

HIPNOSIS

(segunda edición revisada y ampliada)

PROYECTO EDITORIAL
PSICOLOGÍA CLÍNICA

Serie
GUÍAS TÉCNICAS

Directores:
Manuel Muñoz López
Carmelo Vázquez Valverde



Queda prohibida, salvo excepción prevista en la ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con autorización de los titulares de la propiedad intelectual. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y sigs. Código Penal). El Centro Español de Derechos Reprográficos (www.cedro.org) vela por el respeto de los citados derechos.

HIPNOSIS

(segunda edición revisada y ampliada)

Antonio Capafons



Consulte nuestra página web: www.sintesis.com
En ella encontrará el catálogo completo y comentado

Segunda edición: abril 2012

© Antonio Capafons

© EDITORIAL SÍNTESIS, S. A.
Vallehermoso, 34. 28015 Madrid
Teléfono: 91 593 20 98
<http://www.sintesis.com>

ISBN: 978-84-773885-2-4
Depósito Legal: M-15.713-2012

Impreso en España. Printed in Spain

Reservados todos los derechos. Está prohibido, bajo las sanciones penales y el resarcimiento civil previstos en las leyes, reproducir, registrar o transmitir esta publicación, íntegra o parcialmente, por cualquier sistema de recuperación y por cualquier medio, sea mecánico, electrónico, magnético, electroóptico, por fotocopia o cualquier otro, sin la autorización previa por escrito de Editorial Síntesis, S. A.

Mi más sincero agradecimiento a todas aquellas personas que me han ayudado con su actitud, comportamiento, confianza, crítica, ánimo y sufrimiento en la redacción de este libro. También quiero mostrar mi agradecimiento a aquellas personas que, sin saberlo, me han sugerido ideas para una utilización eficiente y divertida de la hipnosis, que son, según mi parecer, los aspectos centrales de una intervención psicológica inteligente.

Índice

Prólogo a la segunda edición.....	9
-----------------------------------	---

PARTE I: ASPECTOS GENERALES DE LA HIPNOSIS

Capítulo 1. ¿Por qué hipnosis?: eficacia y eficiencia	15
Preguntas de autoevaluación.....	20
Capítulo 2. ¿Qué es y qué no es la hipnosis?	23
Preguntas de autoevaluación.....	35
Capítulo 3. Los procesos hipnóticos y su utilidad en Psicología clínica y de la salud	37
Preguntas de autoevaluación.....	56
Capítulo 4. Aplicaciones de la hipnosis	59
4.1. Caso clínico: hipnosis como adyuvante para reducir el miedo a volar en avión	63
Preguntas de autoevaluación.....	66

PARTE II: PROTOCOLO DE APLICACIÓN

Capítulo 5. Objetivos	71
5.1. Diseño del plan de intervención cognitivo-comportamental	72
5.2. Establecimiento del <i>rapport</i> : cómo presentar la hipnosis al usuario	72
5.3. Evaluación de las respuestas que el usuario da a las sugerencias hipnóticas	85
5.4. Seleccionar los procesos hipnóticos que deseen activarse.....	93
Preguntas de autoevaluación.....	97
Capítulo 6. Aplicación de la hipnosis	99
6.1. Métodos de inducción	99
6.1.1. <i>El método de auto-hipnosis rápida</i>	101
6.1.2. <i>Un método hetero-hipnótico por restricción de la atención periférica y relajación</i>	112
6.1.3. <i>Un método activo-alerta polivalente</i>	119
6.2. Tipos de sugerencias hipnóticas.....	126
6.3. Motivando al paciente al cambio	136
Preguntas de autoevaluación.....	139
Capítulo 7. Dificultades con la hipnosis y cómo superarlas	143
Preguntas de autoevaluación.....	150
Capítulo 8. Miedo a volar en avión: cómo usar la hipnosis junto a la reestructuración cognitiva y exposición	153
Preguntas de autoevaluación.....	162
Apéndices	165
Clave de respuestas	173
Lecturas recomendadas y bibliografía	175