAMENTE TRANQUIL@ Y RELAJAD@

INDUCCIÓN DE ELMAN



- 1. MIRA MI MANO FIJAMENTE
- 2. HAZ COMO SI QUISIERAS ABRIR LOS OJOS Y NO PUDIERAS
- 3. ABRE LOS OJOS Y VUELVE A CERRARLOS (TRES VECES)
- 4. COJO TU MANO Y CUANDO LA SUELTE RELAJARAS TU CUERPO COMPLETAMENTE
- 5. CUENTA DE 100 HACIA ATRÁS MUY DESPACIO Y OLVIDARAS LOS NÚMEROS

INDUCCIÓN DE ELMAN

Mira mi mano fijamente. Respira lo más profundamente que puedas, conten el aliento. Ahora deja salir el aire lentamente y ve dejando que tus ojos se cierren.

Ahora pon especial atención en tus párpados. Puedes relajar tus párpados tanto que no querrán abrirse. Una vez que hayas hecho esto, mantente en ese estado de relajación. Verifique que sus párpados, efectivamente no quieren abrirse. Bien, ahora relájate más profundamente.

Ahora deja que esa sensación que sientes en tus párpados recorra todo su cuerpo desde la parte superior de tu cabeza hasta la punta de los dedos de sus pies, como si llegará a una relajación diez veces más profunda.

Bien; ahora iremos a una relajación más profunda. Voy a contar de 3 hacia atrás y cuando llegue al cero te pediré que abras tus ojos y vuelvas a cerrarlo y cuando lo hagas te relajas el doble de lo que estás ahora.

Una vez más. Voy a contar de 3 hacia atrás y cuando llegue al cero te pediré que abras tus ojos y vuelvas a cerrarlo y cuando lo hagas te relajas el doble de lo que estás ahora.

Voy a levantar tu mano y después dejarla caer. No me ayudes a levantarla, sólo deja que yo lo haga mientras sigues muy relajado. Permite que yo haga todo, bien ahora vamos a profundizar esta relajación.

Ahora que hemos relajado tu cuerpo vamos a relajar tu mente. Permite que tu mente se relaje, tal como tu cuerpo esta relajado. Dentro de un momento voy a pedirte que cuentes lenta y tranquilamente, comenzando con el número uno. Después de cada número deja que tu mente duplique la relajación. Después de algunos números (que no serán muchos), serás capaz de relajar tu mente de una forma más agradable de tal modo que los números irán desvaneciéndose, desvaneciéndose, desvaneciéndose hasta que desaparezcan. Si lo quieres lo puedes hacer fácilmente. Cuando los números se hayan ido, levantarás el dedo índice de la mano derecha, para hacerme saber que se han ido....(tu paciente dice, uno) suavemente.... (Tu paciente dice, dos) ahora, duplica tu relajación mental). (Luego di tres y así consecutivamente) Ahora, deje que los números se vayan lejos tal y como tu relajación y tu mente lo está haciendo (cuatro) duplica tu relajación mental, hasta que se desvanezcan, desvanezcan, desvanezcan. Cuando los números se desvanezcan di “bien hecho, ve más profundo”.

TIPO DE PROFUNDIZACIONES



- **EL ASCENSOR**
- **BAJADA DE LA ESCALERA**
- **CONTAR EL PACIENTE HACIA ATRÁS**
- **DESCENSO A TRANCES PROFUNDOS ,
DOBLANDO RELAJACIÓN (A, B, C)**

FUNCIONES SALIDA HIPNOSIS

- NO PROVOCAR ANSIEDAD
- SUGERIR QUE EL PROBLEMA ESTA RESUELTO
- SUGERIR QUE LA PRÓXIMA VEZ SE RELAJARÁ MÁS RÁPIDO Y MEJOR
- SUGERIR QUE EL INCONSCIENTE YA ESTÁ PROVOCANDO LOS CAMBIOS NECESARIOS

Texto salida hipnosis

- Voy a contar de 3 hacia atrás y cuando lo haga abrirás los ojos y estarás completamente alerta y despierto pero con una sensación de calma y bienestar como hacía mucho tiempo que no sentías.
- 3.- La próxima vez que oigas mi voz te relajaras mucho más rápido y más profundamente de lo que lo has hecho hoy
- 2.- Deja que tu mente inconsciente haga todos los cambios necesarios para ayudarte a sentir que has podido resolver aquello que te preocupaba.
- 1.- Tomándote todo el tiempo que necesites puedes ir moviendo las partes del cuerpo que más te apetezca y poco a poco ir abriendo los ojos.
- Abriendo los ojos. Enhorabuena, Eres..... ¿Como te sientes? ¿como ha sido la experiencia?

Fenómenos hipnóticos



- Regresión edad
- Progresión edad
- Anestesia
- Hiperestesia
- Amnesia
- Hipermnesia
- Disociación
- Integración

FUNCIONES GUIÓN TERAPEUTICO

- AUMENTAR TRANCE HIPNÓTICO
- UTILIZAR METAFORAS QUE AYUDEN A MEJORAR SU PROBLEMA
- UTILIZAR SUGESTIONES QUE AYUDEN AL PACIENTE A MEJORAR SU AUTOESTIMA
- DAR SUGESTIONES POSTHIPNÓTICAS RELATIVAS ASU PROBLEMA

Guiones terapéuticos

- Un guion terapéutico debe contener tres elementos:

1.- Sugerencias: Estas incluyen conductas, ideas, situaciones que actualmente provoquen el problema o sean el síntoma.

2.- Pistas: Son las cogniciones, emociones o sensaciones que acompañan al problema a trabajar.

3.- Resultados: Son las ventajas que el paciente va a obtener cuando el problema esté resuelto.

Elaboración guion terapéutico

- 1.TEMA: DEBE CORRESPONDER AL PROBLEMA DEL PACIENTE
- 2.RECURSOS: CON QUE RECURSOS CUENTA EL PACIENTE: FAMILIA, PAREJA, EXITOS ANTERIORES, FUTURO PROMETEDOR, ETC..
- 3.PLANTEAR DIFICULTADES Y COMO SE HAN RESUELTO
- 4.NUEVA IDENTIDAD. DESCUBRIR NUEVAS OPORTUNIDADES
- 5.ORGULLO Y AUTOESTIMA. COMO SE VERÁ ÉL O COMO LO VERAN LOS DEMÁS CUANDO EL PROBLEMA ESTÉ RESUELTO

Patrones Lingüísticos

- Eliminaciones
- Puedes olvidar completamente
- Puedes dejar de
- Puedes parar
- Sensaciones
- Y te alegras
- Y te sientes bien
- Es más agradable sentarse cómodamente
- De modo sorprendente sientes
- Operadores modales
- No tiene s que prestar atención a
- No es necesario que ...
- Puedes elegir entre...

Patrones Lingüísticos II

- Sustantivizaciones
- Curiosidad... Saber.. Aprendizaje
- Una profunda sensación de ...
- Generalizaciones
- Uno... muchos... todos.. nadie
- Verbos imprecisos
- Puedes permitirte
- Puedes dejar que suceda
- Puedes permitir
- Mediación causal
- Y mientras.. En el transcurso..después de ... antes de ...lo que te lleva a ...cuanto más

GUIONES DUELOS

- Los duelos se resuelven cuando se da un significado a la pérdida.
- Se debe valorar:
 - Si hay sensación de soledad
 - Si hay sensación de culpa
 - Si hay sensación de que la situación no va a cambiar
- Se puede imaginar:
 - Aceptar la situación, no luchar ni resignarse.
 - Volver a vivirla de una forma corregida, aceptable
 - Pedir perdón o despedirse o decir algo pendiente a la persona que se perdió. Preguntar a esa persona que quiere de nosotros ahora

AUTOHIPNOSIS

- Autohipnosis es la capacidad del individuo de producir la relajación deseada sin la ayuda de alguien externo.
- Toda hipnosis es en el fondo una autohipnosis, puesto que si el paciente no lo permite la relajación no se producirá.



INDUCCIÓN DE AUTOHIPNOSIS



- Cierra los ojos y deja los párpados descansar, ahora haz como si quisieras abrir los ojos y no pudieras. Eso es.. Muy Bien. Déjalos volver a descansar y deja que esa sensación de relax baje desde tus ojos por todo tu cuerpo como si fuera una ducha de agua caliente. Nota como baja por tus hombros, tus brazos, tu vientre, tus piernas y llega hasta la punta de los dedos de tus pies... cuando pasen 30 segundos abrirás los ojos y estarás completamente relajado.

Hipnoanálisis

«Usar la regresión de edad o la abreacción en hipnosis en el contexto de la psicoterapia parece dar un acceso directo a las memorias implícitas de la amígdala durante el cual estos recuerdos pueden ser explorados e el inconsciente dando significado a las respuestas dadas durante el evento traumático. Con el acertado uso de la psicoterapia mientras los clientes se encuentran en hipnosis se pueden crear patrones nuevos de respuesta reviviendo las experiencias con la imaginación»

Clark, J. (2015). NEUROSCIENCE IMPLICATIONS OF USING
HYPNOANALYSIS: TWO CASE STUDIES. *Activitas nervosa superior*. 57 nº 2

HIPNOSIS REGRESIVA



- - Hipnosis de regresión a la infancia.
 - Técnica de las puertas
 - Técnica de las fechas
 - Técnica del evento importante
- - Puente afectivo o floatback.

Sugestiones para el dolor cognitivas

- Distracción: Se pide al paciente que piense algo que le distraiga, se hace sobre todo en intervenciones médicas.
- Visualización: Se le pide que imagine que pone en práctica lo explicado en la terapia.
- Disociación: Se pide al paciente que se disocie de la experiencia, por ejemplo viéndose desde fuera.

SUGESTIONES PARA EL DOLOR SENSORIALES

- GUANTE DE ANESTESIA: Convierte la mano en un guante de anestesia.
- DESPLAZAMIENTO: Se desplaza el dolor a zonas que no sean tan molestas o invasivas, por ejemplo el dedo meñique
- SUBSTITUCION: Se substituye la sensación por otra menos dolorosa

SUGESTIONES PARA EL DOLOR VISUALES

- Tamaño y forma: Se le da un color, forma, tamaño al dolor y se transforma.
- Luces de colores: Se le pide que imagine el dolor con un color y el resto del cuerpo con otro.
- Volumen: Se le pide al paciente que imagine un volumen que puede graduar a voluntad.