

MINI GUÍA HIPNOSIS: INDUCCIÓN Y REGRESIÓN

Guía de Orientación al Paciente | Enfoque de Inducción y Regresión Hipnótica

VICENTE FEMENÍA LLORET | PSICÓLOGO GENERAL SANITARIO (COL. CV 10692) | GANDIA, LA SAFOR

1. ¿QUÉ ES LA HIPNOSIS CLÍNICA Y CUÁL ES SU PREMISA?

Si estás leyendo esta guía, te encuentras al inicio de un proceso psicoterapéutico basado en la hipnosis clínica, una herramienta validada para acceder a recursos inconscientes y facilitar la reorganización emocional. La hipnosis parte de una premisa fundamental: el trance hipnótico es un estado natural de concentración focalizada y atención absorbida donde la mente consciente descansa para permitir el acceso constructivo a esquemas profundos de procesamiento.

Nuestras respuestas automáticas, bloqueos y cargas somáticas no se sustentan únicamente en la voluntad racional, sino en memorias implícitas e interpretaciones almacenadas a nivel profundo. Mediante la inducción y la regresión guiada, transformamos los patrones limitantes y promovemos la integración neuroemocional.

2. LOS PILARES CLAVE DE LA INTERVENCIÓN

- **Focalización Atencional:** Concentración profunda que reduce los estímulos externos y amplifica la receptividad a sugerencias constructivas.
- **Acceso Inconsciente:** Facilitación del recuerdo y procesamiento de vivencias pasadas no integradas de manera segura y controlada.
- **Plasticidad Sugestiva:** Utilización de metáforas e imágenes terapéuticas para reestructurar creencias y potenciar recursos de afrontamiento.

3. CAJA DE HERRAMIENTAS PRÁCTICAS PARA CASA

Para integrar la perspectiva de la inducción y la regulación en tu día a día, te proponemos poner en práctica estas herramientas:

Ejercicio 1: El Anclaje de Relajación Profunda (Autohipnosis)

Dedica diez minutos diarios en un espacio tranquilo a realizar respiraciones diafragmáticas profundas, asociando una palabra clave o gesto físico (unir índice y pulgar) a una sensación absoluta de calma y seguridad interior.

Ejercicio 2: El Diario de Sugestiones e Imágenes Mentales

Anota al despertar aquellas sensaciones corporales, símbolos o imágenes significativas que hayan aparecido durante tus prácticas o sueños, permitiendo que tu mente procese mensajes de autoconocimiento sin juicio crítico.

4. FENÓMENOS HIPNÓTICOS FRECUENTES VS. ABORDAJE TERAPÉUTICO

Fenómeno Hipnótico	¿En qué consiste?	Antídoto / Aplicación Terapéutica
Disociación Protectora	Separación temporal de la carga emocional intensa para observar el evento desde una perspectiva de seguridad y distancia analítica.	Permitir el procesamiento seguro del recuerdo traumático sin desbordamiento afectivo.

Fenómeno Hipnótico	¿En qué consiste?	Antídoto / Aplicación Terapéutica
Hiperamnesia Evocadora	Acceso facilitado a detalles y matices de vivencias pasadas que permanecían inaccesibles u ocultos para la conciencia ordinaria.	Descubrir el origen relacional o situacional de patrones disfuncionales actuales.
Sugerencia Posthipnótica	Instalación de directrices constructivas destinadas a manifestarse de manera automática ante detonantes cotidianos específicos.	Automatizar respuestas de calma y dominio ante situaciones de estrés o ansiedad.

5. ¿QUÉ PUEDES ESPERAR EN NUESTRAS SESIONES?

- **Seguridad y Control Absoluto:** Mantendrás el dominio de ti mismo en todo momento; la hipnosis clínica es un acto de absoluta colaboración voluntaria.
- **Herramientas Prácticas y Vivenciales:** Inducciones estructuradas diseñadas para dotarte de autonomía en la gestión de tus estados internos.
- **Rigor Científico y Ético:** Aplicación profesional respaldada por la evidencia clínica de la psicología de la salud y la neurociencia.

Vicente Femenía Lloret - Psicólogo General Sanitario (Col. CV 10692)

Web: www.vicentefemenialloret.es | WhatsApp: 685 246 096

Instagram & TikTok: @vicentefemenialloret | YouTube: @vicentefemenialloret

Podcast: Al Grano (Spotify/iVoox - Factos incómodos)