

# Hipnosis Clínica Para Mejorar La Concentración Y La Memorización Ante Un Examen

Elena García Paz

## Resumen

Se realizó un tratamiento con hipnosis a una mujer de 37 años que estaba preparando unas oposiciones y refería sentirse bloqueada, con escasa capacidad de atención y concentración y una baja capacidad de memorización y aprendizaje desde hace aproximadamente dos años. El tratamiento consistió, tras una evaluación inicial, en ocho sesiones con tratamiento hipnótico en el que visualizaba el estado ideal y recibía sugerencias para mejorar las capacidades que sentía limitadas.

Palabras clave: hipnosis, atención, concentración, memoria, estudio.

## Abstract

A hypnosis treatment was made to a 37 years old woman who was suffering for, approximately, 2 years low attention and concentration capacity as well as memorization and learning problems due to preparing State's entrance examinations. Treatment consisted, after an initial assessment in eight sessions with hypnotic treatment in which visualized the ideal state and received suggestions to improve capabilities was limited.

Keywords: hypnosis, attention, concentration, memory, study.

## Introducción

Hoy en día la hipnosis tiene un lugar destacado en la práctica clínica ya que la evidencia muestra que es efectiva como herramienta terapéutica.

Debido a las diferentes corrientes psicológicas no hay consenso a la hora de conceptualizar el término "hipnosis". Pero se encuentra que en la hipnosis confluyen tres componentes: la focalización de la atención, la disociación y la sugestionabilidad; interaccionando dos individuos, el hipnotizador y el sujeto hipnotizado, en la que el hipnotizador emplea un lenguaje hipnótico basado en sugerencias.

Aunque emitimos y recibimos sugerencias en nuestra vida cotidiana, en la hipnosis se entiende por sugerición las comunicaciones verbales capaces de estimular respuestas a quien las escucha. Conviene aclarar que una sugerición hipnótica no puede hacer que el sujeto hipnotizado actúe en contra de su voluntad.

Las fases dentro de un proceso hipnótico en el ámbito clínico son:

- Inducción: en esta primera fase se lleva al sujeto de un estado vigil a un estado hipnótico.
- Profundización: fase en la que se lleva al sujeto a un trance más profundo, aumentando las características propias de la hipnosis.

- Intervención terapéutica: se administran las sugerencias terapéuticas.

- Deshipnotización: última fase en la que se vuelve al estado vigil.

En el campo clínico tiene gran relevancia la aplicación de la terapia hipnótica para mejorar el funcionamiento de la memoria ya que permite trabajar con procesos no conscientes.

## Historia Clínica

Mujer de 37 años acude a consulta porque empezó a preparar hace 9 años unas oposiciones, a las cuales ya se presentó 7 veces. Tuvo un parón en el estudio durante unos dos años y lo retomó el año pasado aunque aún no se volvió a presentar. La próxima convocatoria comienza dentro de 5 semanas y tiene pensado presentarse aunque encuentra varias dificultades por las que acude a consulta:

- Desde hace dos años le cuesta retener información.
- Tiene miedo a olvidarse de la información.
- Le cuesta mantener la atención y concentrarse.
- No consigue organizarse.
- Tiene despistes.

Compagina el estudio con su trabajo, por lo que las horas de estudio son las que le quedan libres. Refiere no realizar ejercicio físico y tener una buena relación familiar, aunque tiene una escasa vida social. Tiene unos buenos hábitos de sueño y se alimenta saludablemente. Siente presión familiar e incompreensión referente a este tema.

Las pruebas de la oposición se desarrollarán en dos días. El día 1, que es eliminatorio, se compone de dos pruebas. La prueba A es el desarrollo por escrito de un tema y la prueba B es un supuesto práctico sobre la legislación, también por escrito. En el día 2 se realizarán también dos pruebas. La prueba C es la defensa oral de programación y la prueba D es la exposición oral de una unidad de programación. El segundo día será aproximadamente 15 días después del primero.

## Técnica

Se aconseja iniciar terapia con hipnosis además de seguir ciertas indicaciones para alcanzar los siguientes objetivos:

- Aumentar la concentración y mejorar el aprendizaje.
- Mejorar la gestión del tiempo: planificando las tareas y contenidos de estudio semanal y diariamente.
- Seguir una rutina en el horario de sueño durante todo este periodo.
- Mantener una alimentación equilibrada.
- Realizar ejercicio físico de modo habitual (utilizar para ello un descanso en el tiempo de estudio).

La terapia se divide en tres partes. En la primera de ellas se realiza la evaluación inicial y se compone de una sesión, en la segunda se trabaja todo el proceso en su conjunto y se compone de cinco sesiones (una sesión por semana) y en la tercera se trabaja la segunda parte de las pruebas y se compone de tres sesiones (una sesión por semana, entre la segunda sesión y la tercera hay una semana de descanso).

Parte 1:

- Sesión 1 (23/05/2016): se realiza la historia clínica y se evalúa la sugestionabilidad con las escalas de hipnotizabilidad: signo de rotación ocular (anexo 1) (puntuación 5), prueba Clems (anexo 2) (1- izquierda, 2- derecha, 3- izquierda, 4- izquierda, 5- izquierda, 6- izquierda, 7- derecha), escala de absorción de Tellegen (anexo 3) (17 No y 17 Sí) e inventario de experiencias Wickram (anexo 4) (18 Falso y 6 Verdadero).

Además se le pide que realice fuera de sesión una lista de objetivos referentes a la oposición formulados en presente y en positivo y que realice mínimo una vez al día la relajación progresiva de Jacobson (se le facilita por escrito y grabación).

Se la cita para el día siguiente para la sesión 2.

Parte 2 (24/05/2016):

- Sesión 2: Se repasan las tareas realizadas fuera de sesión. Trae la lista de objetivos que reformulamos para utilizar como sugerencias hipnóticas y refiere haber realizado el día anterior dos veces la relajación progresiva de Jacobson y una vez en este mismo día.

Entra en trance hipnótico mediante una inducción por fijación ocular y pesadez corporal y profundización mediante visualización de imágenes mentales y descenso. Después para aplicar las sugerencias se hace una visualización de una pantalla dividida en cinco partes en la que cada parte corresponde a un momento diferente del proceso de preparación de la oposición.

- Parte 1: Se visualiza estudiando, tranquila y contenta porque está reteniendo todos los contenidos y aprovechando el tiempo.

- Parte 2: Se visualiza en la parte 1 del examen, relajada y feliz porque recupera toda la información estudiada y lo refleja correctamente en el examen.

- Parte 3: Se visualiza preparando la parte 2 de la oposición, concentrada y memorizando todos los contenidos con facilidad.

- Parte 4: Se visualiza en la parte 2 del examen, tranquila y realizando una defensa oral fluida y amena, recordando el contenido y ajustándose bien al tiempo disponible.

- Parte 5: Se visualiza viendo la nota y comprobando feliz que consiguió plaza y en su primer día de su nuevo trabajo.

También recibe sugerencias poshipnóticas para al salir del trance recordar cualquier material que lea o escuche y reproducirlo verbalmente o por escrito y para entrar cada vez en un trance más profundo.

Se sale del trance mediante un ascenso del 1 al 10 en el que se le indica que estará relajada, muy despierta y con un alto estado de concentración.

Se le da una grabación de la sesión hipnótica para que la realice todos los días antes de ponerse a estudiar. Y se le indica que registre cuándo lo realiza.

- Sesión 3 (31/05/2016): Se repasa las tareas realizadas fuera de sesión y los resultados. Hizo la relajación progresiva y se puso la grabación de la sesión hipnótica todos los días excepto 3 ya que estuvo de viaje de trabajo y le resultó imposible. Notó mucha más concentración desde el primer día y mejor memorización de los contenidos.

Realizó todos los días algo de ejercicio físico y mantuvo la rutina de sueño y una buena alimentación. La gestión del tiempo la realiza diariamente ya que teme saturarse con una gran carga de trabajo.

En sesión se realizó una hipnosis igual a la anterior exceptuando que se le añadió la visualización de su mesa de trabajo, la cual organiza y sentada en la silla recibe sugerencias de tranquilidad cada vez que se siente ahí, máxima concentración y una óptima memorización. Se le indica que continúe realizando lo mismo fuera de sesión: la grabación de la primera sesión hipnótica y la relajación progresiva.

- Sesión 4 (07/06/2016): Se repasan las tareas realizadas fuera de la sesión y los resultados. Hizo la relajación progresiva y se puso la grabación hipnótica todos los días exceptuando los dos días del fin de semana que estuvo de viaje por motivos laborales y no le fue posible. Esta semana llamó el tercer día para comentar que se queda dormida en medio de la hipnosis y qué podía hacer, se le indica que si está cansada, duerma diez minutos antes de realizarla.

La inducción fue mediante la técnica del paciente resistente de Watkins y la profundización por descenso. Por lo demás fue igual al primer día, excepto que se añadió otra escena en la que se visualiza en un sillón en el que se siente relajada y por medio de una pantalla que tiene delante va recuperando para su consciente toda la información sobre la oposición que tiene almacenada en su inconsciente.

Todos los días realiza ejercicio físico, mantiene la rutina de sueño y una buena alimentación.

- Sesión 5 (14/06/2016): Se repasan las tareas realizadas fuera de la sesión y los resultados. Hizo la hipnosis y la relajación progresiva todos los días excepto el quinto día por motivos laborales.

La hipnosis fue como la de la semana anterior, pero se hace una nueva grabación y se le indica que las vaya alternando.

Refiere sentirse más cansada con la sensación de necesitar dormir más pero que mejora su ritmo de estudio y sus capacidades cognitivas. Se organiza su tiempo de sueño.

Realizó ejercicio físico todos los días excepto el último y sigue con buenos hábitos de alimentación.

- Sesión 6 (21/06/2016): Se repasan las tareas realizadas fuera de la sesión y los resultados. Hizo la hipnosis excepto el sexto día ya que se olvidó de realizarlo (dejó de realizar la relajación progresiva). Realizó excepto en la primera hipnosis, la última grabación siempre. Se nota mucho más concentrada pero le falta seguridad, por lo cual se hizo una nueva grabación igual que la anterior pero con sugerencias de seguridad y una nueva escena al final en la que se visualiza en el primer día de examen.

Refiere comer menos porque tiene falta de apetito, duerme bien, no realizó ejercicio físico y se siente muy activa y con muchos avances académicos.

El examen es dentro de dos días. Se le indica hacer mañana la hipnosis por la mañana y por la tarde y también a ser posible antes de los exámenes de la mañana y de la tarde (sobre media hora antes).

Parte 3:

- Sesión 7: Se repasan las tareas realizadas fuera de la sesión y los resultados. Hizo la hipnosis todos los días hasta el día del examen. Ese día la realizó por la mañana y por la tarde antes de las pruebas, por la mañana 4 horas antes del examen y por la tarde 1 hora antes.

Comenta que la primera prueba del examen no le salió demasiado bien porque tuvo momentos de desconcentración pero que la segunda prueba le salió perfecta.

Desde el día del examen se siente baja de ánimo motivado porque se siente en el mismo punto que hace años.

Desde el examen compagino el estudio de la segunda parte con descanso y actividades de ocio.

Durmió y se alimentó bien aunque no hizo nada de deporte.

Comenta que desde que inició la hipnosis se nota más ágil mentalmente para concentrarse, tranquilizarse y centrarse en lo que quiere "como si fuera la de 10 años atrás".

Se realizó la hipnosis y la grabación para preparar esta parte con una inducción de fijación ocular y una profundización en la que se alternaba el descenso y aplicación de sugerencias directas. Después se visualizó en una habitación con una pantalla dividida en tres partes en la que cada parte corresponde a un momento de la preparación de la oposición:

- Parte 1: Preparando la parte del examen que le queda, tranquila, contenta, motivada, concentrada, creativa y gestionando bien el tiempo.

- Parte 2: Realizando el examen tranquila y contenta, ajustándose bien al tiempo y recordando todos los contenidos.

- Parte 3: Viendo la nota y comprobando feliz que consiguió plaza.

Después se visualiza en un sillón delante de una pantalla en la que van pasando a gran velocidad todos los contenidos de la parte del examen que falta y que tiene almacenados en su inconsciente y se van volviendo conscientes, para utilizarlos siempre que los necesite.

Se le aplican sugerencias de seguridad y altas capacidades cognitivas.

Al salir de la hipnosis se le indica que siga con las mismas pautas que antes y realizando la hipnosis todos los días al menos una vez.

- Sesión 8: Se repasan las tareas realizadas fuera de la sesión y los resultados. No hizo la hipnosis los 8 primeros días porque aún no sabía la nota. Ese día 8 se enteró de que estaba aprobada y a partir del día siguiente la realizó todos los días a las 15:00 horas. Estos días se encontró con la dificultad durante la hipnosis de que tenía ganas de terminar para ponerse a estudiar.

Se realizó la hipnosis y la grabación para preparar esta parte con una inducción de fijación ocular y una profundización en la que se alternaba el descenso y aplicación de sugerencias directas. Después se visualizó con una pantalla dividida en cuatro partes en la que cada parte corresponde a un momento del examen:

- Parte 1: En la encerrona de antes del examen, donde saca el número para saber que unidad didáctica tiene que exponer y con una hora para prepararla. Está tranquila, motivada y con ganas de exponerla.

- Parte 2: Realizando la defensa de la programación tranquila y hablando con fluidez, ajustándose bien al tiempo y contenta porque todo sale bien.

- Parte 3: En la exposición de la unidad didáctica contenta y relajada porque sabe bien el contenido y utilizando un amplio vocabulario.

- Parte 4: Viendo la nota y comprobando feliz que consiguió plaza.

Después se visualiza en un sillón delante de una pantalla en la que van pasando a gran velocidad todos los contenidos de la parte del examen que falta y que tiene almacenados en su inconsciente y se van volviendo conscientes, para utilizarlos siempre que los necesite.

Al salir de la hipnosis se le indica que siga con las mismas pautas que antes y realizando la hipnosis al día siguiente a primera hora de la mañana y a primera de la tarde. Y el día después, que es el día del examen, que comenzara el proceso a las 09:00 horas, antes de comenzar el examen.

### **Conclusión**

Tras aplicar el tratamiento con hipnosis se pueden sacar diferentes conclusiones. Por un lado, aunque el grado de sugestionabilidad no es muy alto según las escalas de hipnotizabilidad, le ayuda a entrar en estado hipnótico y alcanzar un trance más profundo la gran necesidad de que el tratamiento funcione, ya que refiere venir desesperada y utilizar esto como última alternativa.

Por otro lado, de un modo objetivo, los resultados de los exámenes son mejores que en convocatorias anteriores. Aprueba los dos, con mejor nota que otros años.

Y de un modo más subjetivo los resultados son favorables, ya que desde la primera sesión hipnótica siente que sus capacidades cognitivas mejoran considerablemente.

En resumen, podemos concluir que la terapia fue efectiva, consiguiendo todos los objetivos marcados.

### **Referencias Bibliográficas**

Capafons A. (1999) La hipnosis despierta setenta y cuatro años después. *Anales de psicología*; 15(1): 77-88.  
Catena A., & Verdejo M.C. (1994) Fenómenos asociados a la hipnosis II: Hipermnesia. *Psicología Conductual*; 2(2): 185-202.  
Galán M. J. (2015) Sugestiones en hipnosis. *Hipnológica*; 8: 23-29.

Ladiñán M.I. (2011) Estrategia de optimización del estudio. *Hipnológica*; 4: 15-17.

Mendoza E., & Capafons A. (2009) Eficacia de la hipnosis clínica: Resumen de su evidencia empírica. *Papeles del Psicólogo*; 30(2): 98-116.

Nieto C. (2009) Sobre la naturaleza de la hipnosis. *Hipnológica*; 8: 4-6.

Rizo D. (2015) Hipnosis en la clínica. *Hipnológica*; 1: 3-6.

Robles A., Nieto C.; Cuadros J, & Pérez I. (2010) Escala de absorción Tellegen. *Hipnológica*; 3: 31-36.

Rodríguez M., & Rodríguez M. (2011) Argumentación de la teoría científica: modo de funcionamiento subconsciente del cerebro en estado hipnótico. *Medisan*; 15(7): 975.

Rodríguez M., & Rodríguez M. (2011) Modelo de hipnosis muy profunda colectiva y simultánea para el estudio de funciones cognitivas. *Medisan*; 15(6): 726.

### **Elena García Paz**

Psicóloga Sanitaria  
Directora de InMetta

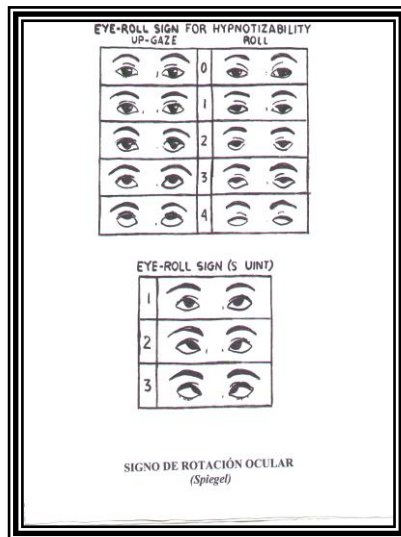


## ANEXO 1

### Signo de rotación ocular

Se realiza con los siguientes pasos:

1. Se pide al paciente que mantenga su cabeza erguida mirando hacia adelante.
2. En esa posición, se le dice que levante la mirada hacia sus cejas y después hacia la parte superior de su cabeza; (en la gráfica up-gaze).
3. Mientras mantiene la mirada hacia arriba, al mismo tiempo debe cerrar su párpados lentamente; (roll).
4. Después abre los ojos.



En la gráfica que corresponde a la prueba se incluyen los criterios de puntuación, que se obtienen sumando los tres primeros pasos.

## ANEXO 2

### Prueba Clems

La Prueba Clems (Conjugate Lateral Eye Movement Test) está diseñada para evaluar los movimientos oculares periféricos que realiza el individuo ante una serie de estímulos que debe imaginar. La hipótesis de base es que la dirección de los movimientos oculares es consecuencia de la activación asimétrica del hemisferio contralateral. Algunos investigadores han encontrado que una preponderancia de movimientos oculares a la izquierda mayor que el 70% está asociada a una capacidad hipnótica superior. Otros hallazgos relacionados con los clems indican:

- Los movimientos a la izquierda se relacionan con la experiencia interna.
- Los movimientos a la izquierda están más asociados a síntomas psicossomáticos y al uso de defensas como la represión, la formación reactiva o la negación.
- Los movimientos a la izquierda indican personas más fácilmente persuadibles.
- Los movimientos a la izquierda están relacionados con la atención subjetiva.

Estos hallazgos experimentales tienen validez solamente con sujetos diestros.

### PRUEBA CLEM (*Formato de Trabajo*)

	<b>D</b>	<b>I</b>	<b>F</b>	<b>↑</b>	<b>↓</b>
<b>1</b>					
<b>2</b>					
<b>3</b>					
<b>4</b>					
<b>5</b>					
<b>6</b>					
<b>7</b>					

### **Cuestionario**

#### **(Prueba Clem)**

- 1.- Cuando imaginas la cara de tu padre, ¿Cuál es el primer sentimiento que te surge? (VISUAL, EMOCIONAL).
- 2.- En cara de una moneda hacia dónde se orienta el rostro del Rey, ¿a la derecha o a la izquierda? (VISUAL, NO EMOCIONAL).
- 3.- Para ti, ¿qué emoción es más fuerte, la cólera o el odio? (VERBAL, EMOCIONAL).
- 4.- ¿Cuál es la principal diferencia entre las palabras reconocer y recordar? (VERBAL, NO EMOCIONAL).
- 5.- ¿Cuántas aristas tiene un cubo? (ESPACIAL).
- 6.- Si una persona se encuentra de cara al sol naciente, ¿a qué lado de dicha persona queda el sur? (ESPACIAL).
- 7.- Ricardo es más inteligente que Pedro. Ricardo es menos inteligente que Juan. ¿Quién es el más inteligente? (VERBAL).

### **ANEXO 3**

#### **Escala de absorción de Tellegen (TAS)**

La Escala de Absorción (TAS) constituye una de las 11 escalas de la prueba de Diferencias de Personalidad (CPQ) y consta de 34 preguntas. Se supone que el sujeto con puntuaciones elevadas en la TAS cumple las siguientes características: responde emocionalmente a imágenes y sonido; es atraído por estímulos hipnóticos; piensa en imágenes y tiene experiencias sinestésicas; se dejan absorber por las imágenes vividas y recuerdos; experimentan episodios de expansión de la conciencia y otros estados alterados.

Desde este punto de vista, la absorción es un rasgo de la personalidad que permite que un individuo se implique en una serie de experiencias mediante la imaginación, hasta el punto de perder momentáneamente la percepción del yo.

La TAS original mide 9 categorías que se desglosan como sigue:

1. **El sujeto responde a estímulos atractivos**, como podría ser un lenguaje poético o la forma de las nubes.
2. **El sujeto responde a estímulos inductivos**, como escuchar música o ver una película dejándose ensimismar.
3. **A menudo piensa en imágenes.**
4. **Puede evocar imágenes intensas y sugerentes**
5. **Presenta interferencias en las modalidades sensoriales.** Podría ocurrir sinestesia o “sensaciones coloreadas”.
6. **Puede dejarse absorber por sus propios pensamientos e imágenes.** Soñando despierto, ensimismado al realizar una tarea, etc.
7. **Puede revivir el pasado intensamente.**
8. **Refiere episodios con expansión de la conciencia.** Como en determinadas experiencias consideradas parapsicológicas por el sujeto.
9. **Estados alterados de conciencia.** Como en las experiencias místicas.

Un vistazo rápido a las respuestas de la TAS nos permite encuadrar al paciente dentro de los sujetos que en general son aptos para la hipnosis o no, aunque a veces nos podemos llevar una sorpresa y pacientes que no han respondido bien a las pruebas de sugestionabilidad, muestran un talento hipnótico inesperado cuando son inducidos.



### **ESCALA DE ABSORCIÓN DE TELLEGEN**

1. A veces me siento y vivo las cosas como cuando era niño. SI NO
2. Puede conmoverme mucho el lenguaje poético o elocuente. SI NO
3. Me llego a implicar tanto al ver una película, un programa de televisión o una función que me olvido de mí mismo y de lo que me rodea y vivo la historia como si formara parte de ella. SI NO
4. Si miro fijamente una imagen y después retiro la vista, a veces parece como si siguiera viéndola. SI NO
5. A veces siento como si mi mente pudiera abarcar el mundo entero. SI NO
6. Me gusta observar cómo las nubes cambian de forma en el cielo. SI NO
7. Si lo deseo puedo imaginar o soñar despierto con algunas cosas de un modo tan intenso que retienen mi atención como si se tratara de una narración. SI NO
8. Creo que realmente sé a qué se refieren las personas que hablan sobre las experiencias místicas. SI NO
9. En ocasiones dejo de ser yo mismo y experimento un estado mental diferente. SI NO
10. Los materiales como la lana, la arena, la madera, a veces me recuerdan colores o música. SI NO
11. A veces experimento las cosas como si fueran doblemente reales. SI NO
12. Cuando escucho música, puedo quedarme tan absorto en ella que no me dé cuenta de nada más. SI NO
13. Si lo deseo puedo imaginar que mi cuerpo es tan pesado que no podría moverlo aunque quisiera. SI NO
14. A menudo puedo percibir de algún modo la presencia de otra persona antes de verla u oírla. SI NO
15. El crepitar de las llamas de una chimenea estimula mi imaginación. SI NO
16. A veces es posible para mí estar completamente enfrascado en la naturaleza o en el arte y sentir como si mi estado mental hubiera cambiado temporalmente. SI NO
17. Los colores tienen significados especiales y distintivos para mí. SI NO
18. Puedo ensimismarme mientras realizo una tarea rutinaria y descubrir unos minutos más tarde que la he terminado. SI NO

19. A veces puedo recordar ciertas experiencias de mi pasado con tanta claridad que es casi como si estuviera reviviéndolas. SI NO
20. Cosas que para otros parecen no tener sentido a menudo lo tienen para mí. SI NO
21. Si actuara en una representación, creo que podría sentir las emociones de mi personaje y “convertirme” en él por un tiempo olvidándome de mí mismo y del público. SI NO
22. Mis pensamientos a menudo no me vienen en palabras sino en imágenes. SI NO
23. Suelo disfrutar con pequeñas cosas (como la forma de estrella de cinco puntas que aparece cuando cortas una manzana por el corazón, o los colores que se forman en las pompas de jabón). SI NO
24. Cuando escucho música de órgano u otra música impactante, a veces me siento como transportado. SI NO
25. A veces puedo convertir el ruido en música por mi forma de escucharlo. SI NO
26. Ciertos perfumes y aromas evocan algunos de mis recuerdos más intensos. SI NO
27. Algunas melodías me recuerdan imágenes o patrones de color en movimiento. SI NO
28. A menudo sé lo que alguien va a decir antes de que se exprese. SI NO
29. Con frecuencia tengo “recuerdos físicos”; por ejemplo después de haber estado nadando, puedo sentir como si todavía estuviera en el agua. SI NO
30. El sonido de una voz puede ser tan fascinante para mí que podría seguir escuchándola eternamente. SI NO
31. A veces, de algún modo siento la presencia de alguien que no se encuentra físicamente ahí. SI NO
32. A veces, me vienen pensamientos e imágenes sin esforzarme en absoluto. SI NO
33. Encuentro que los olores tienen diferentes colores. SI NO
34. Una puesta de sol puede conmoverme enormemente. SI NO

## **ANEXO 4**

### **Inventario de experiencias Wickram**

El inventario de Experiencias Wickram consta de 24 ítems que se responden con "verdadero" o "falso".

En los estudios de Wickram se observa que las personas que responden afirmativamente a las preguntas que podríamos denominar "parapsicológicas" son las candidatas más firmes a situarse en un nivel superior de capacidad hipnótica. De hecho en investigaciones previas, este autor verifica que un 80% de los sujetos muy hipnotizables habían tenido experiencias "psíquicas" frente a un 19% de sujetos poco hipnotizables.

En cuanto a otras características, Wickram aprecia como predictores positivos:

- Capacidad de Absorción.
- Hipersensibilidad a los estímulos sensoriales.
- Tendencia a la fantasía.
- Control de los estados alterados de conciencia.
- Alucinaciones (en ausencia de psicosis).
- Empatía.
- Memoria.

En nuestra experiencia clínica aplicamos regularmente una combinación del Inventario de Experiencias Wickram con tres o cuatro pruebas de sugestionabilidad clásicas (por ejemplo, bloqueo de manos - balanceo postural - catalepsia palpebral) aunque pueden realizarse muy diversas variaciones.

## **Instrucciones**

Por favor, responda lo más sinceramente posible a las siguientes preguntas, marcando con una cruz aquella respuesta (VERDADERO o FALSO) que le parezca más acertada.

1.- Casi siempre, incluso cuando he estado fuera de casa, he sido capaz de quedarme dormido en dos o tres minutos.

**V**

**F**

2.- Normalmente puedo echar un sueño en diferentes situaciones, autobús, avión, tren, coche, en clase, etc.), si lo deseo.

**V**

**F**

3.- He sido capaz de cambiar un sueño mientras se producía.

**V**

**F**

4.- Me quedo tan absorto ante la belleza de la naturaleza, en una puesta de sol, una montaña o una flor, que temporalmente me olvido de quién soy o de lo que estoy haciendo.

**V**

**F**

5.- De niño o adolescente solía usar mi fantasía para contrarrestar el dolor, las críticas o el castigo.

**V**

**F**

6.- Cuando era niño podía entretenerme con mis fantasías por largos períodos de tiempo sin sentirme solo.

**V**

**F**

7.- Si quiero puedo imaginarme las cosas intensamente.

**V**

**F**

8.- De niño tenía un "compañero imaginario".

**V**

**F**

9.- A veces puedo oler, degustar o sentir algo que no está presente, solamente con quererlo.

**V**

**F**

10.- Me he metido tanto en los personajes de las películas o de los libros que respondo a lo que ocurre como ellos lo hacen en las historias.

**V**

**F**

11.- Algunas veces mis fantasías son tan reales que me siento como si sucediesen.

**V**

**F**

12.- Mis primeros recuerdos se remontan a antes de que yo tuviera tres años.

**V**

**F**

13.- A veces tengo sueños o fantasías que de hecho ocurren tiempo después.

**V**

**F**

14.- Frecuentemente he tenido lo que se llama experiencias psíquicas, tales como intuir una llamada de teléfono, o la llegada de una carta o saber cosas sobre la gente que previamente no había conocido.

**V**

**F**

15.- Tengo experiencias sensoriales muy vívidas.

**V**

**F**

16.- Una vez, creí estar embarazada y tuve algunos signos físicos de embarazo, pero resultó una falsa alarma.

**V**

**F**

17.- Creo que presto más atención a los recuerdos de sabor, tacto y olor de las cosas que la mayoría de la gente.

**V**

**F**

18.- Cuando estoy con desconocidos simulo ser otra persona.

**V**

**F**

- 19.- Poco antes de dormir o despertar experimento imágenes visuales muy intensas.  
V  F
- 20.- La vida no valdría la pena para mí si no tuviera tiempo para mis fantasías.  
V  F
- 21.- A menudo me centro tanto en una tarea que pierdo por completo el sentido del tiempo y me olvido de otras necesidades, como comer o dormir.  
V  F
- 22.- Me identifico tanto con los sentimientos de otras personas que a veces experimento su dolor, su alegría o su nerviosismo.  
V  F
- 23.- La gente a menudo se sorprende de la precisión con que percibo sus sentimientos más profundos.  
V  F
- 24.- Creo que es posible para los muertos hacer conocer su presencia a los vivos.  
V  F