

Material Imprimible

Curso Hipnosis

Módulo Sugestiones

Contenidos:

- Sugestiones: tipos y características
- Hipnosis para niños

Sugestiones

La palabra sugestión procede del latín, de las palabras *sub gerere*, que significan “introducir por debajo”, es decir, sin que la persona se dé cuenta.

En el contexto de la hipnosis, las **sugestiones** suelen entenderse como una comunicación particular, y además sabemos que están caracterizadas por su capacidad constante para generar respuestas en el sujeto hipnotizado. Esto dependerá de la capacidad de movilizar al sujeto hipnotizado hacia su objetivo y, por tanto, de la aceptación que consiga con sus sugestiones, y ello depende, entre otros múltiples factores, de cómo están construidas.

En realidad, sin darnos cuenta, estamos sometidos cada día de nuestra vida cotidiana a diversas sugestiones: cada vez que alguien nos “recomienda” algo, o nos sugiere que estaríamos mejor si hacemos o compramos algo, en definitiva nos está haciendo objeto de una sugestión, y esto es lo que se va a trabajar en cada una de las sesiones.

Pero sabemos que suele ser muy evidente que si alguien nos habla de alguna cosa con verdadero entusiasmo, provocará en nosotros un deseo de conocer o probar aquello de lo que nos está hablando, o en este caso, poder escuchar al terapeuta.

Según el psicólogo estadounidense Milton Erickson, en función a la terapia ericksoniana que hemos estudiado, la terapia es como “echar a rodar una bola de nieve por una montaña” ya que, una vez producido el cambio, puede haber una bola de nieve en una dirección muy positiva o bien se puede crear una avalancha. Estos son dichos que usamos para generar una reacción al momento de la sesión y claramente va a depender del terapeuta ser capaz de dirigir el caso.

A continuación estudiaremos los diferentes tipos de sugestiones que podemos encontrar, y los elementos utilizados para la creación de las mismas en el terreno de la hipnoterapia.

Los tipos son:

- Directas e indirectas
- Positivas o negativas
- Autoritarias o permisivas
- De contenido o de proceso

- Posthipnóticas
- Especializadas
- Omisión
- Malformación semántica

Las sugerencias directas se refieren a que de una u otra manera, el paciente sabe lo que tiene que hacer. Estas se dan de forma precisa, concisa y monótona, sin sugerir la posibilidad de realización de una conducta distinta por parte del sujeto. En este caso podemos decir que el paciente sabe lo que necesita y obedece a lo que ejecuta el terapeuta, pero éste último en algunos casos puede encontrarse con bastante resistencia en gente que no está tan dispuesta a obedecer.

Dichas sugerencias se caracterizan por una sensación de dominio por parte del terapeuta y provocan en el sujeto la sensación de pérdida de control sobre sus propias conductas. Este modo es el que utiliza habitualmente el enfoque clásico de la hipnosis, en el que el hipnotizador va dando instrucciones precisas sobre lo que tiene que hacer el sujeto. Veamos algunos ejemplos.

“Cuando cuente hasta tres, entrarás en un profundo sueño”; “Imagina una playa blanca y una brisa acariciando tu rostro, y el sonido de las olas allá a lo lejos te hace sentir muy relajado...”.

Cabe aclarar que normalmente se necesita de la repetición de las instrucciones para que el sujeto vaya siguiendo los pasos que le indica el hipnoterapeuta, y por ello las instrucciones deben estar indicadas muy claramente y con un lenguaje comprensible para el paciente para salir del trance y poder volver de este estado de hipnosis. Se puede decir entre 1 a 4 veces cada una de las frases.

Por su lado, las sugerencias indirectas se relacionan con el problema que presenta el sujeto de forma más encubierta, es decir, aquel que no va a manifestar. En algunos casos suelen establecer una elaboración inconsciente por parte del sujeto para encontrarles una relación con lo que tratan de abordar.

Muchas de estas llamadas sugerencias indirectas pueden tener forma de cuentos, metáforas, analogías, bromas, chistes, asignación de papeles o bien pueden ser sugerencias encubiertas insertadas en otra sugerencia. De allí que en muchos de los casos se las utilizan con los niños.

En ellas se dan opciones y no se dice qué hacer, puesto que las respuestas indirectas trabajan mejor si los sujetos sienten que están tomando su propia decisión. El sujeto

percibe que se le ofrecen diversas opciones y es él el que decide cuál elegir en función de sus necesidades y de lo que mejor se adecúe a sus posibilidades.

Asimismo los enfoques indirectos se basan en una relación de colaboración entre el hipnotizador y el hipnotizado, ya que si no es muy difícil poder conocer lo que está sucediendo y accionar, y varias veces las sugerencias se presentan mediante una serie de sugerencias sobre la posibilidad de acciones de una conducta por parte del sujeto.

Otra de las características es que no se utiliza la repetición de las instrucciones, sino que éstas se van modificando, tratando de usar diferentes modos de expresarlas, para conseguir el mismo objetivo.

Como dijimos, además de las sugerencias directas e indirectas, encontramos las positivas o negativas. Empecemos por las positivas. Estas se realizan en general bajo la frase “vos puedes hacer esto”. En principio son sugerencias potenciadoras y reforzadoras que suelen crear posibilidades positivas en el paciente, y generan pocas resistencias.

Aquí se pueden usar muchas de las frases siempre y cuando sean de ánimo y, como el nombre lo dice, positivas para la sesión y que ayuden a la persona darse cuenta que puede hacer o decir tal o cual cosa. Además, es el modo en el que la mente inconsciente entiende mejor las órdenes.

Un ejemplo de sugerencias positivas puede ser: “A medida que sigues respirando de forma consciente, profundizas más en tu interior...”; “Y con cada una de mis palabras vas conociendo lo tranquilizador que es dejarse llevar hasta donde quieras llegar”.

Acá la tarea del terapeuta es guiar al paciente hacia un final positivo en pensamientos y en un breve lapso de tiempo ya se van a dar cuenta de alguna sensación en el cuerpo en la que hasta ahora no habías reparado o sanando.

En lo que respecta a las negativas podemos decir que la frase sería “vos no podes hacer esto”, pero el inconsciente no procesa las negaciones, ya que, para pensar una orden en negativo, primero tiene que pensarla en afirmativo y luego negar.

Así, si decimos: “No pienses en un elefante de lunares rosas”, seguro que todos habrán visto en su imaginación el elefante con sus lunares rosas antes de darse cuenta de que no debían pensar en ello.

Este tipo de sugerencias se utilizan con pacientes resistentes, buscando una respuesta de cooperación a pesar de su resistencia. Por ejemplo, si decimos: “No dejes que ingresen sensaciones agradables a tu mente... si eso ocurriera tendrías la certeza de que vas avanzando hacia un estado muy agradable de relajación y no es necesario que tengas

que experimentarlo”; “no intentes relajarte aún... Es más, no dejes de mantener la tensión todo el tiempo que puedas”; “no prestes atención a tu respiración...” Al no entender la mente la palabra “no”, iremos alcanzado todo el efecto contrario a lo que está estipulado por nuestra frase.

Vamos a hablar sobre las sugerencias autoritarias o permisivas. En las primeras el hipnoterapeuta “ordena” literalmente al sujeto que ejecute una acción, por ejemplo: “Duerme”, “Relájate”, “Cuando cuente hasta diez vas a abrir los ojos”. Es decir, son frases que imponen qué es lo que tiene que decir o hacer el paciente. Por eso, el patrón de este tipo de sugerencias es “hacer esto”.

Este formato de inducciones es muy característico de la hipnosis de espectáculo, en donde el hipnotizador tiene que “dirigir” lo que ocurre sin conceder la posibilidad a los hipnotizados de que hagan algo diferente a lo que él desea obtener para la diversión del público.

En la clínica es válida para casos en los que el paciente es poco decidido y precisa una figura resuelta que le diga lo que tiene que hacer, pero es un modo de hacer sugerencias que respeta poco la libertad individual y la capacidad de tomar las propias decisiones, incluso en estado de trance.

Por su parte, las permisivas se basan en presentarle al paciente opciones para que elija en función de sus deseos o necesidades individuales. El patrón es “Puedes hacer esto, esto o esto otro”, y el paciente elegirá lo más adecuado para él.

En este caso no se da la orden de lo que tiene que hacer, sino que lo sugiere. Además implica un respeto por el paciente y por sus propias capacidades, y por parte del hipnoterapeuta precisa una mayor flexibilidad para ir siguiendo con el paciente la dirección que éste vaya tomando, acompañándolo en su camino hacia el trance, sin hablarle y ordenarle los hechos abiertamente.

Algunos ejemplos de sugerencias permisivas serían las siguientes: “Posiblemente puedas percibir en alguno de tus dedos de la mano derecha o de la mano izquierda, una sensación especial, que no sé si será un hormigueo, o una sensación distinta... y sea la que sea, es la sensación que tú sientes cuando vas avanzando hacia un estado muy agradable de relajación...”

Otro ejemplo es: “Puedes elegir seguir una a una mis palabras, o tomar una de ellas porque una palabra evoque un pensamiento, y un pensamiento evoque otro... y puedes seguir el curso de tus pensamientos hasta donde te quieran llevar o volver al lugar de

donde te resuenen las palabras donde surjan nuevas acciones y volver a seguirlas hasta que quieras o hasta donde quieras llevar los pensamientos...”

Por otro lado encontramos las sugerencias de contenido y de proceso. Las de contenido se basan en detallar al paciente punto por punto y uno a uno, además de con el máximo detalle, lo que va a obtener.

Es como llevarlo de la mano a una experiencia sensorial, con la ventaja de poderla disfrutar con todo lujo de detalles, pero con el inconveniente de que si alguno de esos detalles no coincide con lo que está experimentando, o coincide con alguna experiencia traumática o displacentera antigua, puede sacar al paciente del trance, o impedir que el paciente se sienta verdaderamente “comprendido y acompañado”, y ese es el objetivo del terapeuta, por lo que a veces no alcanza a tomar todo el beneficio posible de la sesión de hipnosis.

Aquí podemos plantear muchos ejemplos, pero les recordamos que es el terapeuta quien debe, mediante las preguntas a realizar en la primera sesión, conocer realmente las características del solicitante para, de esta forma, poder abordar todas sus necesidades. Veamos algunos de los ejemplos: “Estás en un lugar al aire libre, delante hay un mar azul que se mueve con olas suaves y que en el movimiento se produce un sonido que te relaja... un sol cálido y caliente acaricia tu piel y la arena blanca toca tus pies mientras caminas de cara al viento disfrutando de la brisa que acaricia suavemente tu cara, disfrutando de todas esas sensaciones que solo vos puedes sentir”.

Otro ejemplo es: “imagina que estamos caminando por el pasillo de una casa conocida y que empezaron a evocar muchos recuerdos de nuestra infancia, de imágenes, personas, sonidos, colores y aromas. Cada uno de ellos nos va llevando a otro recuerdo más presente que hace que volvamos a situarnos en un lugar muy conocido de nuestra infancia”.

Mientras más cercanos a la vivencia del paciente sean los detalles que aportemos, más enriquecedora puede ser su experiencia, pero a la vez, mientras más detalles se aporten, más riesgo hay de que no coincidan con la experiencia del paciente en ese momento, o incluso que nos encontremos con alguna resistencia.

Para poder lograrlo es muy necesario obtener información sobre la historia de cada paciente, es decir, realizar una anamnesis, para saber más sobre él y determinar sus necesidades e historias que nos haya querido proporcionar, o bien analizar su lenguaje no verbal a partir de sus canales sensoriales y su estilo de lenguaje verbal para saber también qué cosas son agradables para él y cuáles no lo son.

También en estos casos podemos colocar música que le guste y que hará que el paciente pueda recordar experiencias basadas en esa música. No obstante, modificar el canal sensorial que utiliza habitualmente una persona durante el trance, facilita notablemente la profundización del mismo.

En las sugerencias de proceso, en cambio, se realiza una descripción genérica de una experiencia concreta, pero dejando que sea la persona en trance la que llene de detalles propios esa experiencia.

Por ejemplo, si queremos trasladar el pensamiento en alguna idea o en un lugar ideal, podríamos decir: “puedes imaginarte que estás yendo a algún lugar donde te sientas cómoda, a gusto, conforme, y donde la realidad existe y existe por tu imaginación... es un lugar que existe en la realidad o existe en tu imaginación. En este momento la temperatura tiene que ser confortable, la luz es justo la que te hace sentir más cómodo, puedes disfrutar de estar al aire libre en contacto con la naturaleza, o estar en el interior de una habitación que te hace sentir muy bien, esto es indistinto. Además es importante poder observar detalles en estas imágenes, los que para cada uno sean especiales.”

En este ejemplo vemos que como no se puede comprobar no se dan detalles concretos y en cualquier caso se permite al paciente que llene de contenido personal lo que se le está sugiriendo.

Otro ejemplo puede ser el siguiente: “En algunos momentos recuerdas cosas que te pasaron y que hace tiempo no te focalizadas en esto, y cada recuerdo que se presenta te provoca una sensación diferente, esto va a depender del tiempo y las experiencias vividas.”

Las sugerencias de proceso son las que usan de modo habitual los “adivinos” y los horóscopos de las revistas, es decir, que hablan en términos tan genéricos, que todo el mundo se puede sentir reflejado en lo que dicen. Lo curioso es que el hipnotizado suele tener la sensación de que la persona que le está guiando conoce lo que está pensando, lo que le provoca una sensación de seguridad importante el que pueda “adivinar” lo que hay en su mente.

Dichas sugerencias son muy válidas para el trabajo de hipnosis en grupo, de modo que ante unas directrices comunes, cada persona vaya aplicándolas a su caso particular. No obstante, también es válido usarlas en una terapia individual, pero es el clínico quien elegirá utilizar sugerencias de contenido o de proceso en función de que quiera centrarse en los detalles del problema o en la estructura del mismo.

Las sugerencias posthipnóticas son aquellas que se incluyen durante el trance, pero que tienen como objeto desarrollarse fuera del mismo.

El esquema es el siguiente: “seguramente en un tiempo cuando puedas lograr el objetivo propuesto, algo bueno va a suceder, o puede ser que mañana, u otro día de esta semana, cuando converses o te acerques a alguien importante te vas a sentir bien y vas a tener la sensación de que todo está bien y que sentís paz. Vas a recordar las acciones positivas y buenas, las ideas y las palabras en tu mente, y sería bueno escribirlas en un papel para recordarlas y leerlas cuando sea necesario, y así vas a ser consciente de lo bien que te sientes.”

En todos los procesos hipnóticos en los que se hace terapia es recomendable incluir sugerencias posthipnóticas, en aras a que se perpetúen en el tiempo los cambios producidos durante el trance, y así conseguir implantar en el sujeto las consecuencias beneficiosas de la terapia.

Otras sugerencias muy utilizadas en todos los procesos de hipnosis son las llamadas sugerencias especializadas. Estas son muy personales de cada individuo, por lo que no son las que solemos utilizar para la mayoría de nuestros pacientes. Luego del conocimiento y anamnesis de cada individuo, el hipnoterapeuta elegirá cuáles son las sugerencias especiales que serán útiles para cada uno.

Este tipo de sugerencias fueron concebidas y estudiadas por muchos psicólogos y podemos resumirlas en los siguientes puntos:

- Las preguntas de acceso son las que inducen al sujeto a amplificar una experiencia concreta por parte del paciente. Son las primeras preguntas que se empiezan a hacer antes de toda sesión de hipnosis y es la forma de poder conocer con certeza qué es lo que le está pasando. Estas pueden referirse a su vida particular, cómo se siente, qué es lo que busca, sus objetivos para este proceso. También se puede preguntar sobre los sentimientos, el pasado y los recuerdos, su familia, sus gustos, hábitos. Son muchas de las preguntas disparadoras que van a hacer que una pregunta nos lleve a otra y, de esta forma, iniciar un camino hacia el conocimiento de cada uno de los pacientes y de las necesidades.
- Otras de las sugerencias se basa en la llamada ilusión de alternativas, en donde durante la hipnosis se ofrece al paciente dos opciones que conducen ambas al fin esperado, de manera que tenga la sensación de que elige, pero, en definitiva, elija la que elija, accede a nuestra sugerencia. Un claro ejemplo es preguntarle si quiere

tomar la sesión acostado o sentado. De cualquiera de las dos formas sabemos que va a poder acceder al proceso de relajación y llegar al trance.

- También podemos mencionar a la confusión, que consiste en brindarle al paciente una serie de sugerencias específicamente creadas para desorientar y, de ese modo, romper patrones de pensamiento, haciendo que se abran nuevas vías de exploración. Este punto va a requerir de mucha concentración por parte del terapeuta para no perder el hilo del mensaje, pero el paciente, tratando de seguir la línea y entender lo que se le dice, irremediamente se perderá y el camino más fácil será profundizar en el trance.
- Otra de las sugerencias especializadas es la llamada sugerencias que cumplen las posibilidades, y son las que contemplan todas las opciones para que en ningún caso haya posibilidad de rechazo. Por ejemplo: “es probable que cuando finalice el día o al final de esta sesión sientas algún tipo de malestar o sensaciones físicas que tienen que ver y están muy asociadas a todo lo que ha sido trabajado en la sesión”. Esto es importante que se lo podamos transmitir al paciente antes de iniciar la sesión, y si bien pueden o no ser válidas, se abre el abanico de posibilidades de que puedan suceder.
- Las sugerencias intercaladas, por su lado, dentro del texto de la sugerencia se señalan con tono diferente determinadas palabras o bien se repite deliberadamente alguna palabra buscando instalar en la mente del paciente lo que se quiere obtener
- A su vez podemos mencionar las nominalizaciones, que son sustantivos abstractos, es decir, sustantivos que resultan de convertir en sustantivo un verbo. Los verbos, por definición, son las palabras que describen una acción, un movimiento, pero el hecho de convertirlos en sustantivos hace que cambien nuestras representaciones internas, ya que los verbos generan que lo expresado se perciba como un proceso, como algo abierto al cambio, y al normalizarlos, se percibe como algo inamovible, además de algo que no se puede tocar ni ver, y aquí está lo mágico de este proceso. Algunos ejemplos son: amar–amor, odiar–odio, desear–deseo, decidir–decisión, actuar–acción, esperar–esperanza... Realmente son palabras que para los pacientes tienen muchos significados en sí, ya que generan emociones, sentimientos y recuerdos. Y esto es un punto muy importante ya que en todo proceso de hipnosis es fundamental poder llegar a estos recuerdos y utilizar estas palabras relacionadas con los sentimientos.

- Otra sugestión es el índice referencial inespecífico, que son las sugerencias en las que el sujeto no está claramente definido. Por ejemplo: “La gente suele opinar que dirigirse hacia adelante tiene mejores consecuencias que dirigirse hacia atrás...”; “Un amigo me comentó algo que me resultó muy clarificador...”; “Cada vez que escucho esta palabra me recuerda mi infancia...”; “Algunas personas prefieren...”. Si el paciente participa de lo que estamos diciendo, lo toma como una sugerencia que acepta sin resistencia.
- Finalmente podemos nombrar a los verbos inespecíficos, que son los que no llevan predicado; es decir, están “incompletos”, y se utilizan mucho en las sugerencias de proceso porque es el sujeto hipnótico el que los completa y les aporta el significado que quiere. Un ejemplo de ella sería la siguiente: “Viajar es siempre una experiencia feliz y tranquilizadora”. Estas son útiles en los procesos de hipnosis para dar lugar a la imaginación de algunas situaciones que pueden llevar a remover la memoria del paciente y beneficiar el momento de trance.

Bien. Otro tipo de sugestión es la omisión, que no es más que no decir algo específico por diversos motivos. En la acción o realización de un texto podemos eliminar el sujeto de modo que afirmamos o negamos algo sin adjudicarse a nadie en concreto, porque no aparece indicado quién realiza la acción. Veamos algunos ejemplos.

“Es bueno pensar cada mañana en que el día va a ser excelente y que todo va a salir bien”; “Es importante que uno aprenda a poder valorar las cosas”; “Es necesario que escuches”. También dentro de la omisión el consultor podría preguntar el “¿Por qué...?”, que generaría una respuesta abierta a lo que necesitamos saber para la sesión de hipnosis.

Ahora mencionaremos a la malformación semántica, que son “licencias” o permitidos que nos facilitan la construcción de una frase, ya que repercuten de forma beneficiosa en la terapia.

- Dentro de ellas encontramos las presuposiciones, que son frases que tienen una afirmación de forma implícita. Si se incluyen múltiples presuposiciones en una misma frase, a veces resulta bastante difícil para el que la escucha poder determinar el significado de cada una y termina por aceptarlas. El tipo de presuposición más sencilla es la existencia, o el ser. Por ejemplo si decimos: “Cuando miramos por fuera de la ventana hacia la naturaleza, observamos los colores, las formas y los sonidos de los pájaros”. Así, de esta manera estaríamos

presuponiendo que hay alguien que mira desde un lugar donde hay una ventana, y que desde allí se divisan árboles con pájaros.

- El subrayado análogo consiste en la elevación de la voz o la utilización de una entonación diferente, haciendo un gesto especial al emitirla, o bien haciendo un silencio antes y después de la palabra deseada o de una serie de palabras que deseamos permanezcan en el subconsciente del interlocutor, o que incluyan una sugestión encubierta. Esto es importante en el proceso de comunicación, ya que enfatiza algunas palabras que queremos que queden marcadas en el paciente.
- También podemos mencionar las órdenes encubiertas, con las que se trata de asociar una acción sin que el sujeto sea consciente de ello. Por ejemplo: “¿Te das cuenta de que cada vez que respiras, tu mano se eleva y se mueve hacia la derecha?”; “¿Podes llegar a imaginar lo agradable que puede ser dejar de resistirse y permitir que tu cuerpo vaya entrando en un estado de calma y relajación?”
- Las preguntas incorporadas incluyen una pregunta pero en una frase afirmativa. Por ejemplo: “quisiera poder saber si has entrado ya en un trance profundo o si estás a punto de entrar dentro de unos instantes, porque posiblemente quieras saber qué es lo que se siente cuando uno está en un trance tan profundo como el que estás a punto de experimentar, si no lo has experimentado ya...”
- Las órdenes negativas son las que se utilizan en los pacientes que son resistentes para aprovechar su sesión ya que la mente inconsciente no procesa las negaciones y las interpreta en sentido afirmativo. Por ejemplo: “No quiero que vayas demasiado rápido en tu proceso de relajación, quizá ni siquiera estoy seguro de que vas a lograr una relajación, o que sigas cada una de mis palabras, solo deja que tu mente te lleve a donde te quiera llevar, y te lleve donde te lleve estará bien llegar allí...”
- Por su lado, la ambigüedad hace referencia a frases que pueden utilizarse con un doble sentido y aprovechar ambos. Esta puede ser fonológica, sintáctica, de alcance o de puntuación. Por ejemplo, no es lo mismo decir: “María guardó los libros que Pedro dejó, en la valija” que “María guardó, los libros que Pedro dejó en la valija”. Este caso sería una ambigüedad de puntuación. Un ejemplo de ambigüedad sintáctica sería: “hay un nuevo banco frente a mi casa”. Aquí nos podríamos referir a un banco de la plaza o un banco de trámites, es decir, un banco como entidad.
- Finalmente tenemos las metáforas, que son uno de los elementos más potentes en el lenguaje hipnótico. En ellas se plantea la identificación entre un término real

y uno imaginario, entre los que se establece una relación de semejanza. Por ejemplo: “mi paciente llegó por fin a la conclusión de que tenía que enfocarse porque se le estaba gastando la batería del celular”.

Ahora bien. ¿Cómo podemos saber si somos sugestionables? Muchos técnicos y especialistas que aplican la hipnosis suelen realizarles a las personas algunas pruebas que en psicología se las llama “escalas psicológicas” para ver en qué grado y de qué manera pueden entrar en hipnosis. Esto va a permitir no sólo medir si es sugestionable o no, sino también encontrar el modo de beneficiarse de la técnica.

La **sugestionabilidad** de una persona en sí tiene que ver con la capacidad para ser influido por otro mediante la palabra. Una persona sugestionable a la hipnosis cambiará su experiencia, lo que piensa y siente, según lo que le dice el hipnotizador.

Entonces nos preguntamos ¿de qué depende que yo sea sugestionable? La respuesta es clara, decimos que una persona puede ser más o también menos sugestionable por dos motivos: o bien por la práctica o bien por factores personales.

En el primer caso, está demostrado que la sugestionabilidad hipnótica se puede entrenar, es decir, durante cada una de las sesiones el hipnotizado puede aprender y mejorar sus resultados. Además es importante aclarar que es fundamental que en cada sesión de hipnosis el paciente participe de manera activa y se implique en la vivencia para que pueda funcionar.

Para el segundo caso podemos decir que existen varios factores personales que favorecen que una persona sea hipnotizada. Algunos de ellos son los siguientes:

- La tendencia al fantaseo, que se trata de personas que tienen tendencia a estar soñando despiertos y fantaseando sobre las cosas que le han ocurrido, podrían ocurrir o desean
- La absorción, que es un tipo de concentración que favorece mantener a la persona completamente centrada en la tarea que está realizando en ese momento sin distraerse. Por ejemplo, la atención que involucra tareas creativas, o cuando estamos enfrascados en una actividad y nos olvidamos del paso del tiempo, haciendo que sean más difíciles incluir a los distractores externos
- Otro punto es la asociación o implicación emocional, que hace referencia a la forma en la que una persona vive intensamente lo que le sucede, a sí mismo o a

las personas de su alrededor. Una persona implicada emocionalmente puede tener tendencia a ver una película y sentir las emociones del personaje, las risas, los llantos y concentrarse en lo que le está pasando, hacer de un personaje su propia vida, como también le puede pasar con un amigo o conocido.

- Por último, pero no por eso menos importante, es la disociación, que implica vivir lo que experimentamos como algo ajeno a nosotros, o sea, cuando no tomamos como propio aquello que nos está pasando.

Además de estos factores personales, incluso cuando una persona es sugestionable, puede no entrar en hipnosis, ya que adicionalmente hay condiciones que la favorecen y otras que la dificultan.

En síntesis podemos decir que en la medida en que no haya juicio crítico, esto favorece a implicarse en hipnosis y cooperar con el proceso. Por eso es importante que la persona que va a recibir un tratamiento en hipnosis realice todas las preguntas que tenga y que avance el proceso sin miedo, resistencia o duda para que el profesional se las pueda aclarar. También, la confianza en el hipnotizador es importante para cooperar, y si hay un vínculo de confianza con el terapeuta, esto favorecerá que se pueda formar un buen equipo para que el paciente se beneficie de la hipnosis.

La realidad es que la hipnosis no soluciona el 100% de los conflictos o situaciones que tengamos en la vida, ya que como toda terapia, necesita de una acción personal para avanzar y lograr resultados.

Finalmente, y asociado a este punto de los resultados, podemos decir que no en todas las sesiones se alcanzan los mismos logros. Eso dependerá de la motivación y del estado ánimo de cada día. Resulta fácil que la hipnosis se entorpezca si tienes hambre, porque te puedes distraer; o si tienes sueño, pues será complicado que te mantengas atento.

En resumen, si alguno de ustedes tuvo la posibilidad de participar en una hipnosis y sienten que no ha funcionado, puede haberse debido a muchas condiciones y no sólo a que sean o no sugestionables. En la medida en que cada uno confíe en su terapeuta, puedan aclarar dudas, mitos y miedos, y se impliquen en el proceso utilizando la imaginación, concentración y dejándose llevar, pueden hacer que la hipnosis funcione para abordar todas las dificultades y situaciones de la vida.

Hipnosis infantil

Para comenzar vamos a preguntarnos... ¿se puede emplear la técnica de la hipnosis en los más pequeños?

Las técnicas de la **hipnosis infantil** se enfocan más que nada en alcanzar la relajación profunda y el acceso a sus fortalezas internas. Las mismas están diseñadas para ayudarles a desbloquear aquellos problemas que se forman fuera de su conciencia, incluso a partir de los 3-4 años.

Como hemos explicado hasta aquí, la hipnosis en sí no es invasiva ni genera ningún tipo de complicaciones, por lo que se puede utilizar en los niños.

Cuando uno es padre entiende que ver a los hijos enfrentarse a los desafíos y nuevos retos que le surgen en la vida puede ser un camino difícil y emocional. La hipnosis en sí, lejos de ser algo misterioso o intimidante, es una herramienta que busca resolver esos obstáculos que pueden estar afectando al niño o adolescente de formas que quizás no podamos ver a simple vista o que con otras técnica no se han podido resolver.

Algunos de los puntos que se pueden trabajar en los niños con la técnica de la hipnosis es la ansiedad, la falta de confianza, el control de esfínteres, las dificultades de aprendizaje, el bullying, la timidez, el insomnio, los problemas con la comida, el asma, el trastorno por déficit de atención con hiperactividad, también conocido como TDAH, entre otros.

Por ejemplo, para resolver el insomnio o los problemas de sueño, la hipnosis logrará que el niño se relaje y descanse de manera saludable. De hecho podemos decir que muchos niños no saben por qué no pueden dormir, o no saben por qué tienen ansiedad. Por eso se realiza este trabajo a nivel inconsciente con la ayuda de la hipnosis.

Esta técnica también puede ayudar al niño con problemas de ansiedad o estrés, ya que ayuda a relajarse, enfrentar los miedos y desarrollar habilidades de afrontamiento. Los niños no nacen con miedos, esto suele ser un gran mito. Los miedos se van formando a lo largo de la vida en base al aprendizaje que hace de las otras personas.

A su vez, como dijimos, puede ayudar a un niño con problemas de aprendizaje, puesto que puede ser útil para mejorar la concentración, la comprensión y la retención, así como la confianza. No obstante, recordemos que siempre es importante combinarla con otras intervenciones y estrategias pedagógicas y psicológicas de acuerdo a las necesidades de cada uno.

En algunos casos, la hipnosis puede ser una alternativa o complemento a la medicación. Sin embargo, es esencial e importante consultar siempre con un profesional de la salud antes de tomar cualquier decisión.

Uno de los usos más frecuentes de la hipnosis en niños es para mejorar los problemas de comportamiento, dado que los ayuda a desarrollar habilidades de autocontrol y a modificar comportamientos no deseados, ya que permitirá expresar sus sentimientos desde otro lugar y no mediante manifestaciones irritables o de comportamientos inadecuados. En muchos casos se suelen requerir más sesiones y sobre todo sesiones con la familia.

Ahora bien. Veamos juntos cómo preparar a un niño para su primera sesión de hipnosis. En primer lugar es recomendable que se le cuente siempre la verdad con un lenguaje claro, fácil y adaptado a su edad. Mentirle a los niños nunca es una adopción. Ellos tienen que saber que estarán con un profesional de la salud, o especialista en esta temática, que trabajará con unas técnicas modernas que incluyen cuentos y que entrará en un estado de tranquilidad que le ayudará con su problema, por lo que no tiene que tener miedo. También es importante acompañar al niño. Esto podemos hacerlo colaborando con el profesional durante todo el proceso y, en cuanto al niño, hablar con él sobre la experiencia, escuchar sus preocupaciones y que sepa que sus padres están ahí para ayudarlo y acompañarlo de la mejor forma.

Después de una sesión de hipnosis es posible que el niño se sienta relajado y tranquilo. Algunos pueden sentirse con más energía, mientras que otros pueden sentirse un poco somnolientos. Es importante darle tiempo al niño para procesar todo lo que ha experimentado y hablar sobre cualquier sentimiento o pensamiento que pueda tener.

Asimismo, muchos padres se cuestionan cómo saber si estas sesiones dan resultado, entonces ¿cómo saber si la técnica está funcionando para el niño? La hipnosis, en especial la ericksoniana, no necesita receptividad por parte de la otra persona. Sí hace falta colaboración y, por supuesto, constancia, si se requiere más de una sesión. Más allá de esto es el profesional quien se encarga de hacer la sesión personalizada y ayudar al niño con el problema que tenga.

Después de la sesión se podrán observar cambios en el comportamiento o actitud del niño, y acá también será útil hablar con él sobre su experiencia y además saber cómo se siente después de las sesiones.