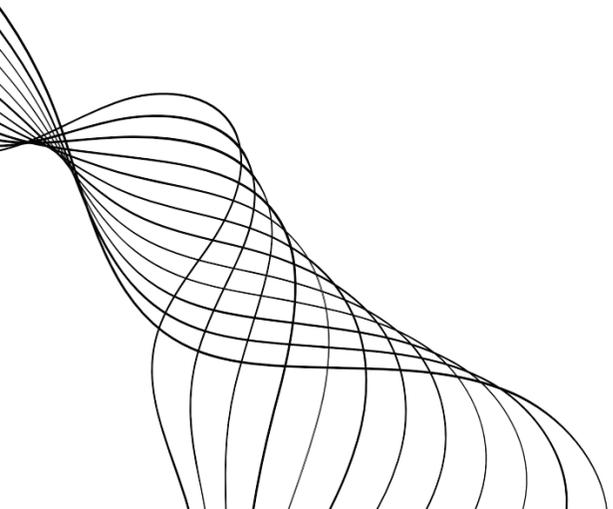




CURSO DE HIPNOSIS, EMOCIONES Y CUERPO

ALEJANDRO GONZÁLEZ SÁNCHEZ



CONTENIDO

1. La hipnosis

- Características
- Bloqueos emocionales

2. Inducción al trance

- Cuándo es más fácil entrar en trance
- Cuándo es más difícil entrar en trance
- Factores que facilitan la inducción
 - Entonación
 - Silencios
 - Proxemia o proximidad
 - Alargar las palabras

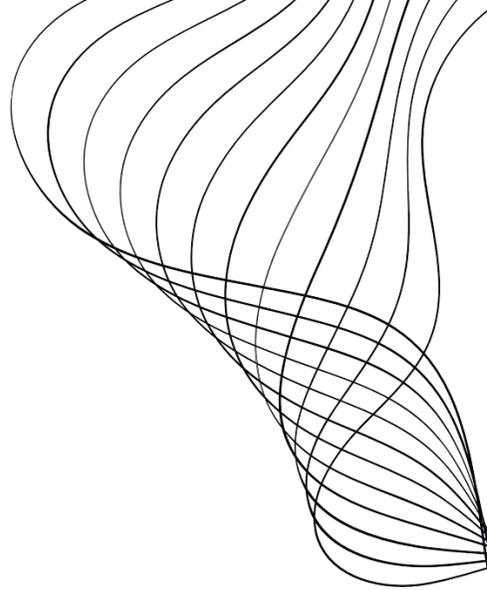
3. Modelos de hipnosis

- Hipnosis clásica
- Hipnosis ericksoniana

4. Estilos de hipnosis

- Estilo directivo
- Estilo relacional
- Hipnosis de flujo

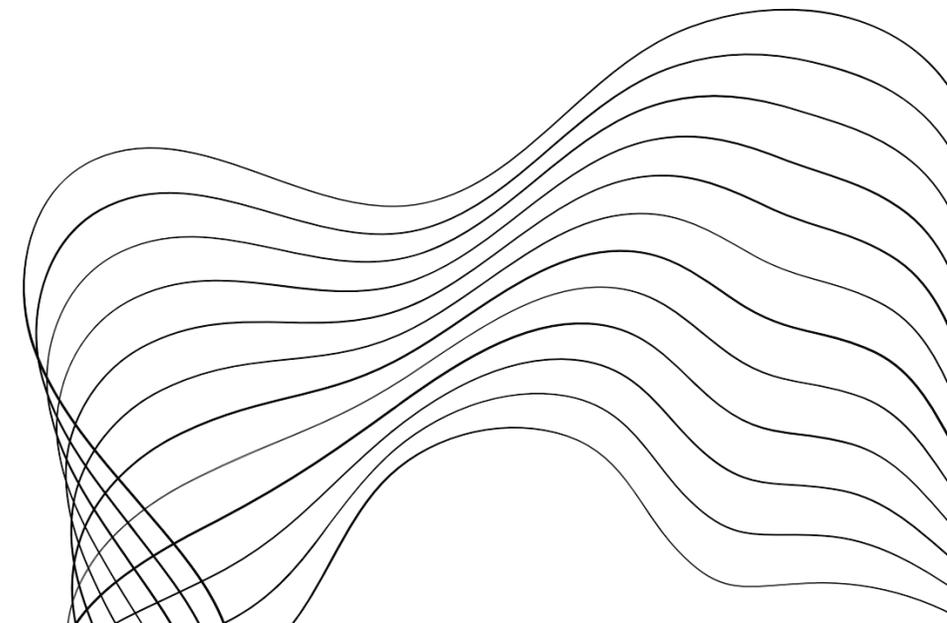
 Técnica: Pesso Boyden





QUÉ ES LA HIPNOSIS

Es un tipo de concentración especial donde la persona estrecha su foco atencional y se disocia de parte de la información que le da el cuerpo y los sentidos.



QUÉ ES LA HIPNOSIS CLÍNICA

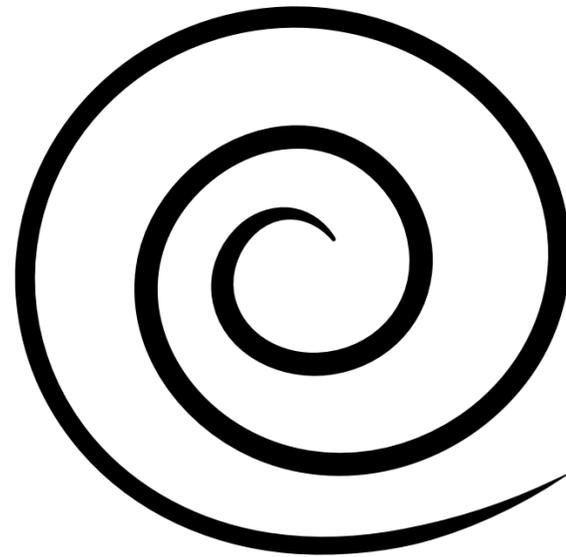
ES UN
JUEGO

¿CUÁL ES EL OBJETIVO?

- Conseguir **cambios**:
- regulación emocional
 - conexión con la realidad, la identidad y el mundo
 - mejora de la salud mental y física (relativa)

HIPNOSIS CLÍNICA

¿Qué es una
sugestión?



¿Qué es el estado
de trance?

Evitar resistencias para provocar cambios profundos

HIPNOSIS CLÍNICA

¿Cuándo empieza y cuándo finaliza la hipnosis?

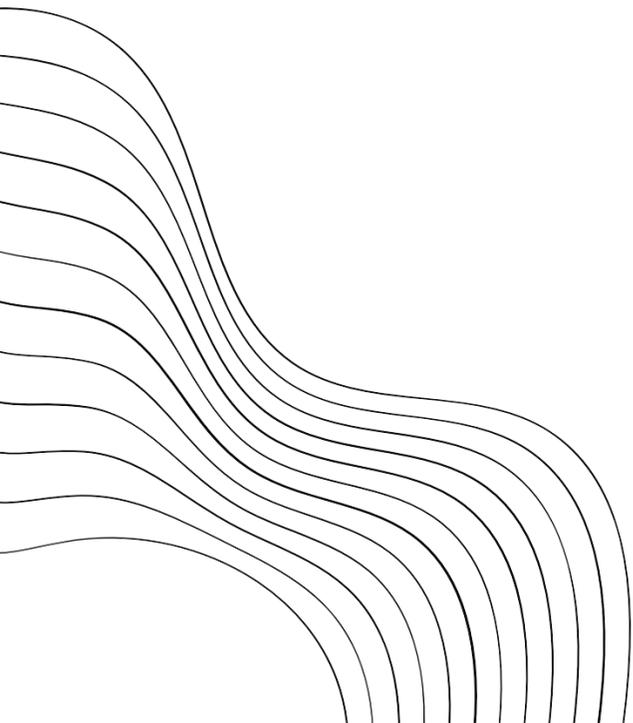
Empieza antes de de llegar a consulta y continuará después

¿Cómo sé que una persona está en trance terapéutico?

HAY
DRAMA

BLOQUEOS EMOCIONALES

1. Sensación emocional de congelación.
2. Sensación corporal de inmovilidad.
3. Falta de un dialogo interno adecuado.



TÉCNICA: PESSO BOYDEN

Técnica que aprenderos en este curso por las siguientes razones:

- Facilidad de aplicación.
- Efectividad
- Aplicación a un gran numero de casos.
- Muy útil para:

- Reparación de vínculos.
- Desbloqueo de emociones



TÉCNICA: PESSO BOYDEN

1. Seleccionamos el evento diana y sensación corporal
2. Lugar ideal/normal
3. Escultura de la sensación diana
4. Persona, animal o personaje. Recurso
5. Movimiento para cambiar escultura
6. Emoción con mano en el pecho
7. Mensaje que necesita escuchar
8. Intensificar/expandir la emoción-solución para:
 - a. Cerrar el ejercicio
 - b. Llevar a un momento en el que hubiera necesitado esta sensación-solución

¿CUÁNDO ES MÁS FÁCIL QUE LA PERSONA ENTRE EN HIPNOSIS?

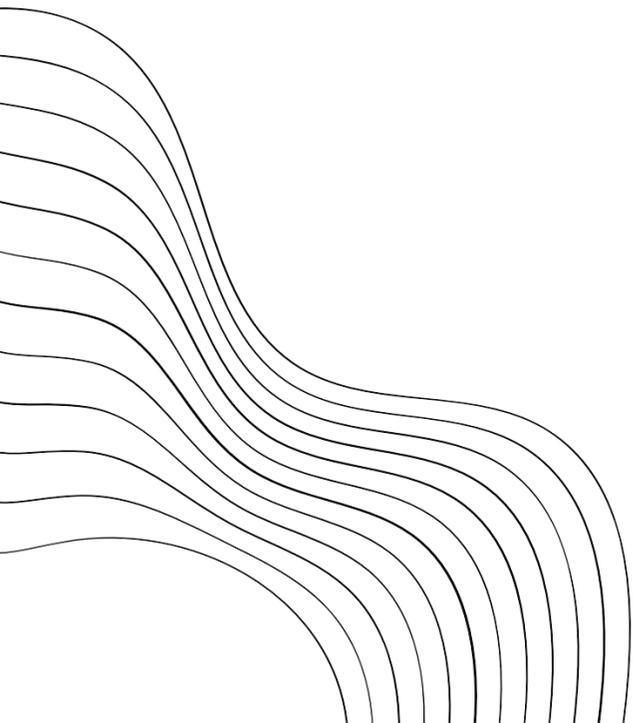
- Emoción intensa
- Ganas de experimentar
- Curiosidad

¿CUÁNDO ES MÁS DIFÍCIL QUE LA PERSONA ENTRE EN HIPNOSIS?

- Ansiedad
- Miedo
- Vergüenza
- No quiere que se sepan cosas de ella
- No hay tiempo suficiente para que confíe en el terapeuta

FACTORES QUE FACILITAN LA INDUCCIÓN

1. Entonación
2. Silencios
3. Proxemia o proximidad
4. Alargar las palabras



1. LA ENTONACIÓN

- Ligero
- Monótono o pesado
- Divertido
- Infantil
- Nasal

2. LOS SILENCIOS



El silencio es tiempo

- para procesar
- para respuesta interesante
- para permitir la respuesta emocional
- para que se estabilice

3. PROXEMIA O PROXIMIDAD



4. ALARGAR LAS PALABRAS

Es importante que alarguemos las palabras como si cantáramos una nana.

Esto induce tranquilidad y ayuda a la persona a entender que no estamos en un proceso de comunicación ordinaria.



HIPNOSIS CLÁSICA E HIPNOSIS ERICKSONIANA

No todos son sugestionables	<i>TODOS somos hipnotizables</i>
Trance profundo	<i>Depende de lo que la persona necesite en cada momento.</i>
<i>Intervienen un experto y un hipnotizado.</i>	<i>Ambos son expertos y ambos hipnotizados</i>
Mitos	Crear clima de juego

HIPNOSIS CLÁSICA E HIPNOSIS ERICKSONIANA

Ritual formal	Hackeo
Presenta dificultades con los pacientes resistentes e intelectualizadores.	Utiliza la resistencia o la intelectualización para inducir el trance y para elaborar sugerencias.
Utiliza guiones El énfasis está en la sugestión directa .	Lenguaje del inconsciente El énfasis está en la sugestión indirecta .

SUGESTIONES DE CONTENIDO: ESTILO DIRECTIVO

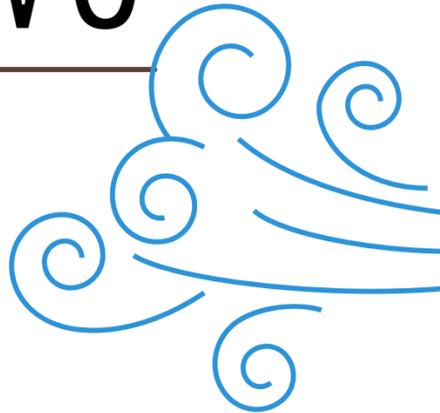
- Estructura fija e inamovible.
- Guión redactado por el profesional
- Sugestiones cerradas
- Tono directivo y enfático.
- Fácil aplicación



“Vas a notar tu brazo más pesado y más pesado”

SUGESTIONES DE PROCESO: ESTILO EVOCATIVO

Objetivo: Que la persona ponga en marcha sus procesos de búsqueda de soluciones.



Los guiones son:

abiertos

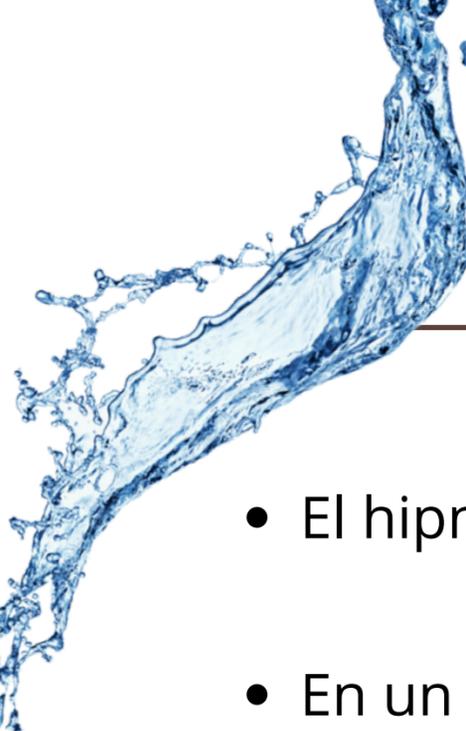
“y podrías sentir ligereza, pesadez, calor o cualquier sensación agradable que te gustaría sentir”

inespecíficos

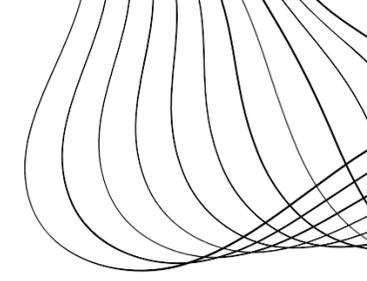
“y sentirás eso que necesitas”

persuasivos

“podrías sentir alguna sensación positiva de alegría o tranquilidad”



HIPNOSIS DE FLUJO: ESTILO RELACIONAL



- El hipnotizador se va ajustando todo el rato
- En un momento dado puede añadir contenido que apareció durante la sesión o sesiones anteriores.

“Y te vas a ver en el trabajo rodeado de esa arena, sintiendo ese sol y oyendo las olas del mar cada vez que toques las teclas del ordenador”

o añadir proceso, ejemplo:

“y en ese momento con cada tecla algo dentro de ti sabrá que es lo que tienes que hacer gracias a esa conocida sensación”

GRACIAS A TODOS

