

Escuela de la Ciudad de Cuernavaca

Hipnosis

Alumnas: Paola Becerra Orozco
Argel Jiménez Gasca

Primera de Secundaria

Aesora: Eva Martínez García

Experiencia 2010

Índice:

1. Antecedentes	3
2. Objetivo	3
3. Usos de la Hipnosis	4
3.1. Adicciones	4
3.2. Fobias	4
3.3. Depresión	4
3.4. Control de Peso	4
4. Tipos de Hipnosis	5
4.1. Hipnosis Clásica	5
4.2. Hipnosis Ericksoniana	5
4.3. Hipnosis Neurolingüística	5
5. La Hipnosis y el Cuerpo	6
5.1. Neuropeptidos	6
5.2. Endorfina	6
5.3. Hemisferios Cerebrales	6
6. Grados de Hipnosis	7
6.1. Estado z1	7
6.2. Estado z2	7
6.3. Estado z3	7
7. Hipnosis Regresiva	7
7.1. Liberación de emociones contenidas	8
8. Conclusiones	8
9. Bibliografía	9

1. Antecedentes:

La hipnosis es un estado del cerebro que hace que estemos en contacto con nuestro inconsciente, el inconsciente es aquel que almacena todos los

recuerdos y vivencias pero que muchas veces el cerebro bloquea o simplemente el consciente lo olvida y el inconsciente recuerda.

Hipnosis viene del griego "Hypnos" que significa sueño.

Hay muchas pruebas y escritos que nos dicen y comprueban que desde hace muchos siglos se ha empezado a usar la hipnosis, tal vez no como tal pero si usando el concepto de trance.

La empezaron a usar los curanderos y chamanes de los pueblos y pequeñas tribus.

También los egipcios la usaban en los llamados: Templos del Sueño. Ellos pensaban que en nuestros sueños, nuestros ojos estaban abiertos, su palabra para sueño, "rswt", está etimológicamente relacionada con la raíz de "estar despierto", que se escribía con un símbolo que representa un ojo abierto.

Antón Mesmer era un gran científico y le encantaba experimentar. En uno de sus experimentos descubrió que por medio de la hipnosis se podía curar enfermedades. Él tenía una hipótesis sobre las milagrosas curaciones, creía que todo era gracias a que todo ser vivo irradia de un tipo de energía similar o parecido al magnetismo físico y que puede transmitirse de unos seres a otros, llegando a tener una aplicación terapéutica.

El se empezó a hacer muy famoso por toda Europa, incluso llego a tratar con su famoso método a el Rey de Francia.

El asunto llego a oídos de la Academia de Medicina de Francia, que determino que no existía ningún tipo de influencia de energía magnética en sus curaciones.

Después algunos investigadores y seguidores de Mesmer determinaron que las "milagrosas" curaciones eran gracias a que él los llevaba a un trance hipnótico mediante la sugestión. Un cirujano escocés llamado James Braid fue el primero en utilizar el termino "hipnosis" enunciado una de las formas que explicaban: "la fijación sostenida de la mirada, paraliza los centros nerviosos de los ojos y sus dependencias que alterando el equilibrio del sistema nerviosos, produce el fenómeno".

2. Objetivo:

Analizar y comprender qué es la hipnosis, tipos existentes y de uso. También comprobar que el llamado "trance hipnótico" es real.

3. Usos de la Hipnosis:

Generalmente la hipnosis se usa para corregir algunos trastornos psicológicos o bien como terapia para quitar traumas.

Cuando estás en estado hipnótico no estás dormido solo estas muy concentrado en tu mente, en tu interior, por lo tanto tu mente está abierta por lo que el hipnotizador puede borrar recuerdos o bien agregarlos y tu creerás que sí pasaron mientras solo fue resultado de la hipnosis.

3.1. Adicciones

La autohipnosis es uno de los métodos más usados para quitar estos terribles problemas, proporciona una especie de relajación ante el nerviosismo provocado por el abandono de estas, disminuye la sensación de “recompensa” provocada por el fumar o tomar y sirve para “cambiar” las ideas del adicto con respecto a el cigarro o alcohol.

3.2. Fobias:

Las fobias múltiples, a menudo, se engloban bajo el concepto de “agorafobia”. La hipnosis es una técnica muy usada para el tratamiento o bien para quitar algunas fobias, se usa por medio de un transe inducido por el hipnotizador y empieza a recapitular los momentos de su vida que fueron cruciales para el inicio de la fobia.

La primera sesión es para hacer un chequeo mental por así decirlo y después el hipnotizador comienza a eliminar la fobia.

3.3. Depresión:

También con las maravillas de la hipnosis puedes curar este terrible fenómeno que es la depresión:

Generalmente se usa como autohipnosis que consta de que tu solo te ayudes y trates de superar tu crisis depresiva o bien la depresión.

Ha tenido mucho éxito.

3.4. Control de Peso:

La autohipnosis puede emplearse en el control del peso, combinado con un plan dietético adecuado y con un plan de ejercicio.

4. Tipos de Hipnosis:

4.1. Hipnosis Clásica:

Es el tipo de la hipnosis más antigua, ya que es la que empezaron a usar los primeros descubridores de la hipnosis como tal. Actualmente es el tipo de hipnosis que usan para los shows o demostraciones, es famosa por el uso de péndulos o relojes.

Sus técnicas son más directas y ocupa objetos concretos para captar la atención del hipnotizado. En algunas personas funciona más fácil y más rápido esta técnica porque como ya lo habíamos mencionado capta su atención y les dice qué hacer.

Generalmente cuesta más trabajo llegar al estado de concentración deseada pero es el tipo de hipnosis que es más profunda, por lo tanto, la usan muchos los magos para ordenar a los voluntarios del público en cualquier show de magia.

4.2. Hipnosis Ericksoniana:

Es la más moderna porque no lleva a los pacientes a un estado tan profundo, el hipnotizado guía sus propios recuerdos y él va tomando las decisiones. No es tan usado porque es más de dejarse llevar por nuestros traumas o miedos y no muchas personas son capaces de hacerlo.

4.3. Hipnosis Neurolingüística:

Es una técnica que toma cosas de la hipnosis Ericksoniana y de la terapia familiar pero añade algo muy especial de este tipo: "el lenguaje".

Tras estudiar al ser humano se ha declarado que algo que nos caracteriza de todo los demás seres vivos.

Aún nuestros pensamientos están "impregnados" o "registrados" en relación al lenguaje que usamos y su significado, en pocas palabras, gran parte de nuestro comportamiento está determinado por el lenguaje que usamos, con el que nos educaron y con el que nos expresamos.

5. La Hipnosis y el Cuerpo:

Aun existen muchas dudas acerca de la existencia o de el llamado "Estado o trance hipnótico", esto es que si en verdad hay cambios en tu cerebro.

Así que la Universidad de Hull en Inglaterra hizo una investigación.

Su investigación se basaba en chequeos del cerebro usando imágenes de resonancia magnética funcional para monitorear la actividad cerebral en personas que han sido hipnotizadas.

Pero el equipo de Hull afirma que, en pasadas investigaciones, los estudios se llevaron a cabo mientras las personas hipnotizadas realizaban determinadas tareas, por lo tanto, no estaba claro si los cambios en el cerebro se debían al acto de realizar la determinada actividad o tarea o al efecto de la hipnosis.

En la investigación, el equipo primero analizó la forma en que los participantes respondían a la hipnosis y seleccionó a 10 personas que era “altamente susceptibles” y a que no habían respondido a la técnica, solamente quedaron más relajados.

Después se le pidió a los participantes que llevaran a cabo una tarea mientras están bajo la hipnosis –como es escuchar música no existente- y no sabían que se estaba monitoreando su actividad cerebral incluso en los periodos de descanso entre ocupaciones.

Los investigadores también llevaron a cabo escáneres cerebrales de los participantes sin inducción hipnótica para poder comparar los estados de descanso, dentro y fuera de la hipnosis.

Los resultados mostraron que en el grupo “altamente susceptible” hubo una actividad reducida en la región cerebral involucrada en el fantaseo y en dejar correr la imaginación, lo que se conoce como la red “modo por omisión” (DMN) que se activa cuando el individuo no está enfocado en el mundo exterior y el cerebro está en reposo, aunque despierto.

Se cree que la hipnosis funciona “clausurando” el DMN, lo que deja el cerebro libre para concentrarse en otras tareas. Tal como afirma el doctor William McGeown, profesor del departamento en psicología de la Universidad de Hull, y quien dirigió la investigación.

-Los resultados son inequívocos, porque solo se vieron en los individuos altamente susceptibles a la hipnosis-

-Esto demuestra que los cambios en el cerebro se deben a la hipnosis y no a la simple relajación. Demuestra que la hipnosis es real-

Por su parte el doctor Michael Heap, psicólogo clínico y forense de Sheffield Inglaterra. Comenta que este experimento es el primero que demuestra los patrones cerebrales que apoyan la teoría de que la hipnosis funciona al “preparar” al sujeto para que responda de manera más efectiva a las sugerencias.

6. Grados de Hipnosis:

Según la clasificación de Eric Barone se clasifican los estados de la hipnosis según los tipos de sugerencias aceptadas por el sujeto en ese estado. En orden de profundidad son Z1, Z2, Z3. Y el estado adecuado sería el Z0.

6.2. El estado Z2 (profundo)

En este estado, el sujeto tiene adormecidas sus facultades críticas. Continúa comunicándose y sigue recibiendo mensajes del mundo exterior, pero cuando se despierte no recordara nada de lo que ha sucedido. En general, es este estado, el sujeto acepta órdenes por parte del hipnotizador.

6.3. El estado Z3

En este estado, el sujeto pierde la consciencia; ha roto toda relación con el mundo exterior; no escucha nada y se comporta como si estuviera anestesiado. Este estado se conoce como estado de fuga. Cuando el sujeto rehúsa una sugerencia, o no consigue despertar, se refugia en un estado mas profundo

7. Hipnosis Regresiva:

Consiste en "llevar" hacia atrás en el tiempo a una persona para que recuerde vivencias de su pasado, incluso se puede estar antes de haber nacido . En algunos casos se cuentan recuerdos donde se encontraban en vidas pasadas. Incluso puede hablar un idioma que no ha estudiado o conocido en su vida actual.

Con esto podrá encontrar los porqués de su pasado y halle en ellos las respuestas al entendimiento y visión clara del presente.

El creador de la hipnosis regresiva fue el psiquiatra "Brian Weiss" que tenía la creencia de la reencarnación. Él hacía a sus pacientes regresar a su pasado y poder encontrar su problema.

Sus tesis han generado polémica en la comunidad científica y debió pasar mucho tiempo antes de que el autor se atreviera a darlas a conocer.

Este tipo de hipnosis es uno de los mas fuertes que hay porque, lleva al paciente hasta al útero de su madre y si por ejemplo el no fue un hijo deseado se dará cuenta por medio de lo que pasa a su alrededor, la madre llorando o peleando, etc.

7.1. Liberación de emociones contenidas:

Esta práctica es de lo más vasta y compleja, y requiere un grado de estudio profundo para que el terapeuta pueda en verdad lograr un resultado exitoso cuando la aplica. Es necesario que el terapeuta tenga estudios de psicología cognitiva conductual esto quiere decir, que sepa como manejar reacciones emocionales del paciente de forma inteligente, pues, durante una sesión de hipnosis regresiva, un paciente podría tener descargas de ira, de depresión, de llanto, en fin, todo tipo de emociones que pudieran estar muy arraigadas. Y si el terapeuta no tiene los estudios ni la experiencia requerida puede causar un trauma al paciente.

8. Conclusiones:

La hipnosis es un estado mental de concentración hacia su inconsciente, es un estado mental que se usa para quitar traumas, adicciones, depresiones y algunos otros trastornos mentales.

Existen varios tipos que se usan para cosas diferentes y también existen diversos niveles del estado mental.

La hipnosis es de gran ayuda para la medicina y psicología de hoy en día.

Se podría decir que no es peligrosa pero si no la haces con un profesional, puede haber secuelas.

Se podría decir que la hipnosis no es algo difícil pero si es muy complejo, todos La vivimos a diario en pequeñas cantidades, por medio de la sugestión.

A diario somos sugestionados por muchas cosas, llámese televisión, radio, revistas, anuncios entre otros.

Lo único que hace la hipnosis es hacer tu cerebro más sugestionable.

8. Bibliografía:

*http://www.mundonuevo.cl/areas/Revista/julio%202003/articulos/hipnosis_y%20_sanacion.htm

*http://www.atma.com.mx/terapia_regresiva.html

*<http://www.biomanantial.com/la-hipnosis-regresiva-la-autohipnosis-a-1245.html>

* http://www.megabrain.net/novedades/megabrain/ondas_cereb.htm

* <http://www.publispain.com/hipnosis/>

*<http://www.hipnosisclinica.biz>

*<http://www.esmas.com>

*Psicoluciones de Giorgio Nardote.

*La Cura del Alcoholismo y otras adicciones de Chris Prentiss.

*<http://www2.hull.ac.uk/>

*Lo Esencial de la Hipnosis de Michael. Yapko

*Hypnosis :fact and fiction de F. L. Marcuse