Click to verify



La hipnosis ericksoniana es un enfoque de la psicoterapia que permite al paciente acceder a habilidades inconscientes. Se trata de un tipo de autohipnosis que ayuda a conectar con uno mismo, así como con todos los recursos que tenemos en nuestro interior de forma inconsciente.La psicología es una rama de lo más compleja y misteriosa. La mente humana es un galimatías y resolverlo, la pasión de muchos. Si te consideras un apasionado de la psicología, profundiza en este campo con nuestra certificación en psicología holística. Esta disciplina comprende todos los elementos que envuelven al paciente en su terapia y los aspectos que le afectan, por lo que tiene una visión completa y total de su entorno.Hipnosis ericksoniana: ¿qué es la hipnosis?La hipnosis ericksoniana no se puede entender sin antes explicar qué es y en qué consiste la hipnosis clásica. Podemos entender la hipnosis de dos maneras: como un tipo de terapia, por un lado, y como un estado de relajación e inconsciencia por el otro.Este estado de inconsciencia se parece bastante al sueño. El hipnotizador o terapeuta lo consigue a través de la sugestión y sometiendo la voluntad del paciente a sus órdenes. En el caso de la hipnosis ericksoniana su creador, Milton Hyland Erickson, llevó a cabo algunos arreglos y modificaciones para crear su propio método.Cómo surge la hipnosis ericksonianaCuando tenía 17 años, Milton Hyland Erickson sufrió una poliomielitis que lo paralizó y no le permitió salir de la cama. Ante esta situación, Erickson comenzó a usar métodos de autohipnosis para conseguir recuperarse. Lo hizo a través de un espejo y consiguió resultados efectivos a la hora de bloquear ciertos pensamientos conscientes. Así fue como empezó a gestarse lo que más adelante pasaría a conocerse como Hipnosis de Erickson.¿En qué consiste la hipnosis ericksoniana?La hipnosis de Erickson se centra en focalizar la atención de forma consciente. En este sentido, los resultados son bastante parecidos a los que se obtienen con la meditación o el mindfulness. Uno de los objetivos clave de este método es acceder a la mente inconsciente. Es en ella donde se encuentran los recursos, habilidades y recuerdos que se necesitan aflorar en la consciencia.Una de las herramientas para conseguirlo es hacer que el paciente entre en estado de trance. Esto es mucho más sencillo de lo que se pueda creer en un principio y, de hecho, podemos experimentar estados de trance de forma natural: cuando vamos en coche por un trayecto que conocemos muy bien, cuando estamos muy relajados o absortos, cuando leemos o cuando creamos arte.Serán estos estados de trance los que consigan que la persona sea más consciente de sus habilidades y de los recursos con los que cuenta, puesto que se accederá a la parte inconsciente de su mente.Cómo funciona la hipnosis ericksonianaLa hipnosis de Erickson conlleva una disociación en la mente que hace posible el acceso al inconsciente de la persona. Esta disociación es de corta duración, pero produce que la persona entre en un profundo estado de relajación.La mente inconsciente es mucho más accesible cuando se encuentra en este estado y, de hecho, toma protagonismo. Es a través de ella que la hipnosis de Erickson busca las herramientas de las que dispone el paciente para afrontar los obstáculos, tales como retos, conductas o hábitos que desea cambiar.¿Qué es la autohipnosis?Cuando hablábamos del origen de la hipnosis de Erickson ha surgido el término de la autohipnosis. De hecho, la hipnosis ericksoniana es un tipo de autohipnosis. ¿Qué significa esto? La autohipnosis se aprende a desarrollar por uno mismo y se trata de un proceso que facilita el equilibrio entre hemisferios del cerebro. Una vez aprendida la técnica, un buen entrenamiento hará que termine siendo fácil ponerlo en práctica.Beneficios de la hipnosis ericksonianaUno de los principales beneficios de esta práctica es la mejora de la capacidad de gestionar el estrés. También aumenta la concentración y mejora el estado de ánimo de quien la practica. Otros de sus principales beneficios, y por lo que resulta tan práctica y apta para realizarla en terapia, es su capacidad de reducir la ansiedad. En definitiva, esta técnica mejorar la creatividad y todo el proceso de la toma de decisiones, produciendo un mayor control sobre uno mismo.Ya hemos mencionado anteriormente que este tipo de hipnosis es muy parecida a la meditación y a la práctica del mindfulness, por lo que los beneficios que aporta son similares. En este sentido, cabe destacar la capacidad de la hipnosis de Erickson para conectar con uno mismo a través de la concentración y la dirección de la energía, en relación con el mundo interior del paciente. Así, se crea un vínculo que permite conectar el cuerpo con la mente.Principios de la hipnosis ericksonianaPara que este método surta efecto, hay que tener en cuenta una serie de puntos básicos que serán determinantes a la hora de conseguir nuestros objetivos:La disponibilidad de recursos del individuo: esta premisa sostiene que todas las personas tienen en su interior las herramientas necesarias para gestionar los retos y conflictos que les afectan.El potencial de la mente inconsciente del paciente: el inconsciente es una fuente muy potente de recursos, pero también de recuerdos. Además, siempre está enviando mensajes al exterior a través de nuestro cuerpo, las palabras o los estados de trance, entre otros. Debemos saber detectar los mensajes del inconsciente para intentar acceder a él.Un método basado en la experiencia: el conocimiento teórico es secundario en este tipo de terapias o tratamientos. El propio Erickson sostiene que vivir la experiencia en sí siempre será mucho más eficaz que escuchar una explicación sobre ella.Existen respuestas de todo tipoCada persona es un mundo, por lo que las respuestas de cada una de ellas también serán diferentes. Nuestras respuestas están influenciadas por las creencias previas, las experiencias, hábitos o pensamientos, por ejemplo, por lo que cada persona reaccionará de forma diferente.Terapias y métodos como la hipnosis ponen de manifiesto el desconocimiento que en realidad existe sobre cómo funciona nuestra mente. Si tu también lo crees y te gustaría aprender todo lo posible sobre esta cuestión, infórmate sobre cursos de psicología y coaching. La visión completa que ofrece esta rama de la psicología permite entender con mayor claridad la cantidad de elementos que pueden influir en nuestra psique.¿Cómo aprender hipnosis ericksoniana?La hipnosis ericksoniana es una técnica terapéutica basada en el uso del lenguaje indirecto, las metáforas y la comunicación no verbal para facilitar cambios profundos en el comportamiento, las emociones y la percepción. Así, una forma excelente para aprenderla es a través del estudio de la psicología holística.En específico, la formación en psicología holística de ELBS te permite aprender acerca de las herramientas terapéuticas, su ética, técnicas más efectivas y una mirada global de la persona. Durante el programa académico que te ofrece la escuela, adquirirás conocimientos clave sobre los fundamentos de la hipnosis ericksoniana: el lenguaje sugestivo, las técnicas de inducción suave, el uso de metáforas terapéuticas y la importancia de la relación terapeuta-paciente. Además, podrás integrar estos recursos en un marco más amplio de intervención psicológica.Estudiar psicología holística en ELBS no solo te permitirá aprender hipnosis ericksoniana, sino también desarrollar una visión más profunda del ser humano y de los procesos de transformación interior. Si te interesa acompañar a otras personas en su crecimiento desde una perspectiva respetuosa y consciente, esta formación puede marcar un antes y un después en tu camino profesional y personal.¡Inscríbete hoy y empieza a transformar tu futuro con la metodología de estudio flexible de nuestra escuela! Una guía exhaustiva sobre el innovador enfoque de Milton Erickson para la hipnoterapiaMilton Erickson, psiquiatra e hipnoterapeuta es la figura más influyente e innovadora en la psicoterapia y es el padre de la hipnosis moderna. Gracias a sus enseñanzas y sus técnicas, otros psicólogos han desarrollado modelos terapéuticos como la terapia breve, la terapia familiar, la terapia de pareja, terapia enfocada en las soluciones, o han utilizado algunas de sus técnicas de manera aislada, obteniendo grandes resultados. Milton H. Erickson no fue solo un terapeuta; fue un innovador cuya vida y trabajo continúan inspirando a terapeutas en todo el mundo. Su enfoque, centrado en la adaptabilidad y la singularidad del individuo, demostró que la hipnosis es una herramienta poderosa para facilitar el cambio y el crecimiento personal.Las técnicas ericksonianas se diferencian de las demás técnicas terapéuticas por su eficacia y efectividad centrándose en la individualidad y en las características de cada persona.El modelo terapéutico de Milton Erickson no se basaba en unos procedimientos rígidos de paso a paso, sino más bien utiliza técnicas y recursos que el hacia a medida de cada paciente y con las que intentaba llegar a la mente inconsciente haciendo mucha utilización de todo lo que traía el paciente: bueno y malo. A pesar de que el no utilizaba un protocolo, estaba claro que era muy estratégico y había unas técnicas terapéuticas que le ayudaban a tener resultados, que junto con el rapport genuino, y verdadero, acompañaba e intervenía con mucha creatividad, arte y por supuesto amor.Su obra y su trabajo fue sistematizada por sus discípulos más reconocidos: Jay Haley, Ernest Rossi, Jeffrey Zeig, Michelle Ritterman y muchos otros. Estos discípulos fueron los que estudiaron ampliamente su trabajo intentando ordenar todo lo que hacía Erickson y quisieron dar nombre a todas y cada una de las técnicas que el utilizaba de manera intuitiva e inconsciente.Cada discípulo y profesional que ha estado cerca a Milton Erickson, a pesar de desarrollar luego su propia manera de trabajo, utiliza estas técnicas ericksonianas.Por esta razón no hay un consenso en cuanto a los nombres de estas técnicas y dependiendo de que referencia biográfica se consulta se encuentra una lista u otra.Estas técnicas, llamadas hoy en día Ericksonianas son ampliamente usadas en la terapia, en la medicina, en el coaching y en otras disciplinas y muchas veces no son asociadas al nombre de la hipnosis.Las técnicas de Erickson han encontrado aplicación en una amplia gama de contextos terapéuticos, desde la terapia individual hasta la terapia de pareja y familiar. Además, se han utilizado con éxito en el tratamiento de condiciones como el estrés, la ansiedad, las fobias, y el dolor crónico.Lo importante es que todas tienen relevancia y que más allá del nombre, son útiles en cualquier proceso terapéutico dando mayor eficacia cuando se utilizan juntas.Una de las contribuciones más significativas de Erickson a la hipnoterapia fue el desarrollo de técnicas que permiten una comunicación efectiva con el inconsciente. Esto incluye el uso de disociación, confusión, y sugestiones tanto directas como indirectas, junto con un uso magistral del lenguaje para facilitar la apertura y el cambio.Estas técnicas ericksonianas, llamadas también estrategias se basan en el uso cuidadoso de las particularidades de cada paciente y como decía, cada autor ha intentado sistematizar y hablar de unas u otras. Algo importante a remarcar sobre las técnicas ericksonianas es que son un proceso natural sencillo y complejo a la vez y poco ritualista. No hay ni una sola técnica o estrategia de intervención que se pueda replicar por igual en varias personas. No obstante, la riqueza de estas intervenciones hace que la terapia con hipnosis ericksoniana sea tan bonita y deseada por aquellos pacientes que la prueban y que quieren repetirla una y otra vez.Otro punto para remarcar sobre el trabajo ericksoniano es que asignaba tareas o formulaba sugestiones con el objetivo de aflojar la rigidez de las personas para que ellas mismas descubrieran otros modos de pensar y de comportarse. Sus sugestiones y sus técnicas permitían al paciente encontrar sus propios significados y modo de resolver los problemas.Las técnicas ericksonianas se apoyan en dos pilares fundamentales: el lenguaje ericksoniano y las metáforas/storytelling. Dentro del lenguaje ericksoniano, encontramos técnicas como la disociación, la confusión, palabras no específicas o vacías, ilusión de alternativas, intercalamiento, sugestiones directas e indirectas, distorsión del tiempo, regresión a la infancia en búsqueda de recursos, y sembrar, entre otras.En cuanto a las metáforas o storytelling, podemos encontrar diferentes tipos de metáforas, todas ellas utilizadas para abordar una amplia gama de problemas: estrés, mejora de la ansiedad, depresión, miedos, fobias, trauma, dolor, trastornos digestivos, etc.Las técnicas ericksonianas, en su esencia, ofrecen un enfoque terapéutico profundamente personalizado y efectivo, destacando la importancia de la adaptabilidad y la creatividad en el proceso de curación. Como profesional del sector te invito a que pruebes una sesión alguna vez en tu vida. Psicóloga y especialista en hipnosis ericksoniana. Graduada en psicología por la Universidad de Barcelona (Col.Núm: 23224) y directora del Instituto Milton Erickson de Reus. Soy la Directora del centro de terapias Daniela Constantin, ofrezco terapias presenciales y online. Me comprometo a ofrecerte calidad, profesionalidad y transparencia. Imagina un recurso terapéutico que te permite trascender hacia los intrincados recovecos de tu subconsciente para desbloquear miedos y resistencias. Y que gracias a un guía cercano y facilitador que hace uso de sencillas metáforas, consigues llevar a cabo ese cambio que tanto necesitas. ¿Despertó tu interés? Este modelo se llama hipnosis ericksoniana.Se trata de una terapia personalizada y transformadora, orientada a soluciones. Durante esos instantes de concentración, el terapeuta logra que halles esas herramientas idóneas para alcanzar el autoconocimiento y el bienestar. Es un método flexible, empático y creativo que goza de un buen aval científico y que pasamos a describirte, a continuación.Hipnosis de Milton Erickson: aplicación y técnicasLa hipnosis ericksoniana parte de la idea de que cada individuo posee los recursos internos necesarios para promover el avance que necesita. En este sentido, se diferencia bastante de los enfoques más tradicionales, definidos por guiones rígidos y sugestiones directivas que no siempre tienen en cuenta los valores y necesidades del paciente. Veamos cómo suele aplicarse.Inducción hipnótica personalizadaLa primera etapa consiste en guiar al paciente hacia un estado de trance. Esto se lleva cabo mediante sugestiones adaptadas a su estilo y necesidades. Es decir, en lugar de usar pautas genéricas, el terapeuta intenta sintonizar con la persona a través de sus pasiones, experiencias e intereses singulares. Por ejemplo, si esta es amante de la naturaleza, podría decir: «Cierra los ojos y permite que tu mente viaje a un bosque sereno, donde el sonido de las hojas al viento y el canto de los pájaros te envuelvan en calma y armonía. Todo está bien, las ramas de los árboles se agitan de forma relajada y tranquila». Esta personalización facilita llegar a la hipnosis más rápido. Además, se refuerza la conexión con el terapeuta para crear un clima positivo, seguro y que resuene con la mente de quien solicita ayuda. La hipnosis ericksoniana busca focalizar la atención de forma plena en el mundo interno del cliente. En ese estado de hiperconciencia, nunca pierdes el control de ti. Navegas a través de instrucciones por fantasías vívidas, para activar herramientas internas y nuevas estrategias. Lee también: Milton H. Erickson y las nuevas teorías sobre la hipnosis Uso de metáforas para el cambioLas metáforas son fundamentales en este tipo de hipnosis. Su propósito es lograr que el paciente se identifique y conecte mucho más con el mensaje terapéutico, de forma simbólica y significativa a la vez. En este caso, y como sencilla muestra, si se está ante alguien que se siente atrapado en una situación difícil, se puede recurrir a la siguiente idea:«Había una vez un pájaro que creía estar encerrado en una jaula. Pasó mucho tiempo mirando los barrotes, hasta que un día notó que la puerta, en realidad, siempre había estado abierta».Mientras el paciente escucha, su mente inconsciente puede relacionar esta historia con su propia experiencia. De este modo vislumbra nuevas alternativas o soluciones que no había considerado. Las metáforas permiten que el cambio surja de manera natural, sin necesidad de confrontación directa.Técnica de las sugerencias indirectasLas sugestiones indirectas en la hipnosis ericksoniana son una piedra angular durante la terapia. Tal y como el propio Milton Erickson explica en su libro The Nature of Hypnosis and Suggestion (1980), estas tácticas lingüísticas buscan inducir cambios sin tener que recurrir a órdenes directas. Veamos algunos ejemplos: Permisividad: se recurren a términos como «puede que si hicieras esto…»,«quizá si pensaras que…», «es posible que si cambiaras esto…» etc. Así se ofrece cierta sensación de autonomía en el paciente, para que reflexione en posibles cambios. Órdenes escondidas: son sugerencias ocultas dentro de una narrativa, una metáfora o una historia que se le cuenta a la persona. La mente consciente atiende estas ideas, mientras que la mente inconsciente capta la sugerencia que hay entre líneas. Resaltar lo positivo: durante el proceso de hipnosis el especialista siempre hará uso de un lenguaje y de unas expresiones que resalten el potencial de la persona. Se busca, ante todo, sugestionarla de forma empática y cálida para que fortalezca su autoimagen. Presuposiciones: esta técnica es muy interesante y plantea afirmaciones que presuponen que ya se ha llegado a un resultado deseado. Ejemplo de ello es narrarle a la persona durante el trance que ya ha superado ese miedo, que ya no siente dolor o angustia. Trabajo con recursos internosDurante el estado hipnótico, el terapeuta ericksoniano guía al paciente para que identifique y active sus recursos psicológicos internos. Se le induce a que estimule su creatividad, la confianza en sí y la resiliencia. Por ejemplo, si el consultante enfrenta un desafío profesional como una oposición, se le puede pedir que recuerde un momento en el que superó un obstáculo importante.«Mientras recuerdas ese momento, puedes notar cómo esa fuerza y determinación están aún dentro de ti, listas para ayudarte ahora».Esto no solo refuerza la autoconfianza, sino que también le proporciona herramientas emocionales para enfrentar esa situación actual desafiante o estresante. Al conectar con los propios logros del ayer, la persona activa su motivación para actuar.Reencuadre de experiencias traumáticasLa hipnosis de Erickson también se aplica para reprocesar de forma más saludable los eventos traumáticos. Así, en lugar de revivir el trauma de manera directa, se induce el trance para que la mente de la persona visualice esos hechos de forma más segura y controlada. Este sería un ejemplo:«Visualízate mirando esa situación como si fuera una película en una pantalla. Puedes observar desde una distancia cómoda, notando que ahora tienes el mando para detenerla, cambiarla o bajarle el volumen».Refuerzo a través de experiencias vívidas positivasOtro mecanismo de aplicación en tal hipnosis es reforzar conductas deseadas a través de imágenes o fantasías vívidas positivas. Mediante ellas, el paciente asocia el cambio con beneficios concretos. Por ejemplo, si se desea dejar de fumar, el terapeuta puede guiarnos para visualizar un futuro más saludable:«Imagina que estás respiras profundamente, sintiendo la frescura del aire en tus pulmones. Cada día, te sientes más ligero/a y libre, como si tu cuerpo te agradeciera llevar a cabo ese cambio». Erickson destacó la función de la mente inconsciente como clave para la curación y el cambio. Por ello sus técnicas buscan, por encima de todo, comunicarse con este estrato psicológico para que actúe de forma autónoma en beneficio del paciente. ¿Qué fines tiene la hipnosis de Milton Erickson?La hipnosis ericksoniana ha demostrado una eficacia significativa en varios ámbitos psicológicos y de la salud. Es más, su aplicación se extiende más allá del panorama clínico y llega incluso al mundo del deporte, el coaching, la oratoria y hasta las artes creativas. Veamos algunos de sus propósitos destacables.Favorecer cambiosErickson creía que la mente inconsciente no solo almacena recuerdos y emociones. Para él, nuestro cerebro dispone de elementos creativos y soluciones que pueden activarse durante el trance hipnótico. De ahí su notable utilidad, siempre que se lleve a cabo de forma adecuada.El objetivo terapéutico es ayudar al paciente a que descubra esas respuestas que resuenan con su experiencia y personalidad. Por ejemplo, si una persona lidia con una fobia, se le guía para que visualice situaciones seguras donde la respuesta de miedo se disuelva poco a poco. De esta manera, el cambio ocurre desde el inconsciente, sin generar resistencia consciente.Promover la autoconfianza Esta hipnosis busca que el paciente reconozca su capacidad para resolver problemas y superar desafíos. El propósito reside en que, al salir del trance, la persona sienta una conexión más fuerte con su potencial y esté preparada para enfrentar sus retos con mayor seguridad, creatividad y resiliencia.Ello explica por qué el coaching se sirve con frecuencia de esta técnica tan clásica y polivalente, tal y como describen en un trabajo realizado en la Warsaw Management University.Reducir el estrés y el malestarOtra finalidad interesante es reconectarnos con sensaciones de paz y bienestar. A través de técnicas como la respiración guiada o las sugestiones de relajación, el terapeuta conduce a la persona para favorecer estados de relajación capaces de regular el sistema nervioso; algo esencial en los trastornos de ansiedad.Es más, este estado de sugestión es capaz de reducir las experiencias de dolor físico. De hecho, se investigan los beneficios de la hipnosis de Erickson en pacientes con dolor crónico por el párkinson. También hay especialistas que tratan a personas con problemas de acúfenos o fibromialgia.Desarrollar nuevos patrones de pensamiento y conductaEl modelo ericksoniano de hipnosis es útil a la hora de transformar patrones de pensamiento negativos en opciones más adaptativas y positivas. Algo así se logra, sesión a sesión, aprovechando la plasticidad de la mente durante esos estados de conciencia plena y sugestibilidad. Poco a poco el paciente visualiza nuevas soluciones y formas de actuar.Beneficios y contraindicaciones de la hipnosis EricksonianaEstamos ante una técnica que evidencia beneficios interesantes a la hora de conseguir cambios en la persona. Es útil para gestionar el estrés, modificar hábitos y resolver conflictos internos de forma respetuosa y adaptativa. Aparte, fortalece la autoestima y fomenta el autoconocimiento.Ahora bien, está contraindicada en pacientes con trastornos psicóticos severos, como la esquizofrenia. Los procesos de trance podrían agravar la desconexión con la realidad o inducir brotes.Tampoco es recomendable en personas con problemas de control sobre sus impulsos o con dificultades para diferenciar entre realidad y fantasía, ya que podrían malinterpretar las metáforas o sugestiones. En casos de trastornos de personalidad graves es mejor recurrir a otros modelos de terapia. Un complemento terapéutico en evolución Llegados a este punto, cabe destacar que la eficacia de la hipnosis ericksoniana depende siempre de la experiencia del terapeuta y de la disposición del paciente para involucrarse en el proceso. Aunque esta no es adecuada para todos los casos, su versatilidad y enfoque humanista la posicionan como una herramienta complementaria dentro del campo de la psicoterapia.Por otro lado, si bien es cierto que este recurso de Erickson revolucionó el campo de la psicología en su día, en la actualidad su aplicación es más limitada. A pesar de ello, se sigue mejorando, se revisa cada cierto tiempo y son muchas las personas que desean iniciar estos procesos para transformar su vida desde el interior. No dudes en probarla si resuena contigo. La hipnosis Eriskoniana es un enfoque psicoterapéutico. El objetivo de este abordaje es ayudar al paciente a utilizar sus propias asociaciones mentales para conseguir las metas de la terapia. A nivel clínico, la hipnosis se explica porque la actividad neuronal desciende y puede facilitar recursos y habilidades al paciente que ya están dentro de sí. Veámoslo con mayor profundidad a continuación. ¿Qué es la hipnosis Ericksoniana y para qué sirve? La hipnosis Ericksoniana es una técnica basada en la sugestión hipnótica. Esta permite al paciente acceder a habilidades y potenciales que ya tenía, aunque no utilizaba y permanecían ocultas por falta de entrenamiento o comprensión. De esta manera, es el propio paciente el que hace uso de sus asociaciones mentales y recuerdos para lograr sus objetivos en el tratamiento. Este enfoque sirve para tratar trastornos psicológicos y superar miedos. Quiénes recurren a este tratamiento pueden perseguir muchos objetivos y sus circunstancias pueden diferir mucho pero, a grandes rasgos, estos son algunos ejemplos de hipnosis Ericksoniana: Ansiedad. Estrés. Autoestima. Fobias y miedos. Para bajar de peso. Para dejar de fumar. Depresión. Pérdida y duelo. Manejo del dolor. Terapia de pareja. Lograr metas personales. ¿Cuáles son las técnicas Ericksonianas? Las técnicas Ericksonianas consisten en realizar ejercicios de imaginación, memoria y percepción del cuerpo. El objetivo es conseguir un estado de conciencia amplificada en el que, de forma automática, se sucedan cambios duraderos en las emociones que se sienten y las reacciones. Este proceso, moderno y natural, está orientado al presente y al futuro en lugar de al pasado, algo que puede evitar parte del sufrimiento. ¿Cómo se lleva a cabo la hipnosis Ericksoniana? La hipnosis Ericksoniana se lleva a cabo mediante tres pasos: Período de preparación. El terapeuta se encarga de explorar las experiencia de vida del paciente y de pautar los marcos de referencia que servirán para orientarle hacia el cambio que busca. En esta primera sesión, se entrevista al paciente, se establecen objetivos y expectativas y se realiza una técnica de inducción hipnótica. Trance terapéutico. En esta fase se activan y se utilizan los propios recursos mentales del paciente, implantando las técnicas conocidas para lograr la hipnosis. Reconocimiento y evaluación. Se analiza cómo ha funcionado, se ratifican los cambios conseguidos y se pautan futuras sesiones en caso de ser necesarias. Hipnosis Ericksoniana y ansiedad Una de las consultas más frecuentes que se realizan para una hipnosis Ericksoniana es cómo ayuda en la ansiedad. Se trata de un trastorno caracterizado por una preocupación persistente y excesiva que, a la larga, puede derivar en depresión. Las personas que la sufren tienen un miedo intenso y pueden tener ataques. La hipnosis Ericksoniana puede resultar efectiva para abordar los síntomas del estrés y ayudar a mitigar los efectos de la ansiedad. Puesto que se trata de una técnica de la psicología, quienes la practican conocen cómo funciona este trastorno y pueden encontrar la causa y contribuir a su reducción. ¿Te gustaría saber más? Conoce cómo influye la hipnosis en la salud mental y las técnicas de psicología que contribuyen al bienestar emocional con la maestría en psicología holística de Esneca. Maestría Internacional en Psicología Holística + Maestría Internacional en Coaching La hipnosis en psicoterapia es ampliamente utilizada; a través de ella, se consigue obtener un estado agradable de bienestar y relajación que potencia un pensamiento activo. Uno de sus creadores fue Milton H. Erickson, que desarrolló la llamada Hipnosis Ericksoniana. Ésta se considera un tipo de autohipnosis que favorece la conexión con uno mismo y el acceso a recursos y habilidades inconscientes. En este artículo conoceremos cómo se originó, sus características y premisas, beneficios, funcionamiento, usos y aplicaciones en el contexto terapéutico. Artículo relacionado: "Los 5 tipos de hipnosis y cómo funcionan" M. H. Erickson: origen de su hipnosis Milton Hyland Erickson fue un médico y psicólogo estadounidense que nació en 1901 en Nevada. Erickson fue uno de los creadores de la hipnosis; desarrolló la hipnoterapia y propuso innovaciones y cambios en este tipo de terapia. Todo surgió a raíz de que a los 17 años sufrió una poliomielitis que lo dejó paralizado y postrado en una cama. Los médicos se pensaron que se moriría. Sin embargo, Erickson empezó a utilizar métodos de autohipnosis para recuperarse, a través de un espejo, que resultaron efectivos para bloquear pensamientos conscientes, por ejemplo. Fue a partir de ahí que empezó a nacer su Hipnosis Ericksoniana. ¿Qué es la hipnosis? La hipnosis se puede entender de dos maneras; por un lado, como un tipo de terapia psicológica, y por el otro, como ese estado de inconsciencia o de relajación al que se llega a través de un proceso hipnótico (o del proceso de hipnosis). Dicho estado es similar al sueño, y se consigue a través de la sugestión y la sumisión de voluntad de la persona, ante las órdenes que recibe del hipnotizador o terapeuta. Erickson desarrolló ciertas adaptaciones e innovaciones a la hipnosis “clásica” para crear su propio método: la Hipnosis Ericksoniana. Vamos a ver en qué consiste. Hipnosis Ericksoniana: ¿en qué consiste? La Hipnosis Ericksoniana es un tipo de hipnosis avalada científicamente, centrada en focalizar la atención consciente de forma plena. Los resultados que produce son similares a los que se obtienen a través de la meditación o el Mindfulness. Uno de sus objetivos es acceder al inconsciente de la persona, para llegar a sus recursos, habilidades y recuerdos inconscientes y hacerlos aflorar en la consciencia. La finalidad es que los pueda utilizar en la consciencia a fin de resolver algún problema. Estados de trance Por otro lado, la Hipnosis Ericksoniana se utiliza en psicoterapia y en otros ámbitos (coaching, sesiones de Programación Neurolingüística [PNL], educación, deporte…), y se centra en promover un estado de trance en la persona. Los estados de trance los podemos experimentar de forma natural; por ejemplo, cuando estamos muy relajados, distraídos ó absortos, o cuando realizamos un recorrido que nos conocemos perfectamente de forma automática y sin activar la conciencia (por ejemplo con el coche, en la carretera). Otros ejemplos de trance ocurren cuando leemos, escuchamos música o creamos arte. La Hipnosis Ericksoniana pretende obtener dichos estados de trance para que la persona sea más consciente de sus habilidades y de los recursos que posee, a través del acceso a su parte más inconsciente. Quizás te interese: "La Teoría del Desarrollo Psicosocial de Erik Erikson" Premisas Para que la Hipnosis Ericksoniana sea efectiva, en su aplicación se deben tener en cuenta una serie de premisas fundamentales propias de la técnica: 1. Disponibilidad de recursos La primera premisa sostiene que todas las personas disponemos, en nuestro interior, de los recursos necesarios para resolver nuestros conflictos; es decir, que todos, en cierta manera, “llevamos un psicólogo dentro”. La Hipnosis Ericksoniana nos ayuda a acceder a estos recursos. 2. Potencial del inconsciente Según la Hipnosis Ericksoniana, el inconsciente es una fuente muy potente de recursos, donde también se almacenan recuerdos importantes para el sujeto. El inconsciente siempre está enviando mensajes al exterior, a través de nuestro cuerpo, de nuestras palabras, de nuestros estados de trance… Se trata de mensajes verbales y no verbales que debemos saber detectar y entender para acceder a nuestra parte más inconsciente. 3. Basada en la experiencia La Hipnosis Ericksoniana se basa en las experiencias, más que en el conocimiento teórico o en las explicaciones. Según el propio Erickson, vivir una experiencia siempre será más eficaz que escuchar una explicación. 4. Heterogeneidad en las respuestas No todas las personas responden igual a la Hipnosis Ericksoniana. La respuesta que emitamos estará influenciada por nuestras creencias previas, por nuestras experiencias, hábitos, pensamientos, etc., y es por ello que variará enormemente de una persona a otra. Funcionamiento La Hipnosis Ericksoniana, como hemos dicho, implica un estado de focalización de la atención consciente; este estado conlleva una disociación en la mente que posibilita acceder a las habilidades inconscientes de la persona. La disociación es momentánea, de corta duración. Todo ello conduce a que la persona acceda a un estado de relajación profunda. En este estado, la mente inconsciente es más accesible, está más presente y toma protagonismo. A través del acceso a ella, la Hipnosis Ericksoniana pretende crear nuevas posibilidades en el sujeto para afrontar retos, cambios conductas y hábitos. Así, también promueve el aprendizaje de nuevas conductas y de nuevos patrones de comportamiento. El propio Erickson define la Hipnosis Ericksoniana como un proceso comunicativo con la mente y con uno mismo, a través del cual la persona “logra concentrarse en sus propios pensamientos, recuerdos, creencias y valores que tiene sobre la vida”. La Hipnosis Ericksoniana se trata de un aprendizaje activo que busca llegar a un estado de trance, que a su vez permita acceder a la inconsciencia y aprovechar al máximo los recursos personales de cada uno. Autohipnosis La Hipnosis Ericksoniana, como hemos mencionado, es en realidad es un tipo de autohipnosis. La autohipnosis se aprende a desarrollar por uno mismo (a través de una adecuada formación), y es un proceso que facilita un equilibrio entre los dos hemisferios cerebrales, a través de la potenciación del cuerpo calloso (estructura cerebral que los une). Una vez aprendida esta técnica, con un entrenamiento adecuado acaba siendo fácil de poner en práctica. Además, se puede utilizar en casi cualquier momento y en diferentes escenarios. Beneficios Como decíamos al inicio del artículo, esta práctica ha demostrado ser efectiva en diferentes estudios, y producir unos efectos similares a los que se obtienen a partir de técnicas mindfulness o de meditación. Los beneficios de la Hipnosis Ericksoniana como forma de autohipnosis incluyen el aprender a gestionar el estrés, un aumento de la concentración, una mejora en el estado de ánimo y en el estado emocional, la reducción de la ansiedad, una mejora en la creatividad, la mejora en procesos de toma de decisiones y un mejor control de uno mismo. Además, la Hipnosis Ericksoniana potencia la conexión con uno mismo, a través de la concentración y la dirección de la energía y la atención en el mundo interior, desviándolas de los estímulos exteriores. El objetivo es crear un vínculo con el propio yo y conectar cuerpo y mente. Aplicaciones en terapia La Hipnosis Ericksoniana es una herramienta que tiene múltiples usos y finalidades en psicoterapia. Principalmente, se puede utilizar para inducir estados de relajación, y para que el paciente conozca y experimente diferentes estados hipnóticos de trance. También se utiliza para generar estados emocionales en el pacientes, que pueden ser de bienestar, por ejemplo. Por otro lado, la Hipnosis Ericksoniana también permite acceder al inconsciente de la persona, bloqueando momentáneamente la parte más racional y más consciente de su mente. Esto facilita que afloren pensamientos y recuerdos reprimidos que están afectando actualmente el bienestar de la persona. Este tipo de hipnosis, además, también permite catalizar e inducir procesos de cambio en momentos de crisis, por ejemplo, así como facilitar tomas de decisiones y gestionar momentos o procesos dolorosos. De hecho, es una técnica que se ha demostrado eficaz para reducir el dolor en personas con fibromialgia, por ejemplo. Uno de los objetivos de la Hipnosis Ericksoniana es que la persona vuelva a tomar control sobre sus emociones y sus pensamientos, y que se sienta segura y firme en sus procesos de toma de decisiones. La Revolución de la Comunicación Persuasiva de Milton H. Erickson 9 de marzo de 2024 Lectura del artículo:Tu navegador no admite el elemento de audio. Milton H. Erickson no solo fue un destacado psiquiatra y psicoterapeuta, sino un pionero cuyas técnicas de hipnosis ericksoniana transformaron el enfoque hacia la terapia y la comunicación persuasiva. A pesar de sus desafíos personales, Erickson nos enseñó a ver cada dificultad como una oportunidad para aprender y crecer. A través de sus técnicas de hipnosis ericksoniana, Erickson introdujo un método colaborativo y personalizado en terapia, enfatizando la individualidad del paciente y la flexibilidad en el tratamiento. Estas aportaciones han dejado un legado perdurable, demostrando que un enfoque respetuoso y personalizado puede desbloquear el potencial de cambio en las personas. Erickson es reconocido por sus estrategias innovadoras, que incluyen técnicas de distracción, particionamiento, progresión, sugestión, reorientación y utilización. Estas técnicas son fundamentales en la práctica de la hipnosis ericksoniana, promoviendo una terapia centrada en soluciones y empoderando al paciente. La hipnosis ericksoniana destaca por su adaptabilidad y enfoque en el inconsciente, utilizando el lenguaje del paciente y metáforas para crear un espacio de cambio y resolución. Estas técnicas no solo son aplicables en terapia sino también en áreas como el coaching y la educación, ofreciendo herramientas efectivas para el desarrollo personal y profesional. Las técnicas de hipnosis ericksoniana de Milton H. Erickson continúan influyendo en múltiples disciplinas, ofreciendo lecciones valiosas en comunicación persuasiva y cambio personal. Este enfoque empoderador abre nuevas posibilidades para profesionales y aquellos en búsqueda de crecimiento. ¿Quieres saber más sobre nuestro curso de Hipnosis ericksoniana y comunicación persuasiva? El inicio del curso es el 10 de enero de 2026.¡Aprovecha esta oportunidad!Está en vigor el periodo de reserva anticipada con descuento hasta el 10 de diciembre de 2025.Puedes reservar tu plaza con la tarifa reducida haciendo clic en este botón... Descubre qué es la hipnosis Ericksoniana y cómo se utiliza en la terapia para ayudar a las personas a superar problemas emocionales y psicológicos. Aprende sobre las técnicas utilizadas por Milton Erickson y cómo se aplican en la práctica clínica. Conoce las aplicaciones terapéuticas de la hipnosis Ericksoniana, desde el tratamiento del estrés y la ansiedad hasta la superación de hábitos no deseados y la mejora de la autoestima, así como el aumento del rendimiento en todos los ámbitos. Aprovecha este recurso informativo para conocer más sobre la hipnosis Ericksoniana y su potencial como herramienta terapéutica eficaz. La hipnosis Ericksoniana es una forma de hipnosis desarrollada por el psiquiatra y psicoterapeuta Milton H. Erickson. En contraposición a las formas tradicionales de hipnosis que se centraban en la sugestión directa y la autoridad del hipnotizador, la hipnosis Ericksoniana se basa en la comunicación indirecta y la habilidad del hipnotizador para guiar al paciente a través de su propia experiencia subjetiva. Erickson creía que cada persona es única y tiene su propia forma de experimentar el mundo, por lo que la hipnosis debería ser adaptada a las necesidades y características individuales del paciente. La hipnosis Ericksoniana se enfoca en el lenguaje y en la sugestión indirecta, utilizando metáforas, historias y otras técnicas de comunicación indirecta para guiar al paciente a través de su propio proceso de cambio y crecimiento. La hipnosis Ericksoniana se ha utilizado con éxito en el tratamiento de diversos trastornos psicológicos, como la ansiedad, la depresión, el dolor crónico, los trastornos alimentarios y los trastornos del sueño. Además, también se ha utilizado en el ámbito de la hipnoterapia y la psicoterapia para ayudar a los pacientes a superar obstáculos emocionales y conductuales, y para mejorar su autoestima y confianza en sí mismos. La hipnosis Ericksoniana se utiliza en el ámbito del rendimiento para ayudar a las personas a superar barreras mentales y mejorar su rendimiento en diversas áreas, como los deportes, el trabajo o los estudios. En la hipnosis Ericksoniana, se utiliza una variedad de técnicas para ayudar al paciente a entrar en un estado de trance y a acceder a su mente subconsciente, donde se almacenan los patrones de pensamiento y comportamiento que influyen en su rendimiento. Una vez que el paciente está en un estado de trance, el terapeuta utiliza