

Psicología teórica

“La hipnosis y la autohipnosis”

Eva M^a Feliú Rivas
M^a Carmen Jiménez Santiago
Grupo de Tarde

Índice

1 Definición de hipnosis: ¿Qué es y qué no es la hipnosis?

2 Preguntas más frecuentes sobre la hipnosis

3 Hipnosis, voluntad y conciencia

4 Variedades de técnicas autohipnóticas

- *Grabación de cassettes*
- *Método del lenguaje indirecto*
- *Método del lenguaje directo*
- *Método de la fijación visual*
- *Técnica de las imágenes guiadas*
- *Utilización de los sueños para autohipnosis*
- *Técnica Eriksoniana del “apretón de manos”*
- *Autohipnosis con música*
- *Profundización en autohipnosis*

5 Ámbitos de aplicación de la autohipnosis

- *Control del estrés*
- *Liberación de miedos, fobias y ansiedad*
- *Relajar la mandíbula y dejar de rechinar los dientes*
- *Dejar de fumar*
- *La autoexploración*
- *Alivio de las alergias y el asma*
- *Controlar el dolor*
- *Los problemas de la piel*
- *Resolución de problemas*
- *Delgadez*
- *Insomnio*
- *Ser mejores padres*
- *El parto*
- *El deporte*
- *Triunfo profesional*

6 Ejemplo de la autohipnosis aplicada a un caso de adicción al tabaco

DEFINICION DE HIPNOSIS: ¿Qué es y que no es la hipnosis?

La hipnosis no es en sí misma una terapia, sino una herramienta terapéutica. Dicho de otra manera, la hipnosis comprende un conjunto de técnicas que, en combinación con otros enfoques terapéuticos puede potenciarlos y brindar excelentes resultados. La hipnosis suele ayudar a que la terapia sea de menor duración y sus resultados más estables.

Otra creencia errónea es la que afirma que la hipnosis rompe o debilita la voluntad del sujeto. Con independencia de lo que queramos entender por voluntad (luego veremos con más profundidad la relación que existe entre la hipnosis la conciencia y la voluntad). Por ahora, baste decir que, tanto la hipnosis como la autohipnosis, contribuyen a afianzar la determinación de la persona en pos de sus objetivos.

Otra falsa creencia que suele tener la gente es la de que la hipnosis hace perder el control de los actos. A esta perjudicial creencia contribuyen, además los mitos asociados a la hipnosis, los espectáculos de televisión.

La realidad es que es imposible hipnotizar a alguien en contra de su voluntad u obligarle a realizar actos extravagantes, que vayan en contra de su sentido del ridículo o criterio moral; si los realiza bajo la hipnosis, podemos estar seguros de que los puede igualmente realizar en estado de vigilia.

La hipnosis es un proceso completamente natural, nada “estático” y sí dinámico, orientado al mejoramiento del paciente y basado en una especial relación con el hipnotizador.

Otra falsa creencia es que en el trance hipnótico se pierde la conciencia de lo que está ocurriendo. Es cierto que en el trance, tanto de mediana intensidad como en el profundo, pueden darse diversos fenómenos de amnesia total o parcial. Además, suele dejar a la persona en un estado de somnolencia, pero esto no implica que este a merced de las ordenes del hipnotizador, aunque los diversos estados de disociación hipnótica pueden producir fenómenos de conciencia opuestos, como estados de hiperlucidez y de agudización sensorial.

Otra cuestión importante es la suposición de que en la hipnosis todo sucede de forma automática e inconsciente, sin que la persona deba esforzarse en absoluto. Se debe dejar claro la necesidad de contar con la colaboración activa (esto es especialmente importante en el caso de la autohipnosis como veremos posteriormente).

Por último, es imprescindible establecer unos límites adecuados y con unas expectativas realistas.

PREGUNTAS MAS FRECUENTES SOBRE LA HIPNOSIS

¿Quién produce la hipnosis?

Debe quedar claro que la hipnosis se produce, en general, tras una serie de sugerencias encadenadas. La produce el terapeuta con la complicidad del sujeto

¿Son todos hipnotizables o sólo cierto tipo de personas?

La capacidad para ser hipnotizado es, lo mismo que cualquier otra aptitud, una cuestión de grado.

¿Ser hipnotizable responde a un tipo de personalidad?

En absoluto. Responde a una aptitud..

¿Quien ha sido hipnotizado queda ya supeditado al poder del hipnotizador, no pudiendo resistirse a nuevos trances?

La respuesta es negativa

***¿Puede ser hipnotizado el sujeto para hacer o decir algo en contra de su voluntad?
¿Se puede obligar a alguien a realizar actos contrarios a sus principios éticos o morales?***

Nadie pierde su aptitud volutiva ni su capacidad para tomar decisiones y responder libre, consciente y responsablemente ante las sugerencias hipnóticas.

¿La hipnosis puede perjudicar la salud? ¿En qué casos y condiciones?

En general y como técnica terapéutica controlada por un especialista, no.

¿La hipnosis crea dependencia del hipnotizador?

En absoluto.

¿Puede existir riesgo de no poder salir del estado hipnótico?

Bajo ninguna condición

¿Se está dormido en el trance hipnótico? ¿Inconsciente?

En el trance hipnótico, se está hipnotizado, ni dormido ni inconsciente.

¿La hipnosis supone siempre un ritual monótono de inducción?

No

¿El sujeto debe estar relajado para entrar en hipnosis?

La relajación ayuda, pero no es estrictamente necesaria.

HIPNOSIS, VOLUNTAD Y CONCIENCIA

En primer lugar, si el sujeto que se va a someter a la inducción se opone activamente, el trance hipnótico será imposible de realizarse. En segundo lugar, es imposible utilizar la hipnosis para inducir comportamientos contrarios a las creencias éticas y morales del sujeto hipnotizado.

Por otro lado, está contrastada la intervención de los recursos cognitivos en el comportamiento realizado bajo la hipnosis. Sin embargo, cuando tras una sesión se interroga a los sujetos, éstos perciben su conducta como involuntaria. Motivos:

- Existen ciertas ideas preconcebidas sobre la hipnosis como el control del hipnotizador, la ejecución involuntaria del comportamiento y las características especiales de las personas hipnotizables.
- Los sujetos interiorizan la necesidad de involuntariedad y se comportan en función de esa creencia.
- Los mensajes del hipnotizador implican relajación, abandono mental, concentración interna y serenidad cuyo resultado es la inhibición del razonamiento lógico.
- El discurso es sugestivo, de hecho la capacidad de formar imágenes sugeridas está muy relacionada con la susceptibilidad hipnótica.

En cuanto a la relación entre la hipnosis y la conciencia, los teóricos del estado, la definen como un estado alterado de conciencia que se caracteriza por la pérdida de la planificación de la conducta, la alteración de la atención, de la selectividad de la percepción, la tolerancia a la distorsión de la realidad o la alteración de la memoria.

Para estudiar esta afirmación, habría que empezar por aclarar el término “estado alterado de conciencia” y en un sentido más general el concepto mismo de “conciencia”. Para estas investigaciones se han utilizado habitualmente medidas subjetivas, extraídas del sujeto a la hora de comparar la conciencia con la memoria sobre el proceso, los recursos cognitivos registrados, o la voluntad mostrada por el sujeto.

No obstante, parece que más adecuadas que estas medidas, serían las psicofisiológicas, cuyos resultados nos permitirían distinguir entre individuos hipnotizados y no hipnotizados. Aunque, en este sentido, encontramos importantes contradicciones entre los datos aportados por los distintos autores, está claro que existen diferencias psicofisiológicas entre individuos en estado de trance y en estado normal.

HIPNOSIS Y AUTOHIPNOSIS

Casi todo el mundo ha experimentado alguna vez en su vida situaciones cotidianas que son similares al “trance hipnótico” (p.e. cuando se sueña despierto”, cuando se pierde la noción del tiempo, etc.). Cabe destacar que la principal diferencia entre estos tipos de “trance” y la autohipnosis, reside en que esta última requiere motivación y está dirigida a conseguir un objetivo concreto (p.e. el alivio del dolor, la relajación, etc.).

En el estado hipnótico se elimina el poder de la “crítica consciente”, es decir, las sugerencias entran directamente en el inconsciente. La pregunta que nos hacemos en este apartado es “¿De qué manera se relaciona la *hipnosis* con la *autohipnosis*?”. Pues bien, la respuesta es que muchos expertos coinciden en que toda hipnosis es en realidad una autohipnosis. Es decir, un hipnoterapeuta puede colaborar en guiar o inducir el trance, pero siempre es uno mismo quien está al mando. De hecho, la persona no puede hacer nada bajo trance que suponga una amenaza o un choque con sus intereses más fundamentales.

En este punto, cabe hacernos otra pregunta: “¿Hay *limitaciones* en la *autohipnosis*?”. Al practicar la autohipnosis, uno es a la vez el “operador-guía” y el “sujeto” (es como ser al mismo tiempo el director y el protagonista de una película). Esto supone algunas limitaciones, como, p.e. que en algunas técnicas se va a requerir más práctica (como en la regresión). Sin embargo hay efectos hipnóticos que se pueden conseguir solo con autohipnosis (p.e. se han practicado intervenciones quirúrgicas solo con autohipnosis orientada a la prevención del dolor como anestesia. V. Rausch, 1980). Respecto a la autohipnosis, el que pueda o no emplearse y ser útil depende en gran medida del propio deseo que tenga la persona de cambiar.

VARIEDADES DE TÉCNICAS AUTOHIPNÓTICAS:

En este apartado nos vamos a referir a los diferentes métodos que se pueden usar para inducir un trance hipnótico. Estas técnicas se pueden adaptar y modificar para ser de utilidad a las características de cada persona.

Una *recomendación útil* es que todas las técnicas que vamos a describir a continuación vengan precedidas por unas instrucciones de relajación general que se aplique el propio sujeto antes de comenzar con la técnica en cuestión. Esto va a favorecer la aparición del estado de trance.

Las técnicas a las que nos referimos son las siguientes:

1. *GRABACIÓN DE CASSETTES:*

Esta técnica tiene la ventaja de que la persona puede practicar la autohipnosis sin la sensación de que se desea encontrar las palabras y sugerencias adecuadas en el momento óptimo. A medida que la persona vaya adquiriendo práctica con la autohipnosis puede ir incluyendo sugerencias que respondan a objetivos cada vez más concretos, así como apoyos posthipnóticos puntuales. En muchos guiones el sujeto también podrá incluir sugerencias propias. Con el objetivo de que esta técnica sea más efectiva, hay que prestar una especial atención a las siguientes pautas:

- Hacer una lista detallada y específica de objetivos (el qué vamos a trabajar, por qué vamos a trabajarlo y durante cuánto tiempo).
- Escribir todo lo que la persona quiera decirse a sí mismo (incluyendo pautas de relajación, de control de estrés, etc).
- Escribir varias sugerencias para cada objetivo.
- Intentar hacer el trance lo más profundo posible (p.e. imaginar que a medida que se baja una escalera se entra más y más en el trance, etc).
- Buscar y producir material para visualizar mentalmente.

- Trabajar solo con uno o dos objetivos puntuales en cada sesión.
- Emplear si se desea, música ambiental de fondo.
- Al final del trance añadir alguna sugestión para volver a entrar en trance autohipnótico la próxima vez que lo practique(p.e. “..se que cuando respire profundamente..y me imagine ese color azul..volveré a sentirme relajado y bien..”)
- Empezar la grabación con un tono de voz normal y luego ir disminuyéndolo a medida que avance la sesión.
- Hacer la sesión en un lugar tranquilo y sin interrupciones.

2. MÉTODO DEL LENGUAJE INDIRECTO:

Esta técnica emplea peticiones y sugestiones indirectas y permisivas utilizando un lenguaje flexible, p.e. se sugiere que la persona “podría” hacer algo o que “tal vez” note un cambio al llevar a cabo tal acción. Un ejemplo de sugestión para empezar una sesión empleando esta técnica podría ser:”Ahora quisiera notar lo bien que podría sentirme respirando de manera relajada y profunda”.

3. MÉTODO DEL LENGUAJE DIRECTO:

Lo que diferencia a esta técnica de la anterior es que las sugestiones son formuladas de manera más contundente y autoritaria. Un ejemplo de sugestión:..”comenzaré a sentirme pesado ...sentiré como mis pies se hundan en el suelo...”

4. MÉTODO DE LA FIJACIÓN VISUAL:

Esta técnica consiste en fijar la atención visual y la concentración en algún punto u objeto que se tiene enfrente, es decir, la persona se concentra en un punto, y a medida que lo va haciendo, va entrando paulatinamente en trance. Un ejemplo de inicio para una sesión utilizando esta técnica podría ser:”..mientras miro el color azul me iré relajando más y más...”.

5. TÉCNICA DE LAS IMÁGENES GUÍADAS:

En este método la mente es animada a formar imágenes mentales, sensaciones, etc, acerca de diversas escenas. Un ejemplo de sugestión:”...cada expiración me libera del estrés...puedo imaginar una tetera en la que va escapando todo el vapor,.....liberándola de la presión..”

6. UTILIZACIÓN DE LOS SUEÑOS PARA AUTOHIPNOSIS:

El objetivo fundamental es llegar a un estado autohipnótico y obtener alguna información de carácter onírico, para con ello crear sugestiones positivas. Ejemplo:”..se que este estado de relajación...es parecido al estado onírico...”

7. TÉCNICA ERIKSONIANA DEL “APRETÓN DE MANOS”:

Se llama así por la posición de la mano al comienzo de la sesión de práctica. Se trata de comenzar dicha sesión extendiendo cualquiera de los brazos hacia delante como si fuera

a estrechar la mano de alguien. Una vez en este punto se trata de inducir sensaciones en este brazo(p.e. “.un indicador de que mi trance ha comenzado puede ser que empiezo a sentir el brazo más liviano...”

8. AUTOHIPNOSIS CON MÚSICA:

Consiste en utilizar la música como si fuera un vehículo a través del cual la persona va a entrar en el estado de trance. Esta música puede ser relajante o activa, lo importante es que la persona experimente una absorción de la atención, hay que empezar por una relajación sin música y luego introducir ésta a medida que se vaya entrando en trance. Esta técnica tiene la ventaja de que se puede utilizar en cualquier momento, puesto que el sujeto puede evocar cuando lo desee la música en su mente.

9. PROFUNDIZACIÓN EN AUTOHIPNOSIS:

Esta técnica se puede utilizar de manera combinada con otras técnicas. Consiste en salir y volver a entrar en el trance de manera brusca, lo cual va a favorecer que cada vez que se entre en trance este sea más profundo. Un ejemplo de sugerencias con esta técnica sería :”..reconozco la sensación de que estoy relajado..(=trance)...y ahora empiezo a despertar a un estado de mayor alerta..(=despertar del trance)..”

ÁMBITOS DE APLICACIÓN DE LA AUTOHIPNOSIS:

CONTROL DEL ESTRÉS: RELAJARSE EN CUALQUIER PARTE:

Es importante el hecho de que destaquemos el hecho de que nos estamos hablando de “eliminar el estrés”,sino de “controlarlo”,porque cierto nivel de estrés es bueno.

La autohipnosis nos da la capacidad para reducir el estrés inmediato ,aunque mediante sugerencias posthipnóticas también podemos también tratar el estrés que se de fuera del trance ,mediante la relajación y la respiración en el trance se afloja y libera la tensión muscular de nuestro cuerpo (disminuye ritmo cardiaco, el metabolismo se hace más lento, etc.)

AUTOHIPNOSIS EN LA LIBERACIÓN DE MIEDOS, FOBIAS Y ANSIEDAD:

Es esencial destacar que un miedo es patológico, solo cuando obstaculiza la vida diaria de una persona. Para que la autohipnosis atenúe estos miedos o la ansiedad, el sujeto tiene que comenzar por controlar algunas sensaciones físicas(es decir, tiene que relajar su cuerpo).El paso siguiente es imaginar alguna actividad que pueda realizar el sujeto mentalmente y que sea ajena a su miedo.(p.e. imaginar que está dándose un baño caliente, etc) y posteriormente evocar las sensaciones agradables que ha sentido al llevar a cabo esta actividad. Otro aspecto importante de la autohipnosis es que permite reconocer los comentarios negativos que en ocasiones nos decimos a nosotros mismos y cambiarlos por sugerencias positivas.

Una vez se haya adquirido la habilidad para controlar el “yo físico”,ya es posible empezar a trabajar con los miedos y fobias directamente, la esencia de la autohipnosis

aplicada a este campo es la capacidad de debilitar el vínculo entre estímulo temido y la reacción de miedo (esto recibe el nombre de “desensibilización de la emoción”).

AUTOHIPNOSIS PARA RELAJAR LA MANDÍBULA Y DEJAR DE RECHINAR LOS DIENTES:

Es el estrés, la tensión o la ansiedad lo que hace rechinar los dientes o apretar las mandíbulas. La práctica de la autohipnosis para controlar el estrés puede hacer desaparecer dicho estrés. En gran medida el estrés se crea por la forma en la que se interpreta un acontecimiento o situación, no por la situación misma, por ello se puede utilizar la autohipnosis para cambiar la manera de percibir o pensar acerca de una situación: Asimismo se pueden crear apoyos posthipnóticos específicos para no hacer rechinar los dientes (p.e. “...puedo sonreír mientras duermo..al comprender que va saliendo la tensión de mi boca...”)Por otro lado, respecto al dolor de mandíbula podemos utilizar por ejemplo la “técnica del guante anestésico”, que consiste en sentir como la mandíbula va entrando en contacto con el hielo que hace que se adormezca y deje de doler.

AUTOHIPNOSIS PARA DEJAR DE FUMAR:

La autohipnosis va a ser especialmente beneficiosa en el caso de los fumadores que son conscientes de los riesgos del tabaco para su salud, pero no consiguen dejar este hábito. El primer paso es hacer consciente la decisión de fumar (ver las circunstancias en las que empezó a fumar, etc)El 2º paso es hacer una lista de los problemas de salud que puede ocasionar el tabaco. El 3er paso es consiste en concentrarse en los motivos para dejar de fumar. Las sugerencias utilizadas deben de ser planteadas en una forma positiva (p.e: “..el hábito de fumar después de las comidas puede producir cáncer...dar un paseo, sin embargo es saludable..”).

AUTOHIPNOSIS PARA LA AUTOEXPLORACIÓN:

Examinarse mediante autohipnosis es como explorarse sin prejuicios ni críticas, ya que el consciente no interviene. Durante el proceso de autoexploración se puede sentir la necesidad de desahogar emociones (esta liberación recibe el nombre de “catarsis”, es una experiencia saludable y liberadora). Se trata de tener un conciencia de un sentimiento determinado, experimentarlo con toda su intensidad, reconocerlo y después colocarlo en el pasado (p.e visualizar el sentimiento como un tren que se aleja, etc).

AUTOHIPNOSIS PARA EL ALIVIO DE LA ALERGIA Y DEL ASMA:

Es importante conocer las partes del cuerpo afectadas por la alergia /asma (podemos p.e. colorear las partes afectadas en un dibujo de una silueta del cuerpo), y hacerse una imagen mental de ellas: asimismo, la persona tiene que imaginar un sabor, un olor o sonido que pueda relacionar con su alergia cambiando así la actitud del inconsciente hacia el estímulo que desencadena el asma/alergia (esta nueva sensación de bienestar que hemos evocado quedará asociada al estímulo alérgico y así al aparecer el estímulo aparecerá a la sensación no alérgica). Un ejemplo de sugestión: “..cada vez que huelo un gato..recordaré el aroma de aquella flor, la cual no me causaba alergia..”).

AUTOHIPNOSIS PARA CONTROLAR EL DOLOR:

El dolor nos avisa de un peligro inmediato. La autohipnosis se utiliza p.e. en el alivio de las migrañas, la artritis, etc. Para conseguir el éxito con la autohipnosis hay que tener en cuenta cuatro factores:

- El éxito al inducir el trance hipnótico.
- La motivación para lograr el alivio del dolor.
- Superación del miedo a librarse del dolor.
- Comprender que el dolor se puede dominar.

AUTOHIPNOSIS Y PROBLEMAS DE PIEL:

La autohipnosis se utiliza para el alivio de los problemas cutáneos que están directa o indirectamente causados por el estrés y la ansiedad, tales como las verrugas, la psoriasis, el herpes, etc.

Para que la autohipnosis funcione es necesario usar cualquier idea o concepto de curación que tenga sentido para la persona, es decir, hay que incluir en las sugerencias cualquier información que contenga el deseo o intención de alivio.

AUTOHIPNOSIS Y RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS:

Con la autohipnosis podemos acceder a nuestro “yo interior” con el propósito de crear una especie de “almacén de buenas ideas” de las cuales poder escoger las mejores opciones cuando nos enfrentemos a un problema.

AUTOHIPNOSIS Y DELGADEZ:

La autohipnosis puede ayudar a una persona a satisfacer los siguientes objetivos:

- Cambiar la manera en la que esa persona se relaciona con la comida.
- Transformar los malos hábitos alimentarios en hábitos sanos.

AUTOHIPNOSIS E INSOMNIO:

Hay personas que durante la noche piensan demasiado en sus problemas, en este sentido, la autohipnosis puede servir para romper este hábito. Para ello se utilizan, entre otras, las siguientes técnicas:

- Técnica de autohipnosis activa para dormir: Consiste en programar un paseo diario en el que la persona se de libertad para pensar en cualquier cosa, y sentir las emociones asociadas a dichos pensamientos sin tratar de negarlas. Esto liberará a la persona para cuando llegue la noche.
- Técnica de Erikson para dormir: Consiste en hacer sugerencias posthipnóticas de que, en caso de no poder dormir, la persona se levantará de la cama y hará algo que no le guste(p.e. lavar el coche)hasta que esté realmente cansado.

AUTOHIPNOSIS PARA SER MEJORES PADRES:

Cuando alguno de los padres está tenso y estresado ,es posible que este sentimiento se lo transmita a su hijo y este sufrirá también el estrés. La autohipnosis s en este sentido se dirige fundamentalmente al objetivo de conseguir un estado de

relajación, además de examinar, repasar y ensayar la relación que el padre o madre tiene con su hijo, y cómo es la comunicación entre ambos. De esta manera se tiene una visión objetiva acerca de la relación entre padre/madre-hijo y se pueden introducir cambios para optimizar esta relación

AUTOHIPNOSIS Y PARTO:

El trance autohipnótico se dirige fundamentalmente a aumentar la capacidad y recursos físicos de la madre para ser más flexible y disminuir el dolor, con el objetivo de obtener un parto más relajado. Además, la autohipnosis va a favorecer una recuperación del parto más rápida.

AUTOHIPNOSIS Y DEPORTE:

La autohipnosis es valiosa para entrenarse mentalmente y mejorar el rendimiento, también puede favorecer la concentración del deportista y así aprender más rápido. La persona también puede tomar conciencia de los puntos fuertes y débiles de uno mismo y de su adversario.

AUTOHIPNOSIS PARA TRIUNFAR Y GANAR MÁS DINERO EN LA PROFESIÓN:

¿Cómo puede la autohipnosis favorecer el triunfo laboral y económico? La respuesta es que puede hacerlo consiguiendo la colaboración del inconsciente en el trabajo por nuestros objetivos. En este sentido, la autohipnosis nos ayuda a :Eliminar lo negativo(eliminar ideas improductivas acerca del dinero o del éxito), Crear imágenes de los objetivos(Se trata de “sentir” el éxito en el inconsciente, así, de esta manera, el inconsciente pondrá en marcha la “acción” concreta encaminada a conseguir este objetivo),etc.

EJEMPLO DE AUTOHIPNOSIS PARA DEJAR DE FUMAR

Por M^a Elena Mendoza Figueroa

PACIENTE	Mujer de 33 años
PROFESIÓN	Profesora de idiomas Tras su colaboración voluntaria en un estudio epidemiológico de Salud Mental
CÓMO LLEGÓ A CONSULTA	9 años
AÑOS DE FUMADORA	35
NÚMERO DE CIGARRILLOS DIARIOS	Rubio con 0,7 mg de nicotina y 0,9 mg de alquitrán
TIPO DE CIGARRILLO	Un intento 3 años antes
INTENTOS PREVIOS DE DEJAR DE FUMAR	Seis meses tras el intento de dejar de fumar recayendo por problemas de ansiedad
PERIODOS DE ABSTINENCIA	22 años
EDAD DE INICIO DEL CONSUMO	

MOTIVOS DE ADQUISICIÓN DEL HÁBITO

Presión de los amigos

MOTIVOS PARA DEJAR DE FUMAR

Salud-prevención

Disminución de síntomas

Estética (olor, dientes, piel)

Menos cansancio

BENEFICIOS ESPERADOS AL DEJAR DE FUMAR

Mejora del aliento y la piel

Más vitalidad

Ahorro de dinero

DIFICULTADES ESPERADAS AL DEJAR DE FUMAR

Dependencia psicológica

PROCEDIMIENTO		OBJETIVOS A EVALUAR
C U E S T I O N A R I O S	Historia clínica para fumadores (1ª SESIÓN)	Ø Proceso de adquisición del hábito Ø Motivación actual para dejar de fumar Ø Inicio de la dependencia Ø Consumo actual Ø Consumo del entorno Ø Restricciones Ø Recursos del paciente Ø Dificultades esperadas Ø Consumo de otras sustancias Ø Algunos aspectos de personalidad
	Cuestionario de Fagerström (1979) (1ª SESIÓN)	Dependencia a la nicotina
	Cuestionario de expectativas (adaptado de Chóliz, 1989) (SESIONES 1ª Y 4ª)	Creencia del paciente en ser capaz de dejar de fumar
	Lista de síntomas revisada (SCL-90-R; Derogatis, 1994) (1ª SESIÓN)	Psicopatología
	Cuestionario de creencias sobre hipnosis (Keller, 1996). (1ª SESIÓN)	Grado de acuerdo del paciente con algunos mitos y creencias erróneas acerca de la hipnosis.
	Cuestionario de seguimiento para fumadores (Capafons, 1991) (SEGUIMIENTOS)	Aspectos importantes en el mantenimiento: Ø Motivos de recaída Ø Aumento de peso Ø Ganas de fumar Ø Consumo de tabaco Ø Ansiedad Ø Beneficios obtenidos tras dejar de fumar en distintas áreas.
	Cuestionario de satisfacción con el tratamiento (Larsen et als. 1979) (SEGUIMIENTO I)	Valoración del paciente del tratamiento recibido.
FICHAS DE AUTO-OBSERVACIÓN		Número de cigarrillos fumados y número de cigarrillos deseados pero no fumados.

SESIÓN	ACTIVIDADES REALIZADAS (Mendoza, 2000)
SESIÓN I	<p><i>Ø Pase de pruebas Ø Explicación del tratamiento (nº de sesiones, técnicas?) Ø Aclaración de los mitos sobre la hipnosis Ø Explicación cognitivo-conductual de la hipnosis Ø Evaluación de la susceptibilidad hipnótica Ø Tarea: auto-registro</i></p>
SESIÓN II	<p><i>Ø Análisis funcional de la conducta de fumar según auto-registro Ø Hipnosis: metáfora Ø Aprendizaje del método de auto-hipnosis rápida de Capafons (AHR) Ø Datos médicos de los beneficios de dejar de fumar Ø Tareas: auto-registro, control de estímulos, guardar el dinero ahorrado en tabaco, practicar la AHR</i></p>
SESIÓN III	<p><i>Ø Revisión de tareas Ø Pase de una escala de sugestionabilidad Ø Información y afrontamiento del síndrome de abstinencia Ø Ejercicio de cambio de emociones en hipnosis Ø Elaboración de la jerarquía de cigarrillos más fáciles de eliminar (restricción del estímulo) Ø Tareas: auto-registro, eliminar cigarrillos más fáciles, escribir los beneficios de dejar de fumar en tarjeta, practicar AHR y el cambio de emociones</i></p>
SESIÓN IV	<p><i>Ø Revisión de tareas Ø Segundo pase del cuestionario de expectativas Ø Hipnosis despierta con ejercicios de recuerdo sensorial Ø Regresión de edad y progresión temporal en hipnosis Ø Aserción para negar ofrecimientos Ø Fijar una fecha para dejar de fumar Ø Tareas: auto-registro, practicar la AHR y el cambio de emociones con asociación a objetos</i></p>
SESIÓN V	<p><i>Ø Revisión de lo ocurrido desde la sesión anterior Ø Hipnosis despierta con ejercicios de recuerdo sensorial y proyección temporal Ø Explicación de cómo utilizar las sugerencias y el recuerdo sensorial Ø Prevención de recaídas Ø Tareas: ídem a la sesión anterior y no fumar a partir de este día</i></p>
SESIÓN VI	<p><i>Ø Revisión de lo ocurrido desde la última sesión Ø Prevención de recaídas Ø Tareas: ídem a la anterior</i></p>
Seguimientos: (4)	<p><i>Ø Revisión de lo ocurrido desde la última sesión Ø Pase del Cuestionario de Seguimiento para Fumadores Ø Recomendaciones generales sobre nutrición, ejercicio físico, prevención, afrontamiento y reatribución de recaídas</i></p>

RESULTADOS:

Ø Ganas de fumar: sólo a veces y con capacidad de controlarlas.

Ø Aumento de peso: en el *seguimiento I* informa de haber subido 2 Kgs. debido a dejar de fumar. En el *seguimiento II*, al mes no ha subido más y a los *seis meses* dice haber subido unos 4 Kgs. en total pero no debido a dejar el tabaco sino a un tratamiento dermatológico que le han prescrito que produce un aumento del apetito. Al *año* informa de haber vuelto al ***peso de la línea base*** tras dejar el tratamiento dermatológico.

Ø Grado de tensión, nerviosismo e irritabilidad: menos tensión que cuando fumaba.

Ø Áreas de la vida mejoradas al dejar de fumar: Salud, sueño, concentración, relaciones en familiares, relaciones laborales, relación consigo misma, otras como estética y economía.

Ø Necesidad de una sesión de apoyo: en ningún momento informa necesitar sesiones de apoyo.

Ø Impresión acerca de la eficacia del tratamiento recibido: satisfacción por la intervención.

CONCLUSIONES:

1.- Los elementos del programa multicomponente prepararon a la paciente para afrontar el tratamiento.

2.- La hipnosis, como adjunto, fomentó la motivación y facilitó la realización de las tareas terapéuticas creando expectativas de auto-eficacia y auto-control.

3.- En el tratamiento del hábito de fumar, la auto-hipnosis ayuda a eliminar o atenuar los síntomas del síndrome de abstinencia.

4.- Una vez aprendida, la auto-hipnosis rápida (Capafons) puede aplicarse a otros problemas (ansiedad, reestructuración cognitiva, etc.).

5.- Los ejercicios de recuerdo sensorial realizados en hipnosis fomentan el auto-control y éste ayuda al mantenimiento de las ganancias terapéuticas. Es un aspecto a considerar ya que la debilidad de las técnicas actuales para dejar de fumar es mantener la abstinencia.

6.- Antes de utilizar la hipnosis como adjunto a un tratamiento hay que explicar y aclarar los mitos existentes sobre ella. Si el paciente sigue con dudas, mejor utilizar otra técnica. Debido a la cantidad de posibilidades de la hipnosis, el terapeuta debe conocerla bien.

7.- En general, existe evidencia experimental de que la hipnosis aumenta la efectividad de las estrategias cognitivo-comportamentales a las que acompaña (Kirsch, Montgomery & Sapirstein, 1995). Y es útil en el tratamiento del miedo a volar en avión (Capafons, 2000), en la reducción de la grasa corporal y en el tratamiento del hábito de fumar (Capafons, 1993, 1994; Bayot, Capafons y Amigó, 1995; Casas y Capafons, 1996, Mendoza, 2000).