

# Escuela De Hipnosis E Hipnoterapia Integrativa

Iván Lentijo

## Módulo 2

### Intervenciones terapéuticas con hipnosis y limpieza emocional (incluso libre de contenido)

#### Índice

#### Parte 1

1. Introducción (Breve historia)

#### Parte 2

2. *¿Qué son las intervenciones terapéuticas?*

2.1. Proceso previo a la sesión de hipnosis

2.2 Factores que determinan el éxito en los resultados en la hipnoterapia

2.3 Indicaciones y contraindicaciones

2.4 Síntomas (o enfermedades) frecuentes para trabajar con hipnosis

2.5 Procedimientos específicos de las Intervenciones terapéuticas

3. Limpieza emocional *¿en qué consiste y cómo llevarla a cabo?*



# Escuela De Hipnosis E Hipnoterapia Integrativa

Iván Lentijo

## Módulo 2

### Intervenciones terapéuticas con hipnosis y limpieza emocional (incluso libre de contenido)

#### Parte 1

##### 1. Introducción

Se explica la historia de un fallo en la cadena de producción de una fábrica de automóviles, cómo lo soluciona un ingeniero con rapidez y qué cobra por dicho trabajo. El precio del trabajo, a priori parece desmesurado.

Esto está directamente relacionado con que el/la hipnoterapeuta ha de hacer valer sus conocimientos, confiar en sí mismo/a y apreciarse. El potencial y la capacidad de cambiar y mejorar la vida de una persona, atesora un alto valor. Por lo cual, el aprendizaje que se desprende de esta historia es que el conocimiento no tiene precio.

*“Érase una vez un ingeniero informático que fue llamado a arreglar un ordenador del que dependía gran parte del proceso productivo de una importante fábrica. Sentado frente a la pantalla, pulsó unas cuantas teclas, asintió con la cabeza, murmuró algo para sí mismo y apagó el aparato.*

*Procedió a sacar un pequeño destornillador de su bolsillo y dio vuelta y media a un minúsculo tornillo. Entonces encendió de nuevo el ordenador y comprobó que estaba trabajando perfectamente.*

*El presidente de la compañía se mostró encantado porque la fábrica podía otra vez funcionar a pleno rendimiento y le pidió la factura para pagarla de inmediato.*

*-¿Cuánto le debo? -preguntó.*

*– Son diez mil euros, si me hace el favor.*

*– ¿Diez mil euros? ¿Diez mil euros por unos momentos de trabajo? ¿Diez mil euros por apretar un simple y pequeño tornillo. ¡Ya sé que este ordenador es una parte*

*fundamental de mi proceso productivo, pero diez mil euros es una cantidad disparatada! La pagaré sólo si me manda una factura perfectamente detallada que la justifique.*

*El ingeniero asintió con la cabeza y se fue.*

*A la mañana siguiente, el presidente recibió la factura, la leyó con cuidado, sacudió la cabeza y procedió a pagarla en el acto.*

*La factura decía:*



# Escuela De Hipnosis E Hipnoterapia Integrativa

Iván Lentijo

*Detalle de servicios prestados*

1. Apretar un tornillo..... 1 euro
2. Saber qué tornillo apretar..... 9.999 euros”

(fábula adaptada basada en la historia real de un ingeniero de General Electric, Charles Steinmetz, que cobró a Henry Ford 10.000 dólares por realizar una marca de tiza en un enorme generador eléctrico averiado. Dicha marca de tiza era el punto de referencia para eliminar 16 vueltas de la bobina del generador y hacer que funcionara. Esta anécdota fue contada por Jack B. Scott, hijo de un antiguo empleado de Ford, en una carta que envió a los editores de la revista Life en mayo de 1965.)

## Parte 2

### 2. ¿Qué son las intervenciones terapéuticas?

Las intervenciones terapéuticas son las herramientas, procedimientos, valores, técnicas... de hipnosis que ayudan a realizar cambios en las personas para mejorar sus vidas. Existen diferentes tipos y se abordarán en breve. Antes es necesario aclarar el proceso previo a la intervención.

#### 2.1 Proceso previo a la sesión de hipnosis

##### 2.1.1 Rellenar formulario

Es recomendable que la persona rellene un **formulario básico donde se recoja la información inicial**. Asimismo, se puede utilizar **calendly para agendar citas**. Esto aporta profesionalidad y ahorra tiempo al terapeuta en el criterio de selección. La primera percepción que tiene el cliente del/la hipnoterapeuta es probablemente una de las más importantes.

##### 2.1.2 La sesión de consulta gratuita y su objetivo



# Escuela De Hipnosis E Hipnoterapia Integrativa

Iván Lentijo

El objetivo es conseguir **que la persona se sienta cómoda con el/la terapeuta** y viceversa, y que decida contratar el programa para ayudar a resolver sus problemas.

En un principio, se recomienda realizar las sesiones más libres de contenido y sin necesidad de que aclaren o expliquen cada cosa al detalle; el/la hipnotizador/a no necesita hablar demasiado, sino **escuchar**, y ha de permitir que sea la persona quien desarrolle su proceso. Por otro lado, las instrucciones han de ser claras y concisas.

En la sesión de consulta gratuita se puede **explicar en qué consiste la hipnosis** y una vez se ha escuchado a la persona y recogido la información necesaria, se ha de determinar el programa y cuántas sesiones (2 o 3) son recomendables.

Es entonces, cuando se puede especificar el precio del programa y la fecha de comienzo.

## 2.2 Factores que intervienen en el éxito de los resultados con hipnosis

### 2.2.1 Sugestibilidad

El alto grado de sugestibilidad de una persona no garantiza el éxito en los resultados de la sesión de hipnosis y tampoco es determinante.

**2.2.2 La motivación**, la autoconfianza, su creencia, el apoyo del entorno, el compromiso, la inversión económica y temporal en el proceso, la capacidad de superar obstáculos, la imaginación, etc. Todo esto es muy importante para obtener buenos resultados.

Por consiguiente, la responsabilidad de un buen resultado en hipnosis no puede recaer exclusivamente en el/la hipnoterapeuta. Es cierto que es quien guía y facilita. Sin embargo, **por parte de la persona ha de existir algún tipo de compromiso para llevar a cabo cambios** significativos. Se puede establecer al inicio de la sesión en qué va a consistir este compromiso.



# Escuela De Hipnosis E Hipnoterapia Integrativa

Iván Lentijo

## 2.2.3 Calibrar (medir el nivel de energía)

Antes, durante y después de la sesión el/la hipnoterapeuta ha de **controlar cómo se siente la persona** e ir preguntando, investigando y detectando cómo está. Ha de ir midiendo con algunas preguntas comodín, **cómo se encuentra, ¿qué está sucediendo?** y si lo considera necesario elevar su energía con algún ejercicio concreto.

## 2.2.4 Resistencia

La resistencia puede producirse por miedo o desconocimiento. Se ha de aclarar que **hipnosis es colaboración**, de alguna manera es autohipnosis.

A veces la resistencia se da por una paralización o miedo a la propia transformación, al cambio, así como por desconocimiento.

## 2.3 Indicaciones y contraindicaciones

Se recomienda que ante determinadas enfermedades, el paciente disponga de **un diagnóstico médico** para evitar cualquier problema que pudiera surgir. Entre dichas enfermedades se pueden citar: *Asma, Colón irritable, Dolor, Migraña, Bruxismo, Fibromialgia.*

Sin embargo, existen algunas enfermedades ante las cuales **no es recomendable utilizar la hipnoterapia**. Ya que en hipnosis se trabaja principalmente con el subconsciente (lo cual es delicado) y el resultado podría ser algo inesperado.

Entre ellas cabe citar *Psicosis, Esquizofrenia, Bipolaridad, Riesgo de suicidio, Anorexia nerviosa, Trastorno múltiple de la personalidad, Condiciones cardíacas severas, Lesión cerebral/tumor, Epilepsia, Senilidad, Embarazadas de menos de 3 meses.*



# Escuela De Hipnosis E Hipnoterapia Integrativa

Iván Lentijo

## 2.4 Síntomas y enfermedades frecuentes para trabajar con hipnosis

### • Estrés, Ansiedad, Síntomas depresivos

Los trastornos mencionados arriba están relacionados con el sistema nervioso. Tener algo de estrés en un momento determinado es bueno, es un recurso de nuestro organismo que se dispara cuando sufrimos un ataque del exterior poniéndonos en alerta, se activa el mecanismo de protección para garantizar nuestro estado de supervivencia. Es entonces cuando se estimula el sistema nervioso simpático. Si esto se produce ocasionalmente, no hay riesgo para la salud.

El problema aparece cuando el estrés se prolonga en el tiempo.

### • ¿Qué produce el estrés prolongado?

El estrés prolongado en el tiempo acostumbra al sistema nervioso simpático a estar permanentemente activado, la persona se pone en modo lucha, huida o parálisis y genera mucho cortisol, una química altamente dañina para el organismo. Esto impide que el sistema nervioso parasimpático se active y la persona logre relajarse, recuperarse, descansar, dormir, etc.

**Lo que pretende conseguir la hipnoterapia es activar el sistema nervioso parasimpático y que la persona logre recuperarse, descansar y dormir.**

Percibir al otro como si fuera un tigre del que huir constantemente supone una falsa alarma muy significativa y sintomática a tener en cuenta.

## 2.5 Procedimientos específicos de las Intervenciones terapéuticas

Los procedimientos que más se utilizan en las intervenciones terapéuticas se explican a continuación.

### 2.5.1 Conexión mente/cuerpo y utilización de gestos y sonidos



# Escuela De Hipnosis E Hipnoterapia Integrativa

Iván Lentijo

Se trata de conseguir que la persona imagine que su mente y cuerpo están conectados. Que existe una energía que une ambos. El/la hipnoterapeuta hace gestos con sus manos para conseguir elevar las emociones de la persona. Esto ayuda a que sientan que les están facilitando las cosas.

Por ejemplo, el/ la hipnoterapeuta cierra el puño hacia la persona hipnotizada y hace **como si** tirase de algo, con la idea de que sientan que están estirando de alguna cosa interior hacia afuera. Se está objetivando (dando forma física) el problema a resolver. Esto aporta conciencia y facilita la limpieza de energías negativas.

## 2.5.2 Submodalidades

Al cambiar las cualidades (tamaño, volumen, intensidad, movimiento, olor, color, etc) a los recuerdos, éstos dejan de tener tanta fuerza y de producir exceso de dolor. De esta manera se consigue cambiar la información en la amígdala cerebral, y crear nuevas conexiones neuronales al estar incorporando información nueva a un evento traumático del pasado.

Se trata de ir calibrando cómo es la emoción asociada al evento o recuerdo y jugar a cambiar esa imagen o película anterior que tiene la persona modificando esas cualidades (volumen, sonido, color, fuerza, velocidad, voz, peso, energía, etc). Y cuando se consigue disminuir o hacer desaparecer la intensidad de dicha imagen o película, también se logra cambiar la emoción asociada a aquel evento que sucedió hace ya tiempo.

## 2.5.3 Creación de fenómenos hipnóticos

Utilizar esta técnica de los fenómenos hipnóticos **facilita que puedan comprender sus emociones mediante metáforas.**

Entre estos fenómenos se encuentran, por ejemplo, el de **manos pegadas o el del brazo rígido, analgesia con hielo.** Gracias a ellos, se consigue que la persona conecte con esos “estados alterados de percepción”, se predisponga a experimentar y consiga asociar esas experiencias y otras partes del problema a resolver.



# Escuela De Hipnosis E Hipnoterapia Integrativa

Iván Lentijo

Se ha de prestar mucha atención al lenguaje con que la persona describe su experiencia durante la sesión, porque aporta información valiosa al/la hipnoterapeuta para saber hacia dónde avanzar....

## **2.5.4 Comunicación entre partes subconscientes (PNL Re-encuadre en 6 pasos o terapia de Partes)**

Este apartado se abordará en profundidad más adelante, en el tema específico de PNL. No obstante, merece una pequeña explicación. Se trata de un conflicto entre dos partes de la misma personalidad, una desea algo y la otra desea lo contrario o algo muy diferente. Ambos comportamientos tienen una intención positiva para con la persona (incluso los más detestables e indefendibles).

Este conflicto interior se ha de trabajar en hipnosis teniendo en cuenta las dos partes, ya que ambas trabajan para la persona y las dos tienen una intención positiva sea cual sea.

## ***3.Limpieza emocional ¿en qué consiste? y ¿cómo llevarla a cabo?***

**La limpieza emocional consiste en dar espacio y tiempo a la persona para que expulse toda aquella negatividad** relacionada con el problema a resolver. Llevar a cabo la limpieza emocional es muy importante para sentar la base del resto de protocolos y poder avanzar correctamente en la sesión de hipnosis. Durante dicha limpieza se ha de ir observando lo que sucede con la persona (que está trabajando con su imaginación), para ir integrando cualquier indicio expresivo como información relevante y de valor.

Por ejemplo, tragar saliva, llevarse la mano a la garganta, respiraciones profundas, sudor, cualquier emoción: llanto, risa... etc. Todo sirve y se integra para que la persona continúe eliminando negatividad durante la sesión.



# Escuela De Hipnosis E Hipnoterapia Integrativa

Iván Lentijo

• Además, se puede ir **calibrando** el proceso, haciéndole preguntas todavía en estado de hipnosis: *¿Qué ha sucedido y qué está sucediendo?*

*Con sus respuestas, se continúa la práctica y el objetivo es que se vacíe totalmente de esas emociones negativas que le producen dolor, perturbación, tristeza, etc.*

• *El siguiente paso en la limpieza emocional consiste en rellenar el vacío dejado, evocando otra emoción positiva de algún evento positivo de su pasado.*

A veces se recurre a **La sanación del niño interior** que veremos más adelante (se establece una reconexión con ese niño/a pequeño/a, para que vuelva a sentir positividad, alegría, libertad, etc).

Con este trabajo, **no se pretende cambiar el pasado, sino la emoción ligada a ese pasado traumático**. Como hipnoterapeuta siempre hay que centrarse en las mejoras.

El trabajo con la limpieza emocional consiste en ir de fuera hacia dentro, trabajando cada parte. Muchas veces, todo está interconectado y funciona como un juego de dominó (al caer una pieza, cae el resto).

De vez en cuando sucede que un evento del pasado genera un impacto emocional fuerte, a pesar de no ser tan traumático aparentemente. Todo depende de cómo se procesan los sucesos y las emociones ligadas a éstos.

**El objetivo de la limpieza emocional es incrementar cualquier emoción que le haga sentirse bien a la persona** (momentos felices, diversión) **y rellenar el hueco dejado**, porque podría suceder que se reactivara de nuevo la misma emoción negativa (si no se rellena el vacío). También se ha de conseguir que (tras la sesión de hipnosis) salga con una sensación positiva y encontrándose mejor de cómo llegó a la consulta.



# Escuela De Hipnosis E Hipnoterapia Integrativa

Iván Lentijo

## • Herramientas para la limpieza emocional:

Se utilizan recursos que ayudan a visualizar con facilidad, por ejemplo, inducir a que imaginen una luz blanca o una energía potente, una olla a presión (todo es simbólico y metafórico).

Otras herramientas consisten en lograr que imaginen una sala de control (con diferentes botones, palancas, interruptores, plomos) para incrementar o reducir la intensidad, el volumen, el peso, la forma, el movimiento, etc... **Se trata de hacer disminuir la intensidad de las emociones negativas, y aumentar la energía de las emociones positivas.**

Existen otros recursos terapéuticos (metáforas) a los que recurrir si es necesario aparte de los mencionados anteriormente. Por ejemplo: hacer que imaginen globos que irán soltando, o un volcán que comienza a escupir lo tóxico y sobrante, o también una mochila pesada que se ha de vaciar, un puente que conecta un lugar con otro al que le gustaría llegar, etc...

Se ha de prestar atención al lenguaje utilizado cuando la persona describe su problema, tanto al comenzar como durante la sesión. Acostumbra a ser material muy útil para el/la terapeuta.