

# MEDITACIÓN E HIPNOSIS.

Procesos Psicológicos  
Básicos.



A man with a beard and closed eyes is meditating in a lush green forest. He is wearing a white hoodie with a graphic design. The background is filled with tall grass and trees, with soft sunlight filtering through the leaves.

.... MEDITACIÓN

A woman with long brown hair is lying down, eyes closed, in a state of hypnosis. A hand in a light blue sleeve holds a pendulum over her forehead. The background is a bright, clean room with white shelves and a basket of pink flowers.

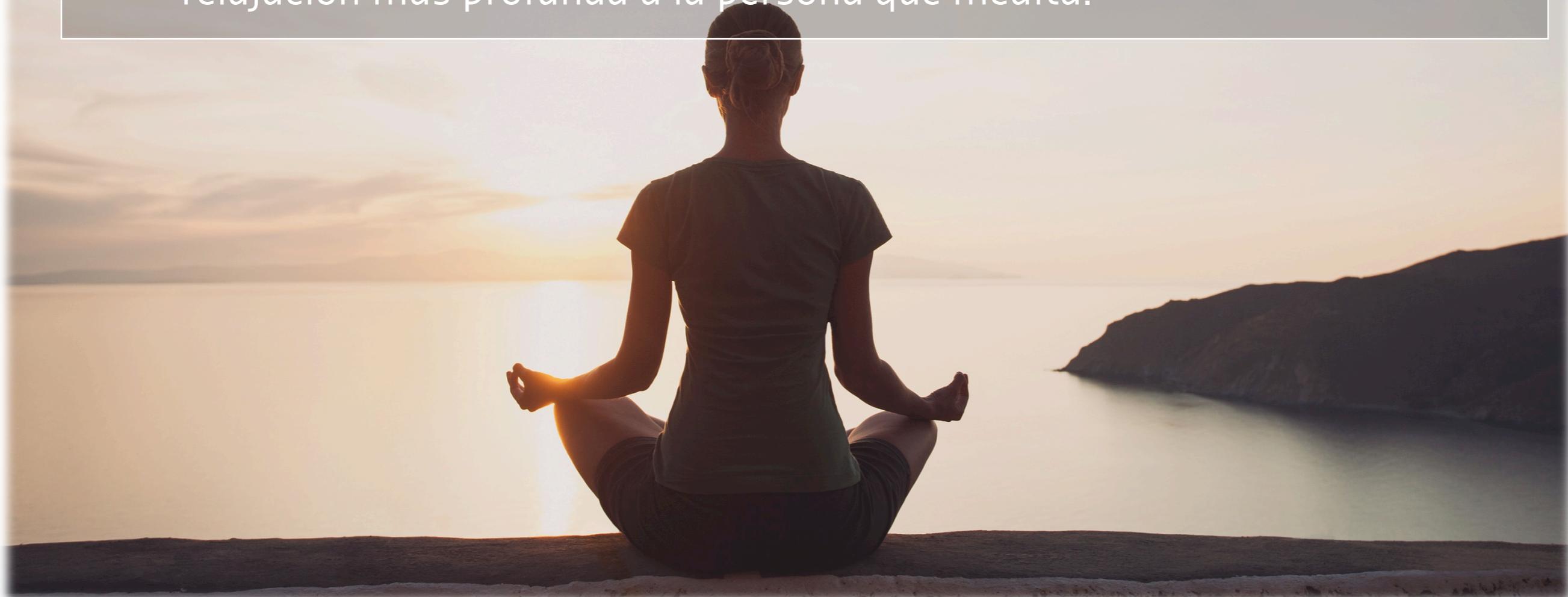
.... HIPNOSIS

# Meditación e Hipnosis.

- ¿Puede la hipnosis ayudarlo a superar un problema como el tabaquismo o el comer en exceso?
- En una época, los científicos occidentales veían la meditación y la hipnosis con gran escepticismo. Sin embargo, la investigación ha demostrado que ambas técnicas producen alteraciones en la conciencia que pueden medirse mediante métodos sofisticados como la imagenología encefálica. Cualquiera de los diversos métodos de concentración, reflexión o enfoque de los pensamientos, que se ponen en práctica para suprimir la actividad del sistema nervioso simpático.
- Sistema Nervioso Simpático: dilata las pupilas, aumenta la fuerza y la frecuencia de los latidos del corazón, dilata los bronquios, disminuye las contracciones estomacales, estimula las glándulas suprarrenales.
- Desde el punto de vista psicológico nos prepara para la acción.

# Meditación

- Durante siglos, la gente ha usado cada forma de meditación, concentra la atención del sujeto en una forma ligeramente diferente.
- Por ejemplo, la *meditación zen* se concentra en la respiración, mientras que el *sufismo* utiliza oraciones y danzas frenéticas.
- En la *meditación trascendental* (MT) los practicantes entonan un *mantra*, que es un sonido seleccionado especialmente para cada persona, a fin de mantener a raya todas las otras imágenes, problemas y permitir una relajación más profunda a la persona que medita.



# Meditación

- La meditación suprime la actividad del sistema nervioso simpático.
- También disminuye la tasa del metabolismo, reduce la tasa cardiaca, respiratoria, y disminuye los niveles de lactato en la sangre, una sustancia química relacionada con el estrés.
- La meditación se ha utilizado para tratar algunos problemas médicos, en especial las llamadas quejas funcionales (aquellas para las que no se ha encontrado causa física).
- Las técnicas de relajación como la meditación pueden traer alivio.
- Varios estudios también han encontrado que la gente deja de consumir drogas después de practicar la meditación.



# Meditación

- Quienes practican regularmente alguna forma de meditación informan que experimentan beneficios emocionales e incluso espirituales, como una mayor conciencia sensorial y una sensación de no tener limitaciones temporales, además de una sensación de bienestar y de estar en paz consigo mismos y con el universo.



- Estado similar al trance, en el que una persona responde con facilidad a las sugerencias.
- En Europa a mediados del siglo XVIII, Anton Mesmer, un médico vienés, fascinaba a las audiencias al poner a sus pacientes en trance para curar sus males. De ahí, que el término *mesmerismo* se utilizara antes para describir el fenómeno que ahora conocemos como **hipnosis** (Hipnos: deidad griega de los sueños).
- El mesmerismo fue inicialmente desacreditado por una comisión francesa encabezada por Benjamín Franklin, pero en el siglo XIX, algunos médicos respetables renovaron el interés por la hipnosis cuando descubrieron que podía emplearse para tratar ciertas formas de enfermedad mental.



- En la actualidad persiste el desacuerdo acerca de cómo definir la hipnosis e incluso de si es un estado alterado de conciencia válido.
- **Sugestiones hipnóticas.** Los individuos también varían en su susceptibilidad a la hipnosis. La hipnosis no esta relacionada con características personales como la confianza, credulidad, sumisión y conformidad social, la tendencia a la sugestión hipnótica si esta relacionada con la habilidad del individuo para quedar absorto en la lectura, la música y la ensoñación.



A man with dark hair and glasses is shown in profile, looking down at a woman. The woman has her eyes closed and a calm expression, suggesting she is in a hypnotic state. The background is a plain white wall with a colorful abstract artwork on the right side.

Al contrario de lo que afirman los rumores, la sugestión hipnótica no puede obligar a la persona a hacer algo tonto y vergonzoso (o peligroso) contra su voluntad.

¿Puede la hipnosis hacer que alguien cambie o elimine los malos hábitos? En algunos casos, las órdenes poshipnóticas disminuyen el deseo de una persona de fumar o comer en exceso.

Pero incluso los hipnotistas certificados aceptan que este tratamiento sólo es efectivo si la gente está motivada para cambiar su conducta.

# Referencias.

- Morris, Charles G., Maisto, Albert A. Psicología. Ed. Prentice Hall. Décima edición.
- Baron, Robert A. Fundamentos de Psicología. Ed. Prentice Hall.
- Coon, Dennis. Psicología, exploración y explicaciones. Ed. Thompson.
- Fernández-Abascal, E. y otros. Procesos Psicológicos. Editorial Pirámide
- Mestre Navas, J. M. y otros. Procesos psicológicos básicos; una guía académica para los estudios en psicopedagogía, psicología y pedagogía, Editorial Mc Graw Hill
- Pérez F. V. y otros. Procesos psicológicos básicos. Un análisis funcional. Editorial Prentice Hall.