¿HAY ALGUNA FACULTAD UNIVERSITARIA EN ESPAÑA ESPECÍFICA QUE PROPORCIONE EL TÍTULO DE HIPNOTERAPEUTA, HIPNÓLOGO O TÉCNICO EN REGRESIONES HIPNÓTICAS?

No existe el titulo oficial de hipnoterapeuta, hipnólogo o técnico en regresiones hipnóticas. En España no existe una Facultad de Hipnosis dependiente de ninguna universidad pública o privada que cuente con reconocimiento oficial del Estado y que ofrezca estos títulos. De hecho, no tiene sentido este tipo de titulaciones: la hipnosis es un coadyuvante. Las supuestas universidades y facultades que ofertan estos estudios, suelen ser de organizaciones de hipnoterapeutas legos, que difunden una hipnosis sin bases científicas y, generalmente, incluyendo procedimientos que son inertes y/o iatrogénicos. En algunas Universidades Españolas la hipnosis se estudia como una materia más dentro de otras asignaturas y cursos de doctorado. Así pues, cualquier publicidad sobre la existencia de una Facultad de Hipnosis es engañosa.

ASOCIACIONES CIENTÍFICO-PROFESIONALES DE HIPNOSIS

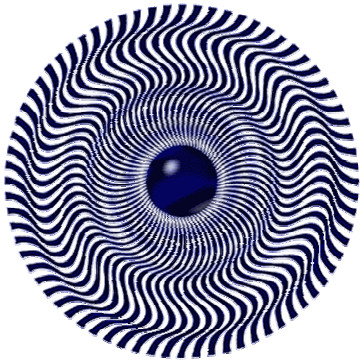
APA Division 30, Society of Psychological Hypnosis (SPH)
http://www.apa.org/divisions/div30/
Society for Clinical and Experimental Hypnosis (SCEH)
http://www.sceh.us/
American Society of Clinical Hypnosis (ASCH)
http://www.asch.net
http://www.hypnosis-research.org/hypnosis/
European Society of Hypnosis (ESH)
http://www.esh-hypnosis.org/
British Society of Experimental and Clinical Hypnosis (BSECH)
http://www.bsech.com/
The International Society of Hypnosis (ISH)
http://ish.driebit.com/page.php
Asociación Española de Hipnosis Clínica y Psicoterapia
http://www.sociedadhipnosis.com
Grupo de trabajo de Hipnosis Clínica del COP-CV
http://www.cop-cv.org?seccion=estructura&area=clinica_y_salud
http://www.uv.es/GRUPOHIPNOSISCOP/

REVISTAS DE HIPNOSIS CIENTÍFICA

International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis
http://www.ijceh.com/
American Journal of Clinical Hypnosis
http://asch.net/ajch.htm
Contemporary Hypnosis
http://www.bsech.com/
The Australian Journal of Clinical & Experimental Hypnosis
http://www.ozhypnosis.com.au/journal.html

ALGUNAS REFERENCIAS BÁSICAS SOBRE HIPNOSIS EN CASTELLANO

- Alarcón, A., & Capafons, A. (2006). El modelo de Valencia de hipnosis despierta: ¿técnicas nuevas o técnicas innovadoras? *Papeles del Psicólogo, 27,* 70-78. http://www.cop.es/papeles/vernumero.asp?ID=1338
- Barber, J. (2000). *Tratamiento del dolor mediante hipnosis y sugestión*. Bilbao: DDB
- Capafons, A. (1998). Hipnosis clínica: una visión cognitivo-comportamental. *Papeles del Psicólogo, 69,* 71-88. (http://www.cop.es/papeles/vernumero.asp?id=779)
- Capafons, A. (2001). *Hipnosis.* Madrid: Síntesis.
- Gil, J.G., & Buela-Casal, G. (2001). *Hipnosis. Fuentes históricas, marco conceptual y aplicaciones en Psicología Clínica.* Madrid: Biblioteca Nueva
- González-Ordi, H. (2001). *La hipnosis: mitos y realidades.* Málaga: Aljibe, S.L.
- Hawkins, P J. (1998). *Introducción a la hipnosis clínica: una perspectiva humanista*. Valencia: Promolibro.
- Monográfico sobre hipnosis de Papeles del Psicólogo (http://www.cop.es/papeles/vernumero.asp?ID=1179)
- Monográfico sobre hipnosis de *Anales de Psicología (http://www.um.es/analesps/v15/v15_1e.htm)*
- Sociedad Británica de Psicología (2002). *La naturaleza de la hipnosis.* Valencia: Promolibro.



Información Esencial sobre la Hipnosis Científica

Universitat de València

Unidad de Investigación: Interacción Psicológica Universidad de Valencia

Colegio Oficial de Psicólogos I+D: BSO2003-08018

Consejo General de COLEGIOS OFICIALES DE PSICÓLOGOS

¿EXISTE UNA DEFINICIÓN DE HIPNOSIS ACEPTADA POR LA COMUNIDAD CIENTÍFICA?

La División 30 (Society of Psychological Hypnosis) de la American Psychological Association (APA) propuso una definición consensuada, actualmente aceptada por las principales asociaciones de hipnosis de todo el mundo. También la Sociedad Psicológica Británica presenta una definición de hipnosis elaborada por un grupo de expertos.

Definición de la División 30 (2004)

- Habitualmente, la hipnosis conlleva una introducción al procedimiento durante la cual se dice a un sujeto que se le presentarán sugestiones de experiencias imaginativas. La inducción hipnótica es una sugestión, extensa y amplia para usar la propia imaginación, que se da al comienzo, y que puede incluir mayores detalles que la introducción.
- Se usa un procedimiento hipnótico para fomentar y evaluar respuestas a las sugestiones. Al usar la hipnosis, una persona (el sujeto) es guiado por otra (el hipnotizador) para que responda a las sugestiones de cambios en la experiencia subjetiva, alteraciones en la percepción, sensación, emoción, pensamiento o conducta. Las personas pueden aprender también auto-hipnosis, que es el acto de administrar procedimientos hipnóticos a uno mismo.
- Si el sujeto responde a las sugestiones hipnóticas, generalmente se infiere que se ha inducido una hipnosis.
- Muchos creen que las respuestas y experiencias hipnóticas son características de un estado hipnótico. Aunque algunos piensan que no hace falta usar la palabra "hipnosis" como una parte de la inducción hipnótica, otros lo ven esencial.
- Los detalles de los procedimientos y sugestiones hipnóticos diferirán según los objetivos de quien la practique, y de los propósitos de la tarea clínica o de investigación que se intenta realizar. Tradicionalmente, los procedimientos incluyen sugestiones para relajarse, aunque la relajación no es una parte necesaria para la hipnosis, pudiéndose usar una amplia variedad de sugestiones, incluidas las de alerta.
- Tanto en ámbitos clínicos como de investigación se pueden usar sugestiones que permiten evaluar el alcance de la hipnosis comparando las respuestas con escalas estandarizadas. Si bien la mayoría de los sujetos pueden responder, al menos, a algunas sugestiones, las puntuaciones de las escalas suelen abarcar un rango que oscila desde lo elevado a lo insignificante. Tradicionalmente, las puntuaciones se han agrupado en las categorías de bajas, medias y altas.
- Tal y como ocurre con otras medidas de constructos psicológicos escaladas positivamente, como la atención y el apercibimiento, la claridad de la evidencia de haber logrado la hipnosis se incrementa con la puntuación del individuo.

Definición de la Sociedad Psicológica Británica (2000-02)

- El término "hipnosis" designa la interacción que se da entre una persona, el "hipnotizador", y otra persona o personas, el "sujeto" o "sujetos".
- En esta interacción, el hipnotizador intenta influir en la percepción, sentimientos, pensamientos y conductas de los sujetos, pidiéndoles que se concentren en una idea o imagen capaces de evocar los efectos que se pretenden conseguir.
- Las comunicaciones verbales que el hipnotizador emplea para alcanzar esos efectos se denominan sugestiones.
- La diferencia entre las sugestiones y cualquier otra clase de instrucciones, radica en que la sugestión implica que las respuestas experimentadas por los sujetos tendrán un carácter involuntario o se experimentarán sin esfuerzo.
- Los sujetos pueden aprender a utilizar los procedimientos hipnóticos sin necesidad del hipnotizador, lo que se denomina "auto-hipnosis".

MITOS SOBRE LA HIPNOSIS

1. La hipnosis elimina y anula el control voluntario de la persona. Ésta deviene en un autómata en manos del hipnotizador, por lo que puede cometer actos delictivos, antisociales, inmorales o que le llevan al ridículo social.

No existe ninguna evidencia de que alguien haya obrado en contra su voluntad debido a la hipnosis. Los casos anecdóticos se explican mejor por el control social de quien supuestamente ha hipnotizado a la persona perjudicada. Bajo hipnosis no se pierde el control. La persona hipnotizada puede interferir con las sugestiones que no le agraden, controlando la situación hipnótica. Además, la auto-hipnosis es, una estrategia de auto-control y de afrontamiento, lo que fomenta es que la persona aprenda a controlar sus respuestas automáticas, no involuntarias.

2. La hipnosis puede dejar a la persona "enganchada" en un trance, de forma que, al no poder "salir del estado hipnótico", quedaría mermada en su volición o devendría en un demente.

El concepto de trance es descriptivo. Muchos investigadores lo han descartado por su futilidad científica, y por la evidencia experimental contraria. Nadie se queda enganchado en algo que no existe. Algunas personas pueden mostrar una mayor dificultad en "deshipnotizarse", similar a la dificultad que pueden experimentar con otras técnicas de relajación, imaginación o concentración. Simplemente dando tiempo y buenas explicaciones, esta dificultad deja de serlo.

3. La hipnosis provoca un "estado" similar al del sueño, en el que la persona muestra unas características especiales. Si no se alcanzan tales características, la persona no está hipnotizada.

La hipnosis no implica ninguna clase de sueño. La apariencia hipnótica habitual (relajación, ojos cerrados, etc.), sólo es una forma más de usar la sugestión hipnótica, ya que existen otras formas de hipnosis en las que se sugieren reacciones de alerta y actividad, opuestas a la pasividad o el aletargamiento (hipnosis alerta, activo-alerta y despierta).

4. La hipnosis provoca reacciones inusuales, excepcionales y cuasi mágicas en las personas.

Bajo hipnosis sólo tienen lugar aquellas cosas que también ocurren fuera de hipnosis. La persona hipnotizada, por tanto, no tiene reacciones o competencias que no posea ya en su repertorio. La hipnosis puede ayudarle a descubrir que puede hacer más de lo que la persona cree. Pero no puede proporcionar nuevas destrezas, facultades o habilidades.

5. La hipnosis es una terapia (hipnoterapia), sumamente útil, rápida y eficaz, que no exige ningún esfuerzo por parte del cliente para cambiar de comportamiento.

La hipnosis no es una terapia, sino una técnica adjunta o coadyuvante que facilita el resultado de una intervención. Como otras formas de usar la sugestión, puede acelerar el tratamiento, disminuyendo el esfuerzo subjetivo de la persona. No obstante, no lo elimina completamente, algo muy adecuado, ya que, normalmente, el paciente debe esforzarse e implicarse activamente en el tratamiento para obtener los beneficios perseguidos.

6. Es imposible que la persona hipnotizada mienta. Lo que se recuerda bajo hipnosis siempre es verdad.

Este es uno de los mitos más iatrogénicos, pues pueden consolidar delirios, así como crear situaciones familiares y sociales perjudiciales basadas en información sin fundamento (por ejemplo, abusos sexuales en la infancia que no se dieron). La persona hipnotizada no revelará nada que no desee, ya que mantiene el control en todo momento, pudiendo mentir a voluntad. Además, junto con las preguntas tendenciosas, la falsa creencia de que la hipnosis puede aumentar la memoria de sucesos pasados disociados en el inconsciente, puede llevar a la creación de falsos recuerdos. La persona hipnotizada es capaz de recordar cosas correctas e incorrectas, pero aumenta su confianza en que lo que recuerda es cierto, aunque no lo sea. Es probable que no pueda distinguir un recuerdo falso de uno real.

¿EN QUÉ CASO ESTÁ INDICADO EL USO DE LA HIPNOSIS CLÍNICA?

- La hipnosis es un método considerado eficaz en el manejo del dolor.
- Se ha utilizado con éxito en el tratamiento de la ansiedad, el estrés, el tabaquismo, el control del peso, el insomnio y otros muchos problemas psicológicos.
- La hipnosis también puede aplicarse a problemas médicos como asma, trastornos dermatológicos, colon irritable, hemofilia, náuseas y vómitos posteriores a la quimioterapia, preparación previa a la cirugía, etc.
- Asimismo, esta técnica cuenta con diversas aplicaciones en odontología: manejo de la ansiedad durante intervenciones dentales estresantes, reducción del uso de anestesia y analgésicos químicos, adjunto en el tratamiento del bruxismo y de síndromes de dolor facial crónico como los trastornos temporo-mandibulares, modificación de hábitos orales desadaptativos, etc.
- La hipnosis clínica aplicada a niños es probablemente eficaz en la enuresis y prometedora en la reducción de vómitos y náuseas provocadas por la quimioterapia, dolor durante la aspiración de médula y las punciones lumbares y dolor en general.

¿EN QUÉ CASO *NO* ES ACONSEJABLE EL USO DE LA HIPNOSIS CLÍNICA?

- Cuando el terapeuta no tiene la formación adecuada para tratar el problema que tiene el paciente sin utilizar la hipnosis. El profesional que quiera utilizar esta técnica debe limitar su aplicación a aquellos problemas para cuyo tratamiento está profesionalmente cualificado.
- Cuando el terapeuta no tiene formación para usar la hipnosis.
- Cuando aún después de haberle explicado al paciente los mitos existentes sobre la hipnosis, éste sigue mostrándose reacio al uso de la hipnosis o todavía le da miedo ser hipnotizado (en este caso, es preferible utilizar cualquier otra técnica).
- Si el paciente sufre un trastorno psicótico, normalmente se evita el uso de la hipnosis, aunque se puede aplicar con éxito y sin riesgos, bajo ciertas condiciones.
- La hipnosis no debería utilizarse con la idea de que facilita la recuperación de recuerdos de sucesos de los que la persona no se acuerda, pero que son la causa de su problema actual. El uso de los procedimientos hipnóticos aumenta tanto la recuperación de información correcta como incorrecta, pudiendo causar falsos recuerdos. Además, también produce una confianza inadecuada en el recuerdo, aún cuando estos puedan ser inexactos e imprecisos. Por tanto, el uso de la hipnosis para recuperar recuerdos de sucesos olvidados es mejor evitarlo.

¿CUÁLES SON LAS PRINCIPALES VENTAJAS DE INCLUIR LA HIPNOSIS COMO UN ADJUNTO A LOS TRATAMIENTOS

- Aumenta la motivación del paciente para llevar a cabo las tareas terapéuticas.
- Aumenta la eficacia y eficiencia del tratamiento.
- Fomenta el auto-control.
- Facilita la aplicación de sugestiones a otros problemas de la vida diaria.
- Ayuda a generar expectativas de auto-eficacia.