

HIPNOSIS, DEPORTE y ALTO RENDIMIENTO

Dr. Amador Cernuda Lago

Dr. Amador Cernuda Lago

Director científico y Profesor de Psicología
ISDAA Universidad Rey Juan Carlos de
Madrid

Director del Departamento de Psicología de la
Real Federación Española de Gimnasia y de
la Federación Española de Karate

Ha participado como psicólogo en seis
olimpiadas (Seúl 1988, Barcelona 1992,
Atlanta 1996, Sydney 2000, Atenas 2004,
Pekín 2008)

Introducción

La hipnosis es uno de los fenómenos más polémicos y estudiados de la historia de la psicología. Cientos de definiciones, cientos de teorías se pueden rastrear bibliográficamente pero todavía no existe un posicionamiento teórico que satisfaga a una mayoría de investigadores. Realmente no sabemos qué es la hipnosis, y por tanto vamos a aprovechar el limitado espacio de este artículo para exponer sus utilidades, que sí tienen un consenso global, dada la numerosísima evidencia experimental que podemos consultar. La hipnosis es una gran herramienta profesional para el psicólogo. No es la panacea, pero en la clínica y en el deporte sus resultados la avalan. El autor de este artículo, que lleva unos veinticinco años trabajando con deportistas y artistas de alto nivel, cosechando importantes éxitos, numerosas medallas de oro a nivel olímpico y de campeonatos del mundo en diferentes disciplinas deportivas, no habría obtenido tantos resultados y una longevidad profesional tan larga si no hubiera trabajado con la hipnosis; pese a tener probablemente uno de los equipos de tecnología neurocientífica más avanzados, mi trabajo profesional lo protagoniza la hipnosis en un 80 % . A continuación vamos a introducirnos en las utilidades que la hipnosis puede tener en el ámbito deportivo, para comprender por qué la hipnosis es fundamental en los programas de intervención psicológica para el alto rendimiento.

Fenómenos Hipnóticos de Utilidad Deportivo-Motora

Durante la hipnosis se producen una serie de fenómenos que se pueden aprovechar directamente para optimizar los procesos de intervención en el ámbito deportivo y motor. Estos fenómenos los podemos agrupar del siguiente modo:

1. Fenómenos asociados con las alteraciones en los músculos voluntarios.
2. Fenómenos asociados con alteraciones en los músculos involuntarios, órganos y glándulas.
3. Fenómenos asociados con alteraciones en los órganos de los sentidos.
4. Fenómenos psicológicos asociados con las actividades cognitivas, emocionales y los procesos ideacionales.
5. Fenómenos post-hipnóticos.
6. Fenómenos asociados con la propia inducción.

1. FENÓMENOS ASOCIADOS CON ALTERACIONES EN LOS MÚSCULOS VOLUNTARIOS

En hipnosis los movimientos de los músculos voluntarios pueden ser inhibidos o excitados, se puede automatizar sensaciones de relajación, producir parálisis de grupos musculares, catalepsia, movimientos automáticos e incrementar el rendimiento muscular.

Automatización de la relajación:

Con el proceso de inducción, los miembros del cuerpo tienden pronunciadamente a evitar el movimiento y una vez alcanzado el estado hipnótico, y a medida que se profundiza, el tono muscular disminuye progresivamente; de esta forma las sugerencias de descanso y recuperación de zonas corporales son extremadamente fáciles. De este modo se puede facilitar la recuperación de un deportista en poco tiempo, posibilitando descansos musculares basados en relajación efectiva y real, medible psicofisiológicamente, no inespecífica como ocurre empleando técnicas básicas de relajación que no nos garantizan un nivel determinado. Por ello es extremadamente útil en casos de sobrecargas de entrenamiento físico, en momentos de concentración deportiva para la preparación de eventos competitivos importantes, como facilitador de la recuperación de deportistas lesionados, etc.

Parálisis de grupos musculares:

En realidad no se produce una pérdida del poder motor, sino más bien una suspensión temporal de la tonicidad. La parálisis hipnótica puede incluir pequeños grupos musculares como los párpados o grandes grupos. La parálisis puede presentar dos tipos de naturaleza, flácida o espástica, dependiendo de la concepción que el individuo tenga de como se comporta una persona paralizada. Este fenómeno es muy útil para enseñar sistemas de control muscular a deportistas con fines técnicos.

La catalepsia:

Es un interesante fenómeno hipnótico, que algunos habrán visto en espectáculos circenses; se caracteriza por una tonicidad involuntaria de la musculatura. Los miembros del cuerpo se mantienen en cualquier posición que se les haya colocado. Existe una rigidez muscular, una falta de flexibilidad. Indirectamente es un indicativo de que el individuo se encuentra en un grado medio de profundidad. No existe lamentablemente mucha investigación sobre este aspecto, ya que no es fácil reproducirlo en cualquier individuo, sobre todo a niveles máximos que se relacionan con los efectos que los maestros asiáticos de chikung producen y que nos parecen tan inexplicables, fenómenos del tipo de que a un individuo le pasa un jeep por encima del cuerpo y no le produce ningún daño, o de que le rompan un bloque de piedra encima de su cuerpo. Estas habilidades que no tienen truco y que muchos maestros chinos reproducen, se relacionan con los fenómenos de la catalepsia en grado máximo, como el número circense de poner un sujeto en estado cataléptico sentado entre dos sillas y sentarse encima de él ocho personas y el individuo ni se dobla, ni nota ningún malestar una vez despierto.

La catalepsia es un fenómeno interesante, que tiene la limitación de que en grados máximos no todo el mundo lo produce fácilmente, pero que en deportistas que lo alcancen en grado medio, y esto sí es fácil (se podría decir que por experiencia empírica un 70% lo obtiene),

permite corregir elementos técnicos, borrar malos aprendizajes y optimizar técnicas complejas que se puedan ejecutar en este estado; no es lo mismo reproducir y trabajar con la empuñadura de una raqueta, que con una triple pirueta. Asimismo, es excelente para reproducir simultáneamente visualizaciones, técnicas de ensayo mental que más adelante comentaremos.

Movimientos automáticos:

Los movimientos automáticos son movimientos producidos en cualquier grupo muscular sin control consciente. Ejemplos de movimientos automáticos vinculados con la hipnosis son la levitación de mano muy utilizada como técnica de inducción. El entrenamiento en movimientos automáticos es una vía adecuada para facilitar posteriormente fenómenos como la escritura y el dibujo automáticos. Estos fenómenos, de gran utilidad en trabajo clínico, son también muy útiles con deportistas a nivel de recuperación cognitiva de información y de desbloqueo.

Incremento del rendimiento muscular:

En hipnosis, el sujeto puede evitar la fatiga y la incomodidad que plantean algunas tareas y por tanto puede incrementar su rendimiento, utilizando reservas de poder que en estado consciente el individuo no aprovecha. No obstante, el individuo no puede exceder su capacidad física real, simplemente aprovecha más, gracias a la hipnosis; es decir, la hipnosis le acerca a su límite máximo que normalmente a nivel ordinario no alcanza.

Aunque en este apartado hablemos de incremento del rendimiento muscular en el ámbito hipnótico, es conveniente aclarar que este incremento sólo es posible en algunas situaciones muy limitadas, ya que en movimientos seriados, como los que utilizan todos los deportes de competición, el sujeto no puede estar en estado hipnótico, ya que como hemos referido anteriormente existe una pérdida de tono muscular y, por lo tanto, los tiempos de reacción son más altos y con ello no haríamos ningún favor al deportista, todo lo contrario, le estaríamos perjudicando. Ésta es una de las muchas razones por las que la hipnosis no puede ser considerada doping, ya que teóricamente ningún deportista puede salir a competir en estado hipnótico. ¿Se imaginan a un gimnasta intentando hacer sus dificultades medio dormido? ¿Qué pasaría? ¿Ganaría el Tour el mejor ciclista corriendo medio dormido? El incremento del rendimiento lo realizamos utilizando la hipnosis como herramienta en el proceso interventivo de preparación, y durante la competición podemos apoyarnos en condicionamientos post-hipnóticos, pero no en el estado hipnótico como tal.

2. FENÓMENOS ASOCIADOS CON ALTERACIONES EN LOS MÚSCULOS INVOLUNTARIOS, ÓRGANOS Y GLÁNDULAS.

Muchas de las funciones corporales que escapan al control voluntario son reguladas por la mente inconsciente a través del tálamo, y por el sistema nervioso autónomo. Los sistemas circulatorio, respiratorio, alimentario y excretor o las glándulas endocrinas son regulados de esta manera. La mente inconsciente tiene el poder de inhibir o excitar el sistema nervioso autónomo, y por ello, a través de la hipnosis, todos estos sistemas son fácilmente controlables.

El corazón:

La tasa cardíaca puede ser acelerada o retardada en estado hipnótico. La experimentación apoya este aspecto ampliamente y tiene tremendas implicaciones para el deporte de alto nivel, por ejemplo en tiradores. Conocemos por los estudios experimentales que hay una tasa cardíaca ideal que permite tirar a la diana con mayor precisión. Mediante este efecto de la hipnosis, al igual que se hace con la instrumentación del biofeedback, se puede adiestrar al tirador para que ajuste su tasa cardíaca en competición a la ideal, y de esta manera tenga mayor precisión en competición. Lo mismo se puede hacer con tenistas y otros deportistas en los que las evidencias experimentales muestran una optimización del rendimiento sobre la base de su tasa cardíaca.

Vasos sanguíneos:

Las sugerencias hipnóticas pueden ejercer influencia sobre los vasos sanguíneos. Existen muchas aportaciones experimentales que muestran cómo la temperatura periférica del cuerpo se puede aumentar en estado hipnótico. La presión sanguínea también puede ser influenciada; con sugerencias de relajación y calma la presión sanguínea y la tasa cardíaca se reducen, y con sugerencias de excitación se incrementan. Las aplicaciones de estos efectos en el ámbito deportivo son numerosas, en la misma línea que comentábamos con el corazón.

Sistema respiratorio:

Numerosos experimentos y observaciones clínicas muestran cómo la respiración puede ser influida y a la vez influir en el estado hipnótico. Un experimento muy significativo y numerosas veces repetido muestra como un sujeto en estado hipnótico y en reposo puede incrementar su ventilación pulmonar hasta un 50 % con simples sugerencias de realización de un trabajo pesado. Nosotros hemos repetido este experimento con diferentes modificaciones, encontrando variaciones medidas con registro psicofisiológico de un 20 hasta un 40 por ciento de incremento, sugiriendo a los deportistas que estaban realizando su ejercicio deportivo.

La respiración diafragmática se asocia generalmente con estados ligeros de hipnosis y la respiración abdominal profunda y lenta se asocia con estados profundos. Las interrelaciones existentes entre respiración y estado hipnótico son tremendamente útiles tanto para el trabajo de inducción hipnótica, como más adelante abordaremos, como para el trabajo con deportistas a diferentes niveles; control de la respiración, control de la emoción, reforzamiento de condicionamientos post-hipnóticos, trabajos de imaginería.

Sistema alimentario:

Existen observaciones que muestran que mediante hipnosis se puede incrementar o decrementar la actividad gástrica mediante sugerencias de disfrute o de disgusto. La peristalsis también puede ser modificada en hipnosis y por tanto regular el funcionamiento de los intestinos. En deportes muy concretos en los que el peso es importante, y los problemas alimentarios pueden estar presentes, estos efectos son de tremenda utilidad, así como para ayudar a resolver situaciones de emergencia relacionadas con estos problemas en viajes, concentraciones, etc.

Secreciones:

Todo tipo de secreciones puede ser incrementado mediante hipnosis. Existen evidencias a nivel de secreción de leche en mujeres lactantes. El típico experimento de la cebolla, sugerido en hipnosis, puede producir lagrimeo en el ojo, y tanto la salivación como la transpiración son modificables. Estos dos últimos aspectos nos pueden ser muy útiles en el ámbito deportivo por la relación que tienen con fenómenos de ansiedad y su regulación a nivel competitivo.

Cambios en el metabolismo:

Un experimento que todos podemos realizar es sugerir a un sujeto, en estado hipnótico, que lleva varios días sin comer. Si en ese momento se le pudiera realizar un análisis de azúcar en sangre se podría observar cómo se produce un descenso en su medida, e inversamente, si le sugerimos que está comiendo unos dulces fantásticos se podría producir un aumento de su tasa de azúcar en sangre. Con estos experimentos sería posible concretar el grado de influencia que puede tener el estado hipnótico sobre los cambios en el metabolismo, e indirectamente, los posibles usos clínicos y deportivos de esta efectividad.

Cambios anatómicos y bioquímicos:

Son numerosos los cambios que pueden ser producidos a nivel orgánico a través de la hipnosis. Una de las modificaciones que más interés puede tener con deportistas femeninas es la posibilidad que aporta la hipnosis de influencia sobre la menstruación, que puede ser inducida o parada mediante sugerencias hipnóticas. Además la hipnosis es un excelente coadyuvante en los problemas que generan la menstruación en sí o el síndrome premenstrual a algunas deportistas, como dolores o desconcentración. Otros efectos físicos más espectaculares son los relacionados con la aparición o desaparición de ampollas, fenómenos de cicatrización, modificación de reacciones alérgicas, etc.

3. FENÓMENOS ASOCIADOS CON ALTERACIONES EN LOS ÓRGANOS DE LOS SENTIDOS

Hiperestesia sensorial:

Se refiere a un aumento de la precisión y sensibilidad de recepción de información por los sentidos. En estado hipnótico se pueden percibir variaciones en la textura y la temperatura que bajo ningún esfuerzo son percibidos en el estado ordinario de consciencia. Las aplicaciones son muy útiles con deportistas a nivel de trabajos de feedback corporal en diferentes procedimientos de entrenamiento de control.

Hipnoanalgesia:

Es la posibilidad de producir inhibición o ausencia de la sensibilidad al dolor. Esta aplicabilidad es de tremenda utilidad en deporte competitivo, en momentos extremos. De hecho, este fenómeno se produce a veces espontáneamente en los atletas; he tenido la ocasión de ver ganar una final de campeonato del mundo en artes marciales a un sujeto con el pie roto, e igualmente muchos karatekas han ganado finales con las costillas rotas o con fracturas en los dedos de las manos. Este fenómeno al psicólogo del deporte le aporta grandes posibilidades de trabajo en situaciones límite.

Hipnoanestesia:

Es la posibilidad de producir ausencia de sensación mediante hipnosis, de forma parcial o total. Las utilidades a nivel de lesión deportiva son obvias. El grado de anestesia inducida depende del nivel de profundidad hipnótica; según los estudios electromiográficos realizados, el dolor está en el cuerpo, y la hipnosis lo que evita es la conciencia del dolor. Debido a esta situación, nadie debe caer en el error de abusar de esta posibilidad, el dolor hay que tratarlo, ya que la hipnosis no lo cura, sólo evita su sensación. Igualmente el dolor es un mecanismo que avisa al cuerpo y le marca límites, por ello utilizar con liberalidad esta posibilidad en deportes de combate, podría ser peligroso, y éste sería uno de los pocos inconvenientes que la hipnosis muestra, aunque no sería debido a ella sino a una mala utilización y al desconocimiento psicofisiológico del operador. Por ello la hipnosis sólo debe ser usada por profesionales cualificados en áreas como la deportiva.

Parestesia:

La parestesia es la distorsión de sensaciones localizadas. Son muy fáciles de elicitar, sobre todo las de los sentidos de la visión, el gusto y el tacto. No es nada difícil darle a un sujeto en estado hipnótico un vaso de agua y decirle que es zumo de naranja; el sujeto saboreará el agua como zumo, no porque el hipnotizador controle la voluntad del sujeto sino porque el sujeto conciencia el sabor de la naranja y procesa ese tipo de gusto, no el del agua que realmente ingiere. Lo mismo se puede hacer a nivel olfativo, sugerir el olor de un perfume ante una cebolla, etc. Las aplicaciones de la parestesia son muy útiles para entrenar a los deportistas a nivel de ensayo mental, visualización, etc.

Elicitación de alucinaciones positivas:

La alucinación positiva es la sensación de una experiencia sin la existencia real del estímulo sensorial correspondiente. Las alucinaciones se pueden producir en conexión con cualquiera de los cinco sentidos. La provocación positiva de alucinaciones en estado hipnótico tiene una gran utilidad para realizar algunos adiestramientos cognitivos con los deportistas.

Elicitación de alucinaciones negativas:

La alucinación negativa es la ausencia de sensación de una experiencia ante la presencia del estímulo sensorial real correspondiente. El problema de las alucinaciones negativas es que sólo son posibles en general en estados profundos de hipnosis, y por tanto sólo son útiles con una muestra muy minoritaria de la población, y por tanto muy poco utilizado con deportistas.

4. FENÓMENOS PSICOLÓGICOS

Los fenómenos psicológicos que se dan en estado hipnótico son muy numerosos; sólo vamos a describir algunos de los más comunes y útiles.

Efectos sobre la memoria:

Todas las memorias están almacenadas en el cerebro y la mayoría de ellas pueden ser recobradas estimulando vías adecuadas de asociación. En hipnosis se pueden recuperar numerosas informaciones de las que el individuo en estado ordinario no tiene recuerdo. A continuación profundizaremos diferentes fenómenos relacionados con la memoria.

Hipermnesia:

También se denomina rememoración y consiste en la recuperación de información o aumento de la capacidad mnésica más allá de las posibilidades ordinarias. No obstante, hay que ser cautos con las informaciones, ya que pueden sufrir la distorsión del tiempo si son recuerdos lejanos. Las aplicaciones más importantes de este efecto son de tipo clínico, por ello no nos vamos a extender en exceso, simplemente comentar que, junto con la reviviscencia que comentaremos a continuación, es muy útil para la recuperación de información cognitiva a nivel de resultados, para obtener detalles técnicos o biomecánicos del proceso ocurrido.

Reviviscencia y regresión en el tiempo:

Bajo este epígrafe ponemos dos posibilidades similares, pero diferentes. En la reviviscencia el deportista vuelve a vivir un evento pasado en iguales condiciones que cuando se produjo realmente; todas las memorias posteriores al evento son anuladas. De modo diferente, en la regresión en el tiempo, el deportista desempeña un papel determinado sobre hechos pasados, pero hay una trama establecida, todo tiene lugar en el marco general del presente. Las utilidades de estos fenómenos facilitan revivir momentos de éxito deportivo pasados, con el objetivo de trasladar posteriormente estas emociones al futuro mediante técnicas concretas de motivación; son tremendamente útiles también para el análisis de competiciones dudosas, para revisar problemas técnicos o tácticos.

Progresión en el tiempo:

Es un fenómeno similar a la regresión hipnótica, una forma de actividad psicológica que implica la desorientación del sujeto y una reorganización de su equilibrio perceptual con referencia específica a la percepción del espacio-tiempo. La progresión en el tiempo es una estrategia de gran utilidad deportiva; el poder llevar imaginariamente a los sujetos a un momento competitivo futuro con aparente realidad es tremendamente interesante para desarrollar trabajos estratégicos, de familiarización, de motivación, de competición simulada para estudio de comportamientos específicos, y para la comprensión de cómo reaccionará el deportista ante situaciones potenciales futuras que nos interesen.

Distorsión del tiempo:

Todos tenemos en el cerebro un reloj que es capaz de apreciar el paso del tiempo con excelente precisión; muchas personas le sacan partido a esta facultad en su vida ordinaria. En hipnosis cualquier sujeto es capaz de juzgar el tiempo con una precisión extraordinaria, pero también existe la posibilidad de condensar o expandir el tiempo, esto es lo que se denomina distorsión del tiempo. Según estudios realizados, un minuto de tiempo subjetivo puede ser equiparado a diez minutos de tiempo real (cronológico) y diez minutos de tiempo cronológico pueden ser condensados en un minuto de tiempo subjetivo. Las aplicaciones del efecto tiempo en estado hipnótico son tremendamente útiles en deportes donde el tiempo de ejecución es muy importante, y permiten una complementación técnica del entrenamiento muy ventajosa.

Procesos ideacionales:

En hipnoterapia e hipnosis aplicada se utilizan muchos procedimientos como la asociación libre, la inducción de sueños, la escritura automática, la inducción experimental de conflictos, que incluyen complicados procesos ideacionales. La fantasía espontánea y la imaginación se

incrementan en estado hipnótico y con esta habilidad es posible proponer y obtener distorsiones de gran utilidad clínica y en el ámbito deportivo.

Disociación:

Es una habilidad posible en sujetos hipnotizados que permite al individuo apartarse de su medio ambiente circundante; de alguna forma es similar a la situación que se da en los sueños, en los que es posible observarse a sí mismo desarrollando diferentes tipos de actividades. Un deportista bien entrenado en hipnosis es capaz de observarse ejecutando las acciones de su deporte concreto con toda sensación de realidad, como si estuviera viendo un vídeo dentro de su cerebro. De esta forma se pueden aplicar técnicas de autofeedback subjetivo, de autoconsolidación de acciones, de corrección eficaz, que aceleran los procesos de reaprendizaje, o de reentrenamiento en la práctica real. También podemos elevar el umbral del dolor mediante disociación de miembros concretos en deportistas lesionados y un largo etcétera de posibilidades, entre las que no podemos dejar de mencionar las referentes al descanso máximo y la recuperación física rápida para el alto rendimiento.

Afasia, agrafia, alexia:

Son distorsiones de procesos que tienen utilidad fundamentalmente clínica. La afasia consiste en distorsionar la capacidad de comunicar y comprender lenguajes simbólicos. La agrafia, es la inhabilidad parcial o completa para comprender o expresar ideas por escrito y la alexia es la inhabilidad para leer correctamente.

Aprosexia e hiperprosexia:

Son dos efectos sobre la atención que tienen una gran aplicabilidad en deporte. La aprosexia consiste en una inhabilidad para concentrarse en actividades específicas del medio, mientras que la hiperprosexia es una concentración mórbida de atención en un área restringida. Ambos fenómenos nos facilitan adiestramientos y solución de problemas relacionados con los fenómenos atencionales y de concentración de los deportistas.

Actividades ideosensoriales:

Tienen que ver con las capacidades del cerebro para desarrollar imágenes sensoriales, que pueden ser de tipo visual, olfatorio, auditivo, cenestésico, gustativo, táctil. Estas imágenes se utilizan como desviaciones intencionales de la atención del sujeto, con el fin de obtener algún tipo de respuesta somática; indirectamente son muy útiles en los procesos de inducción hipnótica.

Actividades ideomotoras:

Proceden de la capacidad inconsciente del sistema muscular de responder instantáneamente a pensamientos, sentimientos e ideas. Mediante esta capacidad podemos mejorar la potencia de técnicas clásicas de trabajo en psicología deportiva. El test del péndulo de Chevreuil depende de respuestas musculares ideomotoras asociadas con los procesos ideosensoriales del sujeto. Los responsables de este tipo de respuestas son los mecanismos subcorticales que están en la base de todo tipo de respuestas primarias (hereditarias), manifestadas como reflejos involuntarios. Este tipo de respuestas no son aprendidas. El parpadeo, la dilatación o contracción pupilar, los movimientos peristálticos, las respuestas endocrinas, la respiración, etc., en general, y aunque algunas de ellas son susceptibles de control voluntario, la mayoría

son funciones vitales sujetas a control autónomo. No obstante, es posible imponer otros reflejos sobre los involuntarios y favorecer el control voluntario de estos últimos. Experimentalmente existe mucha documentación a este respecto; bajo hipnosis podemos condicionar muchas respuestas de este tipo, un ejemplo es el condicionamiento de la contracción de la pupila ante un estímulo luminoso imaginario y por tanto inexistente. A nivel deportivo estas utilidades son muy aprovechables, dependiendo del tipo de deportes y de acciones motoras.

5. FENÓMENOS POST-HIPNÓTICOS

Son los comportamientos o respuestas que persisten una vez disipados los efectos del estado hipnótico. Normalmente son respuestas a sugerencias específicas realizadas en estado hipnótico, con la intención de que perduren, una vez finalizada la vivencia en estado hipnótico, cuando el sujeto se encuentre a nivel ordinario de consciencia. Una comprensión mayor de este tipo de fenómeno lo podemos tener a nivel pedagógico, utilizando como símil el reflejo condicionado de la teoría del aprendizaje. El reflejo condicionado y el condicionamiento post-hipnótico son un fenómeno similar, si exceptuamos que el condicionamiento post-hipnótico no es fijado por repetición del estímulo y consecuente aprendizaje, tal como se maneja en la teoría clásica del condicionamiento. El condicionamiento post-hipnótico se fija normalmente en una sola sesión de supuesto aprendizaje, su actividad es más prolongada a nivel de duración temporal y no se extingue tan rápidamente como un reflejo condicionado.

Las sugerencias post-hipnóticas son una herramienta clave para potenciar las capacidades competitivas de los deportistas.