



**FUNDACIÓN SAN RAFAEL**  
**Para la investigación y el desarrollo**  
*Investigación y Capacitación al servicio de la  
excelencia personal y profesional*

# ***La hipnosis como instrumento para una mejor calidad educativa***

*Veglia Catalina Parolín*  
Dra. En Hipnosis Clínica y Psicoterapia  
[presidencia@fundacionsanrafael.org.ar](mailto:presidencia@fundacionsanrafael.org.ar)

*Valeria Mazzei*  
Diplomada en Inteligencia Emocional  
Magíster en Educación a Distancia  
[academica@fundacionsanrafael.org.ar](mailto:academica@fundacionsanrafael.org.ar)

*Todos los que ejercemos de una u otra forma una labor educadora, ya sea como docentes, padres o terapeutas, hemos podido comprobar la gran cantidad de personas (sin que importe su edad, tanto se da en niños como en jóvenes y adultos) que pese a tener un coeficiente intelectual normal o por encima de lo normal, tiene un rendimiento en sus estudios o en su profesión mucho menor del esperado.*

*En todas estas situaciones influyen creencias profundamente arraigadas, algunas inconscientes y otras reconocidas conscientemente, sostenidas y fortalecidas como verdades irrefutables e inamovibles. Estas creencias a su vez, promueven emociones disfuncionales que sabotean los objetivos pretendidos. Este problema se acentúa a medida que pasan los años, cristalizando conductas que sea como fuere, están siempre arraigadas en una imagen interna, a una creencia personal.*

## ***¿Qué es una creencia?***

*Una creencia es un concepto o conclusión que se forma como consecuencia de la evaluación que espontáneamente hacemos de nuestras percepciones y vivencias. La mayoría de las creencias básicas o nucleares se forma en épocas muy tempranas, hoy se tiene la certeza de que esto es en la vida uterina.*



## **FUNDACIÓN SAN RAFAEL**

**Para la investigación y el desarrollo**  
*Investigación y Capacitación al servicio de la  
excelencia personal y profesional*

*Ya en la antigüedad judíos, griegos y egipcios hicieron referencia a la vida prenatal, en la actualidad, científicos de diversas disciplinas coinciden en aceptar que en el preciso momento de la concepción se origina una persona, una individualidad biológica que conforme avanza la gestación irá evolucionando anatómica, fisiológica y también psíquicamente.*



*Esta vida psíquica prenatal es inconsciente, por tal motivo no debemos confundir vida anímica con vida consciente, ya que el feto percibe desde muy temprano (tal como lo demuestran las hoy tan avanzadas pruebas técnico-científicas), pero sin poder discriminar el mundo que lo rodea.*

*Si bien el feto no tiene conciencia de sus estados de ánimo, las variaciones metabólicas, endocrinas o afectivas de la madre, que alteran su medio, repercuten en él provocando sensaciones de agrado o de desagrado.*

*O sea, podemos hablar de psiquismo prenatal porque se observan desde mucho antes del nacimiento actividades conductuales relacionadas con deseos, afectos, necesidades y sensaciones.*



*Cuando el feto experimenta intensas sensaciones de aceptación o de rechazo, de placer o de dolor, o incluso de amenaza para su existencia, sin tener aún los recursos para elaborarlo ni el lenguaje para expresarlo, la mente trata de entender y de manejar esas sensaciones de la mejor manera posible y según los recursos de que dispone; le da entonces un sentido a lo que experimenta y lo interpreta con generalizaciones sobre sí mismo, sobre su entorno y sobre la realidad, configurando una "realidad" interior subjetiva. Esta será desde ese momento en más "su realidad".*



## **FUNDACIÓN SAN RAFAEL**

**Para la investigación y el desarrollo**  
*Investigación y Capacitación al servicio de la  
excelencia personal y profesional*

*Así, según nuestra propia interpretación de la realidad, iremos edificando, construyendo creencias tales como ser buenos o malos, fuertes o vulnerables, valiosos o inmerecedores de ser amados, de estar en un mundo seguro o peligroso, de ser torpe o inteligente, etc. Y, en función de ellas interactuaremos luego en el entorno en el cual nos encontremos.*



*En torno de estas creencias o imágenes internas básicas se irán agrupando a partir del nacimiento y conforme crecemos otras creencias complementarias, que determinarán en conjunto poderosamente nuestras actitudes hacia todos y todo cuanto sea parte de nuestras vidas, condicionando nuestro bienestar y la realización exitosa de nuestras metas, tal como puede observarse en las siguientes figuras infantiles.*

*Freud decía que “vida uterina y primera infancia constituyen un continuo”.*



## **FUNDACIÓN SAN RAFAEL**

**Para la investigación y el desarrollo**  
*Investigación y Capacitación al servicio de la  
excelencia personal y profesional*



*Descubrir las creencias que subyacen por debajo de determinadas conductas de autosabotaje, destructivas para la persona misma y para con su entorno, suele ser relativamente fácil para un terapeuta con cierta experiencia. En contraste, resulta difícil de revertir, requiere de tiempo de terapia y de un ámbito acorde al tratamiento, porque es el paciente quien debe entender la razón de su problema para poder colaborar en su reeducación.*

*Traslademos ahora este problema al ámbito educativo y al familiar (incluimos a este último por ser el uno una prolongación del otro), donde con cada vez mayor frecuencia somos testigos impotentes de situaciones de fracaso, en las que nos damos cuenta de la causa pero no encontramos en el otro la colaboración necesaria para ayudarlo a resolverla ni contamos con el espacio adecuado. Es aquí donde se hace más evidente la necesidad de implementar estrategias de abordaje más rápidas y eficaces, capaces de reeducar y de convertirse al mismo tiempo – una vez aprendidas- en un recurso siempre al alcance del paciente para poder resolver sus problemas exitosa y saludablemente con autonomía.*

### **La hipnosis reeducadora ®**

*Los recursos que nos ofrece la hipnosis estratégicamente utilizados, desde una perspectiva cognitivo-conductual reeducadora e integradora, demostraron en nuestra experiencia una gran eficacia en todos los ámbitos en los que fueron aplicados: esto es*



## **FUNDACIÓN SAN RAFAEL**

**Para la investigación y el desarrollo**  
**Investigación y Capacitación al servicio de la**  
**excelencia personal y profesional**

*psicoterapéuticos, educativo (en todos los niveles de la educación), de salud en general (enfermedades psicosomáticas), deporte, management, coaching, etc.*

*La metodología de HIPNOSIS REEDUCADORA ® se basa en tres certezas fundamentales:*

- a) Toda actitud es generada por una creencia o preconcepto, profundamente arraigado en el inconsciente.*
- b) Esa creencia o preconcepto tiene que hacerse consciente para poder cambiarlo.*
- c) Al cambiar la creencia o preconcepto, cambian las actitudes y también las respuestas emocionales ante determinadas situaciones estímulo.*

*Esta metodología de trabajo se sustenta a su vez sobre una filosofía:*

- ✚ La eficacia de la hipnocomunicación no depende de la profundidad de la relajación o del trance, sino del estilo comunicacional adoptado y de la flexibilidad y calidad de sus recursos.*
- ✚ Por otra parte, si lo que se pretende es modificar creencias y conductas disfuncionales, la sugestión hipnótica de convencimiento subliminal del efecto deseado, solamente es eficaz como parte de un protocolo terapéutico de autodescubrimiento y reeducación.*
- ✚ La eficacia de la hipnocomunicación es mayor y más duradera cuanto menor es la resistencia del paciente al proceso y más auténtica y espontánea su colaboración, de ahí su faceta reeducadora.*

*Teniendo en cuenta todo esto, trabajamos con una hipnosis superficial, a la que llamamos de abstracción concentrada ®, que no recurre a los protocolos clásicos de testeo de susceptibilidad (como lo hace la hipnosis con trance e incluso la hipnosis despierta de Valencia), ni a la inducción a los diferentes niveles de relajación y trance, ni a la posterior verificación de la existencia y profundidad del mismo.*



*Esta metodología de HIPNOSIS REEDUCADORA ® se realiza a través de un estado de trance leve, al cual el paciente accede espontánea y sutilmente, a partir de la concentración de su mente en un asunto determinado. La concentración en el mismo y su permanencia en el estado deseado, es lograda por el terapeuta o persona entrenada para hacerlo, a través de un discurso motivador cálido y, por sobre todo, empático, que lo va guiando a través de las diferentes etapas del proceso.*

- 1) *Concentración*
- 2) *Autodescubrimiento*
- 3) *Autoevaluación de lo percibido*
- 4) *Aceptación de la funcionabilidad del cambio a generar*
- 5) *Reemplazo de la creencia disfuncional por otra más eficaz*
- 6) *Corroboración del arraigo de la nueva creencia y de su eficacia*
- 7) *Evaluación de los resultados en los días sucesivos*

*Este discurso, es parte de técnicas acordes al problema puntual a tratar, que sería demasiado extenso explicar aquí, porque cada una de ellas tiene su propia fundamentación y desarrollo.*

*Todas las técnicas hipnóticas utilizadas en HIPNOSIS REEDUCADORA ® son sencillas pero muy efectivas, son además dinámicas y tienen la característica de poder ser*

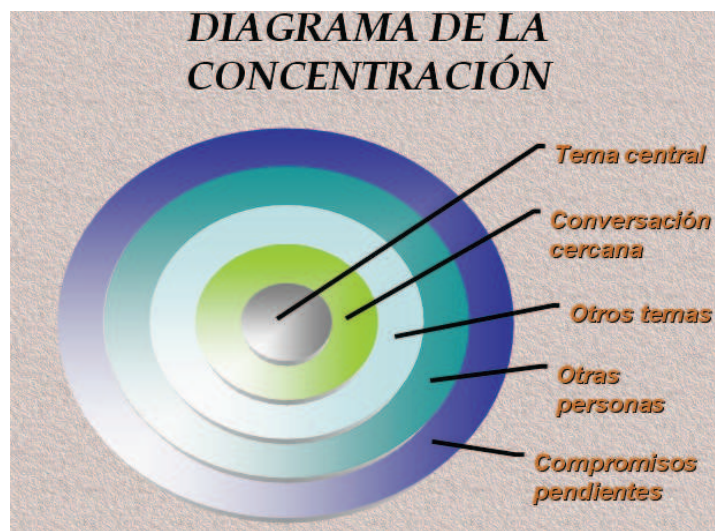
combinadas de manera funcional con cualquier corriente terapéutica ( racional emotivo-conductual, cognitiva, gestáltica, sistémica, transaccional, familiar y también con el psicoanálisis) porque en todos los casos contribuye a potenciar su efecto. Por otra parte, es de una rápida resolución, por lo que se constituye también en un excelente recurso de psicoterapias breves.

Vale la pena mencionar así mismo que cada una de las etapas del proceso trabaja sobre dos planos esenciales:

- a) Las creencias del sujeto sobre sí mismo y sus consecuencias sobre su estado psico-emocional y sobre su vida.
- b) Las creencias del sujeto sobre su entorno y sobre sus circunstancias.

### **Primera etapa o de CONCENTRACIÓN**

Básicamente, el intelecto actúa separando y agrupando la información que recibe, así es capaz de ir del todo a las partes y de las partes al todo. Pero para poder hacerlo necesita permanecer concentrado en algo que previamente atrajo su atención, sin este "llamado de atención" no hay concentración.



Lo que hacemos entonces es captar la atención de nuestro interlocutor sobre un aspecto puntual del tema a tratar y, valiéndonos de un discurso acorde a cada caso, lo mantenemos concentrado, guiándolo estratégicamente hacia el descubrimiento de su creencia negativa primero y hacia su reeducación después.



## **FUNDACIÓN SAN RAFAEL**

**Para la investigación y el desarrollo**  
*Investigación y Capacitación al servicio de la  
excelencia personal y profesional*

*Esta primera etapa es la que sustenta la totalidad de la técnica REEDUCADORA como proceso, por esta razón el operador del cambio deberá conocer y desarrollar estrategias que motiven a su interlocutor a focalizar y mantener su concentración en el tema durante todo el proceso. (En adelante usaremos el término “interlocutor” en lugar de “paciente”, porque éste nos limita al ámbito de la salud mientras que aquel es de más amplio espectro)*

*Dada la dificultad de la mente no entrenada para mantenerse concentrada en un tema, lo que se acentúa más en los niños y adolescentes, las técnicas deberán ser muy dinámicas y participativas en todo momento, como así también concretas y motivadoras.*

### **Segunda etapa o de AUTODESCUBRIMIENTO**

*Está orientada a lograr, siempre a través de un estado de ensoñación concentrada (propio del estado hipnagógico) y guiado a través de un discurso y protocolo acorde a cada caso, que el interlocutor realice una observación e interpretación cognitiva de lo que le ocurre, ayudándolo a descubrir cuál es la creencia o interpretación que sustenta su situación.*

### **Tercera etapa o de AUTOEVALUACIÓN**

*En esta etapa nuestro trabajo hipnótico incluye la visualización guiada, asociada al trabajo cognitivo-conductual, siempre desde la filosofía de que todo lo que nos afecta en relación a una situación no es producto de la situación en sí sino de la interpretación inconsciente que hacemos de ella. Dado que esta interpretación es a su vez producto de una creencia, que tanto puede ser subconsciente como nuclear, o sea, más profunda, cuestionamos su validez y funcionabilidad a través del método socrático.*

*Aquí prestamos especial atención a diferenciar las emociones del momento o irreflexivas de aquellas más profundas y sostenidas, ya que si bien todas son generadoras de actitudes, estas últimas son evidenciadoras de una filosofía de vida que puede ser parcial o totalmente perjudicial para nuestro sujeto.*



## **FUNDACIÓN SAN RAFAEL**

**Para la investigación y el desarrollo**  
**Investigación y Capacitación al servicio de la**  
**excelencia personal y profesional**

*El estado de abstracción concentrada ® nos permite asistir al sujeto y guiarlo con menos resistencia de su parte en la identificación de sus pensamientos disfuncionales e incluso (cuando es necesario) de sus mecanismos de autodefensa, tales como negaciones, proyecciones, disociaciones: permanecer \_ por ejemplo\_ frío ante una muerte porque aislamos nuestro dolor, el que más tarde se manifestará de otro modo. Otra forma de defensa podría ser la proyección: por ejemplo, sobre el docente, de los conflictos que el sujeto tiene con su padre como figura de autoridad. O bien podría ser una defensa por desplazamiento (hoy tan actual en cuanto al tema de las adicciones), por la cual desplace su problema hacia algo (el cigarrillo, las drogas, la comida, etc.) que nada tiene que ver con su problema en sí, pero a través de lo cual se evade.*

### **Cuarta etapa o de ACEPTACIÓN DE LA FUNCIONABILIDAD DEL CAMBIO A GENERAR**

*La abstracción concentrada ®, asociada al guión conductor adecuado al caso en particular, ha permitido situar al sujeto en el epicentro mismo de su zona mental de autosabotaje.*

*En este punto, el sujeto, completamente involucrado con su proceso, asume la responsabilidad de decidir la necesidad de cambiar su actitud, partiendo del cambio de la imagen interna que la activa.*

*Jung decía que “nuestro pasado es la causa de nuestro presente, así como éste lo será de nuestro futuro”. No puedo cambiar mi pasado pero puedo cambiar en mi presente, cambiando aquello de mí que está perjudicando mi presente y mi futuro.*

*Si actuar como lo hice hasta hoy no me permitió lograr lo que deseo, es obvio que esta forma de actuar no me sirve y que sería una pérdida de tiempo seguir así.... ¿Qué otra actitud me sería más beneficiosa para lograr lo que deseo?*



**FUNDACIÓN SAN RAFAEL**  
**Para la investigación y el desarrollo**  
*Investigación y Capacitación al servicio de la  
excelencia personal y profesional*

#### **Cuarta etapa o de REEMPLAZO DE LA CREENCIA NEGATIVA POR OTRA MAS FUNCIONAL**

*Continuamos aquí trabajando basados siempre en la filosofía estoica de que “la perturbación emocional no es creada por las situaciones sino por las interpretaciones que hacemos de ellas”.*

*Reconocida la imagen mental y la emoción asociada que genera el problema... ¿Qué imagen mental necesito para poder actuar de manera más conveniente y productiva para mí?*

*Identificada la imagen, es evaluada y cuestionada (tal como se hizo en la etapa tercera, pero desde una perspectiva y finalidad diferente) para que el sujeto tenga la certeza de su operatividad, pero también porque los recursos utilizados en esta etapa contribuyen como proceso a ir instalando en el inconsciente el nuevo estado, de forma tal que el cambio no es sólo “aprendido” sino también “incorporado”.*

*Todo este proceso REEDUCADOR es muy sencillo y dinámico en su aplicación, tanto que conforme se van utilizando sus recursos estos se incorporan en docentes, terapeutas, etc. como parte de sus estrategias comunicacionales habituales, de lo cual proviene precisamente su funcionalidad.*

#### **Quinta etapa o de EVALUACIÓN DE LOS RESULTADOS EN EL TIEMPO**

*Se vuelve a entrevistar al sujeto a los seis meses. En caso de tratarse de sujetos pertenecientes a una comunidad educativa presencial, esta evaluación puede ser muy reveladora, ya que (no importa el nivel al que pertenezcan) se pueden corroborar las mejoras alcanzadas o bien la necesidad de realizar algunas entrevistas más de refuerzo.*

*Si el grupo a cargo del docente fuese en cambio a distancia, este método puede ser incorporado a la metodología tanto del docente como del tutor guía sin inconvenientes y sin desmedro de su eficacia, porque sus estrategias son esencialmente comunicacionales y no requieren de un trance profundo.*



**FUNDACIÓN SAN RAFAEL**  
**Para la investigación y el desarrollo**  
*Investigación y Capacitación al servicio de la  
excelencia personal y profesional*

*Por otra parte, si el método fuese aplicado en un ámbito laboral o institucional, los resultados pueden también ser evaluados de manera indirecta, a través de la interacción del sujeto con los demás miembros del grupo.*

*El trabajo con HIPNOSIS REEDUCADORA ® ha sido y es para nosotros una experiencia enriquecedora que día a día nos revela mayores posibilidades, tanto por su adaptabilidad a cada situación y circunstancia como por la eficacia de los resultados obtenidos.*