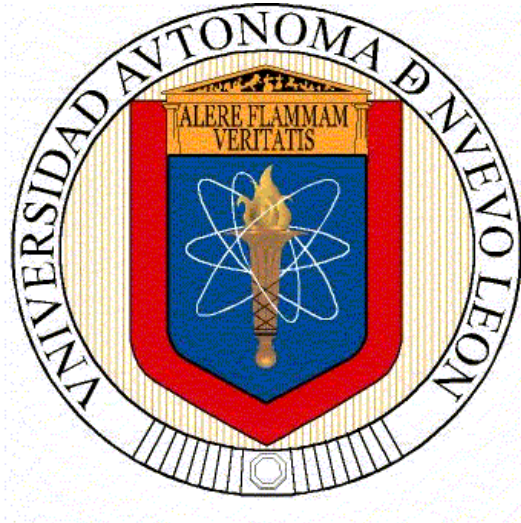


**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
FACULTAD DE PSICOLOGÍA**



**EL EFECTO DE LA HIPNOTERAPIA SOBRE LA CALIDAD DE
SUEÑO EN MUJERES CON CÁNCER DE MAMA**

PRESENTA:

LETICIA JAIME BERNAL

**TESIS COMO REQUISITO PARCIAL PARA OBTENER EL GRADO
DE MAESTRÍA EN CIENCIAS CON ORIENTACIÓN EN
PSICOLOGÍA DE LA SALUD**

JUNIO DE 2015

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

SUBDIRECCIÓN DE POSGRADO



TESIS

**EL EFECTO DE LA HIPNOTERAPIA SOBRE LA CALIDAD DE
SUEÑO EN MUJERES CON CÁNCER DE MAMA**

PRESENTA:

LIC. LETICIA JAIME BERNAL

**COMO REQUISITO PARCIAL PARA OBTENER EL GRADO DE
MAESTRÍA EN CIENCIAS CON ORIENTACIÓN EN PSICOLOGÍA
DE LA SALUD**

DIRECTOR DE TESIS:

M.C. ARNOLDO TÉLLEZ LÓPEZ

MONTERREY, NUEVO LEÓN, MÉXICO, JUNIO DE 2015

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
SUBDIRECCIÓN DE POSGRADO

**MAESTRÍA EN CIENCIAS CON ORIENTACIÓN EN PSICOLOGÍA DE LA
SALUD**

La presente tesis titulada “El efecto de la hipnoterapia sobre la calidad de sueño en mujeres con cáncer de mama” presentada por la Lic. Leticia Jaime Bernal ha sido aprobada por el comité de tesis.

Mtro. Arnoldo Téllez López
Director de tesis

Dr. Cirilo H. García Cadena
Revisor de tesis

Mtro. Enrique García García
Revisor de tesis

Monterrey, N. L., México, Junio de 2015

DEDICATORIA

Esta tesis está dedicada en especial a José Manuel Jaime Rego, mi padre. Con quien no pude compartir su último año de vida por encontrarme en este país estudiando la Maestría.

A mi abuela María Teresa Romero Martín, la cual siempre me impulsó a adquirir más conocimiento, obtener mayor grado y desempeñarme profesionalmente.

A mi madre y hermana, y a cada persona de mi familia y amigos que deje de atender por dedicarme a realizar mis estudios de postgrado.

ÍNDICE

ÍNDICE	4
AGRADECIMIENTOS	8
RESUMEN	9
CAPÍTULO I	11
INTRODUCCIÓN	11
Definición del Problema	13
Justificación de la Investigación	15
Objetivo General	16
Objetivos específicos:	16
Hipótesis.....	17
Limitaciones y Delimitaciones	17
CAPÍTULO II	18
MARCO TEÓRICO.....	18
Cáncer de mama	18
Epidemiología	19
Explicación biológica, psicológica y social del cáncer:	21
Factores de riesgo:	24
Factores de riesgo individuales:	25
Edad	25
Terapia hormonal con estrógenos y/o progesterona antes del diagnóstico	25
Biopsias Anormales:	25
Infecciones.....	25
Aspectos conductuales	26
El estrés.....	26
Personalidad tipo C	26
Factores de riesgo familiares:.....	27
Historia Familiar:.....	27
Mutación Genética:.....	27
Factores psicosociales de la familia	28
Factores de riesgo social	28

Factores psicosociales	28
Factores ambientales:	28
Aspectos psicológicos ante el diagnóstico de cáncer de mama	29
Síntomas colaterales del tratamiento oncológico.....	30
El sueño.....	32
Factores psicológicos en relación con el sueño.....	35
Calidad de sueño.....	37
Intervención con hipnoterapia	38
El Origen de la Hipnosis	38
Hipnosis clínica o hipnoterapia	40
Características de la Hipnosis	42
Tipos de técnicas en hipnosis	44
Hipnosis clásica o tradicional.....	44
Hipnosis Cognitiva-Conductual.....	45
Hipnosis clínica ericksoniana.....	45
Hipnoterapia en la calidad de sueño.....	47
Aplicación de la Hipnosis en enfermedades crónicas.....	48
Hipnoterapia aplicada a cáncer de mama.....	51
Autohipnosis	53
CAPÍTULO III	55
MÉTODO	55
PARTICIPANTES	56
INSTRUMENTOS	57
PROCEDIMIENTO	58
Diseño utilizado: Cuasi-experimental.....	59
Recolección de Datos:.....	59
Análisis de Datos:.....	60
CAPÍTULO IV	61
RESULTADOS	61
Análisis de datos después de 12 sesiones.....	61
Análisis de datos después de 24 sesiones.....	62
Resultados del Test exacto de Fisher	63
Resultados de la Escala de Susceptibilidad Hipnótica Stanford (SHSS:C) ...	64
CAPÍTULO V	65
DISCUSIÓN	65
CONCLUSIÓN	75

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	76
ANEXOS	88
Técnica de Fortalecimiento del Sistema Inmune en Pacientes con Cáncer a Través del Contacto de Manos (Battino & South).....	91
Sesión 1 Las tres frases (Arnoldo Téllez López)	93
Sesión 2 trance para la reducción del estrés: una aproximación naturalista ericksoniana (Eleanor S. Field, Ph D.).....	94
Sesión 3 Técnica: confusión semántica (Arnoldo Téllez López).....	97
Sesión 4 Metáfora del Árbol (Arnoldo Téllez López).....	98
Sesión 5 Fortalecimiento del Ego (Watkins, H).....	99
Sesión 6 Técnica de regresión de la alfombra mágica (Arnoldo Téllez López).....	102
Sesión 7 Técnica de Regresión para el Fortalecimiento de la Autoestima (Watkins, H).....	104
Sesión 8 Técnica hipnótica de abreacción silenciosa. (Watkins, H).	106
Sesión 9 Imaginación religiosa de sanación universal para el fortalecimiento del ego y el dolor (Wright, E.)	108
Sesión 10 técnica de la silla vacía hipnótica.....	109
Sesión 11 Orquesta Sinfónica de Sanación.....	111
Sesión 12 Técnica de progresión en edad (Arnoldo Téllez López).....	114
Sesión 1 Imaginación Sanadora (Hunter)	115
Sesión 2 El lugar de la serenidad	117
Sesión 3 Técnica: Fortalecer la Autoestima Indirectamente (Arnoldo Téllez López).....	119
Sesión 4 Hipnosis para náuseas y vómitos.	122
Sesión 5 Sanación espiritual.....	125
Sesión 6 Técnica de la montaña.....	128
Sesión 7 Sugestiones Hipnóticas para el Cáncer de Auerbach	130
Sesión 8 Fortalecimiento del ego.....	132
Sesión 9 Técnica: Cambio de actitudes para el bienestar	135
Sesión 10 Técnica: hipnosis para el insomnio	137
Sesión 11 Trance activo (Arnoldo Téllez López)	139
Sesión 12 Sueños de Sanación.....	141

Índice de Tablas y Figuras

Tablas

Tabla 1.	Datos sociodemográficos de la muestra.....	56
Tabla 2.	Análisis de comparación después de 12 sesiones.....	61
Tabla 3.	Análisis de comparación después de 24 sesiones.....	62
Tabla 4.	Tabla de resultados de test exacto de Fisher.....	63

AGRADECIMIENTOS

Quiero expresar mi agradecimiento primeramente al Mtro. Arnoldo Téllez López, asesor y director de mi tesis por su apoyo constante y su calidad humana. Por haber sido un gran ejemplo para mí, de trabajo constante y dedicación, y enseñarme además del manejo de la hipnoterapia y el maravilloso beneficio personal de trabajar con pacientes con cáncer de mama, una forma de trabajo y una forma de vida, impulsándome en mi crecimiento personal y profesional.

También quiero expresar un agradecimiento al Dr. Cirilo H. García Cadena, y al Mtro. Enrique García García, los cuales conforman mi Comité de Tesis, por brindarme su valioso tiempo y conocimientos de una manera amistosa, amable y con el fin de apoyarme en este trabajo.

Al Dr. Carlos Eduardo Medina de la Garza, Director del Centro de Investigación y Desarrollo en Ciencias de la Salud UANL, lugar donde no sólo he realizado mi tesis, sino que desarrollo mis actividades laborales gratamente, gracias a un gran ejemplo de liderazgo. Sin dejar de agradecer de la misma manera al Dr. Jorge Luis Martínez Rodríguez, oncólogo que no sólo participó de una manera total en la muestra, sino que además me ofreció su amistad y confianza en mi trabajo.

Al actual Director de la Facultad de Psicología de la UANL donde he realizado mis estudios de licenciatura y de postgrado, el Dr. José Armando Peña Moreno, por el apoyo que me han brindado para cursar la Maestría, el cual ha sido imprescindible para mi estancia en el programa. Y a la Maestra Dehisy Marisol Juárez García, quien sin duda además de ser una persona impecable, participó activamente en este trabajo. Y a todas las personas que contribuyeron de una forma u otra en la realización de este trabajo formando parte del equipo.

Agradezco al Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología el apoyo económico que me brindó al otórgame la beca para la realización de mis estudios.

RESUMEN

El propósito de este estudio es comprobar el efecto de la hipnoterapia en la calidad de sueño de las mujeres con cáncer de mama, mientras recibían tratamiento médico estándar.

Participaron 40 pacientes con cáncer de mama en los primeros estadios, programadas para quimioterapia. Se conformaron dos grupos de 20 pacientes cada uno, al primer grupo se le aplicó una fase de intensiva de 12 sesiones de hipnoterapia grupal durante un mes y una segunda fase de 12 sesiones cada quince días, durante seis meses mientras que el grupo control únicamente recibió tratamiento médico estándar. La calidad de sueño de las pacientes de ambos grupos fue evaluado con el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (ICSP) que se aplicó antes de la intervención, así como al término de las 12 y 24 sesiones.

Al concluir las primeras 12 sesiones el grupo de hipnoterapia mostró una mejoría clínica y estadísticamente significativa en el componente de latencia, duración, eficiencia y calidad global de sueño en el ICSP. Al finalizar las 24 sesiones solo se mantuvo la mejoría clínica y estadística en el componente de eficiencia de sueño y los otros tres componentes sólo mantuvieron la mejoría clínica.

Se observa una mejoría en la calidad de sueño en el grupo que recibió hipnoterapia, sin embargo es importante, diseñar un estudio experimental aleatorizado que confirme estos datos al comparar con un grupo control.

Palabras clave: hipnoterapia, hipnosis, calidad de sueño, cáncer de mama.

ABSTRACT

The purpose of this study is to test the effect of hypnotherapy in the quality of sleep of women with breast cancer while receiving standard medical treatment.

Participants included 40 patients with breast cancer in the early stages, scheduled for chemotherapy. Two groups of 20 patients each, the first group was applied a phase of intensive 12-session group hypnotherapy for a month and a second phase of 12 sessions every fortnight for six months were formed while the control group received only standard medical treatment. Sleep quality of patients in both groups was assessed with the Quality Index Pittsburgh Sleep (ICSP) that was applied before surgery and at the end of 12 and 24 sessions.

At the conclusion of the first 12 sessions of hypnotherapy group showed a clinically and statistically significant improvement in component latency, duration, efficiency and overall quality of sleep in the ICSP. At the end of 24 sessions only clinical and statistical improvement was maintained in the sleep efficiency component and the other three components only maintained the clinical improvement.

Improvement was observed in the quality of sleep in the group receiving hypnotherapy; however it is important to design a randomized pilot study to confirm these data to compare with a control group.

Keywords: hypnotherapy, hypnosis, sleep quality, breast cancer.

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

Las pacientes oncológicas están especialmente sujetas a presentar alteraciones de sueño, ya que presentan mayor dificultad para conciliar el sueño y permanecer durmiendo que otros pacientes clínicos o quirúrgicos, debido a los síntomas asociados a la enfermedad o del agresivo tratamiento (Furlani & Ceolim, 2006).

De un 30% al 50% de las pacientes con cáncer de mama no metastásico reportan tener una mala calidad de sueño, en las que el 58% presentan síntomas de insomnio y consideran que el cáncer es la causa o agrava su problema del sueño, estos datos obtenidos en el estudio de Berger et al., (2009) que afirman que algunas personas tienen predisposición al insomnio mientras que en otras el insomnio se precipitó por síntomas relacionados con el tratamiento del cáncer

La calidad de sueño no atiende únicamente al hecho de dormir bien durante la noche, sino que también un buen funcionamiento diurno que se entiende por un adecuado nivel de atención para realizar las distintas actividades (Domínguez Pérez, Oliva Díaz & Rivera Garrido, 2007).

Barichello, Sawada, Meguimi & Fontao (2009) estudiaron los problemas de sueño en los pacientes oncológicos que presentaron mala calidad de sueño y los que más destacaron fueron; el despertar precoz (92%) y la necesidad de ir al baño (92%), seguidos por los episodios de dolor (69,3%) y por la sensación de calor durante la noche (46,2%). Percibiéndose similitudes en los factores mencionados en 27 pacientes (58%) que relataron haber tenido un sueño malo.

En este estudio se analizarán los efectos de la hipnosis como herramienta terapéutica en la calidad de sueño de las pacientes con cáncer de mama, específicamente la hipnosis clínica ericksoniana o hipnoterapia, con el fin de mejorar la misma.

De acuerdo con Quezada Zeballos (2011), el enfoque tradicional de la hipnosis considera al trance como un fenómeno un tanto artificial, que es provocado por el hipnólogo en algunos sujetos susceptibles. En el enfoque ericksoniano, en cambio, se considera al trance como un fenómeno natural que experimentan todas las personas cotidianamente, como expresión del funcionamiento neurofisiológico, y que puede ser evocado por el hipnoterapeuta adecuado. Se utilizan sugerencias indirectas que favorecen una síntesis interna en el sujeto, promoviendo un cambio con el máximo de libertad, utilizando la creatividad y recursos del sujeto, por lo que se presenta un cambio paulatino y .personalizado.

La hipnosis un estado alterado de conciencia, donde la persona se encuentra relajada y se torna más receptiva a estímulos externos e internos, dejando de lado la capacidad de pensamiento crítico donde se le permite ser consciente de cosas que normalmente no percibe (Garrison & Loredó, 2005). Y la hipnoterapia es cualquier tipo de intervención psicoterapéutica, perteneciente a alguna corriente en particular, que se realiza utilizando la hipnosis como instrumento (Rhue, Jay Lyn & Kirsch, 1993, citado por Téllez, 2003). Ésta ha formado parte de intervenciones psicológicas para atender los efectos de múltiples condiciones oncológicas y sus tratamientos (Santana, Bernal, Rodríguez, Gómez & Morales, 2012).

Otros ensayos clínicos sugirieron que hipnoterapia puede ser útil en los cuidados oncológicos, como en el estudio de Desai, Chaturvedi & Ramachandra (2011) realizado con 20 pacientes con cáncer que recibieran quimioterapia y asignados al azar esto quiere decir que o recibieron la hipnoterapia o no, además la atención estándar. Los resultados mostraron que la hipnoterapia se asoció con menos náuseas y vómitos y menos necesidad de

medicación antiemética. Del mismo modo, la hipnoterapia se ha demostrado en ensayos controlados aleatorios que es efectiva para reducir dolor por cáncer inducido y el cáncer de la terapia asociada con dolor, reduciendo así toda la sintomatología general que presentaban las pacientes. Y se ha comprobado también en estudios como el de Plaskota, Lucas, Pizzoferro, Saini, Evans & Cook (2012) donde se encontró una reducción significativa en los niveles de ansiedad y otros síntomas después de sólo un par de sesiones de hipnosis.

La hipnosis es una alternativa no farmacológica para tratar el insomnio y los trastornos de sueño que suele ser muy útil. En el estudio de auto-hipnosis de Farrell-Carnahan, Ritterband, Bailey, Thorndike, Lord, & Baum (2010) en general, los participantes de auto-hipnosis informaron que la intervención les ayudó mejorar una serie de variables del sueño y las áreas de funcionamiento.

Definición del Problema

El sueño es un proceso fisiológico y de comportamiento, esencial para el buen funcionamiento del cuerpo y la calidad de vida, por lo que es esencial tener una buena calidad del sueño para tener una buena calidad de vida (Furlani & Ceolim, 2006) sin embargo los problemas del sueño son dos veces más frecuentes en los pacientes con cáncer que en la población general (Enderlin, Coleman, Cole, Richards, Hutchins & Sherman, 2010), del 20-70% de las mujeres con cáncer de mama los padece (Thomas, Bower, Hoyt & Sepah, 2010) y se agravan con los efectos colaterales de la quimioterapia (Furlani & Ceolim, 2006)

Las mujeres con cáncer de mama que están recibiendo o han recibido quimioterapia a menudo reportan problemas con una serie de síntomas, incluyendo dolor, fatiga, dificultades para dormir y subidas repentinas de calor (Ewertz y Jensen, 2011) independientemente de la gravedad o frecuencia de sus quejas iniciales, afirman experimentar cansancio, la depresión y estos síntomas más intensamente durante el tratamiento de quimioterapia en comparación con el valor inicial (Liu et al. 2009).

Estas pacientes tienen que afrontar situaciones estresantes como su diagnóstico de cáncer de mama, procedimientos quirúrgicos y efectos secundarios de la quimioterapia y que repercuten en su calidad de vida (Sirgo, Gil y Pérez-Manga, 2000), por ello tanto el comportamiento como el estilo de vida son factores determinantes en la salud de una persona y las habilidades de afrontamiento definirán su calidad de vida y la severidad de los síntomas (Vinaccia y Orozco, 2005).

Los pacientes con cáncer de mama se quejan de problemas de sueño y de fatiga antes del inicio de la quimioterapia. La mala calidad del sueño antes del tratamiento se correlaciona con la fatiga, síntomas depresivos y mal funcionamiento diurno, aunque la relación causal entre el sueño y estos factores no puede determinarse a partir los datos obtenidos en el estudio de Bardwell & Ancoli-Israel, (2008) pero la alteración del sueño antes del tratamiento predijo más fatiga, más síntomas depresivos y peor calidad de vida en el tratamiento de la quimioterapia.

Además de los efectos directos de los estados psicológicos sobre la función fisiológica, las personas que sufren estrés y depresión son más propensas a tener conductas de riesgo para salud y una mala calidad de sueño, por lo que reducir el efecto de estrés psicológico y mejorar los síntomas, incluyendo la presencia de un contexto social o intervención psicológica, se ha demostrado que aumenta el tiempo de supervivencia y disminuye la tasa de metástasis, aminorando los síntomas y aumentando su calidad de vida (Vissoci-Reiche, Vargas-Nunes y Kaminami-Morimoto, 2004).

Por lo que sería importante ofrecer una intervención para mejorar el impacto, como lo es la hipnoterapia y de esta manera mejorar su calidad de sueño, de manera que se pueda facilitar el sobrellevar los síntomas destacados (Liu et al., 2009). Y por lo tanto se realiza la siguiente pregunta de investigación acerca de este proyecto.

¿Cuál es el efecto de la hipnoterapia sobre la calidad de sueño en mujeres con cáncer de mama?

Justificación de la Investigación

Este estudio puede ser útil para comprobar la eficacia de la hipnoterapia sobre la calidad de sueño de las mujeres con cáncer de mama y proporcionar una técnica no farmacológica, cuyo objetivo es mejorar el estado psicológico del paciente, prevenir los síntomas físicos comunes o disminuir los efectos indeseados de la quimioterapia, lo que contribuye no solo a mejorar su calidad del sueño sino que en consecuencia, su calidad de la vida (Álvarez, 2006).

Los problemas de sueño se presentan antes, durante y después del tratamiento con diferentes modalidades, durante la radiación, la quimioterapia y la cirugía. Además están relacionados con deficiencias en la calidad de vida que también contribuyen a comorbilidades que afligen a las pacientes con cáncer, se asocian con una mayor intensidad de fatiga, ansiedad, síntomas depresivos y un pobre funcionamiento social (Thomas, Bower, Hoyt & Sepah, 2010).

La hipnoterapia puede ser una solución efectiva para este tipo de afección sintomática, ya que de acuerdo con Liu et al. (2009) las intervenciones específicas para los síntomas de calidad de sueño, fatiga y depresión, antes del tratamiento pueden mejorar la frecuencia y la gravedad de los mismos durante la quimioterapia usando la hipnoterapia como en el estudio de Peynovska, Fisher & Oliver, (2005) realizada en Ann Delhom Center, donde diecinueve de veinte pacientes informaron que después de las dos primeras sesiones de hipnoterapia eran capaces de relajarse desde el primer momento por un periodo largo, se sentían menos cansadas, con más energía y durante la noche tuvieron un sueño reparador.

Además de los beneficios de este estudio para las pacientes también se beneficiaran los profesionales de la salud que tratan con pacientes oncológicos, ya que de acuerdo con Desai et al. (2011) la hipnoterapia se practica desde hace muchas décadas para diversos trastornos. Sin embargo, sólo recientemente se ha evidenciado su uso en el cuidado oncológico. Las actitudes de los profesionales de la salud hacia la medicina complementaria y la hipnoterapia podría ser la razón de ello. Con lo que con este estudio podrá

ser de utilidad para comprobar la eficacia de la hipnosis y aportar una herramienta para este tipo de síntomas.

Por último las aportaciones al conocimiento científico en este área ya que de acuerdo a Graci & Hardi (2007) la terapia con la hipnosis es eficaz para una variedad de trastornos psicológicos, conductuales y médicos. Sin embargo, existe muy poca investigación empírica referente al uso de la hipnoterapia para el manejo de problemas de sueño.

Objetivo General

Identificar el efecto de la hipnoterapia sobre la calidad de sueño en mujeres con cáncer de mama.

Objetivos específicos:

1. Determinar la calidad de sueño en pacientes con cáncer de mama con y sin hipnoterapia.
2. Comparar la calidad de sueño en pacientes con cáncer de mama con y sin hipnoterapia
3. Determinar la calidad de sueño en los dos grupos después de seis meses.
4. Medir susceptibilidad hipnótica en las pacientes tratadas con hipnoterapia

Hipótesis

Si mujeres con cáncer de mama reciben hipnoterapia, entonces mejorarán su calidad de sueño.

Limitaciones y Delimitaciones

Entre las limitaciones de este estudio se encuentran la falta de aleatoriedad por la dificultad y especificidad de la muestra por lo que la selección tuvo que ser por conveniencia, así como la dificultad para tratar a las pacientes en grupos más grandes puesto que por las características de inclusión se tiene que iniciar el tratamiento antes de la quimioterapia, así mismo la asistencia a las sesiones por parte del grupo de intervención ya que después de seis meses se tuvo un abandono voluntario por parte de dos pacientes por la dificultad para trasladarse al lugar de la intervención. Este mismo problema de abandono también fue por parte del grupo control pero por la dificultad para contactarlas, debido a los escasos recursos de la muestra no contaban con teléfono con línea activa por lo que después de seis meses se perdieron 3 pacientes control con cáncer de mama.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

Cáncer de mama

El cáncer comienza con la transformación de una célula normal en tumoral a través de un proceso multifásico que consiste en la progresión de una lesión precancerosa a un tumor maligno. Estas alteraciones son el resultado de la interacción entre los factores genéticos del paciente y agentes externos como los carcinógenos físicos (radiaciones ultravioleta e ionizantes), carcinógenos químicos (asbestos, toxinas y arsénico) y carcinógenos biológicos (infecciones por virus, bacterias o parásitos) (Organización Mundial de la Salud, 2014).

Una característica del cáncer es la multiplicación rápida de células anormales que se extienden más allá de sus límites habituales y pueden invadir partes adyacentes del cuerpo o propagarse a otros órganos, proceso conocido como metástasis. Las metástasis son la principal causa de muerte por cáncer (OMS, 2014).

El cáncer de mama es un tipo de cáncer que se da frecuentemente en la mujer y se localiza en las mamas, se puede detectar tempranamente a través de la observación o el tacto. Su etiología es desconocida y relacionada con múltiples factores (Aguilar Ticona & Aspilcueta Gho, 2009). Esta enfermedad crónica suele exigir un tratamiento complejo y agresivo, con posibilidades de evolución muy diversas (Font & Rodríguez, 2007).

En los estadios precoces o avanzados, el tratamiento incluye la cirugía, seguida de tratamiento adyuvante como radioterapia, quimioterapia si se

consideran indicadas y/u hormonoterapia. En caso de existir metástasis, los objetivos principales del tratamiento son el mantenimiento de la calidad de vida y el aumento de la supervivencia (Martín Angulo, Arrollo Yustos, & Villalobos León, 2013).

Para su pronta detección en la actualidad es la herramienta más precisa y avanzada para el diagnóstico precoz es la mamografía, que es una radiografía de las mamas cuyo fin es examinarlas (Aguilar Ticona & Aspilcueta Gho, 2009).

Epidemiología

Los cambios sociodemográficos que se han presentado durante los últimos años a nivel mundial, han favorecido que las enfermedades crónico-degenerativas, como el cáncer impacten de gran manera en las condiciones de salud de la población (Márquez-Acosta, 2014), registrándose un creciente aumento en los últimos años, reflejado en los altos índices de incidencia y mortalidad (Araneda, Carmona, Contreras, San Martín, & Vargas, 2006).

De acuerdo con estimaciones de la Organización Mundial de la Salud (2014) cada minuto hay dos nuevos casos diagnosticados de cáncer de mama y es el responsable de 521000 defunciones al año en todo el mundo, lo que significa que cada minuto una mujer pierde la vida debido a esta enfermedad y el número de casos aumenta con diferencias relevantes en la tasa de incidencia y el riesgo de morir, según sea la región geográfica. Se estima que para 2030, aumentará a 13.1 millones (Martínez-Montañez, Uribe-Zúñiga & Hernández-Ávila, 2009).

Los niveles más elevados de cáncer de mama se observan en Norteamérica y en los países del norte de Europa y la incidencia más baja en los países asiáticos y en vías de desarrollo (Espíe, Hamy, Eskenazy, Cuvier & Giacchetti, 2013). Estas regiones representan el 70% de las muertes por cáncer en el mundo (Instituto Nacional de Estadística y Geografía, 2014).

En el comparativo mundial, México se ubica en el lugar 101 de incidencia y 135 de mortalidad entre 172 países (Martínez-Montañez, Uribe-Zúñiga &

Hernández-Ávila, 2009) con 13,939 casos de cáncer de mama (27.2% de los casos de cáncer) y 5,217 defunciones (10.1% de las muertes por cáncer en el país), desplazando al cáncer cérvico-uterino desde el año 2006, tanto en incidencia como en mortalidad y convirtiéndose en la segunda causa de muerte en mujeres de 30 a 54 años de edad que afecta a todos los grupos socioeconómicos (Márquez-Acosta, 2014).

Actualmente, el 90% de los casos de cáncer de mama en México se detectan en etapas tardías, a pesar de los esfuerzos de las instituciones para diagnosticar y atender a las pacientes, muchos mexicanos mueren por esta causa. En 2012 del total de defunciones, 13% se debieron a algún tumor y de éstas, 93.5% por neoplasias malignas.

Los estados que concentran las mayores tasas de incidencia y mortalidad por cáncer de mama son los estados de la frontera norte y aquellos con mayores niveles de urbanización (Gobierno del Estado de Nuevo León, 2010).

En Nuevo León durante 2012, de acuerdo a Estadísticas de Mortalidad, murieron 3563 personas a consecuencia de neoplasias lo que representa 14.9% del total de fallecimientos de la entidad y de éstos a su vez, 94.0% son por neoplasias malignas. En cuanto al género, el porcentaje de fallecimientos de hombres fue de 54.2, mientras que el de mujeres fue 45.8 por ciento, respecto al total de defunciones por tumores (INEGI, 2014).

En el ámbito municipal, Monterrey es la ciudad que registra el mayor número de defunciones por tumores (1121), tanto en hombres (623) como en mujeres (498) seguido en cantidad los municipios de Guadalupe con (578), San Nicolás de los Garza (429), Apodaca (222), Santa Catarina (174), General Escobedo (160), San Pedro Garza García (133), Linares (88), Juárez (83) y Cadereyta Jiménez (74). Los municipios restantes en conjunto contabilizan 501 defunciones (INEGI, 2014)

La tasa de mortalidad más alta por los tumores malignos de la mama se concentran entre la población adulta de 30 a 59 años con un total de 143

defunciones, a pesar de las diversas acciones que se llevan a cabo en torno a la prevención, ya que existen tumores de difícil diagnóstico, que no generan síntomas y de difícil atención preventiva, ocasionando un gran número de muertes a causa del cáncer (INEGI, 2014)

Explicación biológica, psicológica y social del cáncer:

Engel (1977) argumentó que los humanos son a la vez los seres biológicos, psicológicos y sociales que se comportan de cierta manera que puede promover o perjudicar su salud. Manifestaba que una comprensión apropiada del entendimiento de la etiología y progresión de una enfermedad deben tomar en cuenta estos factores en conjunto.

Las investigaciones psicosomáticas incluyen interacciones multinivel que contribuyen a la salud y la enfermedad, incluyendo susceptibilidad genética y elementos biológicos, las experiencias de la primera infancia, el estatus socioeconómico, la personalidad, los factores de estrés agudo y crónico, conductas, estilo de vida, las redes sociales y sus efectos combinados en el funcionamiento fisiológico (Novack, 2007) Esta interacción, sustenta la posibilidad de que exista relación entre variables psicológicas como lo son los eventos traumáticos en la niñez, el tipo de personalidad y el estrés percibido, con la aparición de un cáncer de mama (Engel, 1977).

Estos factores psicosociales impactan sobre el desarrollo y la progresión de la enfermedad, en el estudio de Jacobs & Bovasso (2000) se examinó el impacto de los factores psicosociales, investigando el papel de la muerte de los padres y la depresión crónica con episodios graves que afectan el riesgo de cáncer de mama. De acuerdo con hallazgos de oncología, lo que sugiere que los factores causantes de cáncer de mama se producen y se desarrollan en un período de 20 años o más y a nivel crónico de la depresión también afecta el funcionamiento inmune. Y entre las variables psicosociales que predicen un mayor riesgo de cáncer de mama fueron muerte materna en la infancia y la depresión crónica con episodios severos. La muerte materna y la depresión crónica con episodios graves se reportaron haber ocurrido al menos 20 años

antes de la hospitalización del cáncer de mama.

Debido a que la investigación en medicina psicosomática se centra en las interacciones tradicionales, la resistencia de aislamiento social como un factor de riesgo para la mala salud es comparable a la presión arterial alta, la obesidad, el sedentarismo y posiblemente incluso el tabaquismo. Además, hay una creciente en la relación entre el estatus socioeconómico y la salud, con cada nivel de la jerarquía que exhibe una menor morbilidad y mortalidad que los niveles más bajos (Novack, 2007) sin embargo, cada vez surgen más investigaciones que sugieren que los factores psicosociales pueden tener un impacto en algún tipo de cáncer, se menciona que el impacto psicológico y conductual produce una respuesta celular inmune, lo que afecta a la aparición o progresión de ciertos tumores (Kiecolt-Glaser, Robles, Heffner, Loving & Glaser, 2002)

Los factores de estrés psicológicos pueden tener efectos nocivos para la salud, como por ejemplo, los factores de estrés como amenaza y la falta de control son estímulos potentes para el eje hipotalámico pituitario adrenal (HPA) y en forma crónica, pueden dañar la capacidad de recuperación de los ejes neuroendocrinos. Estos mecanismos fisiológicos de adaptación tienen limitaciones y pueden verse comprometidos eventos sociales adversos y ambientales (Novack, 2007).

La psiconeuroinmunología apoya que las emociones negativas inducen la disminución de las defensas y las emociones positivas favorecen su incremento (Prieto Fernández, 2004). Aunado a esto, el estrés provocado por el tratamiento también puede frenar la eficacia de algunas terapias contra el cáncer (Kiecolt-Glaser et al. 2002)

El cáncer es tratado como una enfermedad en todas sus dimensiones, la Psicooncología subespecialidad de la psicología que fundamentalmente atiende y trata a los pacientes con cáncer y a sus familias además tiene el objetivo de ofrecer una mejor calidad de vida a los pacientes y a su familia, que tienen que afrontar el cáncer y los efectos de sus tratamientos (Aresté, 2004).

Consta de dos dimensiones psicológicas, por una parte, las reacciones psicológicas de los pacientes en todas las etapas de su enfermedad, junto con el estrés en sus familias y por otra parte los estudios de los aspectos psicológicos, sociales, y factores de comportamiento que contribuyen a la causa del cáncer y la supervivencia (Holland, 2003).

La psicooncología tiene sus orígenes en Estados Unidos en la década de 1970-1980, siendo la doctora Jimie Holland una de sus principales promotoras.

Se desarrolla en 4 áreas principales:

- a) La Psicooncología en la línea asistencial, destinada a la atención del paciente
- b) La Psicooncología destinada al desarrollo de nuevos programas de formación
- c) La creación de nuevas líneas de investigaciones en Psicooncología
- d) El aumento de las publicaciones y de la participación de la Psicooncología en ámbitos y medios de difusión médicos.

Las directrices de psicooncología para la carga psicológica que se produce con el cáncer incorporan las dimensiones psicológicas, sociales, espirituales y existenciales del paciente y pretende ayudar al paciente a encontrar un sentido tolerable a la presencia de la enfermedad y la grave amenaza para el futuro (Holland, 2003)

El estigma social se ha unido a la enfermedad como otro de los muchos síntomas secundarios producto del tratamiento, como la cirugía, la pérdida de cabello y la disminución de la calidad de vida, por lo que requiere del apoyo social, familia, vecinos y amigos, además del personal de salud. Estos aspectos psicosociales del cáncer y de su cuidado han sido el foco de atención actualmente en el ámbito bioconductual en el proceso de la enfermedad. (Baum & Andersen, 1999).

Un modelo bioconductual de ajuste a las tensiones de cáncer ofrece los mecanismos por los cuales las respuestas psicológicas y de comportamiento

pueden influir en los procesos biológicos (Andersen, Kiecolt-Glaser & Glaser, 1994).

La investigación se ha centrado en estos sistemas bioconductuales y ha trabajado en grandes influencias, como el estrés o enfocarán con mayor precisión la influencia como la dieta y los comportamientos productivos que son medios no médicos efectivos para reducir la morbilidad y la mortalidad por cáncer (Baum & Andersen, 1999).

El manejo de la angustia por sí sola no produce necesariamente cambios significativos en las actividades de prevención y estilo de vida, y las cuestiones relacionadas con la educación, la persuasión, el encuadre de mensajes y otras cuestiones son también importantes. En particular, las actividades de prevención y de detección temprana pueden reforzarse mejorando el entendimiento de los aspectos psicológicos del riesgo de enfermedad. La calidad de vida puede mejorarse y la angustia reducirse de forma fiable y algunos datos apuntan a las ganancias en los resultados del tratamiento o la supervivencia (Baum & Andersen, 1999).

Factores de riesgo:

De acuerdo a los datos de la OMS, (2014) aproximadamente un 30% de las muertes por cáncer son debidas a cinco factores de riesgo conductuales y dietéticos: índice de masa corporal elevado, ingesta reducida de frutas y verduras, falta de actividad física, consumo de tabaco y consumo de alcohol Sin embargo, Elías, Contreras & Llanque, (2009) indican que el 60% se ha atribuido a factores como edad, reproductivos, antecedentes personales y familiares y el 40% restante a causas desconocidas.

Toda mujer tiene riesgo de desarrollar cáncer de mama durante su vida y éste aumenta a medida que la mujer envejece. Sin embargo, el riesgo no es el mismo para todas las mujeres, ya que existen diversos factores que aumentan las probabilidades de desarrollar la enfermedad (Elías, Contreras & Llanque, 2009).

Factores de riesgo individuales:

Edad

A mayor edad mayor riesgo, edad media de aparición 54 años, 45 % aparecen después de los 65 años (Elías, Contreras & Llanque, 2009). El envejecimiento es otro factor fundamental en la aparición del cáncer de mama. La incidencia de esta enfermedad aumenta con la edad, muy probablemente porque se van acumulando factores de riesgo de determinados tipos de cáncer y esta acumulación general de factores de riesgo se combina con la tendencia que tienen los mecanismos de reparación celular a perder eficacia con la edad (OMS, 2014).

Terapia hormonal con estrógenos y/o progesterona antes del diagnóstico

Después de la menopausia por 3 años aumenta ligeramente el riesgo, el uso prolongado aumenta el riesgo a 7-8 casos de cáncer de mama por cada 10.000 mujeres por cada año de uso (Elías, Contreras & Llanque, 2009).

Biopsias Anormales:

Las mujeres de 45 años de edad o mayores cuya mamografía muestra una densidad mayor del tejido de la mama tienen un riesgo elevado. Los tumores en el seno con mayor densidad son más difíciles de distinguir y está relacionado con el incremento en la probabilidad aumentada de desarrollar cáncer. De igual manera las mujeres que no han tenido hijos (nuliparidad) o que tuvo a su primer hijo después de los 30 años, tiene también un riesgo mayor o las mujeres menopaúsicas expuestas a la terapia de remplazo hormonal a largo plazo (Márquez-Acosta, 2014).

Infecciones

En muchos países de ingresos bajos, hasta un 20% de las muertes por cáncer son debidas a infecciones por Virus del Papiloma Humano o Hepatitis B. Las infecciones crónicas por algunos tipos de este virus son factores de riesgo destacados, como por ejemplo el cáncer cérvico-uterino, causado por el Virus del Papiloma Humano, es una de las principales causas de defunción por cáncer en las mujeres (OMS, 2014).

Aspectos conductuales

- El consumo de tabaco es el factor de riesgo más importante, y es la causa de aproximadamente un 22% de las muertes mundiales por cáncer y también es un factor de riesgo para el cáncer de mama (OMS, 2014)
- El consumo de alcohol, dos unidades de alcohol /día tiene un riesgo 8% mayor de cáncer de mama que una unidad de alcohol/ día. Mayor alcohol, mayor riesgo (Elías, Contreras & Llanque, 2009).
- El comportamiento alimentario: La alimentación está considerada como un factor importante en la expansión actual del cáncer. Determinados alimentos son carcinógenos y la dieta alta en grasas con déficit de la vitamina A (Prieto Fernández, 2004).
- La obesidad se asocia con mayor riesgo de cáncer de mama, endometrio, ovario y vejiga, sumado a la inactividad física son los principales factores de riesgo de cáncer en todo el mundo (Elías, Contreras & Llanque, 2009; OMS, 2014).

El estrés

Aunque no es la causa primaria del cáncer, sí es responsable de una reacción fisiológica y bioquímica del organismo que permite su aparición y favorece su desarrollo. El estrés puede influir sobre la iniciación del cáncer de varias maneras y puede provocar deterioros en la calidad de vida de los pacientes con cáncer ya que tiene implicaciones para los procesos biológicos, tales como el sistema inmune, en relación con la enfermedad progresión y propagación (Prieto Fernández, 2004):

- Aumentando la exposición de un sujeto a un carcinógeno.
- Interactuando con los efectos del carcinógeno

Personalidad tipo C

La personalidad tipo C se trata de un tipo de personalidad cooperadora, conformista que evita el conflicto y es incapaz de expresar emociones negativas como el enfado o la ansiedad y está asociada a alto riesgo y peor pronóstico de la enfermedad, ya que tiene como componentes principales a la

pasividad, la negación por parte de las personas de sus emociones negativas y la represión de las emociones. Las personas complacientes, pasivas y que no exteriorizan sus emociones tienen más posibilidades de adquirir cáncer o de empeoramiento del pronóstico ante la enfermedad ya instalada (Llantá, Grau & Massip, 2005).

Factores de riesgo familiares:

Historia Familiar:

El riesgo de padecer cáncer de mama es mayor para la mujer cuya madre, hermana, hija o familiar directo consanguíneo como también primas o tías que haya tenido la enfermedad (Márquez-Acosta, 2014). De primer grado, aumenta el riesgo de 2 o 4 veces, si 2 familiares tienen cáncer de mama aumenta de 5 a 6 veces. El 60% de los cánceres mamarios familiares ocurre antes de la menopausia contra un 25% de los no familiares, se recomienda un rastreo 5 años antes de la aparición de la enfermedad en el familiar si fue antes de los 45 años (Elías, Contreras & Llanque, 2009).

Mutación Genética:

Ciertos genes hacen que la mujer sea más susceptible de desarrollar cáncer de mama. Se recomienda rastreo anual a partir de los 25 años (Márquez-Acosta, 2014) como por ejemplo ser portador del gen BRCA1o BRCA2 que son genes que producen proteínas supresoras de tumores y ayudan a reparar el ADN dañado y estabilizan el material genético. El 5 % de las mujeres con cáncer de mama confiere susceptibilidad al cáncer mamario a edades tempranas. Si un familiar de una mujer es portador del gen, tiene riesgo de presentar cáncer de mama del 50 a 85 % casi siempre desarrollan cáncer antes de los 65 años, genes más frecuentes en judíos. El 5% de todas las mujeres con cáncer de mama pueden tener mutaciones y cuando se combinan ambos genes el riesgo se incrementa al 80%. La prevalencia de este gen BRCA1 mutante está estimada que es 1/800 en la población general. La mutación del gen Tp53 se encuentra clasificado como un oncogén, y determina aproximadamente el 5%

de todos los casos de cáncer de mama. (Elías, Contreras & Llanque, 2009).

Factores psicosociales de la familia

Los factores psicosociales impactan sobre el desarrollo y la progresión de la enfermedad, en el estudio de Jacobs & Bovasso (2000) se examinó el impacto de los factores psicosociales, investigando el papel de la muerte de los padres y la depresión crónica con episodios graves que afectan el riesgo de cáncer de mama. De acuerdo con hallazgos de oncología, lo que sugiere que los factores causantes de cáncer de mama se producen y se desarrollan cuando están expuestos a estrés crónico o eventos traumáticos en un período de 20 años o más y a nivel crónico de la depresión también afecta el funcionamiento inmune.

Entre las variables psicosociales que predicen un mayor riesgo de cáncer de mama son muerte materna en la infancia y la depresión crónica con episodios severos. La muerte materna y la depresión crónica con episodios graves se reportaron haber ocurrido al menos 20 años antes de que el diagnóstico del cáncer de mama ocurra (Jacobs & Bovasso, 2000)

Factores de riesgo social

Factores psicosociales

La relación de estrés y cáncer con un enfoque psiconeuroinmunológico y los estudios acerca de creencias, comportamientos y estilos de vida que favorecen la aparición de la enfermedad o interfieren en su diagnóstico y tratamiento oportuno. El aislamiento social está estrechamente relacionado con el estado enfermedad. Además puede incrementar el potencial patógeno de algunos de estos factores de riesgo (Llantá, Grau & Massip, 2005).

Factores ambientales:

- Exposición a radioterapia antes de los 30 años
- Contaminación del aire de las ciudades

- Humo generado en la vivienda por la quema de combustibles sólidos (OMS, 2014).

Aspectos psicológicos ante el diagnóstico de cáncer de mama

Existen dos aspectos principales que relacionan las variables psicológicas con la enfermedad del cáncer y son los factores psicológicos en torno a calidad de vida del paciente y su influencia y los efectos de las variables psicológicas en torno al inicio del cáncer, su curso y la vida del paciente (Aresté Vilanova, 2004).

Tanto el comportamiento como el estilo de vida determinan la salud de una persona. La calidad de vida abarca el bienestar físico, social y psicológico. El bienestar físico se determina por la actividad funcional, la fuerza o la fatiga, la calidad del sueño, el dolor y otros síntomas. El bienestar social tiene que ver con las funciones de relaciones sociales y afectos. El bienestar psicológico se relaciona con el temor, la ansiedad, la depresión, la cognición y la angustia que genera la enfermedad y el tratamiento y la autoimagen de la paciente. La respuesta al diagnóstico de una enfermedad crónica siempre tiene implicaciones psicológicas y sociales complejas (Vinaccia & Orozco, 2005)

Los pacientes con cáncer tienen que afrontar situaciones estresantes como su diagnóstico, procedimientos quirúrgicos y efectos secundarios de la quimioterapia y que repercuten en su calidad de vida (Pocino et al., 2007; Sirgo, Gil & Pérez-Manga, 2000), además de cambios en su ambiente familiar, pérdidas psicológicas y físicas (Bellver, 2007). Cuando de por sí, recibir el diagnóstico de cáncer de mama puede resultar un evento traumático para cualquier mujer (Bennett, Laidlaw, Dwivedi, Naito & Gruzelier, 2006).

Frente a esta enfermedad amenazante, las pacientes desarrollan síntomas de estrés, conductas de evitación, pensamientos intrusivos y preocupación (Arving, Thormodsen, Brekke, Mella, Berntsen, & Nordin, 2013).

Uno de los principales cambios que tienen que enfrentar es el deterioro del

aspecto emocional puesto que la paciente se ve obligada a un proceso de adaptación rápido para el cual atravesará una serie de etapas donde se suscitaran diferentes emociones negativas como el miedo, la ira o la ansiedad (Vinaccia & Orozco, 2005) que actúan como estresores, que inducen alta respuesta de estrés físico y psíquico y frecuentemente se complican con alteraciones psicológicas como la depresión, ansiedad, que reducen la calidad de vida. Estos cambios pueden determinar una baja adhesión a los tratamientos médicos, disminución de conductas saludables y de autocuidado (Pocino et al., 2007).

En el estudio de Bardwell & Ancoli-Israel, (2008) se observó una correlación significativa entre la fatiga relacionada con el cáncer y el trastorno depresivo mayor, después del tratamiento inicial y se vincularon a niveles más bajos de optimismo.

La necesidad de desarrollar estas técnicas propias de la psicooncología está también apoyada por los resultados de recientes estudios que muestran elevados índices de alteraciones psicológicas y psiquiátricas en estos pacientes durante el curso de la enfermedad (De Prado, Viteri & Fuente, 2003).

Síntomas colaterales del tratamiento oncológico

Las mujeres que están recibiendo o han recibido tratamiento médico para el cáncer de mama a menudo reportan problemas con una serie de síntomas, incluyendo dolor, fatiga, dificultades para dormir, y subidas repentinas de calor (Ewertz y Jensen, 2011).

Las alteraciones del sueño, fatiga, y la depresión han sido reportados por las pacientes con cáncer de mama desde antes de la iniciación de la quimioterapia y manifiestan que se agravaron después (Jim et al., 2011; Liu et al., 2009). En tanto el cáncer, la depresión y el tratamiento contra el cáncer ayudan a contribuir a la alta prevalencia de trastornos del sueño. De acuerdo con Mosher & DuHamel (2012) más del 60% de las pacientes con cáncer de mama metastásico reportaron uno o más tipos de perturbaciones del sueño, y el

empeoramiento de la depresión fue asociado con el mayor número de cambios negativos en los patrones de sueño en relación con otros predictores.

Las interrupciones del sueño y la fatiga perjudican gravemente la calidad de vida de las pacientes con cáncer y ninguno de estos síntomas han sido controlados totalmente, por la falta de conocimiento sobre los mecanismos subyacentes (Wu, Davis & Natavio, 2012).

En el estudio de Humpel & Iverson, (2010) encontraron que los sobrevivientes de cáncer de mama reportaban un mayor problema en la latencia de sueño y problemas de sueño que de otros tipos de cáncer. Los sobrevivientes más jóvenes reportaron un mayor problema tanto con la latencia de sueño como con los trastornos del sueño, debido a la ansiedad sobre el cáncer.

La dificultad para dormir satisfactoriamente durante la noche es uno de los síntomas más prevalentes y aunque son muchas las causas que pueden alterar el descanso nocturno, podemos destacar la ansiedad asociada a la propia enfermedad y a los efectos secundarios de los tratamientos recibidos (Maté, Hollestein & Gil, 2004). Estudios como los de Furlani & Ceolim (2006) indican que los pacientes con cáncer de mama y de pulmón son más vulnerables a sufrir alteraciones de sueño en relación a otros tipos de cáncer, igualmente en el estudio de Liu et al. (2009) todas las mujeres con cáncer independientemente de la gravedad o frecuencia de sus quejas iniciales, afirman experimentar peor sueño, más cansancio y más síntomas depresivos durante el tratamiento de quimioterapia en comparación con el valor inicial.

En el estudio de Costantini, Ale-Ali & Helsten, (2011) 823 pacientes que recibieron quimioterapia para distintos tipos de cáncer, el 36% reportó síntomas de insomnio y con los criterios de diagnóstico para síndrome de insomnio el 43%. Entre ellos, los pacientes con cáncer de mama tenían el mayor número de quejas del sueño en general.

Los problemas del sueño son comunes en los pacientes con cáncer recién diagnosticado, con tasas de prevalencia de dificultades del sueño entre 30% y

50 %, las quejas de insomnio son continuas para una mayoría de pacientes con cáncer (Bardwell & Ancoli-Israel, 2008).

El insomnio es la dificultad para conciliar o mantener el sueño, despertarse muy temprano y no volver a dormir al menos tres noches por semana, síntomas que causan angustia y deterioración del funcionamiento diurno. Aproximadamente el 30 % y el 50 % de los pacientes con cáncer tienen dificultades para dormir, tres veces un índice más alto que en la población general (Costantini, Ale-Ali & Helsten, 2011).

El sueño

El sueño un proceso fisiológico y comportamental esencial para el funcionamiento adecuado del organismo (Furlani & Ceolim, 2006). Es un comportamiento en el que la persona invierte, en promedio 8 de cada 24 horas, lo que representa un tercio del día. Por lo que ocupa una tercera parte de la vida (Téllez, 2008). Lo que destaca la importancia de un buen dormir.

Está regulado por procesos homeostáticos, circádicos y ultradianos, los cuales son independientes entre sí, y se relacionan para influir en la cantidad y el momento en que se debe presentar el sueño de una persona en condiciones normales. El sueño de ondas lentas aparece cuando la presión acumulada en los ciclos de estos procesos, llega al máximo, esto se puede ver alterado a causa del estrés (Del Río Portilla, 2006).

Existen muchos factores que pueden ser causa de problemas del sueño o contribuir a que el sueño se vea alterado. Las reacciones a situaciones estresantes pueden originar insomnios transitorios o crónicos, la ansiedad suele estar presente en la mayoría de estos, sobre todo si es de conciliación. Los trastornos de ansiedad generalizada y los depresivos son causas habituales de alteraciones del sueño. (Sierra, Zubeidat, Ortega & Delgado-Domínguez, 2005). Los efectos secundarios más comunes relacionados con la quimioterapia son la fatiga, depresión, dolor, náuseas, vómito y problemas de sueño como, la dificultad para conciliar o mantener el sueño, mala calidad de sueño o sueño de corta duración y problemas de insomnio (Costantini, Ale-Ali &

Helsten, 2011; Palesh et al., 2012).

Los problemas del sueño, como la dificultad para conciliar el sueño o para mantener el sueño, baja eficiencia del sueño (relación entre el tiempo total en la cama y las horas de sueño real), despertar precoz y excesiva somnolencia durante el día, presentaron mayor prevalencia en pacientes con cáncer (Roscoe et al., 2007). Estas dificultades de sueño y la fatiga, son los efectos secundarios más frecuentes experimentados por los pacientes con cáncer. Aunque la interrupción del sueño es común en estos. Los factores precipitantes para el insomnio en pacientes con cáncer incluyen el diagnóstico de cáncer, el tipo y la etapa del cáncer, el dolor, los efectos secundarios del tratamiento como las náuseas, vómitos y tratamientos directos del sueño. Los problemas del sueño relacionados con el cáncer se presentan cada vez más como parte de un grupo de tres o más síntomas interrelacionados, incluyendo el dolor, la depresión y la pérdida de concentración y otras funciones cognitivas (Roscoe et al., 2007).

La prevalencia de problemas de sueño es mucho más alta en los pacientes con cáncer que en la población general; problemas del sueño se presentan en el 30% -87%. Los problemas más frecuentes son los despertares nocturnos (49% -56%), la incapacidad para conciliar el sueño en menos de 30 minutos (50% -73%) y despertar muy temprano (49% -65%). Además, después del diagnóstico de cáncer y antes del inicio de la quimioterapia, los pacientes experimentan mala calidad del sueño, por lo que hasta dos tercios de las pacientes de quimioterapia sufren un deterioro del sueño (Palesh et al., 2012).

Roscoe et al., (2007) realizó un estudio con 982 pacientes con seis diferentes tipos de cáncer y los problemas más frecuentes reportados fueron: fatiga 44%, el insomnio 31% y somnolencia excesiva diurna 28%. Las pacientes que reportaron estar demasiado fatigados eran 2,5 veces más propensas a tener insomnio que otros. De los 300 pacientes que informaron el insomnio, el 76% mencionó despertarse varias veces por noche, el 44% tuvo dificultades para dormirse, el 35% informó no poder conciliar el sueño y el 33% se despertó muy temprano o tuvo un sueño de corta duración. En el 75 % de los casos la

duración del insomnio fue de 6 meses o más.

Los problemas de sueño se caracterizan por la dificultad para conciliar el sueño o permanecer dormido, despertarse temprano por la mañana, sensación de sueño no reparador y somnolencia durante el día durante tres o más noches a la semana durante al menos 1 mes (Moore, Berger & Dizona, 2011).

El insomnio es hasta tres veces mayor en los pacientes con cáncer que en la población general hasta en un 69,6% (Savard, Villa, Simard, Ivers & Morin, 2011). Los síntomas de insomnio sin resolver son una carga para los pacientes durante y después del tratamiento médico. Los problemas para dormir persistieron en el 45% de los sobrevivientes de cáncer de mama (Moore, Berger & Dizona, 2011).

En estudios como el de Berger, Kuhn, Farr, Lynch, Agrawal, Chamberlain & Von Essen (2009) también informan que en la muestra de pacientes por cáncer de mama no metastásico, el 58% tenía síntomas de insomnio, y que el cáncer había causado o agravado su trastorno del sueño, mientras que Rajni Banthia, Malcarne, Ko, Varni, & Robins Sadler, (2009) indican que aproximadamente el 51% de los sobrevivientes de cáncer de mama reportan problemas relacionados con el sueño y destacando el insomnio, inquietud y somnolencia excesiva diurna.

Ancoli-Israel et al. (2006) en su estudio encuentra la correlación entre problemas de sueño y fatiga usando el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh, de los componentes que encontraron una relación negativa fueron las alteraciones de sueño, el uso de medicamentos y la disfunción diurna con la hora de levantarse y las horas de sueño junto con la duración del dormir una relación positiva con la fatiga.

Como consecuencias de los problemas de sueño existen perturbaciones tales como, la somnolencia diurna, el funcionamiento cognitivo, regulación de las emociones y problemas sociales. Los trastornos del sueño están interrelacionados con el funcionamiento global, una perturbación del núcleo que

aumenta el riesgo para los otros problemas (Bootzin & Epstein, 2011).

Los problemas de sueño no sólo se asocian con toda una gama de morbilidades incluyendo la hipertensión, enfermedades cardiovasculares, depresión, ansiedad y estrés psicosocial que afectan la calidad de vida, sino que el efecto las alteraciones de sueño tienen impacto de gran influencia sobre la mortalidad y morbilidades. Sin embargo, a pesar de su importancia este tema no recibe la atención ni los recursos necesarios para las intervenciones en este tipo de problemas (Brann, Owens & Williamson, 2012).

Factores psicológicos en relación con el sueño

El sueño es imprescindible para la vida por ello es importante su calidad y no la cantidad. Cuando el sueño se ve perturbado puede ser a causa de factores biopsicosociales como el estrés, la ansiedad y depresión o los conflictos interpersonales (García Gascón, Querts Méndez, Hierresuelo Izquierdo y Quesada Vidal, 2015).

Existe una correlación entre estrés y la aparición de insomnio que se confirma en el estudio de (García Gascón Querts Méndez, Hierresuelo Izquierdo y Quesada Vidal, 2015) lo que indica que biológicamente un estresor provoca una descarga de adrenalina que estimula el eje hipotalámico pituitario adrenal (HPA) y el simpato-adreno-medular e inicia un estado de vigilia activa, impidiendo el sueño (Wright, Schnur, Montgomery & Bovbjerg, 2010).

Tanto la cantidad y la calidad del sueño se modifican por las variadas condiciones de estrés sufridas durante la vigilia. Una persona con estrés presentará alteraciones de sueño y alteraciones en el sistema inmunológico (Cano-Lozano, Espinosa-Fernández, Miró & Buela-Casal, 2003).

Investigaciones previas con los participantes ha proporcionado un fuerte apoyo empírico para una relación entre los factores psicológicos y el insomnio. Los pensamientos intrusivos están relacionados con los problemas del sueño en el momento de suceso estresante. Existen correlaciones significativas con los

factores psicológicos. Estos resultados tienen implicaciones para el futuro las intervenciones que tienen como objetivo mejorar el sueño en pacientes de cáncer con los factores psicológicos, en particular pensamientos intrusivos relacionados, se asocian con la duración y la eficiencia del sueño (Wright, Schnur, Montgomery & Bovbjerg, 2010)

El estar preocupado activa no sólo la excitación fisiológica, sino también la angustia emocional, que culmina en un estado de ansiedad y vigilia que se relaciona con la interrupción del sueño (Jansson-Fro" jmark, Harvey, Norell-Clarke & Linton, 2012), la cual es una condición que viene acompañada por diversos efectos secundarios físicos, emocionales y sociales, como una disminución en la función del sistema inmune, cambios en apetito, fatiga, y aumento de trastornos psicológicos (Sing & Wong, 2010).

La dificultad para dormir se asocia con factores demográficos y factores psicosociales. Se sabe que existe una asociación entre el insomnio y trastornos psiquiátricos en adultos (Pereira Amaral, Figueiredo Pereira, Silva Martins, Delgado Nunes de Serpa & Sakellarides, 2013). Los trastornos de ansiedad y trastornos afectivos se relacionan con un sueño fragmentado, una baja eficiencia del sueño y una alteración de la arquitectura del sueño (Sierra, Zubeidat, Ortega & Delgado-Domínguez, 2005).

Los factores psicológicos podrían estar relacionados con los síntomas de calidad de sueño (Jansson-Fro" jmark, Harvey, Norell-Clarke & Linton, 2012) Existe correlación entre la calidad de sueño y las variables de ansiedad, neuroticismo y angustia. Algunas personas que tienen problemas para dormir muestran altos niveles de neuroticismo. Las creencias erróneas sobre el sueño, y estas dos variables sirven como predictores de disfunción de sueño relacionado al estrés (Calkins, Hearon, Capozzoli & Otto, 2013).

La ansiedad y depresión son causas habituales de alteraciones del sueño. (Sierra, Zubeidat, Ortega & Delgado-Domínguez, 2005). Aunque la ansiedad es el predictor más significativo para los síntomas depresivos, la fatiga y la baja calidad de sueño son frecuentes en el cáncer y a menudo se presentan juntas,

(Lockefer & De Vries, 2013) existiendo una correlación fuerte entre ellos (Dodd, Cho, Cooper & Miaskowski, 2010) Sin embargo la ansiedad aparece antes del diagnóstico de cáncer de mama y los síntomas de depresión, fatiga y baja calidad de sueño después del inicio del tratamiento, y posteriormente la ansiedad continúa como predictor aun después del seguimiento a dos años (Lockefer. & De Vries, 2013)

Recientemente, se ha encontrado que el insomnio representa un incremento del doble en el riesgo de padecer depresión mayor y a su vez, la depresión mayor y los síntomas depresivos también aumentan el riesgo de insomnio (Pereira Amaral, Figueiredo Pereira, Silva Martins, Delgado Nunes de Serpa & Sakellarides, 2013) El 80% de los pacientes con depresión tienen deterioro en la cantidad y calidad de sueño. Al aumentar la intensidad de la depresión aumentan las alteraciones en la continuidad del sueño (Cano-Lozano, Espinosa-Fernández, Miró & Buela-Casal, 2003).

Un peor perfil del sueño se ha asociado a pacientes de avanzada edad, u otros factores como un menor nivel educativo, una mayor carga médica o enfermedad crónica, un menor apoyo social y la existencia de estrés agudo previo al comienzo del episodio depresivo (Dew et al. 1996 citado por Cano-Lozano, Espinosa-Fernández, Miró & Buela-Casal, 2003)

Calidad de sueño

La calidad de sueño es un factor que tiene que ver directamente con el número de horas que un individuo necesita dormir para sentirse totalmente descansado y con energías al despertar (Sierra, Jiménez-Navarro & Martín-Ortiz, 2002). El descanso y el sueño son aspectos fundamentales para mantener la salud en tanto que ejerce un gran impacto en la vida de las personas y sus efectos no se limitan al propio organismo sino que afectan al desarrollo y funcionamiento normal de las capacidades cognitivas e intelectuales del ser humano.

La calidad del sueño está asociada con los eventos ocurridos durante el periodo de vigilia, dado que algunos estresores tienen variaciones circadianas y

pueden modificar los estados de vigilia y sueño en un individuo. El periodo de sueño está influido por los eventos estresantes, que invaden y alteran los ciclos de sueño (Del Río Portilla, 2006).

Según Demiralp, Oflaz & Komurcu (2010) la mala calidad del sueño en pacientes con cáncer de mama ha resultado ser mucho más alta que en los grupos control y la población general. Barichello, Sawada, Megumi & Fontao (2009) destacaron los problemas que se presentaron en la mala calidad de sueño: el despertar precoz (92%) la necesidad de ir al baño (92%), episodios de dolor (69,3%) y sensación de calor durante la noche (46,2%). En los que el (58,7%) afirmaba tener mala calidad de sueño. Hallazgos semejantes fueron observados en el estudio de Furlani & Ceolim (2006) el cual menciona que el despertar precoz fue referido, juntamente con la necesidad de usar el baño y la presencia de dolor, como causas más incidentes de perturbación de sueño nocturno por las mujeres con mala calidad de sueño habitual.

Las mujeres están en mayor riesgo de desarrollar deterioro del sueño también debido al aumento de la edad, expuestas a sufrir cambios en el sueño incluyendo un mayor número de despertares nocturnos, disminución de la eficiencia del sueño, el aumento de las siestas durante el día, y la disminución de la capacidad de cambio de fase (cambiar la rutina tiempo de sueño) siendo características del envejecimiento normal (Enderlin, Coleman, Cole, Richards, Hutchins & Sherman, 2010).

Intervención con hipnoterapia

El Origen de la Hipnosis

La palabra hipnosis viene del griego *hypnos* que significa sueño, toma su nombre a partir del siglo XIX por compararlo con el fenómeno del sueño (Meinhold, 2007).

Existe evidencia de prácticas relacionadas a la hipnosis han sido aplicadas por diferentes civilizaciones como: los egipcios, griegos, celtas entre otros, desde el año 1000 a. C. (Cabrera-Macías et al., 2013). Sin embargo, no fue hasta el

1776 con el médico y filósofo Fran Anton Mesmer que sostenía que las enfermedades en el cuerpo consistían en una mala distribución de la energía, por lo que con una serie de pases magnéticos podían quedar curados (Chaney, 2011). James Braid es el iniciador la hipnosis científica como tal, acuñando el término hipnosis para dar una explicación médica a este fenómeno (Téllez, 2008).

Mesmer creó la Sociedad de la Armonía donde se integró el Marqués de Puységur, quien posteriormente se apartaría de Mesmer para asegurar que no se trataba de magnetismo sino de voluntad y fe, si la persona creía que iba a ocurrir, era suficiente para que ocurriera (Chaney, 2011).

En 1814 y siguiendo con la misma formación de que la hipnosis se trataba de un fenómeno psicológico y no físico, el sacerdote Abad José Custodio de Faría, llamó sueño lúcido a este estado e introdujo la autosugestión e inició con las primeras presentaciones en teatros para mostrar su eficacia (Cabrera-Macías et al., 2013). Continuando con John Elliotson fundador de la revista Zoist para sus publicaciones acerca del tema (Téllez, 2007)

Alrededor del 1880 inició la hipnosis en Francia fundando La Escuela de París, con el distinguido neurólogo Jean Martin Charcot que trabajó con pacientes histéricos, argumentado que el fenómeno hipnótico es un fenómeno esencialmente histérico (Chaney, 2011). Charcot afirmaba que la hipnosis pasaba por los siguientes niveles (Chertok, 1992 citado por Téllez, 2007)

Trance cataléptico.

Trance letárgico.

Trance sonambulístico

La escuela de Nancy fundada por Ambroise-Auguste Liebeault, afirmaba que la esencia de la hipnosis es la sugestión verbal, por lo tanto puede inducirse a la hipnosis tan sólo por la palabra (Chertok, 1992 citado por Téllez, 2007). En 1886, Hyppolyte Marie Bernheim perteneciente a la escuela de Nancy, argumenta que la hipnosis es una sugestión verbal y desarrolló las sugestiones

directas, publicó el libro *El hipnotismo*, el cual después fue traducido por Sigmund Freud, iniciador del psicoanálisis (Peterson, 2011). Freud y J. Breuer publicaron en 1893 estudios sobre la histeria con base al método hipnocatártico (Gravitz, 1999 citado por Téllez, 2007).

Posteriormente en Rusia, Ivan P. Pavlov, dio una explicación neurofisiológica de la hipnosis, en el contexto de su teoría de los reflejos condicionados, mientras que en Estados Unidos el profesor William James, Padre de la psicología estadounidense, mencionó que la hipnosis se trata de un fenómeno normal y necesario de estudio. Hasta llegar a Clark L. Hull en la década del 1930, quien fue el primero en aplicar metodología experimental usando grupos de control y experimental y profesor de Milton Erickson, padre de la hipnosis clínica moderna que introdujo la hipnosis como un concepto natural con la corriente de hipnosis ericksoniana hacia el 1989, convirtiéndose en la hipnosis más usada en la actualidad (Téllez, 2007).

Hipnosis clínica o hipnoterapia

De acuerdo a la Sociedad de Hipnosis Psicológica de la Asociación Americana de Psicología la hipnosis es un estado de conciencia que implica la atención enfocada y la reducción de la conciencia periférica que se caracteriza por una mayor capacidad de respuesta a la sugestión (American Psychological Association, 2014).

Se trata de un estado alterado de conciencia, un conjunto de procedimientos los cuales a través de sugerencias logran cambios en la experiencia subjetiva que engloba las alteraciones en la percepción, sensación, emoción, pensamiento o conducta (Moix & Casado, 2011) donde la persona se encuentra relajada y se torna más receptiva a estímulos externos e internos, dejando de lado la capacidad de pensamiento crítico donde se le permite ser consciente de cosas que normalmente no percibe (Garrison & Loredó, 2005) y puede ser conceptualizada como un conjunto de tres componentes psicológicos: absorción, disociación y sugestionabilidad (Keuroghlian, Butler, Neri & Spiegel, 2010).

Montgomery & Schnur, (2004) consideran la hipnosis como un conjunto de procedimientos en los que el hipnotizador sugiere al hipnotizado que experimente diversos cambios en una sensación, percepción, cognición o en el control sobre una conducta motora y señalan que es un sueño incompleto provocado artificialmente por medio de la sugestión, acciones físicas y psíquicas durante las cuales el sujeto obedece a las sugerencias del hipnotizador por estar en un estado de profunda relajación en el que se produce una disminución de ondas cerebrales.

La hipnosis, al igual que la relajación, puede aplicarse como técnica aislada o como parte de otras terapias (Moix & Casado, 2011). Cuando se usa como coadyuvante de otras intervenciones ayuda a los pacientes a manejar de mejor manera sus problemas psicológicos, médicos y calidad de vida (Mendoza & Capafons, 2009) y entonces recibe el nombre de hipnoterapia que se refiere a cualquier tipo de intervención psicoterapéutica, perteneciente a alguna corriente en particular, que se realiza utilizando la hipnosis como instrumento (Rhue, Jay Lyn & Kirsch, 1996, citado por Téllez, 2007).

Las intervenciones de hipnosis que se ha utilizado en pacientes con cáncer incluyen 6 componentes principales: introducción, inducción hipnótica, imágenes, procedimiento de profundización, sugerencias de síntomas específicos, y una conclusión. En general, estos estudios indican que la hipnosis puede ser un medio eficaz para el control de la angustia en las mujeres que están experimentando los procedimientos de diagnóstico de cáncer de mama (Montgomery, Schnur & Kravits, 2012).

La capacidad de trabajar de manera efectiva con las emociones y no sólo conocimientos es uno de los puntos fuertes de la hipnosis. Se utiliza la imaginación para ayudar a los pacientes a lidiar con sus emociones negativas, acceder a las emociones positivas, conectarse con sus metas y trabajar para resolver los problemas de su pasado que se inciden sobre el presente (Brann, Owens & Williamson, 2012).

El uso de metáforas en la hipnosis independientemente de la corriente teórica que se utilice, implica la asociación simbólica entre objetos, imágenes, en un sentido amplio para hacer el significado más comprensivo y redefinirlo, resulta más fácil de recordar y reducen las resistencias para facilitar el contacto con las emociones (Pérez, Fernández, Fernández & Duran, 2012)

En el transcurso del tratamiento con hipnosis haciendo uso de las metáforas, la paciente reporta estar más activa y al finalizar disminuyeron significativamente los niveles de ansiedad y depresión (Pérez, Fernández, Fernández & Duran, 2012).

Características de la Hipnosis

Rossi 1982 (Citado por Pacheco León, 1999) afirma que cuando una persona se encuentra en estado hipnótico presenta diversos cambios:

Procesos psicofisiológicos: sube o baja la frecuencia cardíaca; flujo sanguíneo periférico (enrojecimiento o empaldecimiento); pestañeo y motilidad ocular, respuestas pupilares; reflejo de deglución; ritmo respiratorio; pérdida o exageración de la respuesta.

Comportamiento motor: falta de respuesta o lentitud; tonicidad muscular disminuida; dificultad para hablar e inmovilidad del cuerpo.

Comportamiento sensorio-perceptual: relajación y comodidad; ilusiones espontáneas o fenómenos alucinatorios.

Comportamiento social: disposición y tendencia a actuar o hacer realidad las sugerencias.

Comportamiento cognitivo: Disociación; amnesia; literalidad; ideación y fantasía autónomas; distorsión de tiempo y retraso temporal en el uso de conceptos.

Una de las características del trance que más llama la atención a los sujetos que no han experimentado amnesia del proceso de trance, es que actúan de forma involuntaria (disociada) a los fenómenos sugeridos por el terapeuta. Este es el criterio que permite diferenciar a un estado hipnótico de una relajación profunda.

Según Yapko, (1990) citado por Pacheco León, (1999) En el estado de trance hipnótico los sujetos pueden experimentar en forma espontánea o ser sugeridos una serie de fenómenos hipnóticos propios de la hipnosis.

Alucinaciones y alteraciones sensoriales: Las alucinaciones hipnóticas se denominan alucinación positiva (percibir un estímulo que objetivamente no está presente) y la alucinación negativa (dejar de percibir estímulos que están presentes). Dentro de estas, las alucinaciones negativas son fenómenos más fáciles de obtener.

Amnesia: Consiste en el olvido de las experiencias vividas durante el trance hipnótico. Aunque puede aparecer en forma espontánea, es un fenómeno que puede ser inducido o evocado por el terapeuta.

Analgesia y anestesia: La analgesia se refiere a la reducción de la sensación de dolor, mientras las sensaciones asociadas a esa parte del cuerpo permanecen intactas. La anestesia es la eliminación total o casi total de todas las sensaciones de esa parte del cuerpo que se desea anestesiar.

Catalepsia: Aparece espontáneamente en la mayoría de las personas que experimentan trance y consiste en la inhibición de los movimientos voluntarios del cuerpo permaneciendo inmóvil.

Disociación: Es la fragmentación de la experiencia en sus partes componentes, amplificándose la consciencia de una parte mientras disminuye para las otras. Al igual que la catalepsia, la experiencia de disociación está presente en todos los trances hipnóticos.

Distorsión de tiempo: Implica la distorsión del tiempo subjetivo. La percepción del tiempo puede acortarse o alargarse en comparación del cronológico.

Progresión de edad: Es un fenómeno que implica utilizar la tendencia a proyectarse a futuro de las personas durante el trance.

Regresión de edad: Se describen dos variedades de este fenómeno: a) *Revivir o vivificación*, en donde el sujeto vuelve a experimentar hechos de su pasado como si estuvieran ocurriendo en el momento. b) *Hipermnesia*: en el cual hay un recuerdo vívido, pero el individuo no está inmerso en la experiencia.

Respuestas ideodinámicas: Consisten en que una idea puede transformarse en un acto motor involuntario, o en una sensación, o en un afecto.

Las intervenciones terapéuticas hipnóticas hacen uso de estos fenómenos hipnóticos para suministrar experiencias terapéuticas a los pacientes (Pacheco León, 1999)

Tipos de técnicas en hipnosis

Hipnosis clásica o tradicional

El modelo tradicional está basado en 5 fases lineales: pre inducción, inducción, profundización, terapia e interrupción con sugerencias directas.

En el estado de introducción hipnótica, se construye la relación de confianza o rapport, se define el problema y se desmitifica la hipnosis, también se pueden utilizar las escalas de susceptibilidad hipnótica para valorar la capacidad hipnótica del paciente.

En el estado de Inducción se dan sugerencias de relajación directa.

En la fase de profundidad, el hipnoterapeuta aumenta la intensidad de la experiencia a través de técnicas específicas, como la sugestión directa, el recuento y la imaginería.

En la fase de la terapia el hipnoterapeuta ofrece sugerencias posthipnóticas positivas o negativas.

Y por último, en la fase de la interrupción, se reorienta al paciente, se le ofrece sugerencias constructivas del ego y restablece la relación.

En las fases de inducción, profundidad y terapia la relación se considera implícita con la mente inconsciente. La inducción hipnótica tradicional es lineal (Nardone, Loredano, Zeig & Watzlawick, 2008)

Hipnosis Cognitiva-Conductual

La Hipnoterapia cognitiva utiliza la Teoría Cognitiva Conductual como la teoría de base para la integración porque la teoría cognitiva ofrece una teoría unificadora de la psicoterapia y la psicopatología, y se integra con eficacia la teoría y la práctica clínica (Alladin, 2008)

Una característica distintiva de la Teoría Cognitivo Conductual es que es técnicamente un enfoque ecléctico. Aunque la mayoría de las técnicas utilizadas son conductuales o cognitivas, se combinan las técnicas. Sin embargo, no son elegidas al azar. Son seleccionadas en el contexto de formulación caso cognitiva que se utiliza para guiar la práctica para cada caso individual (Alladin, 2008)

Hipnosis clínica ericksoniana

Milton Erickson en 1989 expresaba que según su enfoque naturista, la hipnosis había nacido desde el inicio de la humanidad, sin embargo acepta que su estudio en forma comenzó en la época de Franz Antón Mesmer a mediados del siglo XVIII con el nombre de magnetismo animal (citado por Téllez, 2007).

El modelo ericksoniano es un modelo flexible y construido centrado en el paciente, y no lineal, sino compuesto y articulado sobre varios niveles.

Las fases del proceso hipnótico, a través de las cuales se puede inducir un

trance, según el modelo ericksoniano, para guiar el proceso un hipnoterapeuta lleva a cabo esencialmente tres pasos: Identificar los recursos de la persona, utilizar los recursos a favor del paciente y crear las condiciones favorables para que el cambio se manifieste.

La hipnoterapia y la psicoterapia realizadas por Erickson citadas por Téllez, (2007) se guían por varios principios desarrollados por él mismo, caracterizadas por la no convencionalidad, mayor probabilidad de éxito y originalidad

La hipnosis ericksoniana tiene una orientación naturista, partiendo de la idea que la hipnosis es un fenómeno natural que ocurre varias veces al día sin tener la intención o tomar conciencia de ello, la inducción a hipnosis puede ser algo casual y se puede entrar en trance por medio de una conversación a través de un enfoque permisivo e indirecto, con una comunicación a multinivel.

La utilización se refiere a la incorporación a la inducción hipnótica y/o a la terapia misma de todo lo que el paciente lleve al consultorio como las creencias, conductas, capacidades, habilidades, actividades laborales, características del lenguaje, pasatiempos, defectos, síntomas, resistencias, etc. Con el fin de dirigirlo hacia el futuro y hacia la solución, Erickson afirmaba que los cambios sólo podían lograrse en el presente, modificando las perspectivas del futuro.

Para ello, se parte del uso de analogías, metáforas, narraciones, sugerencias, intercaladas y chistes para ofrecer mensajes en forma indirecta a los pacientes. También parte del uso de pautas, que es una secuencia de acontecimientos cognitivos o interaccionales que transcurren en un contexto determinado y es donde ocurre el síntoma.

La visión del paciente como un agente activo y con recursos internos para solucionar problemas quiere decir que las personas tienen los recursos internos para solucionar sus problemas

Hipnoterapia en la calidad de sueño

La hipnosis es una alternativa no farmacológica que suele ser muy útil para tratar el insomnio y los problemas de sueño (Farrell-Carnahan, Ritterband, Bailey, Thorndike, Lord, & Baum, 2010).

La hipnoterapia se ha practicado desde hace muchas décadas para diversos trastornos. Sin embargo, recientemente se ha evidenciado de su uso en el cuidado paliativo (Desai et al., 2011). Y tiene como objetivo mejorar el estado psicológico del paciente, prevenir síntomas físicos comunes o disminuir efectos no deseados de la quimioterapia, contribuyendo a mejorar el índice de supervivencia y la calidad de vida del paciente oncológico (Álvarez, 2006).

También contribuye a la disminución de los efectos secundarios desagradables, éstos influyen sobre la capacidad de afrontamiento al proceso de cáncer, mejorando la adherencia al tratamiento. En el estudio de Taylor & Ingleton, (2003, citado por Álvarez, 2006) el análisis cualitativo de la entrevista de 8 pacientes después de 12 sesiones de hipnosis demostró que habían adquirido habilidades para hacer frente a procedimientos médicos invasivos y problemas psicológicos.

Aunque el sueño y la hipnosis parecen estados similares, son diferentes. El sueño se caracteriza por tener el desacoplamiento de percepción y falta de respuesta para el medio ambiente mientras que el trance hipnótico es descrito como un estado altamente sugestionable de la relajación, que no conduce necesariamente a dormir. Los estudios de las ondas cerebrales han demostrado que la hipnosis es caracterizada por patrones de vigilia, que son claramente diferentes de sueño (Graci & Hardie, 2007).

Los pacientes hipnotizados, reportaron estar más relajados y se mantuvieron así después de la sesión en el estudio de Moro et al. (2011) donde también concluye que la hipnotizabilidad parece estar relacionada con residuos diurnos de sueño, como la somnolencia diurna y no con la calidad de sueño nocturno o diurno instantáneo habitual, ya que es un estado alterado de conciencia que

correlaciona más con ese estado de dormitar.

En otros estudios como el de Stanton (1989, citado por Abramowitz, Barak, Ben-avi & Knobler, 2008) realizó un estudio clínico controlado con 45 sujetos de la misma en su línea de base para conciliar el sueño latente y luego asignados al azar a uno de tres condiciones de tratamiento: la hipnoterapia, control de estímulos, y el tratamiento con placebo. En el grupo de hipnoterapia se encontró una reducción significativa en la latencia del inicio del sueño.

No solamente resultados en la calidad de sueño, sino también la reducción de síntomas que tienen la relación, como la fatiga, en el estudio de Schnur, Kafer, Marcus & Montgomery (2008) que mencionan que los efectos para reducir la angustia emocional relacionada con procedimientos médicos indican que el 82% de los pacientes sometidos a procedimientos médicos que reciben hipnosis muestran niveles de angustia emocional menores en relación a los pacientes control. Y se ha comprobado en estudios como el de Plaskota, Lucas, Pizzoferro, Saini, Evans & Cook (2012) que desde un par de sesiones de hipnosis se encontró una reducción significativa en los niveles de ansiedad y otros síntomas. Y en el de Mendoza & Capafons (2009) los resultados de las pacientes con cáncer que recibieron tratamiento de hipnosis mostraron mejor manejo de ansiedad, náuseas y vómitos, reduciéndolos notablemente después de la quimioterapia.

Aplicación de la Hipnosis en enfermedades crónicas

La hipnoterapia es la aplicación de la hipnosis en varios tipos de enfermedades médicas o psicológicas, aplicada por un psicoterapeuta con entrenamiento en hipnosis (Hammond, 1990). Durante los últimos 200 años, la hipnosis ha sido utilizada por especialistas de diferentes ramas relacionadas con la salud física y mental (Cabrera-Macías et al., 2013).

La hipnosis ha sido utilizada con diferentes nombres desde la antigüedad, a través del desarrollo histórico de la humanidad se ha ido transformando su forma de aplicación. Se ha demostrado en múltiples investigaciones su utilidad

en el tratamiento de diversas enfermedades. (Cramer, Lauche, Langhort & Dobos, 2012)

La hipnosis se ha aplicado en el ámbito de la salud, se describían fenómenos curativos de manera científica definiéndolo como sonambulismo y refiriéndose a un estado de hipnosis para el tratamiento de enfermos y obteniendo buenos resultados (Meinhold, 2007; Téllez, 2008).

Mediante la hipnoterapia se puede influir en muchos procesos orgánicos del ser humano, en el estado de calma psicocorporal intenso propio del estado hipnótico, se utiliza como medio de acompañamiento de terapias para apoyar la recuperación de la salud y el buen funcionamiento de los órganos que conlleva la autosanación (Meinhold, 2007).

Las principales áreas de aplicación de la hipnosis son (Meinhold, 2007):

- Adicciones
- Alergias
- Analgesia
- Anorexia y bulimia
- Aumento de rendimiento
- Calidad de sueño
- Cáncer
- Cardiopatías
- Depresión y ansiedad
- Disfunciones sexuales
- Dolor
- Enfermedades autoinmunes
- Enfermedades de la piel
- Enfermedades del sistema motor
- Esclerosis
- Estrés
- Incontinencia
- Infecciones repetitivas
- Miedos o fobias
- Migraña

- Neurosis
- Obesidad
- Obsesiones
- Parálisis o apoyo para rehabilitación
- Problemas de concentración
- Problemas estomacales
- Psicosis
- Quemaduras
- Tartamudez

Y actualmente se han incluido áreas como (Mendoza & Capafons, 2009)

- Tabaquismo
- Trastornos psicósomáticos
- Trauma
- Trastornos gastrointestinales
- Diabetes
- Preparación para cirugía
- Oncología
- Obstetricia
- Trastornos dermatológicos
- Asma
- Inmunología
- Hipertensión
- Odontología
- Otorrinolaringología
- Pediatría

La hipnosis también se utiliza como un coadyuvante de intervenciones para controlar tanto síntomas físicos como psicológicos, demostrando ser un medio eficaz para mejorar la calidad de vida de muchos pacientes. La hipnosis se ha utilizado eficazmente con pacientes de cáncer que se ven beneficiaron del tratamiento respecto al grupo control en la mejora de los efectos secundarios de la cirugía o tratamiento (por ejemplo, dolor, malestar, náuseas) (Montgomery et al., 2002). También otros pacientes como por ejemplo los pacientes de cardiología, de cirugía, pacientes con el síndrome del colon irritable, con el

trastorno de estrés post-traumático, pacientes con ansiedad y fobias y pacientes obesos también han obtenido buenos resultados con el tratamiento de hipnoterapia. (Montgomery & Schnur, 2005)

Hipnoterapia aplicada a cáncer de mama

A pesar de los intentos de la industria farmacéutica para desarrollar una quimioterapia más efectiva con menor número de efectos secundarios, hay una serie de problemas comunes asociados con esta, los cuales pueden ser ayudados por la hipnoterapia (Brann, Oswen & Williamson, 2012)

Se ha demostrado la hipnoterapia, es eficaz como complemento de procedimientos para controlar síntomas físicos y psicológicos y mejorar la calidad de vida de muchos pacientes (Cabrera-Macías et al., 2013; Montgomery & Schnur, 2004). Esta técnica se ha utilizado para proporcionar comodidad física y psicológica a las personas con diagnóstico de cáncer durante casi 200 años (Montgomery, Schnur & Kravits, 2012; Spiegel, 2013)

La hipnoterapia e intervenciones relacionadas juegan un papel importante en la calidad de vida de las pacientes con cáncer de mama, también es efectiva en el tratamiento de problemas relacionados con el diagnóstico y tratamiento de la enfermedad. El cáncer normalmente está relacionado a problemas biológicos, psicológicos y sociales que la hipnoterapia en la oncología puede ayudar a mejorar funcionando integralmente. La quimioterapia. A pesar de los intentos de la industria farmacéutica para desarrollar una quimioterapia más efectiva con menor número de efectos secundarios, hay una serie de problemas comunes asociados con esta, los cuales pueden ser ayudados por la hipnoterapia (Brann, Oswen & Williamson, 2012)

En la revisión sistemática de Cramer, Lauche, Langhort & Dobos, (2012) se encontró evidencia de la reducción del estrés postoperatorio y el tiempo de la cirugía en pacientes sometidos a cirugía de cáncer de mama después de una sesión de hipnosis preoperatoria.

En el estudio aleatorio de Montgomery et al., (2007) descubrieron que con tan

solo una intervención de hipnoterapia de quince minutos de duración, los efectos colaterales de la sintomatología del tratamiento médico en cáncer de mama como la fatiga, el dolor, malestar emocional, náuseas y vómitos se redujeron como también los analgésicos y anestésicos administrados y reducción del dolor. Desai, Chaturvedi & Ramachandra (2011) coincide con estos datos en su estudio aleatorio y, Montgomery et al., (2009) demostró que una intervención que combina la terapia cognitivo-conductual y la hipnosis fue eficaz para el control de la fatiga en los pacientes de radioterapia de cáncer de mama.

Se destaca en otras investigaciones, el uso de la hipnosis para el tratamiento de síntomas depresivos, para prevenir las náuseas y vómitos producidas por el tratamiento para el cáncer, para controlar el dolor (Cramer, Lauche, Langhort & Dobos, 2012). Entre otros síntomas físicos frecuentes en las pacientes con cáncer de mama que reciben tratamiento quimioterapéutico también se encuentran las subidas repentinas de calor y el estudio de Elkins et al., (2008) comprobó que la hipnosis reduce significativamente la frecuencia e intensidad de estos, además mejora la depresión, la ansiedad y el sueño.

Se ha usado en el tratamiento de síntomas depresivos, para prevenir las náuseas y vómitos producidas por el tratamiento para el cáncer y para controlar el dolor durante los procedimientos médicos Es muy útil en el control de la ansiedad, como técnica para inducir la relajación, sirve para aprender a tranquilizarse, para reposar en situaciones de tensión y para eliminar la tensión acumulada. En este sentido, los simples ejercicios de inducción hipnótica son suficientes para aprender a disminuir la ansiedad (Cabrera-Macías et al., 2013).

Esto como muestra de que además de contribuir a la mejora de la calidad de sueño también impacta en otros síntomas y para demostrar su eficacia se comparó la hipnosis con otra técnica en un estudio donde se compara la técnica de la hipnoterapia y con la técnica de Johrei que consiste en una técnica japonesa de imposición de manos, y se encontró que ambas incrementan su energía y disminuyen los estados emocionales como la ansiedad, en mujeres con cáncer por consiguiente mejorando su calidad de

vida, sin embargo la autohipnosis incrementa la percepción de energía mientras que en la técnica de Johrei sólo se mantiene y en el grupo control disminuye el nivel de energía reportado (Laidlaw, Bennett, Dwivedi, Naito & Gruzelier, 2005).

Autohipnosis

El objetivo del entrenamiento de la auto-hipnosis es proporcionar a los pacientes confianza y habilidades para el control de los síntomas emocionales y físicos fuera de las sesiones de terapia. Por otra parte, la auto-hipnosis sirve como una poderosa herramienta para la lucha contra el pensamiento negativo (Alladin 2008).

Los resultados apoyan la eficacia potencial de la formación de auto-hipnosis para el manejo de los síntomas comúnmente reportados por las mujeres que están en el tratamiento del cáncer o que son sobrevivientes de cáncer de mama. En particular, la resultados sugieren que el entrenamiento de la auto-hipnosis puede proveer sustancialmente las mejoras en la intensidad del dolor y problemas de sueño diarias (Jensen et al., 2012).

La autohipnosis incrementa la percepción de energía. (Laidlaw, Bennett, Dwivedi, Naito & Gruzelier, 2005). Y resultados del estudio de Jensen et al., (2012) apoyan la eficacia de la autohipnosis para el manejo de síntomas que frecuentemente reportan las mujeres de cáncer de mama en tratamiento médico. Los resultados sugieren que el entrenamiento en autohipnosis contribuye a mejoras en el tratamiento del dolor y los problemas de sueño.

Los pacientes que han aprendido las técnicas de hipnosis las pueden utilizar para otros problemas y obtener beneficios, es una intervención eficaz para el control de síntomas y sus ventajas son de larga duración (Montgomery & Schnur, 2004).

A diferencia de otras terapias farmacológicas o no farmacológicas, las intervenciones conductuales como la hipnosis cuentan con un efecto secundario que resulta beneficioso, puesto que una vez que los pacientes han

aprendido las técnicas de hipnosis, las pueden utilizar para otros problemas ellos mismos (Carey & Burish, 1988; citado por Montgomery & Schnur, 2005)

CAPÍTULO III

MÉTODO

Esta investigación forma parte de un estudio más amplio donde se miden variables como la calidad de vida, optimismo, depresión, estrés percibido, autoestima, apoyo social y sistema inmunológico, sin embargo por la relevancia de la frecuencia de los problemas de sueño en pacientes con cáncer de mama es que en este trabajo se decidió evaluar la calidad de sueño específicamente.

La pretensión del presente trabajo es conocer la calidad de sueño en pacientes con cáncer de mama. Las pacientes fueron referidas por un oncólogo participante en esta investigación, en la ciudad de Monterrey, Nuevo León y la práctica hipnoterapéutica se llevó a cabo en las instalaciones del Centro de Investigación y Desarrollo en Ciencias de la Salud (CIDICS UANL).

Para realizar lo anterior se utilizó un diseño cuasi-experimental que permite comparar las diferencias entre las evaluaciones.

La presente es una muestra por conveniencia, la cual consta de 40 mujeres con cáncer de mama en los primeros estadios (I, II y III) con o sin cirugía, que no hayan iniciado aún el tratamiento de quimioterapia y que no hayan recibido intervención hipnoterapéutica previa.

PARTICIPANTES

Las pacientes accedieron voluntariamente a participar en este estudio, para el cual firmaron un consentimiento informado. De los 56 participantes iniciales, 13 se negaron a participar, 23 eran elegibles para participar y se excluyeron 3 más. Para el grupo control 20 participantes estuvieron de acuerdo en participar. Participaron 40 pacientes con cáncer de mama divididas en dos grupos de 20 pacientes con cáncer de mama cada uno, las cuales se encuentran en los primeros estadios, que aún no hayan recibido quimioterapia y que no hayan recibido intervención hipnoterapéutica previa. De los cuales un grupo de 20 pacientes recibe la intervención hipnoterapéutica y el otro grupo control de 20 pacientes el cual solo lleva el tratamiento médico. Con un rango de edad de 35 a 77 años. Media: 52.2

Debido a que la muestra es no probabilística se procuró mantener la igualdad de condiciones para las pacientes al momento de aplicar el instrumento.

Tabla: Datos sociodemográficos de la muestra

Variable	Grupo hipnosis	Grupo control
Edad		
M(DE)	52 (8.8)	52.3 (11.0)
Estado civil		
Soltera	10%	15%
Casada	45%	65%
Unión libre	15%	5%
Separada	15%	10%
Viuda	15%	5%
Hijos		
Si	100%	85%
No	0	15%
Nivel Socioeconómico		
Bajo	55%	25%
Medio	45%	75%

INSTRUMENTOS

Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI)

Fue elaborado por Buysse, Reynolds, Monk, Berman & Kuper en 1989. Es un cuestionario autoaplicable que proporciona una calificación global de la calidad del sueño a través de la evaluación de siete componentes hipotéticos. Cuenta con 24 preguntas, de las cuales 19 proporcionan una puntuación global de la calidad de sueño y que a su vez se agrupan en siete componentes (calidad subjetiva del sueño, latencia, duración, eficiencia habitual, alteraciones, uso de medicación hipnótica y disfunción diurna) de los cuales se obtienen puntuaciones parciales de 0 a 3, una puntuación global mayor a 5 indica una menor calidad de sueño (Jiménez-Genchi, Monteverde-Maldonado, Nenclares-Portocarrero, Esquivel-Adame & De la Vega-Pacheco, 2008).

Fiabilidad: .81 alfa .67

Escala de Suceptibilidad Hipnotica Stanford, Forma C (SHSS:C) (Weitzenhoffer y Hilgard, 1962)

Es una escala estandarizada y ampliamente reconocida para medir la susceptibilidad hipnótica de las personas.

Es una escala que consta de 12 reactivos de dificultad progresiva y se administra individualmente y su aplicación dura 60 minutos aproximadamente. Cada reactivo se califica con 1 ó 0, que indica si la paciente respondió o no a las sugerencias dadas, por lo tanto la calificación varía entre 0 y 12. Cuatro de los reactivos son ideomotores, mientras que los otro ocho corresponden a distintas alteraciones perceptuales.

La adaptación mexicana de la SHSS:C cuenta con propiedades psicométricas comparables a la escala original y a las otras adaptaciones internacionales, por lo que puede ser un instrumento útil en el uso clínico y experimental de la hipnosis en México.

En esta investigación se usó la versión mexicana, la cual fue estandarizada por Sanchez-Armás, Barabasz & Barabasz, (2007) encontrando que el puntaje promedio para esta población era de 7.56 (SD 2.29) con una confiabilidad de 0.77.

PROCEDIMIENTO

El presente estudio fue aprobado por el Comité de Bioética del Centro de Investigación y Desarrollo en Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma de Nuevo León.

Las pacientes fueron remitidas por un oncólogo participante de la investigación y firmaron un consentimiento informado. Las primeras 20 pacientes contactadas fueron invitadas al grupo de hipnoterapia y las siguientes 20 pacientes participaron en el grupo control, el cual solo llevó el tratamiento médico estándar.

El grupo de intervención recibió 12 sesiones de hipnoterapia, con una frecuencia de 3 veces por semana, dirigidas a disminuir el estrés, aumentar la autoestima y calidad de vida utilizando técnicas sugestivas y de imaginación guiada. Además se le proporcionó un reproductor con las sesiones pregrabadas con el fin de que realizaran los ejercicios en su casa los días que no acudían a las sesiones para reforzar el tratamiento. Posteriormente se dio seguimiento con un bloque de 12 sesiones más, dirigidas a reforzar las sesiones anteriores y además disminuir náuseas y vómitos, fatiga y calidad de sueño, con un espacio entre sesión de quince días, durante aproximadamente seis meses.

Las intervenciones hipnoterapéuticas tuvieron una duración promedio de 15 minutos cada una y una segunda parte con la aplicación de una técnica de imaginación guiada para fortalecer el sistema inmunológico desarrollada por (Battino & South, 2005)

Las mediciones con el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh se realizaron antes de iniciar el tratamiento de hipnoterapia, al finalizar el bloque intensivo de las 12 sesiones que equivalen a 4 semanas de tratamiento y posteriormente al término del bloque de 12 sesiones posteriores, aproximadamente a los seis meses.

Al finalizar la primera fase de intervención se aplicó la Escala de Susceptibilidad Hipnótica Stanford para conocer la susceptibilidad hipnótica de las pacientes que recibieron hipnoterapia.

Para el segundo grupo que no recibió intervención con hipnoterapia, únicamente se tomaron en cuenta los tiempos en referencia al primer grupo, donde se realizó la medición antes del inicio de la quimioterapia, al mes y los seis meses, realizando de esta manera las mediciones lo más similares posibles en tiempo, en función al primer grupo.

El tratamiento de quimioterapia inició entre la segunda y tercera sesión de intervención.

En el transcurso de la segunda fase de intervención, abandonaron el estudio voluntariamente dos pacientes del grupo de hipnoterapia y tres pacientes del grupo control.

Diseño utilizado: Cuasi-experimental

Es casi un diseño experimental porque solamente se incumple con dos de sus requisitos: la selección al azar de la muestra y la conformación al azar a partir de la muestra, de los dos grupos, experimental y control (García Cadena, 2009).

Recolección de Datos:

La recolección de datos para el grupo de hipnoterapia se llevó a cabo en las instalaciones del Centro de Investigación y Desarrollo en Ciencias de la Salud UANL, donde tuvo lugar toda la intervención. Las pacientes eran citadas al inicio,

un día antes de la sesión para la aplicación del Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh y posteriormente al mes, cuando terminaron las 12 sesiones intensivas, para después llevar a cabo la última aplicación al término del otro bloque de 12 sesiones, aproximadamente a los seis meses de la intervención con hipnoterapia.

La recolección de datos para el grupo control se llevó a cabo en las instalaciones de la Clínica de donde eran canalizadas por el oncólogo tratante. Sin embargo se tuvo en cuenta los momentos en los que eran recolectados los datos del grupo de intervención. La primera aplicación del Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh fue antes de que recibieran la quimioterapia, posteriormente al mes y a los seis meses para mantener la similitud con el grupo de intervención con hipnoterapia.

Análisis de Datos:

Los datos fueron capturados y analizados en el paquete SPSS versión 21. Se realizaron los análisis descriptivos se obtuvieron los puntajes de diferencia (Gain Score) de los grupos con las evaluaciones pre y post, mismo que fueron utilizados para el análisis de comparación realizado con One Way ANOVA. Para medir el impacto del tratamiento sobre la calidad de sueño se obtuvo el tamaño del efecto con d de Cohen con la fórmula recomendada por Morris (2008) que propone tres puntos de corte menor a $d=.20$ es un tamaño del efecto pequeño, mayor de $d=.50$ es mediano y superior a $d=.80$ es grande

Se realizó la prueba exacta de Fisher para conocer el número de pacientes que obtuvieron una mejoría en la calidad de sueño global por debajo del punto de corte de 5.

Se llevó a cabo el análisis de correlación de Pearson entre los componentes del ICSP y la escala de susceptibilidad hipnótica Stanford (SSHS:C). Para conocer la relación entre dichas variables.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

Análisis de datos después de 12 sesiones

Como se puede ver en la tabla 1, en el grupo de hipnoterapia se muestra una disminución en los siete componentes del ICSP en comparación con el grupo control, indicando una mejoría en la calidad de sueño después de 12 sesiones de intervención, aunque sólo cuatro de ellos resultaron significativos: latencia de sueño ($F=6.55$, $p=.01$, $d=-.87$), duración del dormir ($F=9.10$, $p=.00$, $d=-0.96$), eficiencia del sueño ($F=11.20$, $p=.00$, $d=-1.03$) y calidad de sueño global ($F=12.11$, $p=.00$, $d=-0.92$).

Tabla 1. Análisis de comparación después de 12 sesiones

Variables	12 sesiones		F(p)	d
	M(sd) hipnosis	M(sd) control		
Calidad de sueño subjetiva	-.35(.81)	-.25(.63)	.28(.59)	-0.15
Latencia de sueño	-.50(.31)	.50(1.1)	6.5(.01)*	-0.87
Duración del sueño	-.70(.08)	.30 (.92)	9.10(.00)*	-0.96
Eficacia de alteraciones de sueño	-.85(.30)	.40(.31)	11.20(.00)*	-1.03
Uso de medicación hipnótica	.05(.41)	.01 (.45)	.17 (0.67)	0
Disfunción diurna	-.31(.58)	-.20 (.76)	.00 (0.98)	0.33
Calidad de sueño global	-.65(.98)	-.30(1.17)	.93 (0.34)	-0.33
	-3.25(3.4)	-.52(1.28)	12.11(.00)*	-0.92

Análisis de datos después de 24 sesiones

Después de 24 sesiones de hipnoterapia, en el grupo de intervención los resultados se mantuvieron constantes en la disminución de los puntajes en los componentes del ICSP, mientras que el grupo control incrementó sus puntajes indicando una disminución en su calidad de sueño. Sin embargo, en el análisis de comparación, únicamente resultó estadísticamente significativo y con un tamaño del efecto grande en el componente de eficiencia del sueño ($F=4.60$, $p=.04$, $d=-.85$) (Tabla 2). Los componentes de latencia de sueño ($d=-.52$), duración del dormir ($d=-.68$) y calidad de sueño global ($d=-.60$), obtuvieron un tamaño del efecto de moderado, lo que se considera clínicamente significativo, aunque sin alcanzar la significancia estadística.

Tabla 2. Análisis de comparación después de 24 sesiones.

Variables	24 sesiones		F(p)	<i>d</i>
	M(sd) intervención	M(sd) control		
Calidad subjetiva de sueño	-0.22(1.00)	-.05 (.89)	.46 (.50)	-0.12
Latencia de sueño	-.12(1.82)	.47 (1.62)	1.40(.24)	-0.52
Duración de sueño	-.37 (1.40)	.29 (1.53)	2.35(.13)	-0.68
Eficacia de sueño	-.62 (1.40)	.41 (1.58)	4.60(.04)*	-0.85
Alteraciones de sueño	.05 (.42)	-.05 (.74)	.32 (.57)	0.30
Uso de medicación hipnótica	.35 (.99)	.00 (1.17)	.64 (.42)	0.26
Disfunción diurna	-.83 (.98)	-.52(1.28)	.29 (.59)	-0.24
Calidad de sueño global	-1.68 (5.68)	.52 (5.16)	1.90(.17)	-0.60

Resultados del Test exacto de Fisher

Al evaluar el número de pacientes que mostraron una mejoría o deterioro clínico, tomando como punto de corte 5 en la calidad global de sueño del ICSP, se obtuvieron los siguientes datos:

Antes del inicio de la intervención, el número de pacientes del grupo de hipnoterapia (n=17) que presentaban una puntuación mayor a 5 en el ICSP, es decir, una mala calidad de sueño, lo cual era significativamente mayor ($p=.001$) respecto al grupo control (n=9).

Después de 12 sesiones estas diferencias dejaron de ser significativas ($p=.62$) indicando una mejoría en el grupo de intervención, ya que en el grupo de hipnoterapia el número de pacientes con mala calidad de sueño disminuyó de 85% (n=17) a 50% (n=10).

Al término de 24 sesiones, el número de pacientes del grupo control con buena calidad de sueño había disminuido de un 55% (n=11) a un 35% (n=6), mientras que el grupo de hipnoterapia mantuvo su mejoría ($p=.30$).

Tabla de resultados de test exacto de Fisher

	Inicio		12 sesiones		24 sesiones	
	H	C	H	C	H	C
>5	17	9	10	10	8	11
<5	3	11	10	10	8	6

Resultados de la Escala de Susceptibilidad Hipnótica Stanford (SHSS:C)

En cuanto al análisis de correlación entre la SHSS:C y los componentes de ICSP, solo se encontró una relación negativa y significativa entre el componente de alteraciones de sueño y la susceptibilidad hipnótica. ($r=-.590$, $p=.013$). Lo que indica que a mayor susceptibilidad hipnótica, menos alteraciones de sueño en las pacientes.

Sin embargo los hallazgos de este estudio no confirman este resultado ya que la hipnosis no generó ningún cambio en este componente. Por lo que se sugieren más estudios en relación a la susceptibilidad hipnótica y los componentes de la calidad de sueño que midan alteraciones de sueño con más detalle.

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN

El objetivo de este trabajo fue conocer el efecto de la hipnoterapia sobre la calidad de sueño de las mujeres con cáncer de mama, en el cual la intervención se aplicó antes y durante la quimioterapia ya que los problemas de sueño son la queja más común de estas pacientes (Costantini, Ale-Ali & Helsten, 2011) y diversos estudios como el de Liu, et al. (2013) concuerdan en que las mujeres con cáncer de mama experimentan problemas del sueño desde antes del comienzo de la quimioterapia, y durante ésta reportan estar más somnolientas y pasar largos periodos de vigilia por la noche, agravándose los síntomas como el mantenimiento del sueño y la somnolencia diurna (Berger et al. 2007), e incluyendo otros síntomas como dolor, fatiga y sofocos (Bardwell y Ancoli-Israel, 2008), entre otros, que contribuyen al empeoramiento del sueño (Kuo, Chiu, Liao & Hwang, 2006). Estos síntomas se pueden ver perjudicados por factores ambientales o personales sin embargo, en oncología son debidos al origen de la enfermedad y el tratamiento (Barichello, Sawada, Megumi & Fontao, 2009).

Por lo que las intervenciones específicas para mejorar el sueño antes del tratamiento mejoran la frecuencia y la gravedad de los síntomas durante la quimioterapia (Liu et al. 2009). Así que cabe resaltar, el beneficio de este tipo de intervención ya que las sesiones iniciaron antes del tratamiento y abarcaron hasta al final del período de la quimioterapia, acompañando a las pacientes durante todo el proceso.

En este estudio, los beneficios obtenidos en la calidad de sueño en las pacientes con cáncer de mama se manifiestan desde el primer mes de la intervención, concordando con otros estudios como mencionan Peynovska,

Fisher & Oliver, (2005) que la hipnosis mejora el sueño en los pacientes oncológicos desde las primeras sesiones, sin embargo es importante mantener estos efectos puesto que los problemas de sueño se reportan durante todo el proceso de tratamiento médico y por su relación con síntomas que disminuyen la calidad de vida (Thomas, Bower, Hoyt & Sepah, 2010; Liu et al., 2009). Por ello se evaluó el seguimiento a 24 sesiones y los beneficios continuaron, aunque en un menor porcentaje. Probablemente esta disminución estadística podría deberse al cambio en el espacio entre las sesiones, aplazándolas de tres veces a la semana a una vez cada quince días.

La calidad de sueño comprende aspectos cuantitativos y cualitativos y de bienestar y de funcionamiento diurno (Buysse et al. 1989; Jiménez-Genchi, Monteverde-Maldonado, Nenclares-Portocarrero, Esquivel-Adame & De la Vega-Pacheco, 2008). Existe una relación significativa entre la baja actividad física y la falta de sueño o un menor tiempo de sueño, como también entre la calidad de sueño asociada a la calidad vida relacionada a la salud (Liu, et al. 2013). La hipnoterapia en este estudio impactó positivamente en los aspectos cuantitativos y cualitativos, ya que los componentes que resultaron favorecidos son la latencia, duración, eficiencia y calidad de sueño global, los cuales presentaron una mejoría estadística y clínicamente significativa después de las primeras 12 sesiones, extendiendo las horas que se duermen eficientemente y acortando el tiempo de la latencia para favorecer la calidad global.

Al concluir la segunda fase, solamente el componente de eficiencia de sueño mantuvo la mejoría estadística y clínicamente significativa, mientras los otros tres componentes únicamente mantuvieron mejoría clínica. Por lo que se podría decir que la hipnoterapia no solo mejoró la calidad de sueño, sino que mantuvo sus resultados a largo plazo, aunque no estadísticamente significativos pero sí clínicamente, lo que muestra el impacto clínico del efecto de la intervención que para fines prácticos es la mejoría real del paciente, más allá del porcentaje de error estadístico.

En este estudio se considera el beneficio de la eficiencia de sueño como uno de los más importantes puesto que esto significa el número de horas que verdaderamente está durmiendo la paciente sin interrupción y considerado sueño de calidad. La percepción de tiempo de sueño se ve incrementado significativamente después de la intervención, como también la latencia y la duración, que son factores que tienen relación con el insomnio y que al verse favorecidos incrementan la calidad de sueño global.

Existen pocos estudios de investigación clínica en el tratamiento de problemas del sueño con hipnosis y dentro de los que hay concuerdan con los resultados, como en el de Stanton (1989) que encontró una mejoría en la latencia de sueño en el grupo de hipnoterapia en comparación con el grupo control. Y el estudio de Demiralp, Oflaz & Komurcu, (2010) que coincide con una mayor mejoría en el sueño, mostrando significancia en el componente de calidad de sueño percibida y una significativa reducción en la fatiga de las pacientes con cáncer de mama, lo que beneficia su calidad de vida.

También en el estudio de Abramowitz, Barak, Ben-avi & Knobler, (2008) la calidad de sueño global fue significativa en el grupo de hipnoterapia en comparación con el grupo control, concordando con este estudio en la primera fase de doce sesiones. Concluye que la hipnosis disminuye el número de despertares durante la noche por lo que beneficia la eficacia, la duración de sueño y aumenta la concentración que tiene que ver con el componente del buen funcionamiento de sueño y la mejora de la calidad de sueño global, disminuyendo los síntomas en el grupo de hipnoterapia mientras que el grupo control se mantuvo sin cambios. Por lo que afirma que la hipnosis es eficaz para síntomas de insomnio crónico, problemas de sueño y estrés.

Las alteraciones en el dormir están vinculados a los resultados negativos para la salud, incluyendo cognitiva, psicológica, o el funcionamiento físico, y una menor calidad de vida (Wielgus, Berger & Hertzog, 2009) entre otras numerosas condiciones (eventos estresantes, efectos secundarios de medicamentos, enfermedades médicas, etcétera) (Jiménez-Genchi, Monteverde-Maldonado, Nenclares-Portocarrero, Esquivel-Adame & De la

Vega-Pacheco, 2008). Y la hipnoterapia en este estudio abarcó la intervención en síntomas colares de la quimioterapia y también factores estresantes, elaboración de eventos traumáticos del pasado.

El estrés, la depresión, la desesperanza y los componentes físicos y mentales de la calidad de vida funcionan como predictores significativos para la calidad de sueño. La importancia clínica del tratamiento psicológico y de síntomas son estrategias importantes para mejorar sueño, ya que las situaciones estresantes o el trastorno de estrés postraumático y calidad de vida tienen la mayor influencia en la calidad de sueño de los pacientes (Mystakidou, Parpa & Tsilika, 2009). Al trabajar en hipnoterapia factores como la relajación el estrés, la autoestima, la depresión y la reestructuración de eventos traumáticos del pasado. En este estudio se propone que favorece indirectamente la calidad de sueño, de esta manera aunque no todas las sesiones fueran dirigidas a este sintoma en particular se obtuvo un beneficio en los componentes ya mencionados, sin embargo se propone la intervención con hipnoterapia para obtener beneficios globales y de calidad más que la intervención solamente de hipnosis dirigida a síntomas o sólo relajación.

El sueño y la vigilia guardan una estrecha relación y ambos son indispensables no sólo para la supervivencia del ser humano, sino para una buena calidad de vida al favorecer estados físico y mental saludables (Cano-Lozano, Espinosa-Fernández, Miró & Buela-Casal, 2003). Los estudios demuestran que la mala calidad de vida relacionada a la salud, se asocia a múltiples factores en pacientes con cáncer, incluyendo trastornos del sueño, fatiga, dolor, ansiedad y depresión, sin embargo pocos estudios examinan esta relación y se toma la calidad de sueño como parte del grupo de síntomas colaterales del tratamiento (Dodd, Cho, Cooper & Miaskowski, 2010).

Y a su vez los problemas de sueño tienen un profundo impacto en el funcionamiento y la calidad de vida diaria de las pacientes, pueden afectar la forma en cómo se sienten física y emocionalmente y así, experimentar problemas de salud mental (Mystakidou, Parpa & Tsilika, 2009). Por lo que es importante mejorar la calidad de sueño de las pacientes con cáncer de mama

dado que el sueño es un proceso esencialmente restaurativo en el cual se secreta la melatonina que se ha relacionado con el fortalecimiento del sistema inmunológico e inhibe el crecimiento de las células tumorales (Blask, 2009). Un sueño de buena calidad, además de favorecer un funcionamiento cognitivo y emocional óptimo, también facilita la recuperación de los efectos dañinos del tratamiento (Barichello, Sawada, Megumi & Fontao, 2009).

Existe evidencia acerca de la bi-direccionalidad entre el sueño y el sistema inmune. La falta de sueño influye en la inmunidad natural, como en la celular y altera la secreción nocturna de citosinas proinflamatorias, es así que se ha comprobado que los problemas en el sueño puedan estar asociadas a alteraciones en la expresión de estas moléculas de adhesión con implicaciones en la regulación de células del sistema inmune (Ramos Linares, Rivero Burón, Piqueras Rodríguez, García López & Oblitas Guadalupe, 2008).

El sueño no solo se correlaciona con el sistema inmunológico sino que también tiene influencia en la regulación de la excitación y el procesamiento de la memoria traumática durante el periodo agudo después de la exposición a un evento traumático. La frecuencia de sueño se altera en pacientes con el estrés y la fase del sueño asociada es la de Movimientos Oculares Rápidos (MOR), que tiene un papel importante en la integración del trastorno de estrés postraumático y otras memorias angustiantes (Mystakidou, Parpa & Tsilika, 2009). Se podría decir que el sueño tiene un papel importante para la disminución del estrés y viceversa.

Generalmente en las investigaciones de calidad de vida se trabaja con promedios de evaluaciones de grupos de pacientes y sus estadísticas, pero es importante conocer cuántos pacientes mejoraron en forma clínicamente significativa, ya que esto el método deductivo indica que de las evaluaciones promediadas de grupos de pacientes se puede deducir el cambio en un paciente individual y por el contrario el método inductivo afirma que la evaluación de los efectos en el paciente individual, nos puede ayudar a estimar el efecto en la población (Thompson, 2002).

Por lo que cabe resaltar que la mejoría clínica no tiene que ver únicamente con el tamaño del efecto, sino también con la cantidad de participantes que mejoraron tanto individualmente como grupalmente, para ello en este estudio se realizó el Test Exacto de Fisher para comprobar qué porcentaje de pacientes obtuvieron un beneficio real en cuanto a su calidad de sueño, tomando como punto de corte 5 en la escala de ICSP.

Al inicio del estudio el grupo de hipnoterapia presentaba una $n=17$ significativamente mayor que el grupo control $n=9$ en cuanto a mala calidad de sueño, sin embargo después de las 12 sesiones esto cambió, indicando una mejoría en el grupo de hipnoterapia disminuyendo el número de $n=17$ a $n=10$, mientras que en el grupo control aumentó un punto. Al terminar las 24 sesiones el grupo de hipnoterapia disminuyó de $n=10$ a $n=8$, mientras que el grupo control aumentó a $n=11$. Por lo que en conclusión desde el inicio de la intervención hasta su final, el número de pacientes que mejoró es de $n=17$ a $n=8$, indicando un amplio beneficio.

Cualitativamente las pacientes afirmaban sentirse más relajadas y con una actitud positiva ante su tratamiento, además de mejorar en los diferentes síntomas colaterales de la quimioterapia y además de la mejora de su calidad de sueño, mencionaban que la sesión las hacía sentirse como si hubieran descansado o dormido mucho. Sin embargo los cambios que se reportaron anecdóticamente también incluyen sus relaciones interpersonales y su actitud ante la vida.

Respecto a la medición de la Escala de Susceptibilidad Hipnótica Stanford únicamente se encontró una relación entre el componente de alteraciones de sueño y la susceptibilidad hipnótica. Lo que puede indicar que a mayor susceptibilidad hipnótica, menos alteraciones de sueño en las pacientes, sin embargo la literatura que soporta este hallazgo aun es escasa, se recomienda realizar más estudios donde se realice la medición de esta escala con el uso de la hipnoterapia.

Puesto que según los resultados, la hipnoterapia no mejoró las alteraciones de sueño específicamente, indica que la susceptibilidad no tuvo nada que ver con esta variable, esto pudiera ser debido a que la intervención no fue dirigida a alteraciones o trastornos de sueño, incluso aunque tuviera sesiones dedicadas a mejorar la calidad de sueño, la intervención fue dirigida a favorecer el incremento de la autoestima, disminución del estrés, elaboración de eventos traumáticos y síntomas específicos de la quimioterapia que incluyen calidad de sueño y fatiga, puesto que los factores psicosociales influyen en el desarrollo del cáncer (Jacobs & Bovasso, 2000) y en relación a los síntomas de calidad de sueño (Jansson-Fro" jmark, Harvey, Norell-Clarke & Linton, 2012) en particular pensamientos intrusivos y negativos, se asocian con la duración y la eficiencia del sueño (Wright, Schnur, Montgomery & Bovbjerg, 2010) y por lo tanto la mejora de esta área psicológica dio lugar un amplio beneficio en la calidad d sueño. Además según el registro clínico se observa que aunque la hipnosis no vaya dirigida únicamente o específicamente a disminuir los problemas de sueño, la calidad de sueño se ve afectada positivamente en forma global y en duración, latencia y eficacia.

Esto pudiera ser una limitación en cuanto a la intervención por el objetivo de la misma, puesto que este estudio en específico es parte de una intervención global que se menciona anteriormente fue dirigida a mejorar la salud psicológica del paciente junto con la intención de acallar los síntomas del tratamiento de quimioterapia y fortalecer el sistema inmunológico a través de la hipnoterapia y así mejorar su calidad de vida. Al realizar la intervención se manifestó una mejora lateral en la calidad de sueño, aunque únicamente dos sesiones tuvieran fueran dirigidas a mejorar el sueño, sin embargo sería interesante otro estudio donde se incluyeran más sesiones para mejorar directamente este síntoma en particular para contrastar si la mejora se amplifica o se ve disminuida.

Así como en la aplicación la Escala de Susceptibilidad Hipnótica Stanford forma C, se tuvieron en cuenta únicamente el grupo al que recibió la intervención con hipnoterapia para esta evaluación, por lo que se desconoce la susceptibilidad hipnótica del grupo control y no se puede hacer una relación entre estos,

además que la aplicación de las escalas fue realizada por una persona ajena a la investigación y posterior a la intervención para evitar el sesgo, deja la posibilidad de que las pacientes hubieran incrementado su capacidad hipnótica a través de la práctica de la hipnosis en las sesiones, limitación similar que ocurrió en la investigación de (Elkins, Fisher, Aimee, Marcus, Dove, Perfect & Keith, 2011).

Las limitaciones de la mayoría de los estudios incluyen un solo elemento de medición subjetiva del sueño y la colección de la sección transversal, en lugar de longitudinal, los datos (Berger et al., 2007), y una medida de un solo punto de sueño no es eficaz en la identificación de los problemas del sueño en pacientes con cáncer de mama, sin embargo aunque nuestro estudio fue medido en dos ocasiones más a través del tiempo, únicamente tiene un solo instrumento de medición para indicar calidad de sueño percibida pero no se realizó un estudio polisomnográfico para medir estos datos de manera específica, como tampoco se midieron alteraciones o trastornos de sueño que pudieran dar un marco más completo del sueño de las pacientes, sino que únicamente el punto focal es la calidad global y sus componentes.

El tamaño de la muestra fue pequeño desde el punto de vista de potencia estadística, ya que para el trabajo clínico es difícil realizar intervenciones con una muestra mayor por las características y asistencia de las pacientes sin embargo en este estudio se toma como una limitación puesto que al realizarlo en una mayor población permite un mejor manejo estadístico y la posibilidad de generalización de los datos, además en este caso dadas las características específicas de las mujeres con cáncer de mama, la muestra fue por conveniencia y la falta de aleatorización para asignar a las pacientes en grupos produjo que hubiera diferencias significativas en el pre tratamiento a favor del grupo control. Por lo anterior se creyó conveniente utilizar el puntaje de cambio (*Gain Score*) en lugar del puntaje bruto en los análisis estadísticos con el fin de medir el cambio real y el impacto producido por la intervención.

Además esta investigación se realizó en una muestra sólo incluyó pacientes de cáncer de mama en estadios tempranos, sin metástasis y que no hubieran iniciado el tratamiento de quimioterapia previamente, por tanto los resultados no deberían generalizarse a otras poblaciones o a las mujeres con otro tipo de cáncer o cáncer de mama en estadios avanzados o con metástasis.

Sin embargo en cuanto a las ventajas de este estudio en comparación con otras investigaciones como las de Peynovska, Fisher & Oliver, (2005) y Wright, Schnur, Montgomery & Bovbjerg, (2010) que encontraron que la hipnosis era eficaz para mejorar la calidad de sueño de las pacientes con cáncer con pocas sesiones, sin embargo no usaron instrumentos de evaluación del sueño. El grupo estaba conformado por pacientes con diferentes tipos de cáncer y no contaban con un grupo control. En el de Plaskota et al. (2012) usaron la hipnosis exclusivamente en pacientes con cáncer de mama y encontraron una mejoría significativa en el insomnio usando la escala Verran y Snyder-Halpert, después de cuatro sesiones. Jensen et al. (2012) en su estudio piloto también encontraron que la intervención impacta positivamente en el sueño, sin embargo tiene menor tamaño de la muestra y carece de grupo control.

Esta investigación original de diseño cuasi experimental, usa la hipnoterapia como intervención y no solo la hipnosis para relajación o disminución de síntomas, sino un tratamiento psicológico completo que además impacta en el sueño con un mayor número de sesiones y dando lugar a seguimiento. Midiendo con el Instrumento más usado en los estudios de sueño el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh aplicándolo a grupo de intervención y grupo de control para la comparación.

A pesar de la utilidad de la hipnoterapia en ésta y en otras áreas de la psicología de la salud (Desai, Chaturvedi, & Ramachandra, 2011) su uso en hospitales y clínicas es escaso, por lo tanto se recomienda que la hipnoterapia pueda ser parte del tratamiento integral del paciente oncológico. Algunos obstáculos para su aplicación por parte de los profesionales de la salud son la falta de capacitación y certificación profesional en hipnosis clínica. Además de las razones religiosas y mitos que prevalecen debido a la falta de información (Weisenberg, 2008).

Pero realmente existen pocos estudios que hayan investigado el efecto de la hipnosis en la calidad de sueño en pacientes con cáncer de mama por lo que es importante la contribución de este estudio a este síntoma en particular de las pacientes con cáncer de mama que reciben tratamiento de quimioterapia y repercute en su calidad de vida.

CONCLUSIÓN

El sueño adecuado, en términos de la cantidad y de la calidad, es un componente esencial de cualquier programa general de salud, la calidad de sueño afecta también la calidad de vida y es por ello de gran beneficio el contrarrestar estos síntomas colaterales en los pacientes oncológicos con esta afección.

Según los datos analizados podemos concluir que la hipnoterapia es efectiva para la mejora de los componentes de la calidad de sueño de las pacientes con cáncer de mama. Mejorando significativamente la calidad de sueño obtenida en cuatro de los siete componentes que conforman el ICSP, incluyendo la calidad de sueño global que se mantiene significativa aun después de los seis meses de seguimiento.

Sin embargo, se recomienda realizar diseños aleatorios con un grupo control y un mayor tamaño de la muestra para aumentar la potencia estadística de los datos y así poder reproducir este estudio y corroborar los resultados, también es recomendable comparar la eficacia de otras técnicas terapéuticas con la hipnoterapia para observar los beneficios reales de esta última.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abramowitz, E. G., Barak, Y., Ben-avi, I. & Knobler, H. Y. (2008). Hypnotherapy in the treatment of chronic combat related PTSD patients suffering from insomnia: A randomized, zolpidem-controlled clinical trial. *Journal of clinical and experimental hypnosis*, 56(3), 270-280. DOI:10.1080/00207140802039672
- Aguilar Ticona, M., Aspilcueta Gho, D. (2009). Cáncer de mama. *Revista Salud, Sexualidad y Sociedad*, 1(4), 1-2.
- Álvarez, E. (2006). La hipnosis clínica en el cuidado del paciente con cáncer. *Horizonte de Enfermería*, 17(1), 27-35.
- American Psychological Association (2014). The Official Division 30 Definition and Description of Hypnosis. The Society of Psychological Hypnosis. Disponible en: <http://psychologicalhypnosis.com/?s=definition&searchsubmit=Search>
- Ancoli-Israel, S., Liu, L., Marler, M., Parker, B. & Jones, V. (2006). Fatigue, sleep, and circadian rhythms prior to chemotherapy for breast cancer. *Support Care Cancer*, 14(3), 201-209.
- Andersen, B. L., Kiecolt-Glaser, J. K. & Glaser, R. (1994). A biobehavioral model of cancer stress and disease course. *American Psychologist*, 49(5), 389-404. Doi:10.1037/0003-066X.49.5.389
- Araneda, G., Carmona, J., Contreras, M., San Martín, M. & Vargas, L. (2006). Factores que influyen en el control de dolor en usuarios con cáncer. *Horizonte de Enfermería*, 17(1), 19-25.
- Aresté Vilanova, V. (2004). Introducción a la psicooncología. *FMC – Formación Médica Continuada en Atención Primaria*. Barcelona. España, 11(5), 229-37.
- Arving, C., Thormodsen, I., Brekke, G., Mella, O., Berntsen, S. & Nordin, K. (2013). Early rehabilitation of cancer patients a randomized controlled intervention study. *Bio Médica Central*, 19(3), 1-7. DOI: 10.1186/1471-2407-13-9

- Bardwell, W. & Ancoli-Israel, S. (2008). Breast cancer and fatigue. *Sleep Medicine Clinics*, 3(1), 61-71.
- Barichello, E., Sawada, N., Megumi, H. & Fontao, M. M. (2009). La calidad del sueño en pacientes sometidos a cirugía oncológica. *Revista Latina de Enfermería*, 17(4), 42-49.
- Battino, R. & South, T.L. (2005). *Ericksonian Approaches: A Comprehensive Manual*. Crown House Publishing Limited.
- Baum, A. & Andersen, B. (1999). *Psychosocial Interventions for cancer*. American Psychological association.
- Bellver, A. (2007). Eficacia de la terapia grupal en la calidad de vida y el estado emocional en mujeres con cáncer de mama. *Psicooncología*, 4(1), 133-142.
- Bennett, B., Laidlaw, T., Dwivedi, P., Naito, A. & Gruzelier, J. (2006). A qualitative study of the experience of selfhypnosis or johrei in metastatic breast cancer using interpretative phenomenological analysis. *Contemporary Hypnosis*, 23(3), 127–140
- Berger, A., Kuhn, B., Farr, L., Lynch, J., Agrawal, S., Chamberlain, J. & Von Essen, S. (2009). Behavioral therapy intervention trial to improve sleep quality and cancer-related fatigue. *Psycho-Oncology*, 18, 634-646. DOI: 10.1002/pon.1438.
- Berger, A. M., Farr, L. A., Kuhn, B. R., Fischer, P & Agrawal, S. (2007). Values of Sleep/Wake, Activity/Rest, Circadian Rhythms, and Fatigue Prior to Adjuvant Breast Cancer Chemotherapy. *Journal of Pain and symptom Management*, 33, 398-409. DOI: 10.1016/j.jpainsymman.2006.09.022
- Blask, D. E. (2009). Melatonin, Sleep disturbance and cancer risk. *Sleep Medicine Reviews*, 13, 257-264. Doi:10.1016/j.smr.2008.07.007
- Bootzin, R & Epstein, D. (2011). Understanding and treating insomnia. *Annual Review of Clinical Psychology*, 7, 735-758.
- Brann, L., Owens, J. & Williamson, A. (2012). *The Handbook of Contemporary Clinical Hypnosis: Theory and Practice*. DOI: 10.1002/9781119950905
- Buysse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R. & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh sleep quality index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, 8(2), 193-213. DOI: 10.1016/0165-1781(89)90047-4.

- Cabrera-Macías, Y., López-González, E., Ramos-Rangel, Y., González-Brito, M., Valladares-González, A. & López-Angulo, L. (2013). La hipnosis: una técnica al servicio de la Psicología. *Medisur*, 11(5), 534-541.
- Calkins, A. W., Hearon, B. A., Capozzoli, M. C. & Otto, M. W. (2013). Psychosocial Predictors of Sleep Dysfunction: The Role of Anxiety Sensitivity, Dysfunctional Beliefs, and Neuroticism. *Behavioral Sleep Medicine*, 11, 133-143. DOI: 10.1080/15402002.2011.643968
- Cano-Lozano, M. C., Espinosa-Fernández, L., Miró, E. & Buela-Casal, G. (2003). Una revisión de las alteraciones del sueño en la depresión. *Revista neurológica*, 36, 366-375.
- Chaney, M. (2011). A Brief History of Hypnosis 4000 BC to 1900 AD Recuperado de <http://es.scribd.com/doc/47790792/A-Brief-History-of-Hypnosis-4000-BC-to-1900-AD>
- Costantini, C., Ale-Ali, A. & Helsten, T. (2011). Sleep Aid Prescribing Practices during Neoadjuvant or Adjuvant Chemotherapy for Breast Cancer. *Journal of Palliative Medicine*, 14(5), 1-8.
- Cramer, H., Lauche, R., Langhort, J. & Dobos, G. (2012). Efficacy of preoperative hypnosis in breast cancer surgery, a systematic review and meta-analysis. *European Journal of Integrative Medicine*, 4(1), 127.
- De Prado, C., Viteri, A. & Fuente, N. (2003). Aspectos psicológicos del paciente con cáncer. *Gaceta Médica de Bilbao*, 100, 28-31.
- Del Río Portilla, I. (2006). Estrés y sueño. *Revista Mexicana de Neurociencia*, 7(1), 15-20.
- Demiralp, M., Oflaz, F. & Komurcu, S. (2010). Effects of relaxation training on sleep quality and fatigue in patients with breast cancer undergoing adjuvant chemotherapy. *Journal of Clinical Nursing*, 19, 1073-1083. DOI: 10.1111/j.1365-2702.2009.03037.x
- Desai, G., Chaturvedi, S. & Ramachandra, S. (2011). Hypnotherapy: Fact or Fiction: A Review in Palliative Care and Opinions of Health Professionals. *Indian Journal of Palliative Care*, 17(2), 146-149.
- Domínguez Pérez, S., Oliva Díaz, M. A. & Rivera Garrido, N. (2007). Prevalencia de deterioro del patrón de sueño en estudiantes de enfermería en Huelva. *Revista Electrónica Semestral de Enfermería*, 11, 1-2.

- Dodd, M. J., Cho, M. H., Cooper, B. A. & Miaskowski, C. (2010). The effect of symptom clusters on functional status and quality of life in women with breast cancer. *The European Journal of Oncology Nursing*, 2010;14:101-110, DOI: 10.1016/j.ejon.2009.09.005
- Elías, S., Contreras, A. y Llanque, C. (2009). Cáncer o carcinoma de mama. *Revista Pacheña de Medicina Familiar*, 5(7), 14-23.
- Elkins, G., Marcus, J., Stearns, V., Perfect, M., Rajab, H., Ruud, C., Palamara, L. & Keith, T. (2008). Randomized trial of a hypnosis intervention for treatment of hot flashes among breast cancer survivors. *Journal of Clinical Oncology*, 26, 5022–5026.
- Elkins, G., Fisher, W., Aimee, J., Marcus, J., Dove, J., Perfect, M. & Keith, T. (2011). Moderating effect of hypnotizability on hypnosis for hot flashes in breast cancer survivors. *Contemporary Hypnosis*. 28, 187-195
- Enderlin, C., Coleman, E, Cole, C., Richards, K., Hutchins, L. & Sherman, A. (2010). Sleep across chemotherapy treatment: A growing Concern for women older than 50 with breast cancer. *Oncology Nursing Forum*, 37(4), 314-324.
- Engel, G. (1977). The Need for a New Medical Model: A Challenge for Biomedicine. *Science*, 196(4286), 129-136
- Espié, M., Hamy, A., Eskenazy, S., Cuvier, C. & Giacchetti, S. (2013). Epidemiología del cáncer de mama. *Ginecología y Obstetricia*, 49(1), 1-19.
- Ewertz, M. & Jensen, A. (2011). Late effects of breast cancer treatment and potentials for rehabilitation. *Acta Oncológica*, 50, 187–193.
- Farrell-Carnahan, L., Ritterband, L., Bailey, E., Thorndike, F., Lord, H. & Baum, L. (2010). Feasibility and preliminary efficacy of a self-hypnosis intervention available on the web for cancer survivors with insomnia. *Electronic Journal of Applied Psychology*, 6(2), 10-23
- Font, A & Rodríguez, E. (2007). Eficacia de las intervenciones psicológicas en mujeres con cáncer de mama. *Psicooncología*, 4(2-3), 423-446.
- Furlani, R. & Ceolim M. F. (2006). Calidad de sueño en mujeres con cáncer ginecológico y mamario. *Revista latina de enfermería*, 14(6), 39-46.

- García Cadena, C. H. (2009). *Como Investigar en Psicología*. Ciudad de México: Trillas.
- García Gascón, A., Querts Méndez, O., Hierresuelo Izquierdo, E. J. & Quesada Vidal, S. (2015). Algunos aspectos psicosociales del insomnio en estudiantes de primer año de medicina. *Medisan*, 19(1), 56.
- Garrison, M. & Loredó, O. (2005). *Psicología*. México: McGraw-Hill Segunda edición.
- Graci, G. M. & Hardie, J. C. (2007). Evidenced-based hypnotherapy for the management of sleep disorders. *Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 55(3), 288-302. DOI: 10.1080/00207140701338662
- Gobierno del Estado de Nuevo León, (2010). Plan de Desarrollo Estatal en Salud 2010-2015. Recuperado el 19 de septiembre de 2014 de: http://www.nl.gob.mx/sites/default/files/genl_ped_2010_2015.pdf
- Holland, J. (2003). Psychological Care of Patients: Psycho-Oncology's Contribution. *Journal of Clinical Oncology*, 21(23), 253-265. DOI: 10.1200/JCO.2003.09.133
- Humpel, N. & Iverson, D. C. (2010). Sleep quality, fatigue and physical activity following a cancer diagnosis. *European Journal of Cancer Care*, 19, 761-768.
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía, INEGI. (2014). *Estadísticas a propósito del día mundial contra el cáncer*. Recuperado de: <http://www.inegi.org.mx/inegi/contenidos/espanol/prensa/Contenidos/estadisticas/2014/cancer19.pdf>
- Jacobs, J. & Bovasso, G. (2000). Early and chronic stress and their relation to breast cancer. *Psychological medicine*, 30, 669-678.
- Jansson-Frójmark, M., Harvey, A. G., Norell-Clarke, A. & Linton, S. J. (2012). Associations Between Psychological Factors and Nighttime/Daytime Symptomatology in Insomnia. *Cognitive Behaviour Therapy*, 41(4), 273-287.
- Jensen, M., Gralow, J., Braden, A., Gertz, K., Fann, J. & Syrjala, K. (2012). Hypnosis for symptom management in women with breast cancer: A pilot study. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 60(2), 135-159.

- Jim, H., Small, B., Faul, L., Franzen, J., Apte, S. & Jacobsen, P. (2011). Fatigue, Depression, Sleep, and Activity During Chemotherapy: Daily and Intraday Variation and Relationships Among Symptom Changes. *The Society of Behavioral Medicine*, 42, 321–333. DOI 10.1007/s12160-011-9294-9
- Jiménez-Genchi, A., Monteverde-Maldonado, E., Nenclares-Portocarrero, A., Esquivel-Adame, G & De la Vega-Pacheco, A. (2008). Confiabilidad y análisis factorial de la versión en español del índice de calidad de sueño de Pittsburgh en pacientes psiquiátricos. *Gaceta Médica de México*, 144(6), 491-496.
- Knaul, F., Nigenda, G., Lozano, R., Arreola-Ornelas, H., Langer, A. & Frenk, J. (2009). Cáncer de mama en México: Una prioridad apremiante. *Salud Pública de México*, 51(2), 335-344.
- Keuroghlian, A., Butler, L. D., Neri, E. & Spiegel, D. (2010). Hypnotizability, posttraumatic stress and depressive symptoms in metastatic breast cancer. *Journal of clinical and experimental hypnosis*, 58(1), 39-52. DOI: 10.1080/00207140903310790
- Kiecolt-Glaser, J. K., Robles, T. F., Heffner, K. L., Loving T. J. & Glaser R. (2002). Psycho-oncology and cancer: psychoneuroimmunology and cancer. *European Society for Medical Oncology*, 165-169. DOI: 10.1093/annonc/mdf655
- Kuo, H. H., Chiu, M. J., Liao, W. C. & Hwang, S. L. (2006). Quality of sleep and related factors during chemotherapy in patients with stage I/II breast cancer. *Journal of the Formosan Medical Association*, 105(1), 64–69.
- Laidlaw, T., Bennett, B., Dwivedi, P., Naito, A. & Gruzelier, J. (2005). Quality of life and mood changes in metastatic breast cancer after training in self-hypnosis or johrei: a short report. *Contemporary hypnosis*, 22(2), 84-93.
- Pacheco León, M. (1999). Incorporación de la terapia hipnótica en el manejo del dolor. *Asociación Chilena para el Estudio del Dolor*. 7(28), 10-17.
- Liu, L., Fiorentino, L., Natarajan, L., Parker, B. A., Mills, P. J., Sadler, G. R., Dimsdale, J. E., Rissling, M., He, F. & Ancoli-Israel, S. (2009). Pretreatment symptom cluster in breast cancer patients is associated with worse sleep, fatigue and depression during chemotherapy. *Psycho-Oncology*, 18(2), 187-194.

- Liu, J. J., Galettis, P., Farr, A., Maharaj, L., Samarasinha, H., McGechan, A. C., Baguley, B. C., Bowen, R. J., Berners-Price, S. J & McKeage, M. J. (2007). In vitro antitumour and hepatotoxicity profiles of Au(I) and Ag(I) bidentate pyridyl phosphine complexes and relationships to cellular uptake. *Journal of Inorganic Biochemistry*, 102, 303-310. DOI: 10.1016/j.jinorgbio.2007.09.003
- Liu, L., Fiorentino, L., Rissling, M., Natarajan, L., Parker., B. A., Dimsdale, J. E., Mills, P. J., Robins Sadler, G. & Ancoli-Israel, S. (2013). Decreased health related quality of life in women with breast cancer is associated with poor sleep. *Behavioral sleep medicine*, 11(3), 189-126. DOI: 10.1080/15402002.2012.660589
- Llantá, M. C., Grau, J. y Massip, C. (2005). *La Psicología de la Salud y la lucha contra el cáncer. Psicología de la Salud: fundamentos y aplicaciones*, 467-506. Guadalajara, México: Editorial del Centro Universitario de Ciencias de la Salud
- Lockfeer, J. P. M. & De Vries, J. (2013). What is the relationship between trait anxiety and depressive symptoms, fatigue, and low sleep quality breast cancer surgery? *Psycho-oncology*, 22, 1127-1133. DOI:10.1002/pon.3115
- Márquez-Acosta, G. (2014). Cáncer de mama. *Perinatología y Reproducción*, 26(2), 81-82.
- Martín Angulo, M., Arrollo Yustos, M. & Villalobos Leon, M. L. (2013). Breast Cancer. *Medicine*, 11(27), 1629-1640. DOI: 10.1016/S0304-5412(13)70517-1
- Martínez-Montañez, O., Uribe-Zúñiga, P. & Hernández-Ávila, M. (2009). Políticas públicas para la detección del cáncer de mama en México. *Salud Pública Mexicana*, 51(2), 350-360.
- Maté, J., Hollestein, M. F. & Gil, F. L. (2004). Insomnio, ansiedad y depresión en el paciente oncológico. *Psicooncología*, 1(2-3), 211-230.
- Mendoza, E. & Capafons, A., (2009). Eficacia de la hipnosis clínica: Resumen de su evidencia empírica. *Papeles del Psicólogo*, 30(2), 98-116
- Meinhold, W. (2007). *Psicoterapia en Hipnosis. Preguntas y respuestas para médicos, psicólogos, pacientes y familiares*. Trillas: México.
- Moix, J. & Casado, I. (2011). *Terapias psicológicas para el tratamiento del dolor*

- crónico. *Clínica y Salud*, 22(1), 41-50. DOI: 10.5093/cl2011v22n1a3.
- Montgomery, G., Schnur, J. & Kravits, K. (2012). Hypnosis for cancer care: Over 200 years Young. *Hypnosis for cancer care*, 63, 31-44.
- Montgomery, G., Kangas, M., David, D., Hallquist, M., Green, S., Bovbjerg, D. & Schnur, J. (2009). Fatigue during breast cancer radiotherapy: An initial randomized study of cognitive behavioral therapy plus hypnosis. *Health Psychology*, 28(3), 317-32.
- Montgomery, G., Bovbjerg, D., Schnur, J., David, D., Goldfarb, A., Wertz, C., Schechter, C., Graff-Zivin, J., Tatrow, K., Price, D. & Silverstein, J. (2007). A Randomized Clinical Trial of a Brief Hypnosis Intervention to Control Side Effects in Breast Surgery Patients. *Journal of the National Cancer Institute*, 99(17), 1304-1312.
- Montgomery, G. & Schnur, J. (2004). Eficacia y aplicación de hipnosis clínica. *Papeles del Psicólogo*, 89, 0214 - 7823
- Moore, T., Berger, A. & Dizona, P. (2011). Sleep aid use during and following breast cancer adjuvant chemotherapy. *Psycho-oncology*, 20, 321-325. DOI: 10.1002/pon.1756
- Moro, L., Noreika, V., Revonsuo, A. & Kallio, S. (2011). Hypnotizability, sleepiness and subjective experience. *Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 59(2), 211–224. DOI: 10.1080/00207144.2011.546220.
- Morris, S. B. (2008). Estimating effects sizes from pretest-posttest-control-group designs. *Organ Res Methods*, 11, 364-86.
- Mosher, C. & DuHamel, K. (2012). An examination of distress, sleep, and fatigue in metastatic breast cancer patients. *Psycho-Oncology*, 21, 100–107. DOI: 10.1002/pon.1873.
- Mystakidou, K., Parpa, E. & Tsilika, E. (2009). How is sleep quality affected by the psychological and symptom distress of advanced cancer patients?. *Palliative Medicine*, 23, 46–53
- Nardone, G., Loredi, C., Zeig J. & Watzlawick, P. (2008). *Hipnosis y Terapias Hipnóticas: Una guía que desvela el verdadero poder de la hipnosis*. Barcelona, España: Integral.

- Novack, D., Cameron, O., Epel, E., Ader, R., Waldstein, R., Levenstein, S., Antoni, M. & Wainer, A. (2007). Psychosomatic Medicine: The Scientific Foundation of the Biopsychosocial Model. *Academic Psychiatry*, 31(5), 388-401.
- Organización Mundial de la Salud, OMS. (2014). *Cáncer. Nota descriptiva N° 297*. Recuperado el 20 de septiembre de 2014 de: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs297/es/>
- Palesh, O., Peppone, L., Innominato, P., Janelins, M., Monica Jeong, M., Sprod, L., Savard, J., Rotatori, M., Kesler, S., Telli, M. & Mustian, K. (2012). Prevalence, putative mechanisms, and current management of sleep problems during chemotherapy for cancer. *Nature and Science of Sleep*, 4, 151–162.
- Peterson, D. (2011). *PNL conoce como te puede apoyar*. Editores mexicanos unidos, s.a.: Colección Librería: México.
- Pérez, J. A., Fernández, J. C., Fernández, B. & Duran, M. (2012). Empleo de metáforas en las sugerencias hipnóticas para manejar el dolor articular: estudio de caso. *Psicopatología y Psicología Clínica*, 17(1), 57-73.
- Peynovska, R., Fisher, J. & Oliver, D. (2005). Efficacy of hypnotherapy as a supplement therapy in cancer intervention. *European Journal of Clinical Hypnosis*, 6(1), 2-7.
- Pereira Amaral, M. O., Figueiredo Pereira, C. M., Silva Martins, D. I., Delgado Nunes de Serpa, C. R. & Sakellarides, C. T. (2013). Prevalence and risk factor for insomnia among portuguese adolescent. *European Journal of Pediatrics*, 172, 1305-1311. Doi 10.1007/s00431-013-2037-0
- Plaskota M., Lucas, C., Pizzoferro, K., Saini, T., Evans, R. & Cook, K. (2012). A hypnotherapy intervention for the treatment of anxiety in patients with cancer receiving palliative care. *International Journal of Palliative Nursing*, 18(2), 69-75.
- Pocino, M., Luna, G., Canelones, P., Mendoza, A., Romero, G., Palacios, L., Rivas, L. & Castes, M. (2007). La relevancia de la intervención psicosocial en pacientes con cáncer de mama. *Psicooncología*, 4(1), 59-73.
- Prieto Fernández, A. (2004). Psicología Oncológica. *Revista Profesional Española de Terapia Cognitivo-Conductual*, 2, 107-120.

- Quezada Zevallos, J. (2011). Hipnoterapia ericksoniana. *Temática Psicológica*, 7(1), 33-39.
- Rajni Banthia, R., Malcarne, V, Ko, C., Varni, J. & Robins Sadler, G. (2009). Fatigued breast cancer survivors: The role of sleep quality, depressed mood, stage and age. *Psychology and Health*, 24(8), 965-980.
- Ramos Linares, V., Rivero Burón, R., Piqueras Rodríguez, J. A., García López, L. J. & Oblitas Guadalupe, L. A. (2008). Psiconeuroinmunología: conexiones entre sistema nervoso y sistema inmune. *Suma Psicológica*, 15(1), 115-142.
- Roscoe, J., Kaufman, M., Matteson-Rusby, S., Palesh, O., Ryan, J., Kohli, S., Perlis, M. & Morrow, G. (2007). Cancer-related fatigue and sleep disorders. *The Oncologist*, 12, 35-42. DOI: 10.1634/theoncologist.12-S1-35.
- Sánchez-Armáss, O., Barabasz, A. F. & Barabasz, M. (2007). Estandarización de la escala Stanford de Susceptibilidad Hipnótica, Forma C en una muestra Mexicana. *Enseñanza e investigación en psicología*, 12(1), 131-146.
- Santana, J., Bernal, G., Rodriguez, L., Gomez, K. & Morales, J. (2012). Asuntos conceptuales, metodológicos y éticos de la hipnosis como terapia psicológica adjunta al tratamiento del cáncer de mama. *Salud & Sociedad*, 3(2), 212-236.
- Savard, J., Villa, J., Simard, S., Ivers, H. & Morin, C. (2011). Feasibility of a self-help treatment for insomnia comorbid with cancer. *Psycho-Oncology*, 20, 1013-1019. DOI: 10.1002/pon.1818
- Schnur, J., Kafer, I., Marcus, C. & Montgomery, G. (2008). Hypnosis to manage distress related to medical procedures: A meta-analysis. *Contemporary Hypnosis*, 25(3-4), 114–128. doi:10.1002/ch.364
- Secretaria de Salud, N.L. (2010-2015). Plan estatal de desarrollo en salud: Programa sectorial. Recuperado de: http://www.nl.gob.mx/pics/pages/programas_sectoriales_base/ps_salud_2010_2015.pdf
- Sierra, J., Jiménez-Navarro, C. & Martín-Ortiz, J. (2002). Calidad del sueño en estudiantes universitarios: Importancia de la higiene del sueño. *Salud Mental*, 25(6), 35-43.

- Sierra, J., Zubeidat, I., Ortega, V. & Delgado-Domínguez (2005). Evaluación de la relación entre rasgos psicopatológicos de la personalidad y la calidad de sueño. *Salud Mental*, 28(3).
- Sing, C. Y. & Wong, W. S. (2010). Prevalence of insomnia and its psychosocial correlates among college students in Hong Kong. *Journal of American College Health*, 59(3), 174-82
- Sirgo, A., Gil, F. & Pérez-Manga, G. (2000). Intervención cognitivo-conductual en el tratamiento de las náuseas y vómitos asociados a la quimioterapia en pacientes con cáncer de mama. *Psicobiología, neuropsicología y desórdenes emocionales*. Servicio de Oncología Clínica. Hospital General Universitario Gregorio Marañón. Madrid, España.
- Spiegel, D. (2013). Tranceformations: Hypnosis in brain and body. *Depression and anxiety*, 30, 342-352.
- Stanton, H. (1989). Hypnotic relaxation and the reduction of sleep onset insomnia. *International Journal of Psychosomatics*, 36, 64-68.
- Téllez, A. (2007). *Hipnosis Clínica. Un enfoque ericksoniano*. México: Trillas.
- Téllez, A. (2008). *Trastornos del sueño. Diagnóstico y tratamiento*. México: Trillas.
- Thomas, K., Bower, J., Hoyt, M. & Sepah, S. (2010). Disrupted sleep in breast and prostate cancer patients undergoing radiation therapy: the role of coping processes. *Psycho-Oncology*, 19, 767-776. Doi: 10.1002/pon.1639.
- Thompson, B. (2002). "Statical", "Practical" and "Clinical": How many kinds of significance do counsellors need to consider?. *Journal of Counseling & Development*, 80, 64-71.
- Vinaccia, S. & Orozco, M. L. (2005). Aspectos psicosociales asociados con la calidad de vida de personas con enfermedades crónicas. *Perspectivas en psicología*, 1(2), 125-137.
- Vissoci-Reiche, E. M., Vargas-Nunes, S.O. y Kaminami-Morimoto, H. (2004). Stress, depression, the immune system and cáncer. *The lancet oncology*, 5(19), 617-625. doi:10.1016/S1470-2045(04)01597-9
- Weisenberg, M. (2008). Cognitive aspects of pain and pain control. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 46(1), 44-61

- Weitzenhoffer, A. M. & Hilgard, E. R. (1962). *Stanford hypnotic susceptibility scale, form C*. Stanford University.
- Wielgus, K. K., Berger A. M., & Hertzog, M. (2009). Predictors of fatigue 30 days after completing anthracycline plus taxane adjuvant chemotherapy for breast cancer. *Oncology Nursing Forum*, 36: 38-48. DOI: 10.1188/09.ONF.38-48.
- Wright, C., Schnur, J., Montgomery, G. & Bovbjerg, D. (2010). Psychological Factors Associated with Poor Sleep Prior to Breast Surgery: An Exploratory Study. *Behavioral medicine*, 36, 85-91. DOI: 10.1080/08964280903521305.
- Wu, H., Davis, J. & Natavio, T. (2012). Fatigue and Disrupted Sleep-Wake Patterns in Patients With Cancer: A Shared Mechanism. *Clinical Journal of Oncology Nursing*, 16(2), 56-68. DOI: 10.1188/12.CJON.E56-E68.

ANEXOS

Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (Jiménez-Genchi, Monteverde-Maldonado, Nenclares-Portocarrero, Esquivel-Adame & De la Vega-Pacheco, 2008).

Las siguientes preguntas hacen referencia a la manera en que el paciente ha dormido **durante el último mes**. Es importante que el paciente intente responder de la manera más exacta posible lo ocurrido durante la mayor parte de los días y noches del último mes y que por favor conteste **todas** las preguntas.

CS1. Durante el último mes, ¿cuál ha sido, usualmente, su hora de acostarse? _____

CS2. Durante el último mes, ¿cuánto tiempo ha tardado en dormirse?
(Apunte el tiempo en minutos) _____

CS3. Durante el último mes, ¿a qué hora se ha estado levantando por la mañana? _____

CS4. ¿Cuántas horas calcula que habrá dormido verdaderamente cada noche durante el último mes? (El tiempo puede ser diferente al que permanezca en la cama)
(Apunte las horas que cree haber dormido) _____

Para cada una de las siguientes preguntas, elija la respuesta que más se ajuste a su caso. Por favor, conteste **todas** las preguntas.

Subraye. Durante el **ÚLTIMO MES**, cuántas veces ha tenido problemas para dormir a causa de:

<p>CS5a. No poder conciliar el sueño en la primera media hora</p> <p>Ninguna vez en el último mes Menos de una vez en la semana Una o dos veces a la semana Tres o más veces a la semana.</p>	<p>CS5b. Despertarse durante la noche o la madrugada</p> <p>Ninguna vez en el último mes Menos de una vez en la semana Una o dos veces a la semana Tres o más veces a la semana.</p>
<p>CS5c. Tener que levantarse para ir al baño</p> <p>Ninguna vez en el último mes Menos de una vez en la semana Una o dos veces a la semana Tres o más veces a la semana</p>	<p>CS5d. No poder respirar bien</p> <p>Ninguna vez en el último mes Menos de una vez en la semana Una o dos veces a la semana Tres o más veces a la semana.</p>
<p>CS5e. Toser o roncar fuertemente</p> <p>Ninguna vez en el último mes Menos de una vez en la semana Una o dos veces a la semana Tres o más veces a la semana.</p>	<p>CS5f. Sentir frío</p> <p>Ninguna vez en el último mes Menos de una vez en la semana Una o dos veces a la semana Tres o más veces a la semana.</p>
<p>CS5g. Sentir demasiado calor</p> <p>Ninguna vez en el último mes Menos de una vez en la semana Una o dos veces a la semana Tres o más veces a la semana.</p>	<p>CS5h. Tener pesadillas o malos sueños</p> <p>Ninguna vez en el último mes Menos de una vez en la semana Una o dos veces a la semana Tres o más veces a la semana.</p>
<p>CS5i. Sufrir dolores</p> <p>Ninguna vez en el último mes Menos de una vez en la semana Una o dos veces a la semana Tres o más veces a la semana.</p>	<p>CSj. Otras razones, por favor escríbalas a continuación: _____</p> <p>Ninguna vez en el último mes Menos de una vez en la semana Una o dos veces a la semana Tres o más veces a la semana.</p>

<p>CS6. Durante el último mes, ¿Cómo valorarías, en conjunto, la calidad de tu sueño?</p> <p>Bastante buena Buena Mala Bastante mala</p>	<p>CS7. Durante el último mes, ¿Cuántas veces has tomado medicinas (por tu propia cuenta o recetadas por el médico) para dormir?</p> <p>Ninguna vez en el último mes Menos de una vez en la semana Una o dos veces a la semana Tres o más veces a la semana.</p>
<p>CS8. Durante el último mes, ¿Cuántas veces has sentido somnolencia mientras manejabas, comías o hacías alguna otra actividad?</p> <p>Ninguna vez en el último mes Menos de una vez en la semana Una o dos veces a la semana Tres o más veces a la semana.</p>	<p>CS9. Durante el último mes, ¿Has tenido problemas para estar motivado para realizar alguna actividad?</p> <p>Ninguna vez en el último mes Menos de una vez en la semana Una o dos veces a la semana Tres o más veces a la semana.</p>

Iniciales

Nombre	Apellido 1	Apellido 2

Fecha de nacimiento

día	mes	año

Observaciones:

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Sesiones de hipnoterapia aplicadas en el estudio:

Técnica de Fortalecimiento del Sistema Inmune en Pacientes con Cáncer a Través del Contacto de Manos (Battino & South)

Primero se le pide al paciente que se siente en forma cómoda, que cierre sus ojos, se le toma de una de las manos, y se le dice que respire profundamente dos o tres veces. A continuación se le comunica lo siguiente:

Tú sabes que a través del contacto con mi mano, tú estás en contacto con el presente y también con toda tu fuerza y conocimiento interior. A través de la presión que pongas en mi mano, tu puedes controlar, en este momento, la fuerza y poder de sanación que tú necesitas, por y a través de mí, en cualquier momento. Quiero que sepas que tú puedes tomar tanto como tú necesites de mí, porque yo sólo soy un conducto, un canal para obtener lo que tú necesitas... ahora. Mi cuerpo y mi sistema inmune, están trabajando óptimamente y ordenadamente, y pueden servir de patrón para aumentar y fortalecer tu propio sistema inmune.

Continúa con la relajación, respirando fácil y tranquilamente. Así es con suavidad, fácilmente, suavemente. Pon atención a tu respiración, relajándote más y más, sintiendo el respaldo de la silla (sofá, sillón), tus pies en el piso y la comodidad del apoyo con mis manos. Así es. Observando como el aire entra y sale. Lentamente. Sintiendo la sensación del aire al entrar dentro de ti. Expandiendo tú pecho. y tu abdomen, y... ahora sacándolo suavemente. Relajando tus músculos, sintiendo la calma. Siente el contacto con mi mano, por fuera, por dentro, teniendo tu propio control, haciendo conexión juntos tocando mi ser, está bien. Gracias.

A través de tu mano puedes tener la sensación del poder de sanación y sintiendo el movimiento de la sanación, que está dentro de tu cuerpo. Tú puedes. Así. Simplemente. En forma natural moviéndose, yendo y viniendo, mano a mano, mano con mano, pensamiento a pensamiento, espíritu a espíritu. El conocimiento, la habilidad, átomo a átomo, molécula a molécula, célula nerviosa a célula nerviosa...maestro y aprendiz. Haciéndose más fuerte. Quizás puedes sentir una sensación de calidez, un hormigueo, una tranquilidad. Esta

fuerza sanadora, esta habilidad se mueve dentro de tu cuerpo, en el sitio que sea necesario. Así es. Bien.

Tú sabes, yo no sé exactamente donde están las células cancerosas. y no necesitamos saberlo exactamente. Tu cuerpo conoce los caminos profundos. En algún camino interno, profundo, donde el trabajo de sanación es necesario. Está bien ¿Es éste? Así empezando a percibir el poder de la sanación, la sabiduría de la sanación de algún modo elimina, erradica, remueve y destruye. Liberándose de las células que no deberían estar ahí. Una a la vez. Aquí y allá. Entonces destruye un grupo de células a la vez. Destruyendo y desintegrando tan rápido como pueda eliminarlos. La erradicación de esas células, la limpieza de los desechos. Tú puedes a menudo percibir una especial sensación de calor. Quizás un hormigueo o un adormecimiento o un cosquilleo o cualquier otra sensación cuando estos mecanismos trabajan eliminándolas. Continúa respirando y relajándote. Inhalando calmada, lenta y fácilmente. Así es tan rápido como tu cuerpo pueda seguirse sanando. Ahora percibes una sensación interna, cuando la sanación es necesaria, cuando ésta ya está dentro de ti, cuando ésta ya pueda continuar. Si, así es.

Y al mismo tiempo, tu puedes saber ahora que tu sistema inmune está fuerte. A través del contacto, tu sistema inmune se ha fortalecido, justo por lo que hiciste está más efectivo, más eficiente, más poderoso, célula a célula, parte de célula por parte de célula, molécula a molécula, la sabiduría continúa hasta tu propio sistema inmune que es quien trabaja para ti, fortaleza a fortaleza, sensación de que la sanación va más rápido cada vez a la curación, normalmente. Naturalmente y automáticamente. Así es, ¿No es así? Simple y fácilmente. Tan sólo una célula a la vez, tan rápido como sea posible.

Al mismo tiempo tu cuerpo se está reconstituyendo, reconstruyendo, regenerando, corrigiendo, rejuveneciendo, reenergizando. Llegando a ser cada vez más saludable, fuerte, natural, con facilidad. Y se está reconstruyendo en forma continua y continúa.

Y tú sabes que esta habilidad, este conocimiento, esta fuerza, es ahora parte de ti. Profundamente impresa en cada molécula, cada parte de cada molécula cada parte de cada célula, cada célula, cada nervio, cada tejido emerge del centro de tu corazón, tu camino a la vida. Ahora todo esto es tuyo para cuando tú lo necesites en cualquier momento durante el día tú puedes tomarte unos

minutos poner atención a tu respiración y dar inicio al poder de sanación, a través de ti, haciendo este trabajo u fortaleciendo tus propias habilidades y poder de sanación. Siendo parte de ti, está dentro de ti, lenta y fácilmente, naturalmente. Si así es, muy bien y cuando estés listo tú puedes regresar a este cuarto, aquí y ahora sintiéndote relajado, descansado y lleno de energía Gracias.

Sesión 1 Las tres frases (Arnoldo Téllez López)

Mantén tus ojos cerrados, mantente cómoda. Y respira profundamente dos o tres veces, profundamente. Sabiendo que no es necesario que te relajes tan, tan profundamente, sino sólo lo profundo que tu mente subconsciente necesite. Pero no más, profundamente más que eso. Y me pregunto ¿Qué tan a gusto, tranquila y en paz, te puedes sentir? Mientras te relajas más y más y más cada vez. Y puedes continuar con eso, disfrutando eso, experimentando eso, tan sólo un momento más. No es necesario, porque no es necesario que te relajes tan profundamente más que eso. Y me pregunto ¿Qué tan relajada, tranquila, a gusto y en paz, te puedes sentir? Mientras te relajas más y más cada vez. Y puedes continuar con eso, disfrutando eso, experimentando, eso tan sólo un momento más. Porque tú sabes que no es necesario que te relajes tan, tan profundamente, sino sólo lo profundo que tu mente subconsciente necesite, pero no más, profundamente más que eso. Y puedes continuar con eso, disfrutando eso, experimentando eso, tan solo un momento más. Y más. Y no es necesario que te relajes tan profundamente, sino solo lo profundo que tu mente subconsciente necesite, pero no más, profundamente más que eso. Y me pregunto ¿Qué tan a gusto, tranquila, en paz, te puedes sentir? Mientras te relajas más y más y más cada vez. Y puedes, tú puedes continuar con eso, disfrutando eso, experimentando eso. Tan solo un momento más. Tan solo un momento más. Sabiendo que no es necesario que te relajes tan, tan, tan profundamente, sino solo lo profundo que tu mente subconsciente necesite, pero no más, no más profundamente más que eso. Y me pregunto ¿Qué tan relajada, tranquila, a gusto y en paz te puede sentir? Mientras te relajas más y más y más cada vez. Y puedes, claro, tú puedes continuar disfrutando eso, experimentando eso, tan solo un momento más. Porque tú sabes profundamente, que no es necesario que te relajes tan, tan profundamente,

sino solo lo profundo que tu mente subconsciente necesite, pero no más, profundamente más, que eso. Por eso me pregunto ¿Qué tan relajada, que tan tranquila y en paz te puedes sentir? Mientras te relajas más y más, cada vez. Y puedes continuar con eso, disfrutando eso, experimentando eso, tan solo un momento más y más y más cada vez. Sabiendo que no es necesario que te relajes tan profundamente, sino solo lo profundo que tu mente sabia subconsciente necesite, pero no más, profundamente más que eso. Y me pregunto ¿Qué tan relajada, tranquila, a gusto, en paz, te puedes sentir? Mientras te relajas más y más y más cada vez. Y puedes continuar con eso, disfrutando eso, experimentando eso, tan solo un momento más y más cada vez. Ahora te voy a pedir que poco a poco respire profundamente dos o tres veces, profundamente dos o tres veces para que estés completamente alerta, relajada, despierta, tranquila y en paz. Con tus ojos abiertos.

Sesión 2 trance para la reducción del estrés: una aproximación naturalista ericksoniana (Eleanor S. Field, Ph D.)

Escuche bien lo que le voy a decir, me gustaría que te tomaras algunos minutos para estar cómodo y a gusto. A lo mejor tú deseas quitarte los zapatos, y lo puedes hacer. Yo realmente no sé qué es lo que tus ojos quieran hacer en este momento. Tal vez tú quieras fijar la vista en algún punto en la pared, tan sólo dejando que esto ocupe el centro de tu campo visual, preguntándote que es lo que podría pasar después quizás tú puedas sentirte más cómodo. Cerrando los ojos de una manera tranquila, de la manera que tú quieras. Lo que me gustaría es que te permitieras estar cómodo y han habido muchas veces, muchos lugares, muchas situaciones donde te has sentido tan cómoda que nada más importaba, excepto esa comodidad y tú puedes pensar en esas veces, esos lugares, en esas situaciones. Ahora, dejando que tu mente subconsciente represente una de esas situaciones donde te sentiste realmente cómodo física y mentalmente. Y tú puedes recordar y volver a experimentar todas esas sensaciones de comodidad los sonidos, las emociones que conllevan el estar extremadamente cómodo y tú puedes recordar el momento en que por primera vez experimentaste profunda relajación, cubriendo tu cuerpo sintiendo que cada músculo de tu cuerpo se relaja cada vez más y más relajado y es muy probable que esa parte de tu cuerpo que necesitaba relajarse

más, lo haga primero sintiendo que cada nervio en esa parte del cuerpo, empieza a calmarse, a sentirse en paz. Y tú puedes preguntarte a donde se dirigirá esa corriente de relajación, tu puedes experimentarla toda al mismo tiempo sintiendo como fluye pacíficamente a través de tu cuerpo. Y pronto sentirás que no es necesario estar al tanto de esa relajación. Tú puedes simplemente formar parte de la relajación mientras ésta forma parte de ti.

Y será muy interesante para ti descubrir tú mismo que no necesitas escuchar mi voz lo que tu mente consciente hace ahora no es importante quizás tu mente consciente quiera dormirse por un momento, o irse tan lejos como desee de la misma forma que lo hacías cuando estabas en la escuela sentado en el salón, mirando por la ventana, dejando que tu mente viajara tan lejos como quisiera fuera del salón viajando a algún lugar en el que te gustaría estar. Y te das cuenta de que has perdido el hilo de lo que se ha estado diciendo, y eso no importa porque tu mente subconsciente ha estado captando todo lo que se ha dicho y eso es lo que está haciendo ahora y tu mente subconsciente está aquí conmigo y puede escucharme y responder tomándose el tiempo necesario el tiempo necesario de forma tranquila y cómoda. Tú puedes disfrutar cualquier cosa que estés experimentando y ahora, tú puedes disfrutar cualquier sensación, pesadez o ligereza, calor o frío y permitir a estas sensaciones ser parte de tu relajación y comodidad. Tú puedes entrar tan profundamente como tú necesites en este momento para cualquier cosa que tu mente subconsciente quiera hacer para ayudarte a disfrutar esta experiencia. Y tú podrías disfrutar esa experiencia de entrar de deslizarte profundamente en un trance en el cual parece que tú ya estás pura mente sin cuerpo una mente flotando en el espacio y en el tiempo completamente libre capaz de moverse a cualquier lugar y a cualquier tiempo que quiera ir muy bien. Y me pregunto ¿Qué es lo que tu mente subconsciente quiere explorar en este momento? qué puertas quieres abrir quizá echar una mirada a través de los archivos de ese maravilloso sistema de procesamiento de datos que está en tu mente. Buscando a través de los archivos y examinando las cosas que están en la forma que están cosas que necesitan ser actualizadas, otras que necesitan ser borradas que necesita ser eliminado y es muy reconfortante para ti descubrir que tú mismo puedes realmente dejar ir lo que no necesitas y tu mente subconsciente puede hacer eso tomándose el tiempo que necesite y a su propio modo y tú puedes

continuar descansando aún más confortablemente sabiendo que puedes confiar en tu mente subconsciente para hacer las cosas que necesitan hacerse. Tu puedes empezar a explorar tus capacidades que nunca has sospechado que tenías que han estado ahí siempre y encontrar tú mismo, un muy profundo sentido de quién y qué eres y que eres capaz de hacer todas esas cosas, quizá no estabas consciente de todo eso antes pero tu mente subconsciente puede poner a disposición tuya todas esas capacidades cuando tú las necesites. Correcto y tú puedes continuar divagando muy confortablemente donde tu estés en tiempo y espacio, tan sólo disfrutando la tranquilidad de no tener que hacer nada en particular en este momento.

Y me pregunto si empiezas a notar algún cambio en la atmósfera a tu alrededor probablemente volviéndose más luminoso, más transparente, dando vueltas a tu alrededor en todas direcciones y esa atmósfera alrededor de ti parece estar radiando una tranquilidad que puedes experimentar con cada uno de tus sentidos, una tranquilidad que se mueve alrededor de ti y sobre todo tu cuerpo suavemente, moviéndose en cada fibra de tu ser hasta que pueda sentir totalmente esa tranquilidad nada hay más importante para ti, excepto esa tranquilidad, un profundo sentido de paz, suspensión ligera y puede sentir que todas las presiones se disipan, nada en que pensar y absolutamente nada que hacer excepto permitirte a ti mismo ser y a un nivel más profundo, experimentar la sensación de ser tú misma quien tú eres que eres capaz de hacer dándote cada vez más cuenta de tus propios recursos internos y ahora tú puedes anticipar el gozo de disfrutar esos recursos y lo que tú puedes hacer para hacer uso de ellos para ayudarte a ti mismo y a otra gente también. Y ahora, por unos minutos, tú puedes permitirte a ti mismo relajarte aún más profundamente conforme tu mente subconsciente continúa el importante trabajo que ha empezado para ti, trabajando para alcanzar un entendimiento más profundo y en cualquier momento que tú mente subconsciente haya terminado con lo que necesita hacer en este momento encontrara alguna forma de hacértelo saber tomándose el tiempo que necesita a su propio paso y únicamente cuando tu mente subconsciente esté listo para hacer eso, tú podrás empezar a regresar tranquilamente fácilmente de cualquier lugar en el que hayas estado reorientándote por sí mismo a este tiempo, este lugar dándote cuenta de la sensación de estar descansado, alerta, cómodo y con la profunda sensación de

haber logrado algo de mucha importancia para ti y tú mente subconsciente lo hará cuando esté listo para eso

Sesión 3 Técnica: confusión semántica (Arnoldo Téllez López)

Lo primero que vamos hacer es un poco de relajación, pues bien, quiero que escuches y pongas mucha atención a lo que voy a hablar. Quiero que puedas concentrarte en tu respiración por un momento. Como el aire entra y sale de tu cuerpo, como entra fresco y sale tibio y puedas relajarte más.

Y con cada respiración puedes permitir que esa relajación se extienda por tu cuerpo y todos los sonidos puedas incorporarlos (ejemplos) y relajarte más, y permitir que esos sonidos te relajen más, en cada respiración una relajación.

Y no es necesario que te relajes tan profundamente, puedes relajarte ligeramente, o puedes relajarte moderadamente, o puedes relajarte semi-profundamente o incluso profundamente, pero no tan profundamente, sino sólo lo profundo que tu mente inconsciente necesite, (repite), pero no más. Profundamente más que eso. Esa relajación puede ir a esa parte del cuerpo que necesite relajarse más, y puedes poner atención a mi voz o puedes dejar de ponérsela como tu mente inconsciente desee, pero no es necesario que te relajes tan profundamente, porque cuando uno se relaja tan profundamente puede quedarse dormido, y no es necesario que te quedes dormido, porque cuando uno duerme descansa y se siente muy bien, y cuando uno duerme sueña cosas diferentes, y cuando uno descansa sueña pero no es necesario dormirse para soñar, porque se puede soñar despierto, soñar dormido o semidormido, se puede dormir soñando y se puede soñar sin sueño y se puede dormir sin sueño. Hay gente que parece que está dormida y está soñando, hay gente que parece que está soñando pero está dormida y gente que está soñando y no está dormida. También hay gente que parece que está dormida pero está despierta, hay otra que parece que esta despierta pero está dormida, hay gente que no está despierta, ni dormida, ni soñando sino todo lo contrario. Soñar, dormir, descansar, cuando yo descanso y quiero dormirme deo que las palabras lleguen a mi mente, cama, confort, descansar, soñar, pijama, almohadas, sábanas, soñar descansar, dormir, y duermes profundamente y tienes dulces sueños, relax, recuperado, recámara, ojos cerrados y siento como me deslizo suavemente en un descanso porque cuando sueño creo que

estoy despierto, pero estoy dormido y cuando despierto no sé si estoy despierto o tan sólo soñando que estoy despierto. No lo sé.

Puedes continuar con eso, muy bien tan solo dejar continuar deslizándote suavemente ahí donde tu mente consciente no hará nada interesante, pero donde tu mente inconsciente, sabia y poderosa hará cosas importantes para ti, para ti. Los expertos dicen que cuando uno entra en trance agradable y profundo equivalen a varias horas de sueño que las células se restauran, se rejuvenecen, se reconstituyen, donde las tensiones se liberan, se desintegran, se disuelven, se deshacen, y como decía mi maestro de química para irse éter sulfúrico éter muriático y éter minado, y se iba y nos dejaba contentos sabiendo que la química es muy importante incluso entre las gentes, solo hay que dejarlo fluir. Y hoy en la noche, cuando vayas a dormir y vengan las palabras por si solas, tu mente inconsciente trabajará por si sola y podrá resolver algunas cosas utilizando todo el potencial que tú tienes y que no sabes que tienes pero está ahí, y lo más maravilloso de todo es que no tienes que darte cuenta de lo que trabaja tu mente inconsciente. Y no tienes que darte cuenta hasta que alguien se dé cuenta, que no te has dado cuenta que algo ha empezado a cambiar. Ahora puedes tomarte todo el tiempo que necesites para poder estar atenta, consciente y despierta.

Sesión 4 Metáfora del Árbol (Arnoldo Téllez López)

1, Tu puedes observar tu respiración como el aire entra y sale 2,3, puedes continuar con eso, como el aire entra y sale. Como el aire entra fresco y sale tibio 4,5, tus ojos están cerrados, tú estás sentada, me estás escuchando y puedes seguir relajándote y cada vez que exhalas puedes relajarte más, 6, 7. tu respiración ahora es más lenta, tu corazón late diferente, tu presión sanguínea ha disminuido, tus músculos se observan más relajados, 8, pero no es necesario que pongas atención a esa relajación, no es necesario y tu mente puede ir a cualquier sitio, puedes transportarte a cualquier lugar verde y oxigenado 9,10 yo recuerdo cuando era niño en ocasiones, tuve la oportunidad de ir a un lugar donde había árboles y cuando caminaba, podía oír el sonido de mis zapatos sobre la hierba o la tierra, oír el sonido de uno que otro pajarillo, 11, 12 iba caminando y a la derecha o a la izquierda pude ver un árbol, un gran árbol, 13, 14 el árbol era tan fascinante que caminé alrededor de él para

admirarlo 15, 16 y pude oír los pájaros cantando en el árbol. El sonido de los pájaros cantando, junto con el sonido del viento moviendo las hojas y el contacto del viento sobre la ropa, es muy relajante 17, 18 observando el árbol, que fascinante, que alto y fuerte mirándolo cuidadosamente notando cómo las fuertes raíces penetran en el suelo profundamente, imagina las raíces extendiéndose en la tierra para sostener firmemente al árbol, puedes observar lo alto del tronco y mirar su corteza fuerte y sus marcas, que son el resultado de luchar por sobrevivir contra el viento, el sol excesivo y las tormentas de la vida la lucha por sobrevivir lo ha hecho fuerte. Nota qué tan grandes y largas son sus ramas que alcanzan el cielo, imagina las ramas ofreciendo protección y cobijo a los pájaros y sombra a las personas. Sabiendo que las hojas obtienen energía del sol a través del proceso de la fotosíntesis. Imagina la energía fluyendo a través de las capas del árbol a las raíces que obtienen el alimento de la tierra. Imagina el ser total intercambiando dentro de sí mismo, para dar vida, fuerza y salud a la totalidad del ser 19, 20 y mientras admiras ese árbol, imagínate a tí mismo como ese árbol alto y fuerte, firmemente sostenido por las fuertes raíces al suelo. Tú, al igual que ese árbol han sido hechos fuertes por las vicisitudes de la vida, al igual que las ramas del árbol, tus ramas buscan ayuda y energía. Tú también puedes ofrecer ayuda a otros. Dentro de tí existen varios sistemas funcionales, que hacen de tí un ser total, alguien fuerte y saludable. Pero ahora, piensa profundamente, tú eres más que el árbol, tú puedes pensar, tú puedes moverte, tú puedes tomar decisiones, tú puedes amar y ser amado, tú puedes ponerte metas, tú puedes alcanzarlas y lograrlas, tú puedes hacer muchas cosas que te hacen fuerte y saludable, y que el árbol no puede hacer. Siente tú poder, tú fuerza, tus habilidades y destrezas. Piensa en todo lo que tú eres. Ahora por favor, relájate más y más profundamente mientras contemplas tu fuerza, tu entereza, tu capacidad de amar y entender las cosas. Y ahora cuando estés lista puedes contar tú misma del 20 al uno, a tu propio ritmo, a tu propia velocidad, y cuando llegues a uno

Sesión 5 Fortalecimiento del Ego (Watkins, H).

Te voy a pedir que respires profundamente dos o tres veces, eso es, correcto. Profundamente dos, o tres veces. Y cada vez que tú exhales, la tranquilidad y la calma, serán más y más grandes. Extendiéndose por todo tu cuerpo. Desde

tu cabeza a tus pies, de dentro hacia afuera de afuera hacia adentro. Sumergiéndote en un océano de tranquilidad y paz. Un océano de tranquilidad y paz. Muy bien. Y mientras esto continúa. La paz y la tranquilidad, continúan expandiéndose. Adentro y afuera. Poniendo tu mente y tu cuerpo en una armonía interna, de paz, y serenidad. Muy bien. Muy bien. Excelente. Correcto. Y mientras tú continúas sentada. Ahí. Recostada escuchándome. Con tus ojos cerrados. Quiero decirte que hay en el centro de tu ser, una mente que es tranquila, sabia, inteligente y muy creativa. Es la mente que quiere que tú sanes. Es la mente que quiere que tú te conviertas en una persona completa y plena, inteligente y sabia. Es la parte interna de ti que quiere que tú sanes. De hecho esa parte de ti, esa parte interna de ti sabe mucho más de lo que tú sabes que sabes. Esta mente interna siempre ha estado dentro de ti, desde que era una niña pequeña. Ella te ha ayudado a sobrellevar las dificultades y penurias el pasado. Y te continuara ayudando hoy en el presente. Y te continuara ayudando más en el futuro. Futuro que está por venir. La gente le llama a este centro de su ser interno, mente subconsciente. Otros guía o consejero interno. Otros más le llaman el ángel de guarda interno. Pero independientemente del nombre. Esta parte interna y sabia tuya, tiene la función especial de guiarte desde dentro de tu ser, para continuar encontrando tu camino, hacia tu propia realización personal. Esto te permitirá recordar, lo que necesites recordar del pasado. Y una vez que recuerde todo lo que necesites recordar del pasado, te podrás dar cuenta que más que una víctima de las desafortunadas circunstancias, eres una ingeniosa, inteligente superviviente. Si superviviente, porque estás aquí y ahora. Aquí y ahora. Y puedes hacer cosas, cosas importantes para ti. Eso es. Muy bien. Ahora tú puedes dejar, tú puedes dejar ir esas memorias. Y sabes que, sabes que tú tienes esas memorias del pasado, pero también sabes que tú no eres esas memorias. Muy bien. Puedes liberarte del pasado y vivir el presente. De forma más adaptada, de forma más eficaz a los obstáculos de la vida diaria. Sabiendo que cada día, en cada camino. Continuarás mejorando y mejorando. Avanzando y avanzando. Viendo las cosas más claramente. Sabiendo que tú estás avanzando. Siendo más fuerte. Siendo más sabio tu entendimiento de la vida y descubrir que hay un propósito tuyo de vivir un papel especial en tu vida y tu familia. Y tú cumplirás tus metas. Tus logros, valorándolos desde tu

carrera, tu vida, tu familia. En un balance armónico estable. Al hacer esto aprenderás a aceptarte a ti misma, como realmente tú eres. Respetando a los demás. Respetando tus pensamientos y emociones. Descubriendo todo, todo lo que tú vales. Y si en el pasado hubo algo que haya ocurrido, cualquier cosa que haya intentado ocultar ese valor maravilloso tuyo, que haya intentado hacerte creer falsamente que vales menos. Bórralo. Deja que tu mente subconsciente lo borre, lo quite, lo eche afuera. Eso es. Y tú estás muy a gusto, contenta, que eso se vaya. Y tú puedes de esta forma, llegar a ser más auténtica. Quien realmente tú eres. Y desarrollar el gran valor de expresar tus necesidades. Eso es. Correcto. Ahora quiero que puedas mirar hacia el futuro. Quiero que puedas verte, imaginarte, visualizarte. A ti misma en el futuro. Logrando tus metas. Alcanzando tus objetivos. Eso es. Sintiendo el gozo que se siente cuando uno logra una meta. Y observa hay gente que está contenta de que tú logres algo. Es gente que te quiere. Correcto. Excelente. Y no es necesario que recuerdes todo lo que he dicho. No es necesario. Tampoco es necesario que pongas atención a mi voz. Porque tu mente subconsciente estuvo captando cada palabra. Y va a hacer cosas importantes para ti. Para ti. Sin que te des cuenta. Incluso mientras duermes descansada y profundamente en la noche. Sin que te des cuenta, hasta que alguien se dé cuenta que no has dado cuenta que algo muy positivo, saludable está empezando a cambiar, positivamente dentro de ti. Saludablemente. Tranquilamente. Agradablemente. Tú puedes. Porque la mente subconsciente, la mente interna sabe que no hay que esperar para cambiar lo que hay que cambiar, para dejar atrás lo que haya que dejar atrás, para mejorar lo que haya que mejorar. Si vemos la vida como un libro, el libro de la vida. Tienes la oportunidad de darle vuelta a la hoja. Abrir un nuevo capítulo, una nueva historia, un nuevo guion, un guion muy diferente, escrito con tu propio puño y letra. Eso es. Correcto. Agradablemente. Tranquilamente. Pacíficamente. Amorosamente. Ahora tomate el tiempo que necesites. Todo el tiempo que necesites, para estar completamente relajada, alerta, tranquila. Recordando traer toda esa tranquilidad contigo. Porque tú eres tú y eres importante. Por el hecho de ser tú. Eso es lo más importante. Eso es. Correcto. Todo el tiempo que necesites para estar alerta, relajada, despierta y tranquila.

Sesión 6 Técnica de regresión de la alfombra mágica (Arnoldo Téllez López)

Toma una posición de trance, cierra tus ojos, respira profundamente dos o tres veces. Y lo único que quiero es que estés cómodo. Eso es, concéntrate en tu respiración, cómo el aire entra y sale de tu cuerpo, como el aire entra fresco y sale tibio, con cada respiración más y más tranquilo, con cada respiración permite que esa relajación se extienda poco a poco por todo tu cuerpo y tu mente relajando los músculos, escucha ese sonido del avión (lo que haya) y mientras más lo escuchas más te relajas. Con cada respiración, permite que esa relajación vaya primero a esa parte del cuerpo y de la mente que necesita relajarse más. Imagina que las tensiones y preocupaciones se fueron en ese avión que pasó dejando relajación en tu mente y en tu cuerpo nada que hacer, nada que pensar por un momento, tan sólo permitir que esa relajación se extienda por todo tu cuerpo y tu mente, dejando que tu mente divague libremente que un pensamiento genere otro, que una idea genere otra idea, divagando libremente en el espacio. Quiero que puedas ver, visualizar, imaginar o sentir una alfombra mágica a un lado de ti, observa el hermoso color, la textura, el diseño de esa hermosa alfombra mágica, quiero que puedas subirte a ella, adelante siente cómo se empieza a elevar, es una alfombra segura y mágica, es tu alfombra mágica, eso es correcto, eso es, muy bien. Nos elevamos, nos elevamos, siente la ligereza, observa las copas de los árboles abajo, la sensación de flotar, el aire acariciando tu rostro y tu pelo, y ver las cosas abajo tan pequeñas y así de pequeño uno puede ver cualquier problema cuando se eleva en un crecimiento personal o espiritual observa allá, Allá a lo lejos se observa una arco iris, vamos hacia allá, míralo un hermoso arco iris, dile a tu alfombra que vaya a ese arco iris, observa los hermosos colores, violeta, amarillo, observa ese hermoso color que te gusta a ti Ahora te voy a pedir algo, que pases detrás de ese arco iris, donde no hay límites de tiempo ni límites de espacio y vamos a sentir la descarga de esa energía sanadora del arco iris. Pasamos, ahora estamos de este lado mira que bello paisaje, observa no sé si un bosque o un campo observa su hermoso color y entre más viajas descubres cosas, observa abajo, allá abajo hay un niño o una niña no lo sé te está haciendo una señal con la mano, te está llamando, baja tu

alfombra hacia ese niño o esa niña, entre más te acercas, te recuerda a alguien, parece que se parece a ti. Baja de tu alfombra, deja que quede flotando o que descansa en el piso, como tú le ordenes, como tú le pidas. Acércate a ese niño que se parece a ti, eres tú cuando eras pequeño, quiere decirte algo, hay cosas que no le ha dicho a nadie y quiere decirte a ti. Deja que te cuente, que te tenga confianza, hay cosas en su corazón y parece que tiene algo que comunicarte o un secreto que decirte déjalo, escúchalo, eso es, deja que te cuente, tú eres su mejor amigo, eres tú mismo, tu niño interno es un niño realmente tierno, dile que si tiene más cosas que decir, dile que te lo diga a ti, correcto, muy bien y cuando ya haya terminado de decirte todo, respira profundamente para avisarme.

Eso es, correcto, dale un abrazo a ese niño o a esa niña, dale afecto, exprésale que lo quieres y hazlo sentir seguro, con confianza. Dile: “te quiero”, eso es, muy bien. Ahora quiero que te despidas de ese niño, despídete. Pero espera un momento, quizá te gustaría darle alguna vuelta en tu alfombra. ¿Qué te parece? ¿Sí? invítalo, llévalo a dar una vuelta, eso es sentado contigo, ahora la alfombra se eleva, que vea las cosas desde arriba, las cosas se ven más diminutas, insignificantes más bellas desde arriba. El niño se ve contento, tú estás contento que él esté contento ¿no es así? recuerda que la alfombra es mágica dile que pida algo que le guste. Puede ser un cono de nieve, un carrito una muñeca, o cualquier cosa que él o ella quiera. Correcto, algo que le guste, muy bien, ahora baja, despacio que disfrute, que baje, se ve diferente, puedo ver más iluminado su rostro dile que volverás en otra ocasión a seguir platicando con él, ahora si nos vamos en la alfombra, observa cómo te dice adiós desde abajo, dile adiós tú también, rumbo al arco iris, pasa el arco iris, hermoso color, hermosos colores, pasas de este lado, sientes el aire fresco, flotando, el color de tu alfombra y desde arriba se ven las cosas diferentes, muy diferentes, baja de tu alfombra, te deja en tierra firme, tu alfombra va a desaparecer pero volverá cuando tu necesites y estará lista ahí para transportarte cuando tú quieras del otro lado del arco iris, hablar con ese niño y nutrirlo nuevamente y ahora puedes tomarte todo el tiempo que quieras para abrir los ojos y estar completamente despierto trayendo todo eso contigo.

¿Cómo estás? ¿Cómo te sientes? ¿Qué es diferente?

Sesión 7 Técnica de Regresión para el Fortalecimiento de la Autoestima (Watkins, H).

Cierra tus ojos. Respira profundamente dos o tres veces, profundamente, dos o tres veces. Eso es, muy bien. Ahora permítete flotar. Y escucha el sonido de mi voz, y lo que te voy a estar diciendo. La autoestima es la forma en que sientes y piensas sobre ti mismo. Mientras más sean los sentimientos positivos, más alta es la autoestima; mientras más negativos sean los sentimientos, más negativa es la autoestima. La autoestima afecta la calidad de tu vida. Una autoestima alta puede hacer que te sientas productivo, capaz, amable, feliz. Una baja autoestima te hace sentir improductivo, miserable, no valioso, incompetente e indigno de amor. Con baja autoestima puedes parecer alegre, o actuar confidente ante el mundo, o puedes tener mucho éxito en tu trabajo. Pero por dentro te dices a ti mismo, “Si el mundo de fuera supiera cómo soy de verdad, no les gustaría conocerme. Probablemente ya se hubieran ido”. Y cuidadosamente pules tu máscara, tu fachada, y te quedas alerta, por miedo a que se den cuenta.

Bueno, demos un viaje, a través de tu cerebro donde todos estos pensamientos son almacenados. Piensa en un área de tu cerebro que contenga todas las experiencias que has tenido en tu vida. Esta área no es exactamente un depositario de lo que ha pasado, sino de lo que has aprendido de esas experiencias; esto es, cómo las percibes. Por ejemplo, supongamos que a los dos años tiras un vaso con leche y escuchas a alguien decir “niño malo”. De esta experiencia posiblemente aprendiste que eras un niño malo, aunque la persona que lo dijo no necesariamente quiso decir eso exactamente. Sólo estaba molesto por tener que limpiar la leche, y no quería que lo hicieras de nuevo. Pero de niño, no puedes hacer otra cosa que pensar concretamente; literalmente. Concluyes “yo soy malo”, no valgo nada, o no podré hacerlo nunca, o cualquier idea negativa. Por lo tanto, el cerebro está lleno de distorsiones de pensamiento concreto de niño. Checa ese cerebro ahora. Posiblemente puedas ver, o escuchar, o sentir los mensajes que están ahí. Pueden no ser todos negativos, pero siempre son producto del pensamiento del niño, la percepción del niño. Guardaré silencio unos momentos, mientras revisas esos mensajes del pasado.

Ahora hagamos un viaje a tu pasado, y encontremos qué caras van con esos mensajes. Imagina que estás sentado en un compartimiento de hermoso color en un tren, viendo afuera a través de la ventana. Mientras ves a tu alrededor en el compartimiento, tú eres la única persona sentada ahí, te das cuenta que el compartimiento es todo de ese bonito color, el techo, las paredes, los muebles, todo. Ese color es extrañamente relajante. El tren te llevará a un viaje a tu pasado, hasta tu nacimiento, y después te regresará al presente.

Ahora, el tren empieza a moverse, a agarrar velocidad. Pero tú tienes un control enfrente de ti, y ese control mueve la velocidad del tren. Puedes pararlo si lo deseas, tener una mejor vista de algún incidente que quieras estudiar más cuidadosamente. A lo mejor quieres ver a las personas en esas escenas, entenderlas mejor, entenderte a ti mismo mejor. Velos como seres humanos, con fallas humanas, limitaciones y emociones. Nadie puede ser perfecto, ni tú ni yo, ni ninguna de las personas de esas escenas. En un momento me quedaré callado para que puedas ir a tu viaje a tu propia velocidad. Cuando el tren llegue a tú nacimiento, toma una profunda respiración y ponte en contacto con la energía de dónde vienes. Esa energía es tu esencia. Es protectora, es amorosa, es la energía de tu vida, y te pertenece sólo a ti. Siente ese poder, esa protección. Siente los torrentes tibios de energía, rodeándote, y entrando a tu ser. Te dará más fuerza en tu viaje de regreso.

Desde el nacimiento, el tren pasará por los mismos escenarios. Sin embargo, en el viaje de regreso serás capaz de cambiar tu actitud sobre esas escenas, si lo deseas. Incluso puedes abrir una ventana y hacer algo para cambiar los eventos, porque en ese viaje de regreso, estás lleno de energía que te ayuda a ser más confiado, y con más seguridad. Toma el tiempo que necesitas para tu viaje; hazlo significativo para ti. Recuerda que no tienes que aceptar esos mensajes negativos para ti. Los puedes dejar. Cuando regreses al presente, toma una respiración profunda y suavemente abre tus ojos para estar alerta. Recuerda que te mereces este viaje. Cuando estés listo pues despertar.

Sesión 8 Técnica hipnótica de abreacción silenciosa. (Watkins, H).

Te voy a pedir que cierres tus ojos, que te pongas cómoda, mantén tus ojos cerrados y respira profundamente dos o tres veces profundamente y con cada respiración más y más tranquilo con cada respiración oxigena tu mente y tu cuerpo, relajando los músculos calmando los nervios dando paso a esa relajación dando eso es correcto excelente, como si estuvieras sumergida o flotando en un río en una alberca o en una playa de relajación de tranquilidad y calma y paz mucha paz interior. Eso es correcto y quiero que puedas verte, visualizarte, imaginarte, sentirte que vas por un camino el camino de tu vida caminando a un paso firme avanzando y avanzando por el camino de tu vida y puedes mirar alrededor mirar el paisaje está bonito el paisaje, el camino, está algo iluminado el camino de tu vida y vas caminando a paso firme. Eso es avanzando y avanzando hacia tus metas, pero mira, mira adelante hay una gran piedra, una gran piedra, una roca que está obstruyendo el camino el camino de tu vida y obstruye tu paso, para continuar avanzando y avanzando. Observa a esa piedra, es una mezcla, una fusión de miedos, de resentimientos, de autolimitaciones, de experiencias negativas que impide que continúes avanzando. Y lo siento pero no puedes pasar y detrás de esa piedra el camino está maravilloso, es extraordinario hay cosas y oportunidades muy bonitas y extraordinarias, pero tú no puedes pasar ¡pero mira a los lados! ¡hay herramienta!, está un cincel y un martillo, de este lado está una barra de acero, de este otro está un gran mazo y mira hasta un instrumento que parece un roto-martillo de esos hidráulicos que sirven para abrir el pavimento de las calles. puedes tomar tú la herramienta que quieras para darle duro, pegarle y empezar a destruir la roca para que puedas pasar y cada golpe que des quizás veas eventos, rostros, experiencias pero pégale fuerte, dale duro, dale más y más fuerte, dale con todas tus fuerzas, pégale muy fuerte, dale con todo, con todo tu coraje. Porque todo eso te ha estado impidiendo que avances y puedas decirle mentalmente y gritarle todo lo que quieras mientras le sigues pegando con todas tus fuerzas, dale duro y duro. Tienes todo mi apoyo, hasta que esa piedra quede convertida en arena o cascajo y puedas pasar, pero mientras síguele pegando, dale duro porque quieres liberarte de eso. Quieres liberarte de eso síguele pegando duro, más fuerte y diciendo lo que tengas que decir,

pero dilo, sácalo, exprésalo mientras golpeas. y cuando tu hallas terminado y convertido esa roca en piedritas y puedas pasar, avísame con una respiración profunda, muy profunda. (Cuando el paciente respire profundamente) Eso es, Correcto, muy bien. Excelente y tienes una opción de llevarte una piedrita de recuerdo de recuerdo de que eres capaz de destruir todo eso, o puedes dejar todo ahí y seguir avanzando y avanzando hacia adelante, pero mira qué hermoso camino está ahora ahí, delante de ti, muy iluminado, el paisaje a los lados del camino es maravilloso, pero mira aquí a un lado del camino hay un hermoso césped, quiero que te recuestes un momento en este césped, recuéstate a descansar porque tu esfuerzo fue bastante. Descansa, ahí en ese césped mientras observas el camino, mira el camino que en un momento más vas a recorrer que hermoso camino, y te lleva por una senda, por un paisaje extraordinario y habrá gente y oportunidades que te estén esperando en el camino. Camino que está más iluminado, está más amoroso, más optimista y entusiasta y ese camino va a dar a una colina, una loma, y detrás de la loma, esa colina el camino continúa, no lo puedes ver pero continua detrás de esa loma hay un regalo para ti. Un regalo de autodescubrimiento personal, un regalo especial, pero ahorita descansa aquí en este césped hermoso. Mira a un lado tienes también una cascada de agua fresca, cristalina y pura que limpia por dentro y por fuera, que limpia por dentro y por fuera. Es opción más para ti o descansar un poco más en el césped o irte a bañar en esa cascada pequeña cascada de agua cristalina pura sanadora, que sana por dentro y por fuera, que limpia por dentro y por fuera, muy bien, correcto, es hora de continuar el camino, a ver ¿Estás listo? pero antes de continuar el camino quiero preguntarte algo, quiero que pienses en una cualidad tuya, en una fortaleza, en una característica muy positiva de ti, quiero que venga del centro de tu ser y me lo digas en voz alta de forma que pueda escucharte (después de que el paciente responde) correcto llévate esa cualidad por el camino, vamos por el camino andando, rodéate de esa cualidad, adelante, correcto, que hermoso, que hermoso camino, tu propio camino, el camino de tu vida, libre de muchas cosas, avanzando y avanzando, mejorando y mejorando, eso es, correcto y cuando llegues a lo alto de la loma, avísame con otra respiración profunda, pero mientras disfruta el camino y cuando llegues a la punta de la loma, a lo alto de la colina, avísame con una respiración profunda ,correcto, ahora quiero

que busques, encuentres, ese regalo que tu mente subconsciente, tu mente interna, sanadora, espiritual, tiene para ti y cuando ya lo encuentres tómalo, aprópiate de ese regalo, o esos regalos, son tuyos, eso es, continua el camino adelante avanzando y avanzando, mejorando y mejorando, saludablemente, tranquilamente, positivamente, sabiendo que tu mente interna subconsciente, sabia, relajada, espiritual, seguirá trabajando para ti, cada día, cada día que pasa, cada hora, cada semana, avanzando y avanzando. Ahora tomate el tiempo que necesites, todo el tiempo que necesitas, para ir regresando poco a poco, poco a poco regresando, respirando profundamente dos o tres veces para que estés completamente relajada, alerta, con tus ojos abiertos totalmente, tranquila, y recuerda traer toda esa tranquilidad contigo.

Sesión 9 Imaginación religiosa de sanación universal para el fortalecimiento del ego y el dolor (Wright, E.)

Cierra tus ojos. Respira profundamente dos o tres veces. Con cada respiración más y más tranquilo(a), Más y más relajado(a). Ahora con cada palabra que viaje de mis labios a tus oídos, para después llegar a tu mente, relajando tus pensamientos, tranquilizando las emociones y después a tu cuerpo. Relajando los músculos, calmando los nervios, Tu cuerpo podrá disfrutar más y más una relajación completa, en cada músculo y célula y tu mente destella en calma, claridad, serenidad y calma. Tú estás ahora rodeada de una suave atmósfera de absoluta calma, protegida del peligro, de la alteración y del miedo. Y mientras la relajación y la tranquila serenidad penetran profundamente en cada célula de tu cuerpo, visualiza, escucha, siente como estamos rodeados en forma segura en cada dirección por amplias y transparentes esferas concéntricas de serenidad luminosa de una feliz serenidad. Estas rodeado de una profunda y extraordinaria seguridad y respirando confortablemente en el centro de estas esferas transparentes, mientras la tranquilidad luminosa alrededor de ti penetra aún más profundamente dentro de tu cuerpo y permea tu mente. Todas las reacciones voluntarias e involuntarias gradualmente se desvanecen y desaparecen. Poco a poco llegas a estar libre de miedos, ansiedades, de pensamientos, de sensaciones.

Ahora, quiero decirte algo muy importante. Escucha atentamente, te quiero decir que existe un profundo y maravilloso Espíritu Universal de Sanación

dentro de ti y en el mundo, que tú puedes evocar para sanar y para aliviar el dolor. Tú puedes permitirte a ti mismo (a) acercarte a la esencia de ese espíritu sanador, esa esencia es el amor y el perdón. El amor y el perdón, son las 2 partes esenciales del Espíritu Universal de Sanación que libera las tensiones internas, libera a tu cuerpo y tú. Espíritu del dolor permite que tus pensamientos se enfoquen en tus sentimientos de perdón y Amor, perdón a ti mismo perdón a otros liberando el estrés dentro de ti que genera tensión, a través del rencor, coraje y resentimiento y conforme el espíritu de perdón crece dentro de ti. Estas tensiones se diluyen, se desintegran, se libran, se deshacen. Permitiendo el paso de las fuerzas poderosas de sanación de la vida. Permitiéndote conectarte con el amor de otros, el amor a ti mismo(a) y al amor de Dios, conforme tú liberas en Amor Sanador y saludable. La percepción del dolor se vuelve distante, se vuelve lejano, alejándose más y más. Disminuyendo en importancia y en consecuencia, conforme el amor sanador fluye a través de ti y puedes sentir y percibir esa experiencia un poco más y cuando tu estés listo(a) para abrir los ojos y estar completamente alerta y relajado(a) y tranquilo(a) lo harás, regresando con una profunda sensación de haber resuelto algo importante para ti y recuerda traer toda esa tranquilidad contigo.

Sesión 10 técnica de la silla vacía hipnótica

(Se le pide al paciente que se siente y se coloca una silla enfrente de él)

Tome asiento, vamos a hacer un ejercicio de imaginación, ¿consideras que tienes buena imaginación? Muy bien, en un momento más lo vamos a averiguar. Este ejercicio de imaginación se llama “La Silla”. Ahora quiero que mires la silla. Mírala, mírala fijamente, quiero que mires su color. Observa su tamaño ¿puedes ver bien su tamaño?, observa ¿cómo está diseñada la silla? observa la forma, su material, la distancia entre tú y la silla. Obsérvala. Imagina la textura, y ahora te voy a pedir que cierres tus ojos poco a poco y que mientras lo haces sigue imaginando esa silla frente de ti. Mientras tienes los ojos cerrados, sigue observando la silla, el color de la silla, el diseño de la silla, la distancia entre tú y esa silla ¿puedes imaginarla? ¿Puedes imaginar la textura? Quiero que abras los ojos y compares la silla que imaginaste en tu mente con la que está enfrente. Ahora quiero que vuelvas a cerrar los ojos y

quiero que mires con los ojos de tu mente, la forma de la silla, su color, su textura. Que observes muy bien la distancia entre tú y la silla (el terapeuta se desplaza y se coloca detrás de la silla) y quiero que puedas verme, visualizarme a mi detrás de la silla ¿puedes verme detrás de esa silla? ¿La expresión de mi rostro, mi ropa, mi cabello? Y quiero decirte que es muy importante decir y expresar las cosas, no quedarse con ellas. A veces desde pequeños no hemos dicho las cosas, a veces cosas injustas o que hemos sufrido y no hemos dicho nada, cosas que se van acumulando dentro de nosotros y no es bueno ni sano tenerlas dentro de nosotros. Voy a dirigirme a la puerta, detrás de esta puerta hay alguien, alguien que está tocando la puerta, yo no sé quién es esa persona que está tocando la puerta, ni tú tampoco pero tu mente subconsciente si lo sabe y cuando lo veas lo vas a reconocer (toca la puerta un par de veces) vamos a dejar entrar a esta persona. Pase usted, adelante, tome asiento (el terapeuta se dirige al paciente y le pregunta) ¿Quién es esta persona que entró y se sentó? (dirigirse a esa persona y saludarla cordialmente) Muy bien gracias por venir. Tome asiento por favor. En este momento hay muchas cosas que quisiera decirle (nombre del paciente)

Tiene cosas que decirle, escuche lo que dice (nombre del paciente), correcto, muy bien, excelente. Díselo, dile todo, adelante, (golpes en la espalda) Escuche todo lo que le tiene que decir, correcto (repetir punto clave que el paciente mencione).

¿Qué expresión tiene el rostro de la persona que está frente de ti?

Si aún hay más cosas que debas decirle, díselo, es momento de decirle todo eso que nos presiona el pecho, o que se atora en la garganta o en alguna parte del cuerpo. ¿Hay cosas que te gustaría decirle o agradecerle? Díselas, dile todo, en este momento todo es importante. ¿Qué expresión tiene ahora?

No dejes de mirar a esa persona, su rostro, su expresión, su ropa. ¿Cómo te sientes ahora? ¿Cómo está? (menciona la parte del cuerpo que mencionó el paciente)

Vamos a hacer un ejercicio de imaginación, voy a tomar tus manos, voy a pedirte que imagines, que tan solo imagines que cuando yo te ayude a levantarte tu cuerpo se va a quedar ahí, tan solo imagina que se quedó sentado. Que tu cuerpo está en la silla, y que yo te llevaré en un trayecto hacia

atrás (donde está la otra silla y se sienta al paciente).

Aquí podrás sentirte como esa persona, mirar como ella, respirar como ella, escuchar como ella, ser ella. ¿Qué tiene (esta persona) para decirle al paciente? Dígale todo, todo lo importante ¿Ya está todo dicho? Perfecto. Ahora esta persona puede retirarse. Puedes despedirte, despídete (se abre la puerta, se le despide y se vuelve a cerrar la puerta).

¿Cómo te sientes ahora? Correcto, ahora puedes respirar a tu ritmo, dos a tres respiraciones profundas y puedes abrir los ojos estando alerta, tranquila y en calma.

Sesión 11 Orquesta Sinfónica de Sanación

Muy bien, estas lista. Quiero que pueda acostarte o sentarte. Con tus ojos cerrados. Ahora tomate unos momento para estar tranquila. Para concentrarte en tu cuerpo y darte cuenta cómo se siente tu cuerpo. Toma conciencia de cómo se siente tu cuerpo. Toma conciencia de tu mente. Establece esa conexión con tu cuerpo y tu mente. Ahora, y date cuenta de sensación de calor o frescura. De pesadez o ligereza. Date cuenta donde inicia tu cuerpo y donde termina. Y permite que todas esas sensaciones sean parte de tu relajación y tu tranquilidad. Eso es. Correcto. Excelente. Ahora quiero que puedas visualizar. Ver imaginar. O sentir unas apacibles olas del mar en la playa, su movimiento. Quiero que observes como las olas vienen y van. Apaciblemente las olas se acercan y se retiran, se acercan y se retiran. Quiero que escuches el sonido relajante de las olas del mar y esas olas. Han estado ahí por miles y millones de años. En un movimiento rítmico. Y vienen y van. Y vienen y van. Y vienen y van. Y quiero que sincronices tu respiración, cuando las olas vienen y van. Con las olas del mar vienen y van, como si tú controlarlas con tu respiración las olas del mar. O las olas del mar controlan tu respiración en forma pasible y tranquila. Y me pregunto si puedes escuchar el sonido de las olas del mar, arrullarte. Imagino de qué color, es ese hermoso mar, porque puede ser verde, esmeralda, azul, o multicolor. No lo sé. Quiero que puedas continuar con esa experiencia un momento más, cada vez más. Correcto. Muy bien. Tú puedes disfrutar esa experiencia un momento más. Ahora permítete ver por unos momentos, tomar consciencia de tu cuerpo. Se consiente tus sensaciones.

Quizá haya partes de ti a las que no has prestado mucha atención durante el día. Percibe la simetría de tus manos. Tus pies. Tu lado izquierdo. Tu lado derecho. Y después presta atención, profundiza en tu interior y encuentra una parte de ti, en la que siempre has podido confiar en que está sana y saludable. Siempre sana y saludable. Que a pesar de las enfermedades que hayas pasado. Siempre has podido contar con esa parte de ti. Esa parte de tu cuerpo. Saludable. Quizá sea tu corazón- quizá sean tus ojos. Quizá sean tus labios. Quizá tus piernas. Quizá tu espalda o tus oídos. Encuentra una parte de ti, en la que al pensar en ella, siempre la veas vital, saludable. Que siempre parezca sana. La parte en la que más confías en que se mantenga sana y vital. Y a medida de que diriges tú conciencia a esa parte. A medida que vas realmente dentro de esa parte, siéntela. Siente esa parte saludable de tu cuerpo. Observa como todo funciona perfectamente bien. Y mientras lo haces, empieza a imaginar que esa parte de tu cuerpo es como un instrumento musical, que emite un sonido, una melodía, escucha el sonido de esas sensaciones. El sonido de esa parte de tu cuerpo. Que tiene vitalidad y energía. Escucha ese sonido. Y mientras lo escuchas, quizá puedas hacer que esa sensación saludable se vuelva más intensa. Y que el sentido de salud y vitalidad, la sensación de estar con vida, empieza a extenderse. Más allá de esa parte de tu cuerpo. Y mientras oyes ese sonido y experimentas esa sensación saludable de vitalidad. Quizá mientras haces la siguiente respiración. Date cuenta del aroma, el olor maravilloso de ese sonido. Huele esa sensación de vitalidad. De estar con vida. Advierte como es ese olor, ¿Cómo es ese aroma? ¿Es dulce?, ¿floral?, ¿afrutado?, ¿Cómo está?, fíjate como es ese aroma, advierte. Fíjate como es el sabor de ese aroma. De modo que puedas oler y saborear esa sensación, esa sensación de absoluta vitalidad y salud. Ahora permite que ese aroma y ese sonido, empiecen a extenderse. Piensa en cualquier parte de tu cuerpo. En cualquier otra sensación. Que quizá no sea, o no este tan sana como a ti te gustaría. Escucha los sonidos y los sabores de esas partes de ti. Como si fueran parte de una sinfonía. De una composición música. Y ve permitiendo que ese sonido, el olor y el sabor de esa vitalidad, esa salud, esa vida. Te sirvan como un apoyo en un baile, en una orquesta con todas las partes de tu cuerpo. De modo que la sensación se extienda en forma saludable, por todo tu cuerpo, desde el centro de tu ser. Incluso empieza a ver

como si fuera una luminosidad, algo luminoso. Una luz que se extiende dentro de esa parte de tu cuerpo. Observa el color. Que hermoso color ¡que brillo! Que brillo tiene esa energía de salud. Y mientras danza ese ritmo saludable en colores en olores, en música, todas las partes de tu cuerpo se sienten más saludables. Es como si hubiera un masaje desde dentro en todas las partes de tu cuerpo, todas las partes de tu ser. Sanando. Regenerando. Y quiero que sepas que toda esa danza, esa música, ese baile puede continuar, ese baile saludable. Incluso a lo largo de la noche, mientras duermes, mientras descansas profundamente, en tus sueños, mientras duermes. En el fondo de tu mente, esa música puede extenderse. Esa luz puede extenderse, su calor, su aroma, por todo tu cuerpo. Sabes que puedes saborear, en las cosas que te rodean, los alimentos que ingieres. En las imágenes que ves, en los sonidos que oye, que escuchas. Y que los sonidos de la vida, de la salud, los colores de la vida. Los colores de la salud. Los sabores de la vida. Los sabores de la vitalidad. Pueden estar siempre dentro de ti. Y puedes poner atención, tu mente subconsciente te conducirá a las cosas más adecuadas para comer, para ver, para escuchar. Y quizá esa luz interior puede hacerse tan intensa, tan reluciente, de forma que la gente, empiece a notar un brillo a través de tus ojos, tu piel. El sonido se expande en un tono de voz y se expande a los demás. Sin ningún esfuerzo por tu par. Solo con estar cerca de ti, la gente lo puede llegar a percibir, lo puede llegar a sentir. Permite que este proceso continúe a su propio ritmo a su propia velocidad. De la manera más adecuada, saludable y sanadora para ti. Y cualquiera de las ideas que tú has aprendido hoy. Sabes que puedes aceptarlas, considerar, llevarlas contigo de forma más saludable y adecuada para ti. Y mañana, por la mañana cuando despiertes descansada y agradablemente, puedas levantarte con una sensación de energía y vitalidad. Una sensación relajada pero al mismo tiempo alerta. Que quizá, puedas sentir, cuando dejes que tus ojos se abran, y haga contacto con el mundo que te rodea y veas las cosas diferentes. Y ni siquiera los ruidos del exterior estorbaran para que esa sensación de vitalidad y paz interior permanezca dentro de ti. Ahora tomate el tiempo que necesite. Todo el tiempo que necesites para estar completamente alerta, relajada, despierta y tranquila. No sin antes felicitarte por todo ese trabajo sanador que has estado haciendo. Totalmente relajada, tranquila y despierta.

Sesión 12 Técnica de progresión en edad (Arnoldo Téllez López)

Respira profundamente dos o tres veces, profundamente y con cada respiración quiero que puedas relajarte un poco más, con cada respiración permite que esa relajación se extienda poco a poco por todo tu cuerpo y tu mente, relajando los músculos, dando paso a esa relajación y permite que esa relajación se extienda por todo tu cuerpo y tu mente. Y quiero que vayas a un trance lo suficientemente cómodo y profundo que puedas disfrutar. Eso es, siendo mente, sólo mente, puramente. Eso es. Correcto. Muy bien. Ahora quiero que puedas recordar alguna vez, algún momento en el que estuviste tan pero tan contento, tan pero tan relajado. Tan en paz. Que nada, absolutamente nada era tan importante como esa relajación. Esa tranquilidad. Esa paz interior eso es correcto.

Ahora quiero que puedas verte, quiero que puedas visualizarte, sentirte, imaginarte en un lugar, en una habitación cómoda, una oficina, una recámara, un lugar en el que tú estés realmente cómodo. Quizá sentado en un sofá y quiero que veas una televisión, o una pantalla nítida, puede ser una pantalla plana o plasma, lo suficientemente grande, de colores nítidos. Tú tienes el control en tus manos. Quiero que enciendas esa televisión y quiero que le pongas en un canal especial, puede ser en el canal 40, 41 o 42 o 39 según tu edad, quiero que te veas a ti mismo como hoy en este momento, puede ser aquí en esta sesión de hipnosis, en este diplomado, aprendiendo, conviviendo, creciendo, resolviendo. Y quiero que en ese canal de tu vida haya un intermedio comercial, metafórico de vida. Y es un pequeño cuento muy breve, un huevo de águila se cayó de su nido y rodó hacia abajo en la montaña, rodó, rodó y rodó y fue a caer en una granja y una gallina lo adoptó, lo calentó y nació un pollito, y nació otro pollito y nació ese pollo medio raro. Cuando la gallina iba, los pollitos la seguían diciendo pío, pío, pío y el aguilucho no quería decir pío y decía otro sonido raro y todos le hacían el feo y fue creciendo y nadie lo quería. Y fue creciendo y este pollo raro con las alas pesadas no podía correr. Quería jugar con sus hermanitos pero tenía estas garras tan largas que no podía correr y estaba tan triste y un día pasó un halcón y lo vio llorar y se acercó hacia él y le dijo por qué lloras y le dijo porque soy un pollo feo y el halcón le dijo que no te has dado cuenta que eres un águila hermosa, y se lo

llevó hacia una cumbre y lo motivó a volar, al principio le daba miedo, y le estiró sus alas fuertes, anchas, viendo de lejos allá el pequeño mundo. Y me pregunto ¿qué puedes tú descubrir? Y se acabó el comercial y aparece nuevamente en tu tele qué es tu vida.

Y quiero que puedas ahora cambiarle de canal, quiero que puedas verte visualizarte sentirte, cambiando tu vida, viendo tus metas cumplirlas, teniendo éxito, viéndote a ti mismo viviendo con plenitud, dejando los miedos atrás viviendo abundantemente, logrando tus metas. Quiero que puedas visualizar, sentir, ahí teniendo eso, llegando a esas metas, con tus alas extendidas, quiero que observes muy bien, quiero que puedas congelar la imagen y que te metas a la pantalla, metete a la pantalla, siente eso, vive ese logro, tú puedes sentirte logrando eso, sabiendo que tú eres tú y eres importante y observa que hay gente que está contenta con tu logro, observa quién está irradiando de alegría por tus logros que son los logros de ellos. Quiero que puedas sentir la alegría de ellos con tus logros, aprendiendo que el tiempo de la vida es tan importante, como para no invertirlo en cosas que no sean el amor, la superación, el crecimiento, la amistad y la superación personal. Disfrutando cada momento de tu vida, ahora te sientes ahí llegando y sintiendo que llegando ahí puedes llegar a otra meta, y luego a otra meta y otro éxito y un éxito importante es el encuentro con uno mismo, con el niño interno que valora todos sus recursos. Visualízate creciendo grande, logrando lo que tú quieres lograr, lo que tú disfrutas lograr, rompiendo límites quiero que respire ese logro, que vaya al fondo de tu mente subconsciente y emerja día tras día en los sueños, en la mañana mientras manejas, una idea fija que tu mente interna dirija los recursos hacia esa meta. Y ahora cuando estés listo podrás respirar profundamente y estar completamente alerta y traer todo eso contigo recordando cada detalle.

Sesión 1 Imaginación Sanadora (Hunter)

Los seres vivos -el humano incluido- se recuperan de las enfermedades y las heridas; a las plantas le crecen nuevas hojas, ramas, y hojas, y en algunas ocasiones presentan cicatrices que recuerdan al observador que una vez, hubo una herida (Capacidad universal de sanación).

Tú también tienes esta maravillosa capacidad. Tú también tienes esa

maravillosa energía sanadora dentro de ti.

(Invitación a entrar a un trance más profundo) Ve ahora a un trance más profundo dentro de ti mismo, a la fuente: al mero centro de ti mismo, a la fuente de energía sanadora. Date cuenta que de que esa energía llega del centro de ti mismo. Reúne esa energía y dirígela hacia esa parte de tu cuerpo donde tú intuitivamente sabes que necesita ser dirigida (Puedes confiar esa intuición).

Cada uno de nosotros tiene su propio concepto de esa energía (Los conceptos de cada uno son correctos). Para mí, es como una fuente de luz. Una fuente de luz sanadora parecida al sol, una luz que puede llegar a la parte del cuerpo que necesita sanar, e ilumina esa parte del cuerpo con su luz y calor, es una luz de un bonito color que envuelve y baña esa enfermedad o parte dañada con esa energía sanadora.

Descubre tu propio concepto de lo que es tu energía sanadora, localízala en lo profundo de tu ser, y dirígela hacia donde tu cuerpo la necesite.

Ahora siente esa sensación de sanación que ya está empezando dentro de ti. Tú puedes sentir realmente esa sanación. Muy bien. Dirige esa energía a través de tu cuerpo, donde tú intuitivamente sabes que es necesaria. Sabiendo que tú también puedes sorprenderte de la parte que tu cuerpo ha elegido (Sugestión positiva de sanación).

Sabiendo también que la mente subconsciente puede saber que alguna otra parte de tu cuerpo, diferente a la cual tu mente consciente había pensado, puede necesitar sanarse primero. Confía en tu mente subconsciente para dirigir esa energía; confía en tu respuesta intuitiva (Generalmente es mejor que la mente subconsciente haga las cosas por sí misma).

Ahora permite que esa imaginación creativa y maravillosa desarrolle una imagen, en tu conciencia de a que se parece tu enfermedad o esa parte lastimada ¿A qué se parece como se siente? o incluso a que suena -sonidos discordantes, chillantes, suaves (Enfatizando la importancia de la autoconfianza).

(La formación de imágenes usando todos los sentidos; las imágenes deben tener un significado personal para ser efectivas). Esta imagen puede ser pictórica, como si estuvieras viendo un libro de anatomía o en tres dimensiones, como una escultura. Puede ser completamente gráfica o simbólica. Usa tu propio talento para construir una imagen que tenga un

significado para ti.

Usa toda tu conciencia corporal para elaborar una imagen. Completa esa imagen con todos los detalles posibles lo que puedes ver tocar, oír, sentir, oler, gustar, etc. Recuerda color y fuerza.

Entonces coloca a esa imagen en tu mente interna, en un lado. Ahora empieza a crear otra imagen; esta imagen es de sanación, de recuperación, de mejoría. Es la imagen que a tu cuerpo le gustaría –verte, sentirte, cuando ya estés bien de nuevo restaurando la armonía y poder a tu cuerpo. Observa todos esos maravillosos detalles, en cualquier tipo de imagen que sea buena para ti, recordando que la imagen puede ser realista o simbólica, de 2 o 3 dimensiones, cualquier cosa que tú sepas que es congruente con tu profundo sentido de ti mismo (Fortalecimiento del ego)

Coloca esa imagen a un lado de la anterior. Tu tarea ahora va volverse sencilla: Tu simplemente necesitas evocar la primera imagen en la segunda (Simple expectación de éxito).

A alguna gente le gusta hacer esto en una forma similar a repasar rápidamente esos pequeños dibujos en las esquinas superiores de las revistas cómicas, de forma que parecen que se mueven, algunos eligen hacer un video o película del proceso; algunos dibujan imágenes instantáneas. Objetivos a corto plazo- Algunos sienten la evolución de una persona a otra. (Disparadores de la imaginación)

En tu propia hipnosis de cada día, refuerza la imaginación sanadora. Entre más frecuente lo hagas más fuerte será el mensaje que tú le des a tu mente subconsciente y por lo tanto a tu cuerpo: yo puedo estar bien: Ya estoy en el camino a la recuperación. (Afirmaciones en la imaginación).

Sesión 2 El lugar de la serenidad

Te voy a pedir que te pongas cómodo, cierras tus ojos, tomes una respiración profunda, varias veces, lentamente, agradablemente, respirando, oxigenando tu cuerpo y tu mente, sintiendo el aire, el ambiente de relajación, la calma, la serenidad, con cada respiración más y más tranquilo, con cada respiración más y más relajado, permitiendo que esa relajación se extienda por todo tu cuerpo y tu mente, relajando los músculos calmando los nervios, dando paso a esa relajación.

Mientras continuas relajándote más y más profundamente solo permítete a ti mismo flotar, a través del tiempo y el espacio y en un momento tu mente subconsciente te va a guiar a un lugar muy especial que está asociado con una sensación de mucha tranquilidad y paz, seguridad, felicidad, puede ser desde un lugar en el que tu hayas estado antes, o algún lugar especial en el que te encuentres por primera vez, y solo permítete relajarte y expandir tu conciencia, ahora y mientras te encuentras ahí, date la oportunidad de experimentar la sensación refrescante de calma, de seguridad, de paz, asociados con ese maravilloso lugar. No estoy segura de si quieres relajarte y descansar o prefieres caminar y explorar este lugar especial que está aquí en este momento, solo para ti. Y no estoy seguro que cosas sean las que te llamen más la atención, si sean los sonidos, los colores, su belleza, sus formas,.. Posiblemente puedas disfrutar las sensaciones y emociones de sentir y tocar las cosas, quizás sean los olores, el aroma del lugar los que puedan ser inusualmente placenteros. Y me pregunto si ya empezaste a notar como estas disfrutando de este lugar especial y que poco a poco te estas envolviendo, rodeando, absorbiendo de felicidad, de serenidad, de armonía, de amor, de salud, y puedes permitir que esos sentimientos fluyan a través de ti, por todas las partes de tu ser experimentando esas maravillosas sensaciones. Mientras cada momento que pasa esos sentimientos aumentan y se vuelven vigorizantemente parte de ti. Puedes disfrutar de eso, experimentando eso. Esa sensación se extiende por todo tu cuerpo y tu mente, mientras descansas físicamente y mentalmente, recargando energías, reponiéndote, rejuveneciéndote, revitalizándote. En este lugar de paz y serenidad las cosas se ponen en perspectiva, tu puedes estar consciente de tus sentimientos ahora, de todos ellos, acéptalos son tuyos, tu puedes permitir sentir todo eso que está ahí dentro de ti, y sentir que se convierten en sentimientos de paz y de solución, tomando una nueva perspectiva, más real, mas relajante, en este lugar especial puedes recibir lo que más necesites en este momento, tu mente subconsciente sabe lo que más necesitas, yo no sé exactamente como lo vas a recibir, pero tu si puedes sentirlo, puedes lograrlo, puede ser una nueva dirección, un nuevo equilibrio o quizás puedas recibirlo mientras duermes, a través de tus sueños, a través de tu mente inconsciente mientras duermes quizás quiera regalarte una experiencia o recuerdo que te dé la perspectiva que

tú necesitas, las emociones que necesitas sentir, puede ser que escuches una voz interna que viene de tu mente, no sé, puede ser, pero que te diga lo que más necesitas escuchar, como una conciencia interna dándote consejos o ideas, los que sean adecuados para ti en este momento de tu vida y en un momento voy a dejar de hablar y tú puedes permanecer en ese lugar especial un rato, el tiempo que necesites en ese lugar de alegría, felicidad y tranquilidad por un momento, recargando baterías, llenándote de todos esos sentimientos y recibiendo lo que tú necesitas. Hay algo que va a permanecer en tu mente, tú sabrás que cuando necesites descansar o incrementar tu fortaleza y energía, tú puedes ponerte en un estado profundo de relajación, en un trance profundo de tranquilidad y regresar a este lugar de serenidad solo cerrando tus ojos y respirando profundamente y puedes viajar a través del tiempo y el espacio, trayendo una nueva perspectiva a ti, porque un problema solo es un problema cuando lo ves de un solo lado, pero cuando cambias la visión te darás cuenta que aparece la solución y lo podrás hacer cuando tú necesites, cuando tú quieras.

Y ahora, es momento de regresar de ese lugar, cuando estés listo para despertar respira profundamente para que estés completamente alerta y despierto, trayendo contigo toda esa sensación de ese lugar de la serenidad

Sesión 3 Técnica: Fortalecer la Autoestima Indirectamente (Arnoldo Téllez López)

Muy bien, te voy a pedir, que cierres tus ojos, te pongas cómoda, que tomes un momento o dos momentos para que puedas encontrar tu lugar, porque realmente quiero que puedas sentirte, totalmente cómoda, totalmente tranquila. Eso es, correcto. Y ahora te voy a pedir que puedas respirar profundamente, dos o tres veces, profundamente, concéntrate en tu respiración, siente como el aire entra y sale de tu cuerpo. Como el aire entra fresco y sale tibio. Como el aire entra fresco y oxigena tu mente y tu cuerpo, con cada respiración más y más tranquila, con cada respiración, permite que esa relajación se extienda, por todo tu cuerpo y tu mente, relajando los músculos, calmando los nervios, dando paso a esa relajación, dando paso a esa tranquilidad, nada que hacer, nada que pensar por un momento, tan solo permitir esa relajación, que esa

tranquilidad, continúe extendiéndose, por todo tu cuerpo y tu mente, como si estuvieras, sumergida o flotando en un río o en una alberca o en una playa de relajación, de tranquilidad, calma y paz, mucha paz interior y quizá tú puedas recordar alguna vez, algún momento, donde estuviste tan pero tan tranquila, tan pero tan relajada, que nada absolutamente nada era tan importante, como esa relajación, esa tranquilidad, esa paz interior.

Y tu estas más relajada, tus músculos, están relajados y tranquilos, tu corazón late tranquilamente más despacio, tu presión sanguínea ha disminuido saludablemente, pero no es necesario que pongas atención a esa relajación, a esa tranquilidad, es más ni siquiera es necesario que pongas atención al sonido de mi voz, al sonido de mis palabras, no es necesario, porque tu mente subconsciente me estará escuchando, y hará cosas importantes, para ti, para ti, para ti.

Y en ese estado, en ese estado óptimo de tranquilidad y relajación, también es óptimo, para lo que te voy a decir, en ese estado tu mente critica está dormida, está muy relajada por lo tanto tu mente interna tu mente subconsciente va a aceptar todas las ideas que le dé, cuando y únicamente, se dé cuenta, que esas ideas, son convenientes, positivas, buenas, saludables para ti. Y te voy a decir unas palabras, que quiero que pienses en ellas, desganadamente y después de pensar desganadamente en ellas, vendrán ideas asociadas, como una lluvia de ideas y después dejaremos ir esas palabras y su significado, sus imágenes a lo profundo de tu mente subconsciente, ahí donde se forma la autoimagen, donde se forma la autoestima, ahí se le da forma a los nuevos pensamientos y emociones positivas, la primera palabra que me gustaría que pensarás desganadamente, es la palabra salud, siempre asociada de ahora en adelante a la palabra buena, buena salud ¿Que significa buena salud para ti? ¿A caso un cuerpo saludable? ¿Músculos fuertes y ejercitados? ¿Huesos resistentes? Buena salud, significa que tu estas sana, buena salud, significa un sistema inmunológico fuerte, miles y miles de soldaditos blancos, sanando tu cuerpo, buena salud significa un sistema circulatorio, un corazón fuerte y saludable, buena salud se refiere acaso a dormir en las noches descansada y profundamente con un sueño reparador, buena salud significa acaso comer saludablemente, alimentos saludables, nutritivos para tu cuerpo, buena salud significa comer despacio y a tus horas, masticando 5 o 6 veces cada bocado,

buena salud significa además de un excelente funcionamiento de nuestro cuerpo, una actitud mental positiva, pensamientos de salud, pensamientos amorosos, pensamientos optimistamente felices, buena salud significa además ofrecer una sonrisa o reír con la gente que quieres y amas incluso con los que apenas conoces, buena salud es eso y más para ti, es esa energía vital, con la que amaneces cada día, después de un sueño reparador, buena salud es eso y más para ti, y deja que todo eso vaya a lo profundo, a lo profundo de tu mente subconsciente, ahí donde se forma la autoimagen, la autoestima, y los nuevos pensamientos y emociones positivas.

Correcto excelente ahora quiero que puedas pensar en otra palabra desganadamente, la palabra éxito ¿Qué significa éxito para ti?, ¿es acaso trabajar con esmero? ¿Con optimismo en lo que te gusta hacer? ¿es acaso ponerse metas buenas y saludables y dirigir nuestra energía nuestro esfuerzo a esas metas positivas? Éxito, éxito es acaso esos pequeños y grandes logros personales, éxito es acaso disfrutar cada momento de cada día, disfrutar cada momento de tu día, éxito, es esa capacidad de hacer amigos y amigas, mantener y cultivar esas relaciones enriquecerlas amorosamente, solidariamente, dando y recibiendo apoyo, éxito...es esa capacidad esa habilidad de amar, de dar vida. Éxito puede ser también ese maravilloso bienestar económico, producto de tus dones y tu talento, de tu trabajo y disfrutar cada logro, una casa, tus muebles, un carro, pero éxito es también lograr esa felicidad interna, esa felicidad auto sostenida, creciendo no importa los sucesos que ocurren cuan la cuestión económica, o de cualquier otro índole, la felicidad interna, la capacidad de amar, de saber que todo saldrá finalmente bien. Éxito es tener esa alegría y disfrutar, saber que verdaderamente, la vida es bella, es hermosa, valuando lo que uno tiene. Permite que todas esas asociaciones libres, todas esas imágenes que han venido, asociadas las palabras de éxito, vayan a lo profundo de tu mente subconsciente, ahí donde se forman la autoimagen, la autoestima, los nuevos pensamientos y emociones positivas.

Otra palabra que quiero que puedas pensar es la palabra, motivación, ¿Qué es motivación para ti? ¿acaso es esa fuerza, esa fuerza que nos impulsa a lograr más, a lograr más metas? a ir hacia adelante, con la certeza de que saldremos adelante, con fortaleza, con salud, esa fuerza que nos hacer levantarnos cada

mañana, con energía y dar gracias, gracias a Dios por ese nuevo día, por esa oportunidad, una nueva oportunidad de aprender cosas diferentes, practicando el amor y el perdón, el amor y el perdón con eso uno puede levantarse cada día, viendo los árboles, los pájaros, escuchar su canto, la gente, el rostro de los niños, como si nunca los hubiéramos visto antes, como si fuera la primera vez, como si hubiéramos nacido por primera vez, como si hubiéramos descubriendo el mundo lo maravilloso de cada cosa, descubriendo en cada persona y a cada persona, por su sonrisa y por la sonrisa que unos les puede ofrecer también, ahora deja que toda esa información vaya a lo profundo de tu subconsciente, maravillosa, sabia y tranquila, ahí donde se forma la autoimagen, la autoestima, los nuevos pensamientos y emociones positivas, buena salud, éxito, motivación. Que todo vaya a lo profundo de tu mente subconsciente, saludablemente, positivamente, tranquilamente, agradablemente, con fe, con optimismo, avanzando y avanzando, mejorando y mejorando. Tomate todo el tiempo, todo el tiempo que necesites para estar completamente alerta, relajada y tranquila. Todo el tiempo que necesites y recuerda traer toda esa tranquilidad, contigo.

Sesión 4 Hipnosis para náuseas y vómitos.

Muy bien, quiero que te pongas cómoda. Cierra tus ojos, ahora quiero que pongas atención a tu respiración. Respira profundamente dos o tres veces, profundamente, y con cada respiración, más y más tranquila, más y más relajada, más y más en paz. Siente tu respiración, como el aire entra y sale de tu cuerpo. Como el aire entra fresco, y sale tibio, como el aire entra fresco, y oxigena tu mente y tu cuerpo, con cada respiración tu cuerpo se llena de una tranquilidad saludable, y tú estás sentada, con tus manos sobre tus piernas, con tus ojos cerrados, escuchando mi voz y relajándote más y más cada vez, relajadamente, tranquilamente, serenamente, agradablemente, positivamente, sanadoramente, maravillosamente, con paz, mucha paz interior, y tu cuerpo se está relajando más y más, cada vez, tus músculos se ven más relajados, tu corazón late más despacio, tu presión sanguínea ha disminuido saludablemente, pero no tienes que poner atención a esa relajación a esa tranquilidad, no es necesario, nada que hacer, nada que pensar, tan solo

permitir, esa relajación, esa tranquilidad, continúa expandiéndose por todo tu cuerpo y tu mente, relajando los músculos calmando los nervios dando paso a esa tranquilidad, dando paso a esa paz interior. Y me gustaría que te tomaras un momento, un momento para que puedas ver, visualizar al medicamento ayudándote a sanar, tu sabes que todos aquí trabajamos juntos para ayudarte a sanar, tu eres parte del equipo, todos somos parte del equipo, pero tú eres un miembro muy muy importante del grupo, siente, observa, como el medicamento entra y va por todo tu cuerpo para hacer su trabajo, buscando células de cáncer que acaso hayan quedado en tu cuerpo, en cualquier parte de tu cuerpo, observa como el medicamento, el medicamento busca, encuentra, ataca con toda su fuerza y destruye fácilmente a esas células negativas, observa como las células del cáncer que pudieron haber quedado después de la cirugía son destruidas definitivamente. Siente, observa como el medicamento como si fueran soldados abren fuego contra las células de cáncer que hayan quedado, una y otra vez las ataca, una y otra vez, no dejando viva a ninguna, observa cómo llegan miles y miles de soldaditos blancos, que son las células de sistema inmunológico, llegan a ayudar al medicamento, rodeándolos, atincándolos y destruyen totalmente a las células negativas, y llegan otros soldaditos blancos especializados a limpiar el área, toda el parea queda totalmente limpia, observa como los anticuerpos llegan a revisar el área, que no quede ninguna célula negativa viva, y si quedara algunos herida, la ubica y la destruye, observa, visualiza, siente, escucha, como el medicamento y los soldaditos blancos del sistema inmune de tu sistema de defensa, trabajan juntos para ti, en equipo, la unión hace la fuerza, observa, como todos los residuos de la batalla, son echados fuera de tu cuerpo a través de la orina, cuando vas al baño, observa tu pecho saludable, limpio, libre de cualquier indicador de cáncer, sintiendo, observando, escuchando la sanación, oliendo el agradable aroma observa tu pecho, esta saludable, está limpio, libre de cualquier indicador de enfermedad, sintiendo, observando, escuchando la sanación, oliendo el agradable aroma de la sanación, de la curación del medicamento, el medicamento y tu sistema inmunológico trabajando juntos, amigablemente, amigablemente, porque tú, tú eres tú, y tú eres importante, trabajando juntos para ti, todo este poder sanador, está dentro de ti ahora, es agradable, sentir tener el control, y tú tienes el control, ese agradable sentido o

sensación de tener el control de tu propia salud, de tu tratamiento, eres una persona activa y optimista, es agradable ser el capitán del barco, de tu barco, ahora, mientras te relajas, y disfrutas del lugar tranquilo, de serenidad, de paz, que tú misma has escogido, quiero que te des cuenta que también estas en control de otros sentimientos, ahora vas a aprender, como apagar las náuseas y cualquier dolor, tú puedes apagar el interruptor que controla cualquier sensación desagradable en tu estómago, cualquier sensación de náuseas puede ser apagado, encuentra la caja o el tablero, o centro de carga donde están los interruptor de todo el cuerpo, y encuentra el interruptor que controla la sensación de nauseas del estómago. Algunas personas imaginan al cuerpo como una casa, una casa con todos los cuartos, o habitaciones con la luz prendida, encuentra la habitación de la casa que corresponde al estómago, y apaga la luz, deja que esa sensación se valla totalmente, ahora en su lugar se va a establecer una sensación de ligereza, de tranquilidad, de quietud, de paz, de una paz generalizada, como si esa parte de tu cuerpo ya no te perteneciera, casi como si no tuvieras que pensar en esa parte, muy bien, correcto, disfruta esa sensación, mantenla en tu cuerpo por un buen tiempo, el tiempo que tú quieras, tu podrás apagar esa sensación desagradable y permitir que venga esa, esa sensación placentera, cuantas veces tú quieras, tú estás a cargo, tú puedes apagar el interruptor del estómago cuando tú quieras, cuando tú lo necesites, por el tiempo que tú quieras. Si tú te encuentras con la más mínima sensación de malestar cualquier sensación que no te guste, todo lo que tienes que hacer es tomar una respiración profunda, eso es, muy profunda, luego permitir que esa relajación y tranquilidad venga por sí sola, relajando profundamente todo tu cuerpo, relajando totalmente tu mente y esa sensación desaparecerá por que podrás buscar ese interruptor, y apagarlo, y podrá venir esa sensación de tranquilidad y paz, de quietud, de bienestar, libre de malestares, permite que las venas se dilaten amigablemente, permitiendo que se vuelvan como ríos absorbentes, para que el medicamento amigo, vaya a combatir a esas células negativas en conjunto con tu sistema, fortalecido, inmunológico, con tus fortalecidos soldaditos blancos, porque en cada sesión que tu haz tenido, aquí, tu haz fortalecido, tremendamente tu sistema inmunológico con cada sesión de hipnoterapia, más y más fortalecido, más y más saludable, tomate el tiempo, todo el tiempo que tu necesites, para estar

completamente alerta, relajada, tranquila y en paz, completamente despierta y con mucha energía. ¿Cómo estás? ¿Cómo te sientes?

Sesión 5 Sanación espiritual

Te voy a pedir que cierres tus ojos, que respires profundamente dos o tres veces, profundamente. Siente tu respiración, como el aire, como el aire entra y sale de tu cuerpo, como el aire entra fresco y oxigena tu mente y tu cuerpo. Con cada respiración más y más tranquila, con cada respiración más y más relajada. Con cada respiración permite que esa relajación se extienda por todo tu cuerpo y tu mente como si estuviera sumergida o flotando en un río o en una alberca o en una playa o en una nube de relajación, de tranquilidad de calma y paz, mucha paz interior. Y quizá, quizá puedas recordar alguna vez, algún momento en el que estuviste tan pero tan tranquila, tan pero tan relajada que nada, absolutamente nada era tan importante como esa relajación, esa tranquilidad, esa paz, esa paz interior. Y volver a recordar y experimentar todas esas sensaciones que conllevan estar totalmente cómodo, totalmente tranquila. Ahora, ahora que estas relajada, permíteme sugerirte que la imagen de este lugar tranquilo y sereno, que esta imagen de este lugar tranquilo y sereno se desvanezca y quiero que tu vallas a tu estudio, tu recamar, donde te sientas muy a gusto y cuando estés sentada en una silla cómoda, un sofá, en un reclinable o en tu cama por favor házmelo saber con una respiración profunda y tomate tu tiempo, eso es, correcto, excelente, muy bien, maravillosos. Ahora solamente relájate ahí, sintiéndote más y más en calma, en paz con tranquilidad con relajación. Ahora solo hazte consciente del lugar en tu cuerpo hazte consciente del lugar en tu cuerpo justo atrás de tu corazón. Conforme tú te concentras justo a tras de tu corazón. Esa área de ti mismo que te dice, el espíritu de dios está dentro de ti, me pregunto si puedes sentir su amor, yo soy amor, conforme continuamos me pregunto si puede sentir su presencia, acaso su vibración cálida solo sabiendo que su presencia, que su presencia te lleva a estar más cerca de un sentimiento de profundo amor el cual es la naturaleza interna de dios. Conforme de te das cuenta, conforme te vuelves cada vez más y más consciente de su presencia dentro de ti, quizá puedas escuchar una voz dentro de ti diciendo. Hay un poder dentro de mí ahora, este poder me provee de toda paciencia de toda amabilidad, de todo

entendimiento, de perdón, de honestidad, yo necesito amarme a mí misma, necesito amar a los demás y este amor es incondicional. Ahora descubro que soy uno con dios que él está dentro de mí él es quien yo soy, a su imagen y semejanza. Y me pregunto en qué momento podrás descubrir que la presencia que uno siente dentro de su ser puede ayudarte a que t ayudes a ti misma a sanar a sanar cualquier cosa junto con la ayuda del médico que tu estas recibiendo, permite que esos sentimientos de éxito y bienestar se expanda de tu mente a tu cuerpo, a tu alma y entonces sentir el gozo, el maravilloso gozo, el amor dentro de ti. Conforme tu disfrutas esos cientos de gozos y amor, mientras disfrutas eso quiero pedirte amorosamente que después de decir una oración a dios en voz alta, me gustaría decirla mentalmente contigo, el propósito de esta oración es abrir el canal de sanación entre dios y tu, y voy a empezar ahora. Ho fuente de paz, llévanos a la paz, una paz profunda y verdadera llévanos a la sanación, aléjanos de todo, de todo lo que nos lleve a pelar dentro de nosotros mismos, que nuestras obras escriban nuestros nombres en el libro de la vida y la bendición, la rectitud y la paz, bendícenos con la paz amen. Así sea. Ahora me gustaría que encendieras la luz de la sanación la cual llega de dios, permite que esa luz se irradie a través de todo tu cuerpo y se concentre especialmente en esa parte de tu cuerpo que sabemos que lo necesita y conforme pasa esto una voz interna de ti, habla de nuevo y dice yo confié con mi mente, yo confié con mi cuerpo, yo confié con mi alma en la ayuda de dios para sanarme, ahora sé que dios está dentro de mí y me ayudara, siento el poder siento el poder y la fuerza de su amor, conforme fluye dentro de mi cuerpo puedo sentir su poder sanador y su fuerza, yo puedo sentirlo en mi pecho, en mi hombro, en mi estómago, en mi vientre, en todo mi cuerpo y doy gracias a dios en mi interior por ayudarme, por ayudarme a ayudar a mi medo a hacerme sentir bien nuevamente, totalmente bien, si totalmente bien. Ahora con la ayudad de dios tu estas echando fuera aquellos pensamientos negativos, pensamientos de duda, pensamientos de falla y tu creencia positiva y firme de salir adelante en tu sanación y bienestar tu puedes, tu puedes sentir esas vibraciones positivas en tu mente, en tu cuerpo y en tu alma. Siente esa luz, siente esa luz sanadora dentro y fuera cubriendo tu mente consciente y subconsciente, ahora esa luz empieza a expresarse por sí misma en tu bienestar ahora quiero que te repitas a ti misma depuse de mi lo

siguiente: yo me rodeo a misma de toda protección de dios todopoderoso y nada podrá hacerme daño, quedo agradecida por lo que dios ha hecho por mí, yo perdono a todos los que yo creo que me han dañado, yo pido perdón en nombre de dios a quienes yo creo he dañado y mando amor en nombre de dios a quienes me han dañado y he dañado, piensa en esas personas. Libérame de toda causa posible de ira o resentimiento y con la ayuda de dios permíteme callar y borrar la voz de la duda, de toda negatividad, de cualquier miedo, donde quiera que lo escuche, agradezco a dios por el poder que siento dentro de mi. Ahora tomate un momento y crea en tu mente una imagen de ti misma viéndote, escuchándote, sintiéndote completamente bien , disfrutando a tu familia, disfrutando a tus amigos, a tus parientes, relajándote haciendo una de tus actividades favoritas, tomate tu tiempo `para crear esa imagen, esa escena, como si estuvieras creando una obra maestra , cubre esa imagen con amor entonces, este amor cubrirá tu mente, tu cuerpo tu alma sintiendo esa sensación y emoción de paz interior que tú ahora sientes mientras sigues viendo esa obra maestra de salud, de bienestar solo dedícale unos momentos más para ver, para contemplar y sentir esa escena, esa imagen que tu haz creado y mientras eso pasa una voz dentro de ti te dice: esa imagen está completa en este momento, yo sé que dios está dentro de mí, sabe lo que es mejor para mí y me ayudara a hacer cualquier cosa que sea necesaria por su amor dentro de mí, me ayudara a cumplir mis metas, su amor y concejo me da la energía sanadora que fluye a través de mis pensamientos positivos, conscientes y subconscientes y eso se expande en mi mente, lo siento n mi cuerpo, lo percibo en mi alma con un gozo por vivir, una profunda sensación de saber quién realmente soy yo y mi misión en esta vida y cada día que pase conforme continua con la ayuda de dios esta sanación interna recuerda que la energía sanadora de la luz debe fluir a través de un canal en tu mente, fortalecida con pensamientos positivos de ti misma diciéndote, cada día yo estaré mejorando y mejorando, mejorando y mejorando, avanzando y avanzando, dejando atrás lo que ya no necesito llevar auestas, ahora percibe, percíbete a ti misma y tu relación con dios se vuelve parte de tui realidad, si crees que la bondad de dios se mantiene dentro de ti, entonces esa es la forma de ser. Dios está al tanto de tus necesidades, está presto para ayudarte cuando lo pidas sin dudar, ahora crece por encima de cualquier sensación de

problema, duda o tristeza que pueda infiltrarse en tu vida, no, continuaras creciendo, fortaleciéndote, colaborando alegremente con los médicos que son guiado por dios para que puedan hacer su trabajo muy bien, ahora tu estas lista para apagar la luz de sanción por un momento, solo por un momento, dando las gracias a dios por su ayuda y sanación que te ha mandado, o puedes dejarla encendida por el tiempo que quieras, como tu prefieras, cuando estés lista para despertar por ti misma, contando tu misma del uno al tres y cuando los sistemas de tu cuerpo estén en balance, en armonía tu estarás despierta y alerta podrás abrir tus ojos, estirarte estar completamente tranquila, traer esa tranquilidad contigo. ¿Cómo estás? ¿Cómo te sientes?

Sesión 6 Técnica de la montaña

Muy bien, lo primero que te voy a pedir que te pongas cómoda, cierras tus ojos. Ahora te voy a pedir que respires profundamente dos o tres veces. Siente tu respiración, como el aire entra y sale de tu cuerpo, como el aire entra fresco y oxigena tu mente y tu cuerpo. Con cada respiración más y más tranquila, con cada respiración más y más relajada. Permite que esa relajación se extienda por todo tu cuerpo y tu mente, como si estuvieras sumergida o flotando en un río, en una alberca, en una playa o una nube de relajación, de tranquilidad, calma, paz, mucha paz interior, y quizá, quizá puedas recordar alguna vez, algún momento en el que estuviste tan, pero tan tranquila, tan pero tan relajada, que nada, absolutamente nada era tan importante como esa relajación, esa tranquilidad, esa paz interior.

Y volver a recordar y experimentar todas esa sensaciones que conllevan estar totalmente cómoda, totalmente tranquila y en cualquier momento podrás descubrir por ti misma que no es necesario poner atención a mi voz, no es necesario poner atención a mis palabras con tu mente consiente, porque tu mente es subconsciente sabia, inteligente, me estará escuchando atentamente, y va hacer cosas importantes para ti. Como cuando uno estaba en la escuela secundaria y algunas clases eran largas y aburridas, muy largas y aburridas y mirabas por la ventana, y mentalmente te ibas lejos, muy lejos de ahí a algún lugar que a ti te gustaba estar, y te pasabas un largo y agradable momento , en ese lugar y cuando regresabas, cuando regresabas te dabas cuenta que habías perdido el hilo, de lo que la maestra decía, pero no importaba no

importaba porque tu mente subconsciente estuvo captando cada palabra, cada palabra como en este momento, tu mente subconsciente me está escuchando y va hacer cosas importantes para ti, para ti. Ahora quiero que veas, que sientas, que visualices como si fueras mente, solamente, puramente, una mente, sin cuerpo una mente que flota y se expande en el espacio. Una mente expandida, sumamente relajada y tranquila, una mente tranquila en el espacio puede ver las cosas cada vez más claramente, una mente que se expande en el espacio, es una mente libre, es una mente que puede ir a cualquier lugar, a cualquier tiempo mientras el cuerpo se relaja, muy profundamente.

Ahora quiero que puedas visualizar, imaginar, ver, sentir una hermosa e imponente montaña, obsérvala ¡que maravillosa e imponente montaña! Obsérvala, quiero que mentalmente puedas escalarla, mentalmente, fácilmente, de forma segura escales esa montaña y quiero que puedas llegar a la cima, que puedas llegar a la cúspide, a lo alto, a la cumbre. Y cuando estés allá arriba, tomate todo el tiempo que necesites para estar acá, arriba te estaré esperando, y cuando llegues acá arriba, suavemente, fácilmente, avísame con una respiración profunda, muy profunda. Eso es. Correcto. Muy bien. Excelente. Ahora que estas acá arriba, en lo alto de la montaña, puedes mirar el cielo azul, observa el hermoso azul del cielo, las nubes blancas. Puedes disfrutar y respirar el aire puro de montaña, limpio, oxigenado y sentir el agradable calorcito de la luz del sol en tus hombros, en tu espalda, en tus brazos, en tus manos, en tus piernas y pies que se combina con lo fresco del aire puro de montaña. Puedes respirar lenta y profundamente, el aire fresco y puro de montaña, oxigenado y puro. Y mira allá abajo ¡un hermoso valle! ¡que hermoso valle! ¡de hermoso color! ¡observa la grandeza y la majestuosidad de ese hermoso valle! observa el hermoso verde del valle, y mira más allá, más allá de valle hay una hermosa cadena de montañas y más allá de esa hermosa hilera de montañas, puedes descubrir otro valle, otro hermoso valle, y más allá otras montañas, y más allá, más valles y más montañas, y más allá puedes ver planicies, ríos, lagos, océanos extendiéndose y expandiéndose, más y más, expandiéndose hacia del horizonte y conforme esta vista continua expandiéndose, siente la magnificencia de mundo, siente la magnificencia del universo, del cual tú eres una parte importante, muy importante, junto con todo lo demás. Ahora tus oídos se regocijan con la música natural del viento, el

susurro del movimiento de las hojas y de las ramas de los arboles cuando el viento las mueves. Disfrutando el canto de los pájaros, el cantar de los grillos, y puedes oler la fragancia de las flores, de los árboles, de la yerba mojada. El aroma de las plantas y las flores, su perfume natural. Y tú puedes ver esa maravillosa y continua expansión, contempla eso, siéntete parte de esa grandiosidad, mantén esa contemplación. Quizás puedas descubrir algo importante para ti, para ti. Ahora, cuando estés lista, puedes empezar a descender. Bajaras en forma segura y en el trayecto, tu mente subconsciente sabia, maravillosa, relajada y espiritual, tendrá un presente, un regalo para ti. No sé qué sea, quizá un regalo de descubrimiento, de crecimiento personal, quizá sea un presente para el futuro, pero cuando llegues abajo, acá abajo de la montaña, te estaré esperando, recuerda traer toda esa tranquilidad. Toda esa profunda relajación contigo, y podrás avisarme con una respiración profunda. No olvides traer esa tranquilidad contigo, sanamente, saludablemente, tranquilamente. Y tú sabes que podrás regresar a esa montaña cuando tú quieras. Podrás regresar a esa hermosa montaña, cuando tú quieras, cuando quieras sentirte segura y tranquila. Cuando quieras un consejo de tu sabia mente subconsciente tú podrás volver mucho más segura. Pero ahora tomate todo el tiempo. Todo el tiempo que necesites para estar despierta y relajada, completamente tranquila. Recuerda traer toda esa tranquilidad contigo ¿Cómo estás? ¿Cómo te sientes?

Sesión 7 Sugestiones Hipnóticas para el Cáncer de Auerbach

Una célula cancerosa es una célula débil y confusa. Puede reproducirse rápidamente y formar un tumor. Normalmente las células del cáncer son destruidas rápidamente por el sistema inmune. Investigaciones recientes han demostrado que la imaginación puede fortalecer el sistema inmunológico.

Permítete a ti misma sentirte y estar muy a gusto y cómoda, deja que cualquier temor que pueda estar se vaya. Se esfume. Llegando a estar muy cómoda y tranquila, segura y en paz. Empecemos este viaje de sanación. Primero permitiéndote a ti misma verte y sentirte muy pequeña, Tan pequeño como una gota de agua. Puedes entrar a una burbuja transparente y protectora, te da protección amorosa y seguridad. Ahora te deslizas dentro de tu cuerpo, primero a través de tu boca, y después por tu garganta, y luego a tu estómago.

Viendo a descubriendo tu maravilloso cuerpo. Y después pasas a tu sistema circulatorio a través de tus venas, viendo tu maravillosa sangre que viaja a todo tu cuerpo y que le da vida, oxígeno, nutrientes, le da vitalidad a tu cuerpo, tú viajas a través de la sangre por todo tu cuerpo, y tu instruyes a tu sistema inmunológico para que produzca y mande células inmunológicas que ahora llamaremos soldaditos blancos. Soldaditos blancos fuertes y poderosos. Efectivos. Deja que esos soldaditos blancos se representen de la forma más protectora y sanadora posible, obsérvalos por miles o millones a través de la circulación sanguínea, llenos de energía, luminosos, sabiendo cuál es su misión y su propósito. Sanar el cuerpo, detectar esas células enfermas, atacarlas, destruirlas, eliminarlas y luego limpiar el área. Quizás tú puedas darles palabras de aliento, de ánimo, decirles palabras que las hagan volverse más animosas, más fuertes, alegres, más espirituales, como ángeles combatientes y sanadores, para que vayan con todo. Quizá quieras darle las gracias por todo la ayuda saludable que te están dando. Tu sistema inmunológico te cuida y te quiere, porque tú lo cuidas y lo quieres, alimentándote mejor, nutriéndote con el mejor y natural alimento, nutriéndote con los pensamientos más positivos, y las emociones más saludables y amorosas, las acciones más amorosas, nobles, y amigables. Puedes preguntarle a tu sistema inmune si tú puedes hacer algo para ayudar a que la sanación sea más rápida y segura. Desde un lugar seguro observa como las células de cáncer o tumores o cualquier bacteria o virus son rodeados, disueltos, destruidos, observa el área completamente sanada. Completamente sana. Totalmente curada y después ves a los miles o millones de soldaditos blancos a tu servicio vigilando el área, por si aparece alguna célula negativa sea inmediatamente destruida. Manteniendo el área sana de forma protectora y amorosa, porque saben que tu cuerpo necesita amor y cuidado, tranquilidad y paz. Siéntete restaurada, sanada, feliz, en un estado de salud ideal, amándote y apreciándote a ti misma. Tomándote el tiempo para cuidarte, amarte y sanarte de esta forma, amando y cuidando a los demás. Cada vez que repases, cada vez que escuches esta inducción hipnótica, tu sistema inmunológico estará más y más fortalecido, te sentirás más y más saludable. Con energía, con tranquilidad y paz. Ahora tomate el tiempo todo el tiempo que necesites para estar completamente alerta relajada, despierta y tranquila.

Sesión 8 Fortalecimiento del ego

Vamos a enfocarnos un poquito a la respiración. Quiero que te concentres en tu reparación por un momento. Respira profundamente dos o tres veces. Dos o tres veces, profundamente. Oxigena tu mente y tu cuerpo. Con cada respiración profunda. Más y más, tranquila. Con cada respiración, permite que esa relajación se extienda, por todo tu cuerpo y tu mente. Relajando los músculos, calmando los nervios. Dando paso a esa relajación. Dando paso a esa tranquilidad. Nada que hacer. Nada que pensar por un momento. Tan solo permitir. Que esa relajación, esa tranquilidad, continúe expandiéndose. Por todo tu cuerpo y tu mente. Como si estuvieras sumergida o flotando. En un río, o en una alberca o en una playa de relajación. De tranquilidad y calma. Y paz. Paz interior. Y recordar. Y volver a experimentar todas esas sensaciones. Que conllevan a estar totalmente tranquila, totalmente en paz. Y mientras continúas sin esfuerzo, escuchando mi voz, comenzarás, a notar dentro de ti una sensación de energía sanadora que comienza a ser más y más prominente. Eso es. Correcto. Más y más prominente. Y puedes notar como esa sensación de energía se vuelve poco a poco más y más fuerte y mientras continuo hablándote, puedes notar como esa sensación de fuerza de orgullo por estar haciendo las cosas, y energía, crecen dentro de ti. Siente esa fuerza. Siente esa energía. Al sentir esa maravillosa energía dentro de ti, siente esa sensación de satisfacción. Y ahora estarás lista para lograr tus metas. Una sensación de confianza renovada. Un renovado sentido de capacidad. De capacidad para hacer frente a los problemas de cada día. Eso es. Correcto. Excelente. Maravilloso. Y mientras continuo hablando. ¿Puedes sentir acaso esa sensación de autoconfianza? ¿De autoconfianza interna? Que se vuelve cada vez más y más fuerte dentro de ti. Date cuenta de ello. Siente como crece esa sensación de autoconfianza. Esa sensación de autoestima interior. Con cada respiración, siente. Siente como la autoestima aumenta cada vez más y más. Con cada palabra. Con cada palabra que digo esa autoestima aumenta más y más. Siente dentro de ti esa sensación de confianza, esa confianza que siempre ha estado dentro de ti. Opero estuvo oculta algún tiempo. Pero ahora eres capaz de sentirla mucho más profundamente. Experimenta profundamente, esa sensación renovada de confianza. Siente esa sensación

renovada de confianza. Esa sensación renovada de optimismo. Siente esa confianza en ti mismo. Siente esa energía. Una sensación de confianza de que puedes hacer mejor las cosas. De que puede sobresalir en las cosas que hagas. Saludablemente. Ahora tú tienes una renovada sensación de energía y confianza. Que puede sobresalir frente a los nuevos retos. Mejor que nunca. Siente esa fuerza creativa en tu interior. Siente esa salud. Esa confianza, esa fuerza creativa en tu interior. Que te guía desde dentro de tu ser. A una vida llena de nuevos significados e importantes metas para alcanza. Metas que dan lugar mejoras en tu vida. A ti y a tu familia. Y a partir de ahora. Cualquier contratiempo. Cualquier problema será como un peldaño para tu crecimiento personal. Los problemas serán vistos como una experiencia de aprendizaje a partir de los cuales surgen nuevas ideas. Para convertirte en mejor persona. En mejor mujer. En mejor madre. En mejor ser humano. Los problemas, las dificultades, solo serán una forma para renovar tu actitud de enfrentar los nuevos retos. Los problemas que tengas te darán energía nueva, y la sensación de que tú puedes hacer mejor las cosas, que puedes solucionar las cosas, que puedes sobresalir en lo que hace, fácilmente. Cada dificultad y cada obstáculo te recordara a ti misma, que cada problema es un paso hacia el progreso con tus nuevos planes, con sensación energía, con optimismo. Ahora tú puedes empezar a ver cuáles metas. Cuales metas tienes que lograr en los días, semanas, meses, o años que están por venir. Algunas de esas metas pueden tener que ver con tu salud, otra pueden tener que ver con tu familia, otras tendrán que ver con dios, algunas metas tendrán que ver en cómo mejorar tu salud, tu estilo de vida, quizá comiendo más saludable, empezando hacer ejercicio más saludable, dejando los malos hábitos, atrás, reír más, disfrutar la presencia de la gente que quieres. Todo eso que tiene que ver con mejorar tu vida social, salud, tu vida espiritual. Ahora hare una pausa de un minuto. Durante ese tiempo me gustaría que te concentres en tus metas, en tus metas para mejorar tu vida, metas que tienen que ver con ser una mejor persona, una mejor madre, hermana o hija. Hacer que tu vida sea mejor, que disfrutes cada momento e tu vida. Después de un minuto empezare a hablarte de nuevo para continuar mejorando y mejorando. Ahora quiero que esa sensación de confianza, vaya en aumento. Esa sensación de autoconfianza, está asociada a sensaciones de calidez, de vitalidad. A lo largo de todo tu

cuerpo. Tú puedes sentir esa calidez y relajación, especialmente, en los músculos, las manos, tu cara. Correcto. Es así como la gente se relaja. Sintiendo la calidez y una profunda relajación que fluye fácilmente por todo tu cuerpo. Siente cuan cálida y relajada se siente tu cuerpo. Cálido, relajado y tranquilo. Si lo deseas puedes irte por un momento a una playa. Disfrutando del calor del sol y como tu cuerpo entero, poco a poco, se vuelve más cálido y relajado. Más relajado y cálido. Tibio. Date cuenta de esa relajación. Date cuenta de esa tranquilidad. Y lo a gusto que te puedes sentir. En la playa, en la costa, en algún lago, siente la calidez del sol caliente, sobre tu piel, o la suave brisa que sopla o acaricia tu rostro y una sensación de felicidad, tranquilidad y paz. Nota como todas las preocupaciones y problemas del mundo parece desvanecerse. Desaparecen. Conforme tu cuerpo está cada vez más cálido y relajado. Tu mente se toma el tiempo para tranquilizarte más. Tu mente se torna tranquila y serena. Y además de la tranquilidad, una renovada sensación de energía, con confianza, con creatividad. Sientes esa calidez, esa relajación. Relajación con seguridad, con creatividad, cálida, relajada y segura de ti misma. Nota esa calidez, nota esa relajación. Observa esa seguridad en ti misma esa sensación de seguridad y confianza puede quedarse contigo. Y el resto echarlo fuera, expectorarlo. Lo que no necesites. Echarlo afuera. Correcto. Siente esa autoconfianza. Esa calidez. La autoconfianza puede quedarse contigo en las siguientes horas y días y cada vez que escuches mi voz, la autoconfianza, la sensación de voz en ti mismo, se incrementara más. Ahora me gustaría que tomara un minuto o dos, para que tomes conciencia de lo que se siente estar en ese estado de suma tranquilidad y confianza. Quiero que simplemente continúes relajándote. Toma consciencia de cómo se siente estar tan relajada. Tan a gusto. Y al final de los dos minutos comenzaré a hablar de nuevo. Disfruta de esa profunda relajación y tranquilidad. Solamente mantén esa relajación, solamente mantén esa tranquilidad, esa tranquila comodidad ahora solo visualiza, siente lo que estas sintiendo, lo que estabas pensando cuando deje de hablar. Porque e después te pediré que me digas y me describas esas sensaciones que estabas teniendo, maravillosas y sanadora. Solamente tomate un momento ahora y repasa todo lo que has sentido y que has experimentado. En un momento voy a contar del 1 al 5, me gustaría que me acompañaras contando en silencio conmigo. Y con cada

número que digamos, te sientas más y más alerta, mas despierta, trayendo contigo toda esa tranquilidad, de modo en que cuando yo diga 5 en voz alta y tú digas 5 en silencio, estarás despierta, relajada, tranquila. Cuando diga 5 tus ojos se abrirán, te sentirás recuperada, relajada muy a gusto. Recordaras todo lo que dijimos, con una sensación de profunda tranquilidad y paz, que permanecerá contigo horas y días, saludablemente. 1... 2... cada vez más despierta 3... cada vez más activa, cada vez más relajada y activa, 4... y 5.

Sesión 9 Técnica: Cambio de actitudes para el bienestar

Muy bien, correcto, lo primero que te voy a pedir que te pongas cómoda, cierras tus ojos. Ahora te voy a pedir que respires profundamente dos o tres veces, siente tu respiración, como el aire entra y sale de tu cuerpo, como el aire entra fresco y oxigena tu mente y tu cuerpo. Con cada respiración más y más tranquila. Con cada respiración más y más relajada. Con cada respiración, permite que esa relajación vaya primero a esa parte del cuerpo y la mente que necesite relajarse más, a esa parte del cuerpo y la mente que necesita relajarse primero. Nada que hacer. Nada que pensar por un momento. Tan solo permitir que esa relajación, esa tranquilidad se extienda por todo tu cuerpo y tu mente, relajando los músculos, calmando los nervios. Y quiero decirte algo muy importante. A algunos de nosotros nos gustan unas comidas más que otras. Yo puedo recordar cuando era niño y me gustaban mucho ciertos alimentos, ciertas comidas. Recuerdo lo mucho que me gustaban los hotcakes o las gorditas de harina cuando lo cocinaban en la mañana. Y ¡mmm que rico! un vaso de leche o café, o chocolate caliente. Sabia tan bien, y recuerdo lo calentito de la comida, y lo satisfecho que me sentía después de comer Yo no sé cuándo tú eras niña que comidas te gustaban pero tú quizá las puedas recordar, quizá no todas pero algunas de ellas. Y no sé si cuando eras niña, te gustaban los hotcakes o las gordita de harina, o el cereal o los dulces pero había una comida en particular que a ti te gustaba mucho y era tan sabrosa y me pregunto ¿Qué tan capaz eres de recordar cuando eras niña, el olor a ese aroma? ¿o ver esa comida enfrente de ti? el aroma de esa comida, la textura de esa comida en tu boca, mientras las comías, las degustabas. Quizás recuerdes la sensación de la tortilla de harina en tu boca, o el sabor de unos ricos frijoles recién hechos. Quizá por un momento puedas disfrutar ese

recuerdo real de tu comida favorita en tu infancia. Muchos de nosotros cuando éramos niños, había comidas que no nos gustaban, yo recuerdo que cuando era niño, que me chocaban, no me gustaban algunos tipos de comida, no me gustaban unas sopas y en aquel entonces unos caldos no me gustaban, las ensaladas no me gustaban y unas verduras tampoco, yo estoy seguro que tú puedes recordar algunas comidas que no te gustaban en aquel entonces había muchas cosas que no me gustaban comer pero tú sabes, es interesante e incluso sorprendente que tan radicalmente nuestros gustos, nuestras preferencias pueden cambiar algunas de las comidas que a mí no me gustaban y me chocaban de mi ahora puedo disfrutarlas, ahora me gustan mucho y ahora noto que el gusto por las ensaladas, las sopas, y las verduras, me parecen muy diferentes. No estoy seguro como, yo solo sé que ha cambiado y aprendemos que lo que no era apetecible, puede ser realmente placentero y delicioso, y creo que esto ocurre así porque es parte de la naturaleza conforme vamos creciendo progresivamente y cambiando. Recuerdo que cuando niños, no podríamos imaginar que nuestros padres, podían disfrutar el ver o escuchar las noticias, en aquel entonces no me gustaban las noticias, incluso me repatriaban, quería que le cambiaran de canal. Cuando niña, tú recuerdas muy probablemente un programa de televisión que no te interesaba, muchos de nosotros, no podíamos entender que a alguien le gustara un programa a los adultos, una película, una novela, una historia de amor, no nos interesaba, no había deseo por verlas, en aquel tiempo parecían aburridos pero cierto tipo de programas, los cuales alguna vez nos parecían no interesantes, conforme cambiamos nos parecían interesantes, agradables y hasta lo podríamos imaginar, lo mismo sucedía con cierto tipo de películas y de música. No podíamos haber imaginado en aquel entonces que las cosas podían cambiar de tantas maneras, que nunca podíamos haber imaginado siquiera, y la mayormente no estamos completamente seguros de cómo o cuando esos cambios van a ocurrir pero de una cosa si podemos estar seguros es que continuamos cambiando y creciendo. El cambio es una parte natural de la vida, de la vida en general y cada día que pase continuaras mejorando y mejorando, cambiando cosas, viendo las cosas en forma diferente, viendo algunas cosas que realmente son nutritivas y buenas para ti. Amorosamente. Tranquilamente. Ahora, tomate todo el tiempo que necesites para estar completamente alerta.

Sesión 10 Técnica: hipnosis para el insomnio

Muy bien, te voy a pedir, que respires profundamente, dos o tres veces y con cada respiración quiero que puedas recordar alguna vez, algún momento, alguna ocasión donde te sentiste tan pero tan tranquila, tan pero tan relajada que nada, absolutamente nada era tan importante como esa relajación, esa tranquilidad, esa paz, esa paz interior y puede ser quizá en un trance especial o en algún otro momento muy especial de mucha tranquilidad y recordar y volver a experimentar todas esas sensaciones que conllevan a estar totalmente cómoda, totalmente tranquila, totalmente en paz. Y voy a decirte algo muy importante acerca de la forma en la que puedes usar la hipnosis para mejorar tu sueño gente usa la hipnosis en una gran variedad de formas para dormir mejor alguna gente se siente tan cómoda, tan relajada que esa relajación tan solo facilita el deslizarse en el sueño y esto es totalmente agradable, alguna gente usa la hipnosis como un sitio tan seguro y confortable en el que el dormir llega en el momento y cuando uno menos espera pero mientras eso ocurre, tú puedes olvidar que vas a dormir y tú puedes usar ese tiempo en lo que tú desees quizás puedas recordar eventos pasados, quizá cuando eras niña, donde todo ocurría espontáneamente el hambre llegaba sola, nos daba ganas de comer, el jugar ocurría espontáneamente y pasaban largas horas jugando y jugando, divirtiéndose, disfrutando, sin darme cuenta pasaba mucho tiempo o quizá recordar cuando uno viajaba en el auto, en el carro, en un autobús, en un tren y que el ruido al inicio era interesante pero al pasar el tiempo perdía interés, al pasar el tiempo era monótono, era monótono sentir la sensación de balanceo y ritmo y el sueño llegaba sin avisar, silenciosamente, sigilosamente. Aunque en el trance el tiempo pierde sin sentido lo cual es muy disfrutable. Esperar en estado de trance en un lugar disfrutable, seguro y cómodo. Hay gente que ha desarrollado algunas maneras de facilitar el dormir, una forma es la del pizarrón. Esto requiere que imagines un pizarrón, también un borrador y un marcador. Tomas el marcador con una mano y escribes en medio del pizarrón el número 1, hazlo lo más bonito posible, lo miras un rato y luego lo borras, después pones la palabra dormir y soñar, dormir y soñar en la esquina superior. Y me pregunto ¿en cuál esquina lo pondrás? en la izquierda o a la derecha, lo pones, lo miras un rato, soñar y dormir y luego lo borras. Ahora en

medio del pizarrón tu pones el numero 2 disfrutando la sensación en la mano conforme escribes con línea suave y deslizante el número 2, a alguna gente le recuerda un cisne, mira un rato el número 2 después lo borras y en la otra esquina pones soñar y dormir, soñar y dormir, lo miras más tiempo y luego lo borras, y en medio del pizarrón colocas el número 3 y me pregunto ¿cómo harás el número tres? ¿Cómo dos semicírculos? ¿Uno encima del otro? ¿O empezando con una línea recta en la parte superior y luego una diagonal para hacer un semicírculo? en verdad hay muchas formas de hacer un número 3. Observa un rato el número 3, para algunos es un ocho partido a la mitad, lo borras y en la esquina superior contraria escribes soñar y dormir, soñar y dormir, no sé si lo escribas con letra manuscrita o tipo imprenta, no lo sé, o la palabra soñar con manuscrito y dormir con imprenta, no lo sé, en verdad no lo sé, y después en medio del pizarrón colocas el número 4, tú haces el número cuatro con las líneas abiertas en la parte superior o en un triángulo cerrado y mientras lo observas piensa en todas las palabras relacionadas con sueño o dormir, almohada, cansancio, cama, sabana, soñar, descansar y continuas escribiendo un numero observando que forma de numero haz escogido para escribir y borrándolo escribes la palabra soñar y dormir, soñar y dormir y lo borras y así sucesivamente. Yo me encuentro con la grata sorpresa de encontrarme a mí mismo despertando hasta la mañana siguiente y siempre es muy interesante tratar de recordar cuantos números escribí es muy raro que la gente llegue a más allá del número diez pero no me acuerdo, simplemente, no me acuerdo, porque la mente olvida fácilmente, tú puedes estar realmente curiosa cuantos número podrías alcanzar a escribir antes de que te encuentres despertando a la mañana siguiente con un profundo descanso, con una profunda tranquilidad, con tu mente y tu cuerpo restaurado, eso es correcto, agradablemente, tranquilamente. Una vez cuando llegue a mi cama, apagué la luz, me recosté, puse mi cabeza en la almohada, me tapé con la suave sabana, cerré los ojos, apague la luz y me vino a la mente una historia. Una historia que ocurrió en el bosque era de noche, el búho estaba en el árbol queriendo dormir con los ojos grandes, totalmente abiertos, queriendo dormir y no podía, y vio abajo una leona, que estaba profundamente dormida, profundamente y le dijo - *shh, shh leona.*- la leona con mucho esfuerzo abrió un ojo y le dijo - *¿Qué quiere búho?* -*¿Cómo le haces para dormir tan profundamente?* - *Ah es muy*

sencillo, siento un cansancio ligero, vengo, me recuesto, pongo una pata, la otra encima, recargo mi cabeza, cierro los ojos, y me imagino que voy por un camino. De un lado hay muchas flores de hermoso color y del lado contrario otras hermosas flores de otro hermoso color, y voy caminando cadenciosamente me gusta una flor y la corto me la llevo conmigo, sigo caminando, volteo hacia la derecha y veo esa flor de hermoso color, la corto y la llevo conmigo, sigo caminando, disfrutando, sintiendo el aroma de las flores, volteo nuevamente hacia lado contrario y veo, ¡que hermosa flor! la agarro la corto, la huelo, y continuo caminando...volteo al lado derecho y veo una flor de unos tonos maravillosos, abriéndose, la corto y continuo caminando y sabes que búho nunca sé hasta dónde llega ese camino porque me quedo dormida profundamente en paz hasta la mañana siguiente me levanto y me estiro con una sensación de un profundo descanso, de recuperación ¿Escuchaste búho? ¿Búho? y el búho estaba profundamente dormido caminando por su camino, recolectando flores y cada día que pase estarás más tranquila más en paz., más encalma, saludablemente más optimista. Ahora tomate todo el tiempo que necesites, para estar completamente alerta, relajada, tranquila y despierta, recordando traer toda esa tranquilidad contigo ¿Cómo estás?¿Cómo te sientes?

Sesión 11 Trance activo (Arnoldo Téllez López)

Observa un punto en el cuadro, el que tú quieras. Pon tus manos con las palmas hacia arriba descansando sobre tus piernas. Fijamente en el punto. Vamos a hacer un ejercicio de imaginación. Quiero que imagines como si tuvieras unas pesas, unas mancuernas como de unos 3 kilos ¿está bien? Tómalas, siente el peso, 3 kilos en cada una, tú sabes que al principio no se siente y mientras sientes el peso se hacen más pesadas. Mientras ves el punto levanta cada mancuerna, mientras una baja, otra sube, luego el otro lado y luego al otro lado, sigue observando aquel punto, quiero que sigas observando el punto, siente como los músculos se contraen y se relajan. Quiero que sientas el peso de esas mancuernas como el bíceps, los músculos de los brazos se tensionan, empiezan a generar calor, el gasto de energías y calorías los músculos se tensionan y se relajan y sigue mirando el punto, fijamente el punto y con cada movimiento tu mente ser relaja activamente, con cada movimiento

tu mente más lúcida y más activa como si inyectaras con cada movimiento energía al centro de tu ser, con cada movimiento más y más activamente tranquilo, con cada movimiento mirando fijamente ese punto, más lucidamente tu mente clara, con cada movimiento tu cuerpo relajadamente activo y energizado, mira fijamente ese punto, mientras con cada movimiento tu mente más lúcida y clara, activamente más despierta y relajada. Eso es, siente los movimientos de tu cuerpo, cómo se fortalecen más cada vez, con cada fortalecimiento de tus brazos, tu cuerpo y tu mente se fortalecen más y más, eso es, con cada movimiento, imagina que tu interior se inyecta de motivación, de energía positiva, con cada movimiento puedes repetirte a ti mismo , yo puedo, yo puedo. Observa ese punto, imagina que es tu mente ese punto, imagínala, visualízala, puede ser una meta personal, profesional, familiar, no lo sé, pon tu propia meta ahí, y con cada movimiento imagina que avanzas hacia delante, hacia tu meta, te acercas centímetro a cm, metro a metro hacia tu meta, como si fueran unas poleas que al moverlas hacia delante te acercas hacia tu meta, eso es, con cada movimiento puedes decirte yo puedo, y acércate poco a poco con cada movimiento y con entusiasmo hacia esa meta. Quiero que puedas ir un poco más fuerte hacia esa meta, cada vez más, hacia esa meta y mientras más avances más despejada tu mente, más activa y clara, dejando las dudas atrás, dejando atrás lo que ya no necesitas, yendo más claro, con más luz conforme te acercas a tu meta. Eso es, correcto, con seguridad, con certeza, tu puedes, tú puedes ir hacia delante, acercarte a tu meta, a tú propia meta, sacando tus propios recursos. Eso es, hacia adelante, correcto, hay gente que te espera ahí jubiloso, para celebrar tus retos, cada vez más, reconociendo tus recursos personales dejando atrás lo que no necesitas, cortando hacia atrás, rompiendo límites yendo más allá, pon tu mente allá más allá. Eso es, correcto, excelente, magnífico. Tú puedes y llegas a tu meta, correcto, despacio, disfrutando, con decisión, eso es, disminuyendo el ritmo, saboreando el triunfo, eso es correcto, excelente, muy bien, correcto cierra tus ojos y respira profundamente, estás en tu meta, siéntela, estás en ella, quieres ir un poco más adelante, pero estás en ella. Respira profundamente, tu mente clara y lúcida, activa, positiva. Y cuando te pida que abras tus ojos y mires ese punto de nuevo, te sentirás lucido, activo y con todo el potencial. Muy bien. Abre tus ojos

Sesión 12 Sueños de Sanación

Cierra tus ojos, lo primero que vamos hacer es un poco de relajación, pues bien, Quiero que escuches y pongas mucha atención a lo que voy a hablar, quiero que puedas concentrarte en tu respiración por un momento, como el aire entra y sale de tu cuerpo, como entra fresco y sale tibio y te puedas relajarte más. Y con cada respiración puedes permitir que esa relajación se extienda por tu cuerpo y tu mente y relajarte más, y permitir que esas sensaciones te relajen más, en cada respiración una relajación. No es necesario que te relajes tan profundamente, puedes relajarte ligeramente, o puedes relajarte moderadamente, o puedes relajarte, semiprofundamente o incluso profundamente, pero no tan profundamente, sino solo lo profundo que tu mente subconsciente necesite, (repite), pero no más. profundamente más... que eso. Esa relajación puede ir a esa parte del cuerpo que necesite relajarse más, y puedes poner atención a mi voz o puedes dejar de ponérsela como tu mente inconsciente desee, pero no es necesario que te relajes tan profundamente, porque cuando uno se relaja tan profundamente puede quedarse dormido, y no es necesario que te quedes dormido, porque cuando uno duerme descansa y se siente muy bien, y cuando uno duerme sueña, y los sueños tienen un función muy especial, siempre nos dicen algo. Y eso te permitirá descubrir que no es necesario poner atención a mi voz, porque tu mente subconsciente me estará poniendo atención. Nada que hacer, nada que pensar, tan solo permitirte deslizarte suavemente en un sueño de mucho descanso para tu cuerpo y para tu mente, porque tú puedes estar dormido sin darte cuenta que estás dormida, o soñando sin darte cuenta que estas soñando. Tú ya sabes lo que se siente tener sueños interesantes. Y es perfectamente natural, después del tipo de trabajo que estamos haciendo, tener sueños de sanación. Y los sueños durante la noche son la ocasión perfecta, para entender, sanar y nos prepara para nuevas experiencias. Y tu mente subconsciente tiene la habilidad para continuar, independiente, para trabajar en fortalecer la salud, fortalecer el sistema inmune, fortalecer tu cuerpo a través de los sueños durante la noche. Yo no sé lo que vayas a soñar exactamente, ni tu tampoco. Los sueños son a menudo tan creativos y sorprendentes en su contenido. Puede ser que el sueño sea parecido a una operación quirúrgica, tomar un medicamento

poderoso, recibir una sanación por imposición de manos. Por ejemplo, tú pudieras tener un sueño en el cual estas completamente sana, saludable y vital, completamente sanada. Quizá en el sueño aparece gente que conoces o personas que no conoces interesante que haya estado ligada emocionalmente a ti en el pasado. [Pausa] No estoy realmente seguro de si te sentirás como si te está pasando a ti o como si estuvieras observando atentamente estas escenas de sanación, de curación. Pero lo que sí sé es que no es inusual, que con la gente que trabajo tenga sueños extraordinarios donde la salud regresa. Es una experiencia muy común, debido a que cada noche, inevitablemente, soñamos, algunas veces sin saberlo, tenemos varios sueños. Y esto es sólo un proceso muy natural, que nuestra mente subconsciente usa para fortalecer el sistema inmune, para trabajar cosas, que necesitamos sanar, curar y resolver, esto ha pasado toda la vida, continuara pasando toda la vida. Es una característica innata en ti y en toda la gente.

Y debido a que su meta es aumentar su salud, con toda probabilidad, tendrá una experiencia interesante esta noche, mientras usted está durmiendo. No estoy completamente seguro de que noche en particular será. Yo sospecho que será esta noche, cuando se tenga su primero sueño de sanación, el cual recordaras, pero tal vez su mente inconsciente decida a esperar hasta mañana por la noche, o incluso una noche después. Incluso Yo estaría sorprendido si tu mente inconsciente espere hasta (por ejemplo, viernes) en la noche para que te permita experimentar un sueño donde tu cuerpo tenga una sanación, pero no estoy muy seguro. Espero que muy probablemente sea esta noche esta noche o mañana en la noche, que tengas un sueño donde en el cuerpo reciba una energía sanadora, que le permita curarse a sí mismo, el cual será recordado. Y quizá tú puedas tener algunas dudas al respecto, hasta que te despiertes en la mañana. Y al principio, no sé si recordaras totalmente el sueño, o si solo sentirá que algo es diferente, aunque no sabrás exactamente qué es lo que sabes.

Y aunque en verdad no somos responsables, de lo que ocurre en los sueños. Lo maravilloso es que tu mente subconsciente, no solamente te ayuda, si no también te protege. Muchas veces en el pasado, tu mente inconsciente te ha permitido olvidar partes del contenido de los sueños al despertar. Aun cuando tú no eres responsable en forma consciente del contenido de tus sueños, lo

sueños si son parte de ti, si una parte de ti quiere que no recuerdes los sueños para que la sanación sea más eficiente, más efectiva, porque puede ser que esa parte sabia de ti, sabe que es mejor que la sanación ocurra sin que te des cuenta, hasta que alguien se dé cuenta, que no te has dado cuenta que algo muy muy sanador, muy saludable está ocurriendo dentro de ti. Y eso va a estar bien, porque esos sueños han cumplido su propósito, de activar los mecanismos de auto sanación, de auto reparación, sentirás tu cuerpo radiante, una energía de vida, un optimismo, radiante. Tu cuerpo sabe cómo sanarse, deja que tu mente subconsciente lo guíe, que active los mecanismos con los que viene dotado para sanar. Y esa sanación se llevará a cabo durante la noche y se sentirá durante todo el día, y aunque tú no recordaras todos tus sueños de sanación, en la mañana tú tendrás la sensación de que algo es diferente, sin saber precisamente que es lo que es.

Tú no tienes que pensar que sueños de sanación y de vitalidad vas a tener. Una de las cosas más interesante de esto es, que ni siquiera tiene que creer que va a suceder. De hecho, incluso puede ser divertido para ti dudar de que tú vayas a tener ese tipo sueños, porque si tú no tuvieras una duda, no sería capaz de ser sorprendente. Así como incluso puedes dudar como que tú estás conduciendo hacia tu casa, y dudar que estés dormida, hasta justo el momento en que te despiertes en la mañana, y te des cuenta. Y lo más probable, es que tú tendrás tus primeros sueños de sanación, el cual recordaras hoy en la noche.

Realmente no puedo estar seguro de si puede ser la hoy en la noche o mañana en la noche, aunque creo que va a ser esta noche que tu tendrás un sueño de sanación, de curación, de sanación de tu cuerpo, de tu mente y de tu espíritu, el cual posiblemente recordarás. Pero tu mente subconsciente puede determinar si recordarás totalmente el sueño o no, o sólo una parte del sueño. Pero ya sea que tú lo que recuerdes conscientemente o no, es irrelevante, debido a que tu mente subconsciente lo va a disfrutar, y en la mañana siguiente tendrás esa sensación de estar completamente sano, sintiéndote muy bien, con mucha energía, con mucho optimismo, con mucha motivación, con mucha vida, con ganas de hacer cosas, de disfrutar cada momento de tu vida, con una actitud mental muy positiva. Sintiendo con mucha felicidad, y te darás cuenta, de que algo está siendo diferente. Y creo que tú querrás tener esos

sueños de sanación cada noche, pero tu mente subconsciente disfrutará programando algunos sueños llenos de salud, tan frecuentes como él lo desee, porque él sabe lo que realmente tú necesitas.