

TEMARIO
CURSO SUPERIOR
DE
HIPNOSIS TERAPÉUTICA
Y
TÉCNICAS
DE
PROGRAMACIÓN
NEUROLÍNGÜÍSTICA
(P.N.L.)

Duración: 70 horas.

Contenido: 5 módulos (a realizar uno al mes)

PRIMER MÓDULO

HISTORIA Y TÉCNICAS ELEMENTALES. LA HIPNOSIS Y SUS MÉTODOS. LA CIENCIA ANTE LA HIPNOSIS.

OBJETIVO:

Que los asistentes conozcan en la teoría y en la práctica:

- La historia de la hipnosis.
- Sus principales investigaciones en el campo de la ciencia.
- Técnicas básicas de introducción al trance.
- Técnicas de autohipnosis.
- Técnicas de relajación Psicofísicas.
- Pruebas de sugestionabilidad.
- Las funciones del hipnoterapeuta.
- Como saber quienes pueden ser hipnotizados y quienes no.

CONTENIDO:

1. LA HIPNOSIS: SUS MÉTODOS Y FINES.
El sentido de la hipnosis.
Técnicas ampliamente contrastadas.
2. EL RELAJAMIENTO PSICOFÍSICO: EJERCICIO PRÁCTICO.
El mejor momento y disposición.
Práctica de autohipnosis, paso a paso.
La técnica del globo.
3. ACLARACIÓN DE CONCEPTOS CONFUSOS.
El papel del hipnotizador.
La función del hipnoterapeuta.
Quién puede ser hipnotizado.
El momento del despertar.
Hipnosis y conciencia.
Quiénes no deben ser hipnotizados.
El temor a estar inconsciente.

4. EVOLUCIÓN HISTÓRICA DE LA HIPNOSIS.
El papiro de Ebers.
En la Grecia antigua.
India y China.
América, Chamanismo y trance hipnótico.
De la terapia al ocultismo.
En el renacimiento.
5. PERÍODO MESMERIANO.
Interviene Luis XVI.
Los seguidores de Mesmer.
Hipnosis y facultades paranormales.
6. LOS DESCUBRIMIENTOS DE JAMES BRAID.
Braid bautiza el fenómeno hipnótico.
7. LIEBAULT Y LA ESCUELA DE NANCY.
8. LA HIPNOSIS Y LOS GRANDES DE LA CIENCIA.
Charcot y el Hospital de La Salpetriere.
Sigmund Freud discípulo de Liebault y Charcot.
Janet, Jung, Don Santiago Ramón y Cajal, el Doctor Areilza y la Hipnosis en Vizcaya.
9. EJERCICIOS PRÁCTICOS DE AUTOHIPNOSIS.
Método Guiho.
Método hipnótico Blue Day.
Otros métodos de Autohipnosis.

SEGUNDO MÓDULO

TEÓRIAS Y PRIMERAS PRÁCTICAS SOBRE HIPNOSIS Y P.N.L.

OBJETIVOS:

- Enseñar a los alumnos los distintos métodos de inducción al trance.
- Conocer las distintas teorías acerca del fenómeno hipnótico.
- Practicar ejercicios de autohipnosis.
- Mostrar los distintos grados de profundidad hipnótica.
- Realizar prácticas de sugestionabilidad.
- Introducir al alumno en las técnicas de P.N.L.

CONTENIDOS:

1. PRINCIPALES TEORÍAS SOBRE LA HIPNOSIS.

Teoría fisiológica.

Teoría patológica.

Teoría magnética.

Teorías psicológicas.

Sugestión.

La hipnosis como proceso que conduce al sueño (Insomnio)

Teoría psicofisiológica.

Teoría psicosomática.

2. EJERCICIO PRÁCTICO DE AUTOHIPNOSIS.

Comienza el ejercicio.

Para entrar en un grado más profundo de autohipnosis.

3. PRIMERAS PRÁCTICAS.

Aprendiendo a hipnotizar.

¿Qué es la hipnosis?

Dos tipos de sueño.

Hipnotismo e hipnosis.

La función de los estímulos.

Los distintos grados de profundidad hipnótica:

✓ Primera fase.

✓ Segunda fase.

✓ Tercera fase.

4. LA SUGESTIÓN EN EL TRANCE HIPNÓTICO.
Hipnosis y sugestión.
Un ejercicio elemental.
Hipnosis, persuasión y sugestión.
5. PRUEBAS DE SUGESTIONABILIDAD.
Prueba de oscilación corporal.
Caída hacia atrás.
Variante de caída hacia adelante.
Rigidez de brazo.
Ojos pegados (catalepsia).
Método de trance hipnótico Guiho.
Manos unidas mirando la uña del dedo pulgar.
6. DEFINICIÓN DE LA P.N.L.;
Programación.
Neuro.
Lingüística.
7. ¿QUIÉN SOY YO? EN P.N.L.
Preguntas. Al ser así. Dejarte ir. Preguntas. Si cambiara en parte.
¿Con quien tengo el placer?. Presentación personal.
8. EL PODER DEL COMPROMISO EN P.N.L.
Metas de vida.
Lo que haría si sólo viviera seis meses.
Mis objetivos anuales (año).
Plan de acción (objetivo).

TERCER MÓDULO

MÓDELOS AVANZADOS DE INDUCCIÓN AL TRANCE Y TÉCNICAS DE P.N.L.

OBJETIVOS:

- Conocer y practicar técnicas avanzadas de hipnosis y P.N.L.
- Ampliar el bagaje de conocimientos.
- Aprender los factores que facilita la hipnosis.
- Manejar las actividades ideosensoriales e ideomotoras.
- La importancia de la sugestión y orden post-hipnótica.
- Como producir distintos fenómenos hipnóticos: Amnesia, disociación, regresión y progresión en el tiempo, técnicas permisivas, alucinaciones, analgesia y anestesia.
- Introducción a la visualización creativa.

CONTENIDOS.

1. CONSEJOS PARA LOGRAR EL TRANCE HIPNÓTICO.
Técnicas de la mirada fija.
Técnica de la fijación ocular en un objeto.
Técnica de fijación ocular contando números pares e impares.
Ejercicio de fijación dinámica en un punto.
Fijación de la mirada en la palma de la mano.
Levitación del brazo (Técnica Ericksoniana).
Ejercicio de levitación de la mano (variante).
2. FACTORES INFLUYENTES Y TÉCNICAS PERMISIVAS.
NIVELES LÓGICOS Y NEUROLÓGICOS EN P.N.L.; entorno.
Comportamiento. Capacidades. Creencias y valores. Identidad.
Transpersonal.
3. LAS ÚLTIMAS INDUCCIONES AUTORITARIAS.
Técnica HOGUI.
Fijación dinámica.
Péndulo de Chevreult.
Formula hipnótica básica.

4. COMO RECONOCER A LAS PERSONAS MÁS FÁCILMENTE HIPNOTIZABLES.
ALINEAMIENTO DE LOS NIVELES LÓGICOS EN P.N.L.
¿Cuándo y dónde?. ¿Qué acciones?. ¿Cómo debo?. ¿Por qué quiero?.
¿Quién soy yo?. ¿A quién más sirve?.
5. FACTORES QUE FACILITAN LA HIPNOSIS.
La desviación intencional de la atención.
Actividades ideosensoriales.
Actividades ideomotoras.
El control de los procesos involuntarios.
Sugestión y orden post-hipnótica.
Utilidad práctica de la orden post-hipnótica.
6. EXPERIMENTOS CON SUJETOS EN HIPNOSIS.
Amnesia y como producirla.
Disociación. GENERADOR DE NUEVOS COMPORTAMIENTOS EN P.N.L.; estado presente. Escena 1. Escena 2. Escena 3 (meta posición). Estado deseado.
Despersonalización.
Hipermnesia.
7. REGRESIÓN EN EL TIEMPO Y REVIVISCENCIA.
Progresión en el tiempo; CORTE DE DEPENDENCIAS EN P.N.L.; identificación del otro. Materialización del vínculo. Beneficio de la relación. El uno mismo evolucionado. Transformando la conexión con el otro en conexión con uno mismo. Puente al futuro.
Analgesia y anestesia por hipnosis.
Hiperestesia.
Alucinaciones hipnóticas y posthipnóticas.
Sonambulismo.
Distorsión del tiempo.
8. TÉCNICAS BÁSICAS PERMISIVAS (“HIPNOSIS MADRE”).
Método de fijación (estrella en el techo).
Paisaje ideal (visualización).
Concentración corporal (“entrada en la Cueva”)
Combinación con visualización; PRINCIPIO DE INTERVENCIÓN EN P.N.L. Establecer relación. Obtener información. Estado presente. Estado deseado. Modelo de cambio. Puente al futuro. Aplicación de lo aprendido. Seguimiento. Intensidad emocional. Rapidez. Fisiología. Lenguaje.

CUARTO MÓDULO

FUNCIÓN CEREBRAL, REPROGRAMACIÓN Y PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA (P.N.L).

OBJETIVOS:

- Conocimiento teórico práctico del cerebro y sus funcionalismos.
- Su relación con el trance hipnótico.
- Cómo actúa el hipnotismo sobre diversas zonas cerebrales.
- Conocimiento teórico práctico del mapa topográfico de la mente.
- Aprender técnicas de control mental.
- Saber diferenciar los funcionalismos de los dos hemisferios.
- Aprender las técnicas de visualización y trabajo práctico con el hemisferio cerebral derecho.
- Aprender como cambiar los estados de conciencia.
- Aprender como entrar en niveles Alpha y Theta.
- Aprender las técnicas del hipnoanálisis.
- Aprender el uso práctico de las Técnicas de P.N.L.(eliminación de conductas y hábitos perniciosos, consecución de objetivos)

CONTENIDOS:

1. INTRODUCCIÓN AL FUNCIONALISMO DEL CEREBRO.
Córtex cerebral y subcórtes.
¿Cómo actúa el hipnotismo sobre las diversas zonas cerebrales?
La neurona y el reflejo condicionado.
2. EJERCICIO PRÁCTICO.
Relajación e inducción.
Sugestión.
Deshipnotización y vuelta a la tonicidad.
Análisis y comentarios.
3. LA MENTE SUBCONSCIENTE.
4. SUGESTIÓN Y REPROGRAMACIÓN.
Sugestiones positivas y negativas.

PASOS Y ETAPAS EN LA GESTIÓN DEL CAMBIO EN P.N.L.; eleva tu objetivo a un nuevo nivel. Cambia tus creencias limitantes. Cambia tus estrategias de comportamiento. Decidir. Conseguir. Interrumpir. Crear. Condicionar. Comprobar.

5. EJERCICIO PRÁCTICO DE REPROGRAMACIÓN.
PROCESO DE CAMBIO EN P.N.L.; Estado Presente. Estado Deseado.
Control mental.
Cómo parar la charla interna y calmar la mente.
6. ¿QUE ES EL SUBCONSCIENTE?.
Tronco cerebral y sus funciones.
Puntos a tener en cuenta al programar nuestro cerebro para alcanzar un objetivo; PRESUPOSICIONES DE LA P.N.L.; El mapa no es el territorio.
7. AUTOHIPNOSIS, HIPNOANÁLISIS Y FUNCIONES CEREBRALES.
 - 7.1. Hemisferios cerebrales:
 - ✓ Funciones del hemisferio derecho.
 - ✓ Funciones del hemisferio izquierdo.
 - 7.2. Las ondas cerebrales y sus funciones mentales.
 - ✓ Las investigaciones de Hang Berger.
 - ✓ Tipos de ondas cerebrales: Beta, Gamma, Alfa, Theta, Delta.
 - ✓ Respuesta de seguimiento de frecuencia.
 - ✓ La auto-imagen; COMO ALCANZAR TUS OBJETIVOS PERSONALES (P.N.L.)
 - 7.3. Hipnoanálisis. Modelo Terapéutico.
 - 7.4. Niveles mentales. Mapa topográfico de la mente.
ELIMINANDO CREENCIAS LIMITANTES EN P.N.L.; creencia a cambiar. Creencia a incorporar. Duda. De creencia a duda. Puedo Creer. Quiero creer. Creía. De duda a creía. creencia. Puedo creer a creencia. Certeza. De creencia a certeza. Creencia y futuro. Destruye antigua creencia. Guardando la nueva.
 - 7.4. Pasos orientativos para realizar el Hipnoanálisis.

- ✓ Respiración.
- ✓ Actitud mental.
- ✓ Introducción y empleo del hipnoanálisis en psicoterapia.
- ✓ Objetivos; CUESTIONARIO DE BUENA FORMULACIÓN DE OBJETIVOS EN P.N.L.; expresado positivamente. Contexto concreto. Evidencia sensorial. Dependencia de la persona. Tamaño. Recursos. Limitaciones. Marco Ecológico. Beneficios secundarios.
- ✓ Diferencias con el psicoanálisis.
- ✓ Aplicaciones prácticas; ACLARANDO OBSTACULOS EN P.N.L.
- ✓ Regresión de la personalidad.
- ✓ Técnica para visualizar el niño interior.
- ✓ Reconciliación con el niño interior.

7.5. Visualización Creativa. Ejercicio Práctico.

7.6. Relajación Hipnótica. Ejercicio Práctico.

7.7. Auto-Hipnosis y visualización combinada.

7.8. Puntos hipnógenos y de relax.

7.9. Mejorar la Autoimagen – Ejercicio Práctico; REENCUADRE EN SEIS PASOS EN P.N.L.; 1. Conducta a Cambiar. 2. Parte responsable. 3. Separar conducta de parte responsable. 4. Contacto parte responsable. 5. Parte responsable acepta nuevas opciones. 6. Comprobación ecológica y puente al futuro.

QUINTO MÓDULO

TERAPIA DE REGRESIÓN EN EL TIEMPO. HIPNOSIS REGRESIVA.

OBJETIVOS:

- Introducir al alumno en la historia de la terapia hipnótica a vidas pasadas.
- Enseñar la terapia regresiva como una poderosa herramienta que soluciona problemas donde otras técnicas han fallado.
- Introducción antropológica en el conocimiento del psiquismo.
- Su conocimiento teórico y práctico.
- Introducción al conocimiento metafórico y simbólico de la reencarnación.

CONTENIDOS:

1. TERAPIA REGRESIÓN EN EL TIEMPO.
2. METÁFORAS Y SIMBOLOGÍA EN LA REENCARNACIÓN.
3. ENSEÑANZAS PSICOLÓGICAS EN LA IDEA DEL KARMA. CAUSA Y EFECTO.
4. ARQUETIPOS Y PSICOTERAPIA EN EL ANTIGUO EGIPTO.
5. EL SAMSARA O RUEDA DE LA VIDA; enseñanzas psicológicas en el Budismo y en el Hinduismo.
6. LA TERAPIA DE REGRESIÓN HIPNÓTICA.
7. MÓDELOS BÁSICOS DE REGRESIÓN HIPNÓTICA.
 - 7.1. Regresión en la edad; CAMBIO DE HISTORIA PERSONAL EN P.N.L.
 - 7.2. Regresión al útero materno.
 - 7.3. Durante el proceso regresivo.
 - 7.4. Arquetipos y tendencias.
 - 7.5. Huellas mnémicas.
 - 7.6. Resonancias simbólicas.

- 7.7. Emergencias espirituales.
- 7.8. La psicología transpersonal.
- 7.9. Somos algo más que un cuerpo y que un cerebro.
- 7.10. Ejercicio modelo de regresión en el tiempo.
- 7.11. Evaluación y conclusiones.