CAPÍTULO I
UN ENFOQUE SISTÉMICO DE LA CONDUCTA LABORAL

Desde una perspectiva sistemática la conducta productiva de un individuo se realiza dentro del contexto de una jerarquía de poder coherente donde cada nivel de jerarquía sea apoyado por su inmediato superior y por su inmediato inferior.

En términos administrativos diríamos que las normas que se implantan en un nivel de poder debieran ser apoyadas por las normas y procedimientos que se implantan por parte de los niveles más altos de la organización.

Por otro lado, otro factor importante a considerar desde el punto de vista de la estructura, serían los procesos o los patrones de interacción. La conducta productiva nunca sucede en el vacío y en el aislamiento de la persona de su contexto de tal suerte que en la productividad o en la misma improductividad colaboran el resto de los participantes del sistema y entonces supondremos que la conducta individual es parte de patrones más amplios de interacción en donde las demás personas, compañeros de trabajo de un sujeto, ayudan o estorban el propio desarrollo de los sujetos.

Un enfoque sistémico cibernético o de la conducta humana indica que la conducta individual siempre está en función o en relación a lo que las otras personas hagan y viceversa que lo que las otras personas hacen para manejar la conducta individual siempre es a su vez también un efecto de lo que la persona individual hace, estaremos hablando entonces de que el individuo influye sobre el grupo igual que el grupo influye sobre el individuo.

En este patrón de interacciones esta incluida la conducta productiva de las personas de tal suerte que la conducta productiva forma parte de patrones más amplios en donde cada participante hace algo para ayudar o para estorbar la conducta productiva de cada individuo.

Otro aspecto de considerar dentro del enfoque sistémico de la conducta humana de la persona que trabaja es la función de la conducta individual respecto a la conducta del grupo y a la organización como un todo.

Desde diversos enfoques o escuelas teóricas, de alguna forma se ha abordado siempre un inconsciente colectivo o una intuición grupal o un

Los resultados de esta área de investigación indican que del grupo elegido al azar, los sujetos casados practicaron significativamente más que los solteros entre sesión y sesión del taller, habiendo dejado como criterio de práctica extra el que cada participante practicara por su cuenta una vez por semana o más la técnica de la PRU.

Fue importante evaluar si existe una disposición mayor para la práctica extra determinada por la edad porque al replicar la técnica, parece importante el incrementarse la frecuencia y número de las sesiones con sujetos solteros si se desean impactar en otros aspectos del estilo de vida general de ellos.

Se podría establecer para estudios posteriores la hipótesis de que la disposición previa de los sujetos al taller es mayor en sujetos casados o con hijos y que tanto al ser su expectativa mayor, lo es también su compromiso con la técnica. Parecería esperable que las personas casadas practiquen menos por sus obligaciones extras al trabajo. Sin embargo, la muestra estudiada mostró que eso no es necesariamente cierto; lo cual coincide con la observación de que los casados tienden a tener mayor compromiso en términos generales y en actividades relacionadas con el trabajo ya sea por la necesidad de mejorar sus ingresos o ya sea por una disposición mayor general a un compromiso con lo que hacen, condiciones que permiten que ellos aprovechen mejor los recursos que se les propongan.

Los sujetos participantes en el estudio realizado fueron convocados libremente, por lo que podemos inferir también que muy independiente de la técnica específica que se utilice es esperable que a motivación mayor haya mayor compromiso con la técnica que se propone para mejorar su productividad y por lo tanto mayor sería la posibilidad de éxito. Queda por tanto sujeto a experimentación, el replicar la técnica con sujetos a quienes se les imponga la participación en el curso taller de entrenamiento en estas técnicas y de esta forma descartar la influencia en los resultados de la posible motivación previa independiente de la técnica.

Aunque por otro lado, para el facilitador se abriría un factor más para ser manejado, como sería el generar compromiso, disminuyendo las resistencias al proceso y "vendiendo" la idea de la participación en el programa con los resultados esperados. Como se comentó anteriormente, la variable edad aislada, no es un factor que influya en mejorar significativamente los resultados. Sin embargo, a simple vista parecen ser mayores los resultados con los practicantes maduros que con los jóvenes. Posiblemente la asociación de las dos variables edad-estado civil, pudieran dar la clave para poder predecir el grado de compromiso con la

técnica. Así, podemos esperar que los sujetos de edad madura, y además casados con escolaridad mayor, tienen mayor propensión a obtener mejores resultados tanto en el entrenamiento mismo como en el aprendizaje de la técnica y de los resultados generales obtenidos por esa aplicación.

Parecería ser, entonces, que más que la preparación académica, la información o influencia de antecedentes de otro tipo de seminarios motivacionales, u otro tipo de antecedentes terapéuticos individuales, etc. Es el estado de maduración general en la vida de los sujetos lo que pudiera determinar un mayor compromiso con la técnica. Pero esto, justamente, puede ser leído exactamente a la inversa. Es decir, precisamente con los sujetos más jóvenes o de menor preparación académica o solteros será de quienes se presuponga ser los sujetos más elegibles para el programa, precisamente, porque en ellos es en quien se tendría que trabajar en un mayor compromiso, no solo con la técnica, sino como una metáfora del compromiso general con la vida y con el trabajo al generar un compromiso con la técnica eso puede ser una señal de mayor productividad. Si además, tomamos en cuenta que la técnica funciona aún y cuando los participantes no practiquen extra a las sesiones de entrenamiento, esto implica que es una buena herramienta para empezar procesos de cambio en las organizaciones en donde aún y cuando de primera instancia los sujetos no estén muy motivados para participar en los procesos de mejora, o aún y cuando los sujetos no tengan mucha credibilidad en la técnica inicial, es una buena forma de comenzar a despertar o suscitar las necesidades, la disposición y la actitud de cambio en las personas dentro de las organizaciones.

Al conectar esta práctica de la técnica con un enfoque general sistémico de la conducta humana, es válido el suponer que una vez que los sujetos han comenzado a establecer algún cambio en su conducta podrían empezar a transformar también los cambios en su conducta laboral; estos cambios de conducta podrían empezar a transformar también los patrones de pensamiento y los patrones de interconexión personal de los sujetos y por lo tanto, estos pequeños cambios en la conducta podrían llevarlos a ir modificando otros patrones de conducta. Posiblemente dentro de los cambios más significativos de acuerdo a los comentarios de los sujetos durante la realización de este trabajo está el que ellos empiezan a convencerse de que dentro de ellos mismo empieza la solución a sus problemas y que ellos pueden "dar el primer paso" para dentro de un marco organizacional ser no solo receptores, no solo seguidores, sino de alguna forma ser promotores gestores de cambio.

Al incrementar la frecuencia de las sesiones de entrenamiento, estaríamos impidiendo o previendo el riesgo posible de que los sujetos dejaran de practicar entre sesión y sesión, y como consecuencia de ello, perder dos aspectos importantes como son: el aprendizaje mismo de la técnica y/o los resultados en otras áreas de su vida. De tal suerte que sigue quedando a elección de los replicadores el poder decidir en términos de costo beneficio el dedicar más tiempo a la práctica obligada de la técnica durante las sesiones o realizar el formato como fue diseñado, con una sesión de dos horas cada quince días por dos meses, a sabiendas de que esto no trae tantos beneficios en la vida de los sujetos.

HIPÓTESIS ESPECÍFICA NO. 6
PRÁCTICA EXTRA Y OTROS CAMBIOS

Todos los sujetos que practicaron por lo menos una vez por semana además del seminario, reportaron mejora en su estado de ánimo y mayor tolerancia en sus relaciones interpersonales, algunos reportaron cambios en su salud, cuando esto al final de las evaluaciones se les sugirió comentar si habían obtenido otros cambios como resultado de la práctica. Sin embargo, es importante la aclaración de que los sujetos que practicaron extra no reportaron otros cambios en lo relacionado a sus funciones de trabajo; lo cual implica que la técnica que funciona para un aspecto específico de la vida del trabajador elegido al principio del entrenamiento, o bien, en algún aspecto específico en el estilo de vida por los sujetos elegidos al principio del mismo, pero no necesariamente impacta en otro hábito relacionado con su trabajo, requiriendo en tal caso, la guía del facilitador. Se ven mayores y mejores resultados en los sujetos que realizan una práctica extra a las sesiones.

Por lo tanto, los objetivos deseados pueden sugerir algunos cambios en la aplicación de la técnica. Así, por ejemplo, si lo que se desea es un cambio específico en los hábitos de un trabajador tanto en sus funciones de trabajo como en su estilo de vida, será suficiente con que asistan 5 sesiones del seminario; si por otro lado, lo que se desea es el aprendizaje mismo de la técnica o bien, el que se generen otros cambios en el estilo de vida de los sujetos, entonces sí será necesario asegurar una mayor frecuencia en las sesiones de entrenamiento.

En la formación de los grupos será un criterio clave el considerar las características del grupo en cuanto al estado civil para poder pronosticar la práctica extra, de tal suerte que si vamos a realizar el entrenamiento a un grupo de trabajadores maduros casados, independientemente de su

escolaridad, podemos suponer que dichos trabajadores obtendrán buenos resultados en su meta específica y en su estilo de vida general, sólo con la asistencia a los seminarios, dado que de ellos se espera una práctica extra; y viceversa, si se va a trabajar con un grupo de trabajadores jóvenes solteros independientemente de su preparación académica y si deseamos impactar en otros aspectos de su vida general, entonces será necesario hacer más frecuentes el número de sesiones para garantizar no sólo los cambios específicos, sino también otros cambios y el aprendizaje de la técnica.

enfoque de soluciones basado el hemisferio derecho o en la parte intuitiva de la persona.

De alguna forma pues, los enfoques psicológicos y teorías diversas del comportamiento humano, han hecho énfasis en cómo cualquier grupo humano tiene las tendencias para organizarse: tiene una tendencia natural para acomodar y acoplar sus conductas recíprocas a través del ensayo y error o a través del ensayo y éxito de tal suerte que la conducta individual viene a eslabonarse y a la vez a acoplarse a encajar dentro de las conductas del resto de un grupo.

Gregory Bateson, el antropólogo social y estudioso de la conducta de los grupos humanos, llamaba a este proceso " diferenciación de la conducta individual", debido al contexto y al entorno social inmediato del cual forma parte;es una esquizmogénesis o un proceso de bifurcación de las conductas individuales, permaneciendo unos patrones de conducta individual como más probables que otros en la medida que son funcionales o no para el contexto social en el cual el individuo participa.

Desde esta perspectiva, la función de la conducta individual dentro de un grupo la mayor parte del tiempo, es una función "Inconsciente" , que ha llegado a eslabonarse , anclarse o empotrarse dentro de los patrones más amplios de la conducta grupal.

Lo que implicaría entonces es que los problemas de conducta o de actitudes que la gente tiene, inconscientemente, han llegado a obtener ganancias y beneficios para el resto del grupo y para sí mismos.

Un jefe o un grupo que cataloga o tiene identificado a un trabajador como problema o identifica una conducta perturbadora de ese trabajador, regularmente está valorando como negativa esa conducta por los efectos dañinos o por los efectos perturbadores , dolorosos o improductivos que tiene; lo que regularmente no ven es precisamente el conjunto de beneficios inconscientes que esa conducta ha venido a cumplir para todos.

Existen múltiples funciones; por ejemplo, la conducta perturbada o inadecuada de un subordinado viene a ser por así decirlo, el portavoz de que el resto del grupo tiene algunas inconformidades o no está de acuerdo.

Sin embargo, el resto del grupo tiene que callarse y una vez que alguien empieza a jugar el rol del valiente o del hablador o del "confrontador" del grupo, entonces el resto de la energía negativa o el

resto de las inconformidades del grupo tienden a desplazarse a través de esta persona individual y, de alguna forma, este sujeto o trabajador pudo haber empezado a ser algo así como "el chivo expiatorio" o el canal por el cual se desvía la atención del grupo.

En otros casos, la conducta individual cumple otras funciones como sería balancear o contrabalancear las conductas de otros de los miembros. En un grupo donde existe alguien que se comporta pasivamente, nunca falta otro que tenga la actitud contraria complementaria de tener un rol muy activo, muy emprendedor o muy conductor del grupo. Desde esta perspectiva estaríamos notando pues, que la conducta improductiva en algunos casos pudiera tener la función benéfica de proteger al grupo de otros perjuicios mayores. De tal suerte que cuando se realiza un cambio organizacional con alguna frecuencia, se soslaya o se omite el pensar en este tipo de situación y consideraríamos desde un enfoque tradicional solamente al portador de una conducta improductiva o de un síntoma como el único responsable de esa situación.

Desde un punto de vista de Psicología social o de un enfoque sistémico cibernético de la conducta esto sería incompleto. Es decir, si bien la persona tiene una conducta inadecuada y él es responsable de haber elegido una opción de conducta, ciertamente está en juego también el conjunto de factores y circunstancias del entorno de afuera del sujeto y por lo tanto, podremos presuponer que en un contexto sano de trabajo ,cuando las necesidades, los objetivos de las personas y los grupos se resuelven saludablemente a través de la negociación, a través del diálogo, a través de la manifestación abierta de la inconformidad o cuando se logran a través otro tipo de medios saludables, entonces no son necesarias esas conductas perturbadoras.

Un cuarto factor importante por considerar y que influye para que la gente se comporte como lo hace en el ambiente de trabajo, es el conjunto de construcciones cognitivas o de visiones del mundo, de creencias o valores que tienen sobre el trabajo mismo, sobre la vida, sobre el producto que se hace, sobre los procesos y demás.

Desde un enfoque constructivista de la ciencia y del conocimiento humano, las personas y los grupos primarios (en este caso un grupo de trabajo) llegan a formar un conjunto de valores y de creencias, la mayor parte del tiempo no verbalizados ni conscientes que influyen sobre la conducta de otros; y obviamente en este contexto sistema de creencias grupales, se insertan los sistemas de creencias individuales.

Una conducta determinada que los sujetos tienen, responde la mayor parte del tiempo, a un conjunto de creencias, de visiones del mundo, de valores o constructos que tienen sobre la realidad.

Esta construcción de realidad nunca es un proceso o un producto solamente individual. Igual que en la conducta evidente, hay influencias recíprocas entre lo que el sujeto y lo que el grupo piensan. Entonces la conducta individual de alguna forma es coherente con lo que el sujeto piensa y con las emociones y sentimientos que se desencadenan en forma totalmente espontánea.

La mayor parte de los sociólogos con enfoque sistémico igual que los consultores del mismo enfoque, han considerado que un cambio o una modificación en la conducta de unos sujetos, debiera ir acompañada, la mayor parte del tiempo, de una nueva construcción de la visión subjetiva compartida ,de la visión del mundo. (cfr. Dallos R; Hodgetts R.)

La realidad, nunca es solamente descrita o descriptible desde una única forma. La realidad de primer orden, la realidad física y social, puede ser igualmente descrita de muchas formas igualmente válidas. Los sujetos han llegado a construir una visión del mundo que puede influir en su conducta. Por ejemplo, si un trabajador tiene una interpretación de que una tarea es difícil o es aburrida, sus sentimientos pudieran ser de apatía o de poca productividad. Lo que dirían los psicobiólogos contemporáneos, es que también sus hormonas y todas las substancias bioquímicas que se generan son diferentes que si el sujeto pensara que se trata de un trabajo activo, productivo e interesante. Así pues los grupos han llegado a constituir un sistema de creencias acerca de muchas cosas: acerca del trabajo mismo, acerca del rol que desempeñen unos de otros, acerca de lo que se supone que es el papel que desenpeña el líder, acerca de lo que se supone que son los motivantes o las necesidades de ellos mismos etc., y la conducta individual está conectada en forma intuitiva e inconsciente con este conjunto de valores construídos sobre la realidad.

Lo que presupone un enfoque sistémico-constructivista, es que una conducta productiva individual se da en una forma sana, justamente cuando se da un sistema de creencias que permiten que la gente actúe de una forma coherente y por tanto, de alguna forma pueden tener un efecto para lograr cambios importantes en la conducta siempre y cuando estas técnicas o estos enfoques de trabajo individual se den dentro de un contexto mas amplio igualmente sano.

Las técnicas de trabajo psicobiológico o la utilización de la pausa regenerativa ultradiana no son una herramienta mágica. Una técnica de modificación individual de los pensamientos, sentimientos o conducta de un sujeto, van a ser inútiles si se dan dentro de un contexto donde la estructura, la jerarquía de poder, la función o los sistemas de creencias sean inadecuados.

Los líderes organizacionales para poder considerar la responsabilidad individual de un cambio tendrán que tener una visión ecológica o sistémica, contemplar otros factores dentro de los cuales esa conducta tiene sentido o es improductiva y, por tanto, las técnicas que propondremos a continuación implican que son recursos o herramientas que los individuos pueden ejercitar como una forma de reforzar la adquisición y mantenimiento de hábitos productivos. Pero esto está presuponiendo que se da en un contexto en el cual la organización es "sana" o al menos predominantemente funcional en la mayor parte de los aspectos. En una organización en la cual haya una repartición de funciones inadecuada o injunta, una jerarquía de poder inadecuada, donde hay coaliciones o donde hay comunicación mediatizada, poco directa, o donde hay inhibición o temor de los subordinados, es posible que estas técnicas no funcionen.

Por otro lado, el sujeto llega al área de trabajo cada día de regreso proviniente de su propio círculo social directo que es su familia u otros sistemas sociales de los cual forma parte. Por lo que también debemos considerar que es influído por estos subsistemas sociales de los que forma parte; por tanto, no toda la conducta improductiva del sujeto depende totalmente del ambiente laboral, pero es posible también que el sujeto llegue con toda la motivación del mundo y con una buena estructura psicobiológica. Sin embargo, la estructura sería la inadecuada; al revés podemos considerarlo y también puede ser muy adecuada la estructura del entorno laboral, el cual puede ser muy adecuado, pero el sujeto puede estar influído por la familia, la pareja, los hijos, los padres o bien, grupos de pertenencia que influyen también en su conducta.

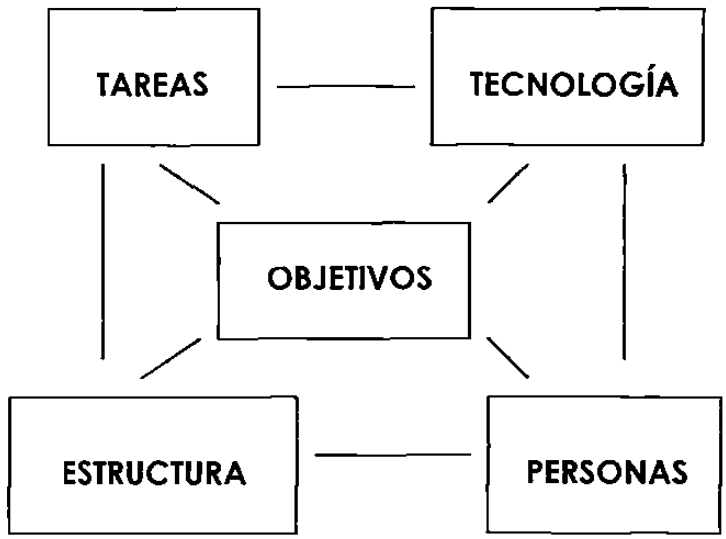
Así que habría que considerar que la conducta productiva de los sujetos es parte de este ciclo más amplio de mantenimiento, donde el sujeto participa simultáneamente en muchos grupos primarios, recibiendo diversos grados de influencia de cada uno de ellos.

Por lo tanto, consideraríamos también en esta parte, que la conducta individual de los sujetos puede cambiar a través de estas técnicas si es que no hay otro tipo de factores del entorno social familiar

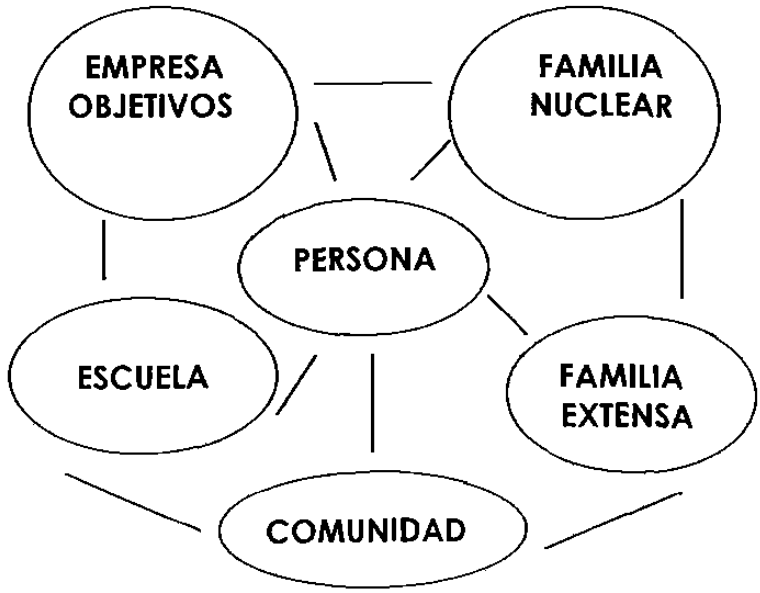
que influyan en forma negativa, por lo cual el facilitador de cambios en la conducta individual de los sujetos en el contexto de trabajo, debe contemplar esta múltiple red de influencias tanto que el sujeto lleva de afuera del sistema de trabajo como que ya estan pertenecientes al mismo sistema de trabajo.

Por otro lado, sin embargo, sabemos que la conducta del individuo es adaptativa; así que independientemente que el sujeto pertenezca a otros grupos en los cuales se comporten inadecuadamente para el líder organizacional o para el ambiente organizacional, lo que importa es generar una estructura que permita la productividad. Así, por ejemplo, para un sujeto que en su familia, se desempeña irresponsablemente porque se dan patrones de interacción que retroalimenta su irresponsabilidad, dentro del contexto de trabajo, quizás sea suficiente tener un entorno saludable en que el sujeto tenga una conducta productiva y en éste caso su conducta es adaptable y circunstancial al entorno que esta desempeñando, incluso como una forma de generar un aprendizaje que pueda ampliarse a otros contextos de su vida; y de esta forma, el sujeto pueda actualizar diversos aspectos de su ser, de su especial potencialidad y así aprender otras formas de ser y de hacer.

LA EMPRESA COMO SISTEMA



LA PERSONA COMO SISTEMA EN RELACIÓN A OTROS SISTEMAS



CAPÍTULO II

LA PAUSA REGENERATIVA ULTRADIANA, CONCEPTOS Y APLICACIONES

La Pausa Regenerativa Ultradiana[2] , cuya utilidad en el contexto laboral pretendemos demostrar, es una herramienta derivada de los enfoques contemporáneos de la Psicobiología y de la Hipnosis Clínica Naturalística. En esta sección revisaremos algunos antecedentes de cómo ha ido evolucionando este concepto a lo largo de la historia de la psicoterapia y finalmente desarrollaremos la hipótesis de cómo puede ser utilizable esta técnica en el ambiente laboral.

La hipnosis clínica tuvo por muchos años, sobre todo en las primeras décadas de este siglo, una estigmatización como algo inefectivo, mágico, manipulador o poco ético por cuenta de los terapeutas; así que con los siguientes conceptos esperamos desmitificar algunas ideas que se han dado acerca de la hipnosis. La hipnosis tradicional, fue utilizada por el mismo Freud, y de hecho en sus artículos iniciales describe que él no se sentía satisfecho de los resultados obtenidos en el tratamiento de la neurosis y sin embargo, esta explicación de Freud fue de alguna forma mal entendida o generalizada en situaciones a las que quizá él mismo no se refería. Freud no se sentía satisfecho de la hipnosis que en su tiempo se practicaba, derivada de los estudios de Mesmer y de los hipnotistas franceses con los cuales él mismo se había entrenado. De entonces a la fecha, de igual modo que el psicoanálisis, también la hipnosis clínica ha evolucionado.

Por tanto tendremos que especificar que la hipnosis a la cual nos estamos refiriendo no es la hipnosis tradicional. Habríamos de distinguirla de los estudios de Mesmer hasta los tiempos de Freud, y de los estudios del padre John Joseft Gazna que es considerado uno de los más intensos curadores de su tiempo, por su exorcismos, de lo que se consideraba posesiones demoníacas a través de rituales públicos que realizó en Europa allá por los finales del siglo XVIII.

Estos hipnotistas describen su trabajo básicamente como una forma de magnetismo animal; idea que fue desarrollada también por hipnotistas posteriores.

El mito de la hipnosis clásica o tradicional, es que el terapeuta, en

---

[2] Brac, Respuesta Regenerativa Ultradiana, Predominancia Cerebral Derecha Momentánea

receptividad en el que se encuentra relajado, dormido o incluso en estado medio sonambulístico.

La hipnosis tradicional consideraba que este estado de receptividad permitía al paciente ser programado por el terapeuta con sugestiones directas que son la razón de ser de la terapia. Existen varios grados de directividad autoritaria de la sugestión en hipnosis tradicional; el paciente puede ser vigorosamente comandado, persuadido o bien gradualmente orientado hacia una serie de experiencias internas que lo habiliten para superar sus actitudes erradas, malos hábitos o síntomas. Una característica que tenían en común los enfoques hipnóticos tradicionales fue el de atender una sugestión directa sobre el paciente.

El Dr. Milton Erickson mismo, utilizó y creyó bastante útil este tipo de intervenciones de trabajo terapéutico, sin embargo, gradualmente fue descubriendo que el tratar de programar directamente a la gente sin un entendimiento de su individualidad era una forma bastante estandarizada de hacer terapia; y un importante aspecto en el trabajo de Erickson fue que empezó a hablar de las condiciones para optimizar tanto las sugestiones directas como las indirectas, a través de la utilización del sistema propio de creencias del cliente.

Desde el punto de vista de la hipnosis naturalística son los propios recursos internos del paciente, más que las sugestiones o la programación por sí misma del terapeuta, lo que en esencia lleva a la resolución de los problemas de la salud. Lo que el terapeuta dice o hace es realmente importante solo para accesar la posibilidad de salud y bienestar. Lo que el paciente realmente hace con las palabras del terapeuta es en esencia el trabajo hipnótico de tipo naturalístico iniciado por el Dr. Erickson. En este tipo de enfoque es en el que encaja el trabajo con la PRU.

Esta idea muy contemporánea de la hipnosis naturalística coincide simplemente con lo que en 1784 la comisión encargada por el Rey Luis XIV de Francia para estudiar las curas del mesmerismo concluyó: "*no es más que las emociones positivas de imaginación, de esperanza positiva lo que realmente hace curar a los pacientes, que encajan en las sugestiones del terapeuta*"(Ellenberger, 1970, p. 54) (Dafter, 1996) . Estas actitudes positivas son en sí mismas el agente curador, y tales emociones positivas son el estado más fácilmente observado asociado con el más oculto trabajo interior de optimización entre la comunicación mente-cuerpo y la solución exitosa de problemas, que es el fundamento y la materia prima de la base de la reducción del stress y de la curación en hipnosis.

A continuación presento los antecedentes de esta idea contemporánea de la naturaleza ondulatoria de la conciencia y la investigación más reciente acerca de los dominios psicobiológicos del trabajo hipnoterapéutico en todos los niveles de comunicación mente-cuerpo desde la cognición de las emociones y la conducta hasta los sistemas neuroendocrinos y psicoinmunes que permanecen o que se mantienen en el funcionamiento en un nivel genético celular.

LA NATURALEZA ONDULATORIA DE LA CONCIENCIA Y DEL SER

La primera comprensión auténtica acerca de la naturaleza ondulatoria de la conciencia humana y del ser comenzó con nuestra era actual de investigación científica acerca de la periodicidad de nuestros sueños.

Hasta recientemente se pensó que dormir era simplemente descansar. Una profunda revolución de esta idea tomó lugar en 1953 cuando tres investigadores de la Universidad de Chicago: Eugene Aserinki, Nathaniel Kleitman, y William Dement (Kleitman, 1969, p.p. 34-37; Moffit et al, 1993)(Kleitman N (1969) Basic rest-activity cycle in relation to sleep and wakefulness.En "Sleep: physiology & pathology". Philadelphia: Lippincott) reportaron que cada 90 minutos más o menos nuestro sueño se convierte más bien en un proceso muy activo por aproximadamente 10 a 30 minutos.

Los patrones de onda del cerebro como han sido medidos por medio del electro-encefalógrafo (EEG) se convierten en algo muy semejante a los patrones activos cuando uno se encuentra despierto. Agregado a todo esto los ojos de las personas que están durmiendo se mueven rápidamente abajo de los párpados cerrados como si una escena en movimientos estuviera siendo observada; de hecho se ha encontrado que cuando la gente se despierta durante este rápido movimiento de los ojos (sueño rem), se reportan soñando.

Una idea que ha quedado muy clara dentro de todos estos estudios es que tanto el soñar como el dormir de ninguna forma son un simple y pasivo proceso de recuperación; los períodos altamente activos del sueño REM deben envolver muchos procesos adaptativos que son muy importantes para la sobrevivencia así como para la recuperación y el rejuvenecimiento del organismo.

Más interesante y misterioso podría parecer el descubrimiento de que estos períodos rítmicos de 90 a 120 minutos continúan aún durante la vida de vigilia cuando se supone que estamos completamente despiertos. Kleitman llamó a estos ritmos diarios el BRAC es decir el *basic rest activity cicle*.

Tanto el público general como muchos profesionales realmente no han valorado el profundo significado de estos ritmos mente-cuerpo como la característica fundamental de los procesos vitales.

Rutger Wever (Wever 1984, 1988, 1989; Wever & Rossi, 1992)en Alemania desarrolló un modelo matemático de la naturaleza ondulatoria de la conciencia humana que organiza tanto los picos como los valles cuando estamos dormidos o cuando estamos despiertos. Este mismo autor ha desarrollado una gran cantidad de estudios a lo largo de 30 años tanto de los ritmos "circadianos" como de los ritmos ultradianos.

Los ritmos circadianos son ritmos que se desarrollan a lo largo del día en tanto que los ritmos ultradianos son ritmos que se desarrollan en un período más corto y más rápido del día. Estudios desarrollados por Wever incluían sujetos humanos viviendo en un ambiente controlado. Un importante idea suya es que en el caso de los seres humanos las relaciones interpersonales son realmente muy importantes como implantadores de tiempo o de ritmo. A través de estos estudios, él ha descubierto cómo también la influencia social tiene un impacto importante en la determinación de estos ritmos ultradianos en el ser humano, siendo obviamente el contexto laboral uno de los principales factores del entorno sociocultural para una persona.

La justificación racional para explorar el punto de vista de que los ritmos crono-biológicos pueden proveernos de una ventana hacia los psicodinamismos de la curación mente-cuerpo es preveída por una cuidadosa lectura de las intuiciones de un buen número de pioneros de hipnosis y en Psicología profunda. Los fundadores de la Psicología profunda de finales del siglo XIX el neurólogo francés Jean Martin Charcot, Pierre Janet y el originalmente pionero en hipnosis Sigmund Freud, así como Carl Jung; todos ellos creyeron que la experiencia consciente tenía una raíz corporal.

Lamentablemente la biología de aquellos tiempos era todavía inadecuada para entender las relaciones sutiles entre la mente y el cuerpo aún y cuando en su trabajo nosotros podemos encontrar numerosas claves que sugieren que ellos entendían bastante acerca de la naturaleza ondulatoria de la conciencia del stress y de la salud en la vida cotidiana tanto como en el consultorio del médico.

Si revisáramos algunas ideas de estos importantes autores veremos como por ejemplo, Jean Martín Charcot, quien fuera profesor de neurología y Psiquiatría en París hace un siglo, creía que existe un estado de conciencia que ocurre periódicamente en algún tiempo entre estar dormido y despierto al cual le llamaba "estado hipnoide" e identificó este mismo estado como la causa de la histeria y de algunos problemas

psicológicos.

Él creyó que este estado era bastante semejante a la hipnosis pero que puede ocurrir espontáneamente durante la vida diurna.

Charcot trató en vano de encontrar una base biológica para tal estado hipnoideo. Se requeriría un siglo para que las investigaciones posteriores de laboratorio comprobarán el hecho y acuñaran el término *ultradiano* para reconocer que nuestros sueños nocturnos se desarrollan en periodos de 90 a 120 minutos y que nuestros sueños diurnos continúan al mismo ritmo durante nuestra vida despierta.

Pierre Janet, el más importante alumno de Charcot y un brillante profesional de la hipnosis de aquellos tiempos notó que varias veces durante el día el ser humano experimenta fluctuaciones en su estado mental. Freud le llamó a esto "*Abassement du Niveau Mental*" es decir una disminución del nivel mental.

Como observamos, los grandes pioneros originales Charcot, Janet así como Freud y Jung, todos ellos parece que describieron en buena parte el mismo fenómeno: es decir que hay un período de tiempo especial de stress potencial o de salud que acontece todos los días en nuestra vida. Todos ellos han descrito estados mente-cuerpo en los que el balance de nuestra conciencia y de nuestra capacidades cambian en picos y en valles, dejándonos ni completamente dormidos ni completamente despiertos.

Todos ellos vislumbraron el "camino regio" para nuestra mente-cuerpo interior manejando el potencial para la enfermedad tanto como para el crecimiento personal. Ahora gracias a los avances de la biología contemporánea podemos comprender mucho mejor aquellos atisbos de los grandes pioneros de finales del siglo pasado.

" EL TRANCE COMÚN DE TODOS LOS DÍAS" DE MILTON ERICKSON O LA PSICOBIOLOGÍA DE LA AUTO-HIPNOSIS

Uno de los primeros terapeutas que realmente descubrieron y utilizaron la naturaleza ondulatoria de la conciencia fue el Dr. Milton H. Erickson el eminente Psiquiatra americano e Hipnoterapeuta. En tanto que muchos terapeutas regularmente en sus tiempos atendían a sus pacientes por 50 minutos, Erickson prefirió hacer sesiones con sus pacientes de 1:30 a 2:00 hrs. A lo largo de 50 años el insistía que la gente en la vida cotidiana modificaba en forma natural y sutil, pero bastante clara, los estados de su mente-cuerpo. El Dr. Erickson aprendió a descubrir a través de pequeños indicadores de la expresión facial y de otros movimientos sutiles de los pacientes, que describiremos más delante, cuando ellos empezaban a entrar en este estado llamado Pausa Regresiva Ultradiana.

Muchos años antes el ingenio de Freud ya había reconocido las conexiones esenciales entre las fuentes de la Psicopatología y la creatividad en la vida cotidiana. En su muy temprano libro clásico "Estudios sobre la Histeria" Breuer y Freud reconocen que los estados hipnoideos están de alguna forma relacionados con un estado de conciencia anormal. De igual forma reconocieron lo que llamamos "la ausencia de mente" que experimentamos todos los días.

Carl Jung relacionó la idea de Janet de la disminución de actividad mental durante el día con lo que el hombre primitivo le llamaba "pérdida de la mente", que era un concepto mucho más radical y él llamó la atención acerca del interés psicoterapéutico de esa fase del ser humano y describió que había fenómenos similares que podemos observar en nuestro hombre civilizado el cual también tiene cierta propensión a una pérdida de iniciativa y de actividad durante el día sin una razón aparente.

Erickson le llamó a este período natural de curación "el trance común de todos los días" (Erickson y Rossi, 1979, Hypnotherapy: an exploratory casebook), que parecía como algo totalmente normal tanto en la vida diaria de la gente como en los consultorios de los terapeutas. La ama de casa que distraídamente tira una taza durante sus quehaceres matutinos, el estudiante que deja su mirada perdida durante la clase o el chofer que descuida momentáneamente la conducción de su auto, todos ellos probablemente están manifestando un trance común de todos los días.

Con todo y que son comunes tales períodos breves de enfocamiento interior son marcadamente especiales: durante estos

enfocamiento interior son marcadamente especiales: durante estos períodos tranquilos regularmente la gente se mantiene más abierta e introspectiva, nuestro enfoque se vuelve hacia adentro como sueños diurnos, fantasías y ensueños; tal pareciera como nuestra mente inconsciente se abriera un poco. Debido a que nuestra mente interior es la fuente de nuestra intuiciones más profundas, la gente puede mostrarse mucho más creativa durante este tiempo, experimentar insights, fantasías e intuiciones durante estos momentos de meditación.

El trance común de todos los días también podrían ser un período de apertura y vulnerabilidad hacia la influencia exterior por lo que podemos suponer que durante este tiempo la persona se encuentra más abierta para recibir sugerencias que puede llevarlo a una mejora personal.

Erickson le llamó a su enfoque naturalístico o de utilización precisamente por este uso del trance común de todos los días porque él estaba totalmente convencido de que él simplemente ayudaba a la gente a utilizar sus propios recursos interiores para resolver sus problemas a su propia forma durante estos períodos de tiempo. El Dr. Ernest Rossi(1986-1993) (Lord/Rossi, 1992, 1993; Rossi 1986, 1987, 1966/1993; Rossi/Cheek, 1988; Rossi and Ryan, 1986) se ha apoyado en teoría en todos los antecedentes teóricos para desarrollar su teoría acerca de la cronobiológica de la naturaleza ondulatoria en la comunicación mente-cuerpo (1987, 1988/1993; Rossi/Cheek, 1988, Rossi and Ryan, 1986) en los procesos de sanación y ha sostenido la idea de que un stress crónica excesivo origina los síntomas a través de la conmoción de nuestros ritmos normales utradianos-circadianos; la hipnosis puede disminuir estos síntomas simplemente por el hecho de proveer la oportunidad para que esto ritmos naturales de la mente-cuerpo se normalicen por si mismos.

El Secreto de la transformación de la enfermedad de la salud hacia un estado de mayor y mejor desempeño de bienestar permanece en el reconocimiento y la facilitación en la persona de sus propios recursos creativos durante estas ventanas naturales de enfoque interior de rejuvenecimiento que aparecen periódicamente cada hora y media durante el día y que duran aproximadamente 20 minutos.

Existen numerosos estudios más que corroboran esta base biológica de los ritmos ultradianos tanto en el ser humano como en los demás animales enumeremos solamente a guisa de ejemplo algunas cosas interesante por ejemplo Konopka y Benzer (1971) hicieron estudios en relación a la mutación de cierto genes. Murray *et al* (1989-1991) han formulado una gráfica de la dinámica rítmica utradiana a nivel genético-

120 minutos es fundamental en el crecimiento y división celular y con un pico de 20 minutos en el factor promotor de la maduración (MPF), la proteína Cyclina y la enzima quiriasa H1 actúan en "concierto" para señalar el fin de esa etapa de replicación celular por división (mitosis) enfocando al organismo al crecimiento y a la salud.

ENRAIZAMIENTO NATURAL-BIOLÓGICO DE LOS RITMOS ULTRADIANOS.

Los científicos más avanzados igual que los observadores mas simples desde la antigüedad han siempre señalado que todo organismo desde los más primitivos hasta los mas desarrollados están influenciados siempre por una trama compleja de ritmos entre tejidos en el tiempo; tal pareciera como si el ritmo es una variable constante de la naturaleza y es maravilloso descubrir que todo ser viviente sigue su propio ritmo de horarios de días, de estaciones, de actividad y de descanso.

El cosmos mismo como un todo, tiene un orden y se mueve en forma armoniosa siguiendo rutas bien trazadas; los astros oscilan sobre su propio eje produciendo las estaciones; su rotación diaria tiene sobre nuestras vidas y sobre la vida que compartimos con la misma naturaleza una influencia mucho mayor de la que imaginamos.

Si observamos a los animales inferiores las, abejas, los osos, las hormigas ,las mismas plantas, muestran todo el tiempo patrones de sueño y actividad perfectamente identificables. Parece lógico suponer y así lo han estado demostrando numerosos estudios científicos serios que también los seres humanos tienen relojes genéticos que son influenciados por los ritmos estacionales de la tierra por ejemplo los nacimientos, las muertes, energía física ,incluso el estado de ánimo se ha demostrado que varían con el momento del año que se encuentran. El rendimiento y el estado de alerta se ha descubierto que alcanzan un máximo y declinan cada mes en mujeres y hombres. Nuestras capacidades mentales, estado emocional, química de la sangre, fuerza muscular, coordinación de ojos y manos, incluso la resistencia la salud, varían en ritmos predecibles a lo largo del día.

Los nombres que se le han otorgado a estos ritmos biológicos son los siguientes:

RITMOS CIRCADIANOS (circa-dies, "aproximadamente un día") son ritmos biológicos que suben y bajan una vez al día, como nuestras pautas del dormir y la vigilia.

RITMOS INFRADIANOS (Infra-dies, "por debajo, más largos que un día") *son los ritmos que duran más de un día, como ocurre con el ciclo menstrual* de la mujer.

RITMOS ULTRADIANOS (Ultra-dies,"Más allá, o muchas veces al día")

Son aquellos ritmos que tienen ciclos muchas veces a lo largo del día, como ocurre con el hambre, la excitación sexual ,etc.

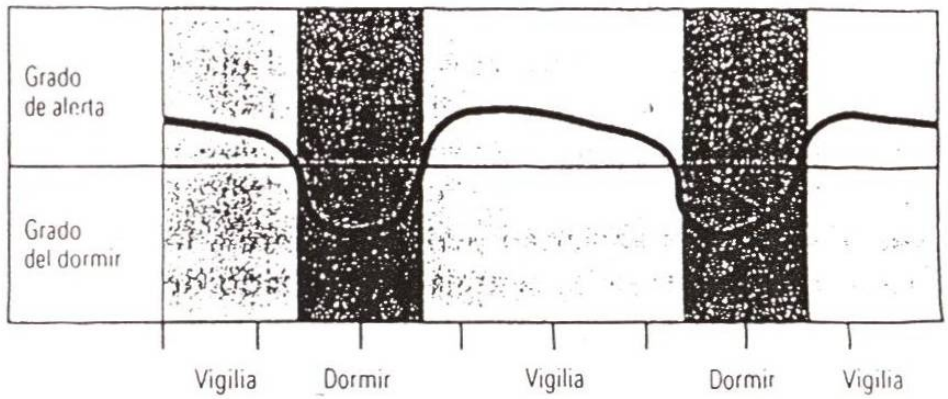
Los Ritmos Ultradianos siguen un "formato" natural totalmente semejantes a los ritmos Infradianos y circadianos. Algunos de los ritmos *Infradianos* mejor conocidos es el ciclo menstrual de la mujer aproximadamente cada 28 días, ahora es bastante bien conocido la influencia espectacular que estos ritmos mensuales influyen en el funcionamiento mental y físico de la mujer.

Algo que con *frecuencia* se desconoce es que también los varones responden a ritmos mensuales. En la Universidad de Minesota el Dr. Franz Halbert realizó un estudio a lo largo de 16 años en el cual descubrió un claro ritmo de 30 días en los niveles de ciertas moléculas mensajeras hormonales presentes en la orina de los individuos varones. Esto puede explicar los resultados de un estudio realizado también en la Universidad de Pennsylvania sobre un grupo de trabajadores industriales varones sanos. Se, descubrió que casi todos los hombres *experimentan* ritmos mensuales *regulares que* afectan a los cambios en su estado de animo, desde el optimismo enérgico hasta la depresión la cintura. Otros estudiosos han descubierto que la violencia, la agresión, el crimen y algunas crisis psicóticas siguen en los hombres un patrón mensual bastante regular.

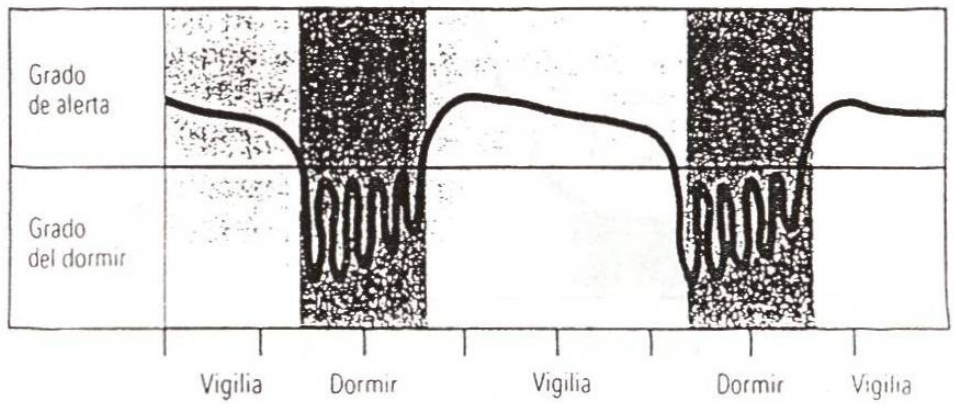
Otro ciclo Infradiano poco conocido es el de un trastorno afectivo estacional que según las estadísticas afecta a uno de cada diez individuos, este trastorno consiste en que en el invierno en climas fríos y cuando hay menos luz solar muchas personas se encuentran reducidos sus niveles energéticos mentales y físicos y tienden hacia la depresión encontrando difícil enfrentarse a las tareas de cada día. Hay algunas otras situaciones de la vida diaria que responden diferente de acuerdo a las 4 estaciones de la tierra y que escapan al interés y al espacio de este trabajo.

Los *ritmos circadianos* se refieren a la alternancia diaria entre la vigilia y el dormir básicamente, sin embargo por mucho tiempo se desconocido o se le resto importancia al hecho de que dentro de esta alternacia diaria de vigilia y el dormir se daban alternancias menores de menor duración que se han llamado Ultradianas porque son alternancias que se dan aproximadamente cada 90 o 120 minutos entre el sueño y el dormir profundo.

Etapa uno: Una alternancia diaria entre la vigilia y el dormir.



Etapa dos: Un ritmo ultradiano de dormir con sueños (REM) (Aserinsky, Kleitman, 1953.



Etapa tres: El nuevo modelo de la naturaleza ultradiana de la conciencia humana (Wever, 1985).

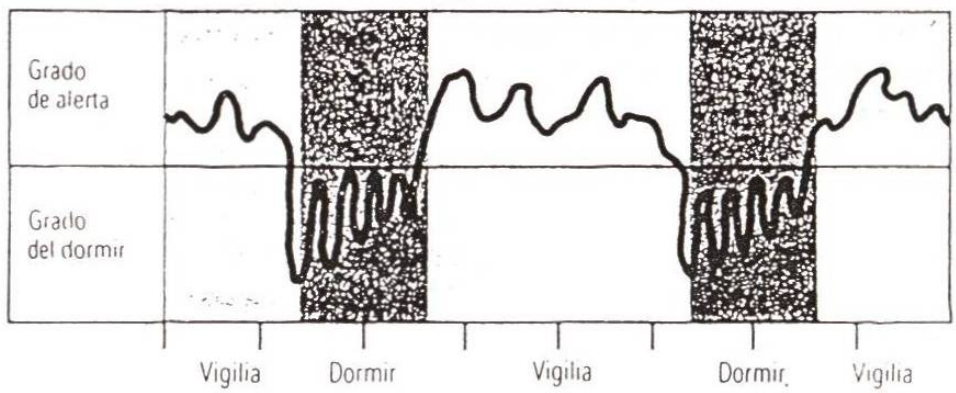


FIGURA 2. *Tres etapas en la evolución del modelo actual sobre la naturaleza ultradiana de la conciencia. (Adaptado de Wever, 1988)*

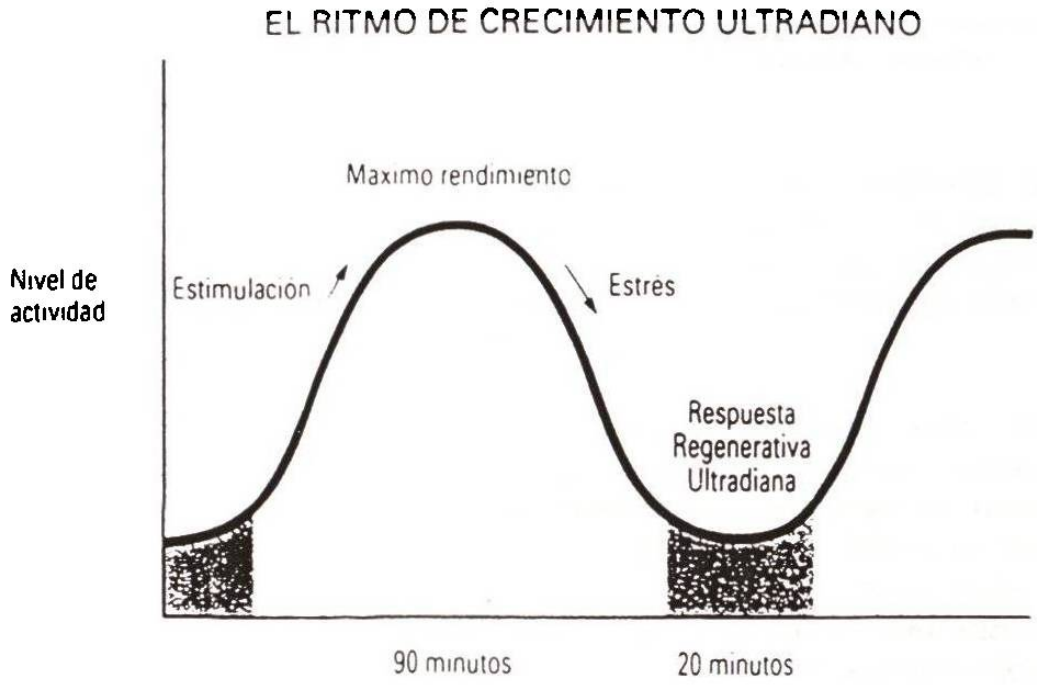


FIGURA 1 *El ritmo de rendimiento ultradiano es un patrón ampliamente variable que alterna entre 90 a 120 minutos de actividad y 20 minutos de rejuvenecimiento. Existen amplias variaciones entre las personas y las situaciones en cuanto a la duración de estos ritmos. Se desplazan fácilmente para ayudarnos a adaptarnos a las exigencias y circunstancias cambiantes del mundo real*

LOS RITMOS ULTRADIANOS

Como se ha dicho, los ritmos ultradianos son ciclos que duran horas, minutos o incluso segundos y por lo tanto tienen lugar veces ciclos durante un día: por ejemplo, la respiración tiene un período de 4 a 5 segundos, el ciclo mitótico de la célula de 20 minutos aproximadamente, el hambre de 90 a 120 minutos, el ciclo hormonal es de 9O a 180 minutos y otros actos aparentemente simples como deglutir, o parpadear tienen también ciclos bastante predecibles por minuto.

Los ritmos Ultradianos de 90 a 120 minutos y que suceden por lo tanto de 12 a 16 veces al día, son ritmos que regulan la actividad y la restauración a lo largo de la mente y del cuerpo. A este siempre presente ritmo de actividad reposo se le ha llamado CICLO BÁSICO DE DESCANSO ACTIVIDAD (BRAC:BASIC REST ACTIVITY CYCLE).

Es muy interesante la ilustración de que aún durante el sueño estos ciclos se mantienen. Sabemos por los estudios realizados por la Universidad de Chicago en 1953 la clásica información de que cada 90 minutos aproximadamente durante el dormir se da el fenómeno llamado "rapid eye movement", REM. En estos períodos nuestro cuerpo-mente cruje con intensos estallidos de comunicación y actividad, durante este período REM, fluye más sangre al cerebro y el patrón cerebral de actividad eléctrico es bastante semejante a cuando estamos despiertos. El consumo de oxigeno, la presión de la sangre, la frecuencia cardiaca y la actividad gastrointestinal, aumentan durante este período. Este mismo ritmo básico de descanso actividad se desarrollan durante nuestra vida despierta. Y por lo tanto después de aproximadamente 90 minutos de actividad tenemos aproximadamente 20 minutos de un estado cercano al sueño, al cual podemos llamar precisamente el sueño diurno en el cual se dan procesos muy semejantes a la fantasía a la introversión y al rejuvenecimiento.

Existen dos trabajos muy interesantes desarrollados por el Dr. Ernest Rossi y por un equipo de colaboradores en los cuales reporta la forma en que se da este proceso de comunicación entre nuestra mente y nuestro cuerpo durante los ritmos ultradianos. En su trabajo La Naturaleza Ondulatoria de la Conciencia" y en uno mas llamado "De la mente a la molécula" así como en un amplio desarrollo realizado en colaboración con otros científicos el Dr. Rossi, en un libro llamado "Ultradian Rythms in life processes", reporta en qué forma la respuesta a la pregunta básica de cómo se comunica nuestra mente y nuestro cuerpo durante estos ritmos está en buena parte en las moléculas mensajeras. Debido a que la amplia

explicación Psicobiológica de estos procesos está fuera del alcance de este trabajo, permitamos solamente enunciar en forma breve algunos de estos aspectos.

Todos nuestros sistemas principales del cuerpo-mente están armonizados por moléculas mensajeras que son liberadas entre la mente y el cuerpo en ritmos Ultradianos. Entre las moléculas mensajeras se encuentran las hormonas sexuales, factores de energía , (glucosa, insulina, colesterol, adrenalina beta-endorfina) que modulan los estados emocionales de estimulación y relajación. Estas moléculas mensajeras también se les conoce con el nombre de substancias informacionales dado que transportan señales a lo largo de nuestro cuerpo-mente. Es muy interesante la observación de que hay una influencia recíproca entre estas substancias hormonales y los sentimientos, actitudes y emociones que el ser humano esta viviendo durante el día, de tal suerte que estos estados mentales influyen también en la liberación y flujo de estas moléculas mensajeras.

Cuando algo bueno sucede, por ejemplo, el cuerpo-mente responde soltando moléculas mensajeras que aumentan nuestros sentimientos de excitación y agrado. Del mismo modo cuando nos enfrentamos a una contradicción nuestra mente-cuerpo libera moléculas vuelven más profundo nuestro sentido de tristeza o contrariedad, de esta forma podemos describir una doble vía o un doble canal de comunicación entre la mente y el cuerpo con una influencia mutua en ambos sentidos. Los avances mas recientes de la biología molecular indican que las moléculas mensajeras de los ritmos ultradianos del cuerpo mente surgen realmente de la matriz informacional básica de la vida misma, nuestros genes, porque es en los niveles celular genético mismo en dónde se desarrollan en múltiples formas estos ritmos Ultadianos.

La relación que guardan este período de 20 minutos del ciclo básico descanso actividad con nuestra salud y nuestro rendimiento es obvio dado que nuestro cuerpo-mente se procuran durante este tiempo el reordenamiento interno necesario para que nuestros complejos sistemas continúen funcionando juntos del modo adecuado. Las moléculas mensajeras transportan señales entre mente y cuerpo para integrar numerosos procesos de curación y crecimiento. Durante este período de 20 minutos el organismo "almacena" una cantidad increíble de substancias "nutridoras y fortalecedoras" que serán necesarias precisamente al organismo durante sus períodos de actividad. Durante esos períodos de 20 minutos el cuerpo recarga rápidamente las reservas de energía en la Hipófisis y el hipotálamo, las glándulas adrenales y el sistema Endocrino de

modo que podamos funcionar nuevamente al máximo durante la fase activa de nuestros ritmos básicos de actividad, restauración y curación

Es durante este periodo de 20 minutos donde también nuestra mente se orienta más hacia el interior y comienza a reorganizarse para acomodar nuestras experiencias pasadas y sintetizar nuevos niveles de significado y comprensión a partir de ellas, mientras nuestro inconsciente intenta reunir y dar sentido a todo lo que sucede a nuestro alrededor.

SEÑALES IDENTIFICADORAS DE LA PAUSA REGENERATIVA ULTRADIANA

Aunque pueden diferir de una persona a otra encontramos algunos rasgos, algunas evidencias, de que una persona se encuentra en estado de recuperación ultradiana tanto en indicadores fisiológicos como de comportamiento; por ejemplo: rasgos faciales que denotan relajación o tranquilidad, una mirada perdida o desenfocada, bostezos o suspiros involuntarios, reflejos más lentos y torpes, estiramientos o movimientos involuntarios del cuerpo, refunfuñar del estómago, sensaciones de hambre o eructos, la sensación de necesitar un descanso, ciertas sacudidas inconscientes del cuerpo, la voz más profunda, garabateos descuidados, cierta desconexión con el mundo exterior somnolencia o ensueños diurnos. Otros indicadores de estar en esa pausa ultradiana[3] tienen que ver básicamente con una cierta baja de actividad y una desatención hacia el mundo externo, así que son características de esta fase: olvidos, errores por distracción, y en el mundo del trabajo ,accidentes.

[3] Como podemos ver hay múltiples formas de referirnos a este mismo proceso: lo podemos llamar PRU (Pausa Regenerativa Ultradiana), lo podemos llamar los 20 minutos de pausa;lo podemos llamar BRAC (Basic Resting Activity Cycle); lo podemos llamar *Respuesta Regenerativa Ultradiana*; en cualquier forma puede estar registrado en la bibliografía especializada, pero en todos los casos sabemos que nos estamos refiriendo al mismo concepto.

CAPÍTULO III
EL MÉTODO INDIRECTO DE HIPNOSIS CLÍNICA ERICKSONIANA

Para comprender la diferencia entre los métodos tradicionales de hipnosis, y el método naturalístico indirecto permítaseme ofrecer una cita textual del Dr. Erickson (Erickson y Rossi, 1979, Hypnotherapy: an exploratory casebook)(1980 pág. 38)... "*Contrario a muchos malentendidos, la persona en estado de trance permanece siendo la misma. Su conducta alterada se deriva de la experiencia de vida del paciente, no del terapeuta. Cuando mucho, el terapeuta solamente puede influir la manera de la autoexpresión. La inducción y el mantenimiento de un estado de trance sirve para proveer un estado psicológico especial en el que los pacientes pueden re-asociar y reorganizar sus complejidades psicológicas propias internas y utilizar su capacidad propia a su propia manera y de acuerdo a sus propias experiencias de vida. La hipnosis de ninguna forma cambia a la gente ni altera su vida experencial pasada. Esto sirve para permitirles a los pacientes aprender más acerca de ellos mismos y expresarse ellos mismos en una forma mucho más adecuada.*"

"*Las sugestiones directas (autoritarias) están basadas primariamente, en la presunción de que cualquier cosa que se desarrolle en la hipnosis deriva de la sugestión dada por el terapeuta. Esto implicaría que el terapeuta tiene el poder "milagroso " de efectuar cambios terapéuticos en el paciente, y pasa por alto el hecho de que la terapia resulta de la resíntesis interior de la conducta del paciente, su resultado en una cura de su síntoma, al menos temporalmente. Sin embargo, tal "cura" es simplemente una respuesta a la sugestión y no implica la re-asociación y la reorganización de su propia vida experienciales lo que provoca la cura, no la manifestación de la conducta respondiente que puede en el mejor de los casos, satisfacer solamente al observador.*"

Erickson más tarde hizo notar como su enfoque de utilización para las sugestiones terapéuticas es particularmente apropiado en situaciones de stress (1959-1980).

"*Estos métodos se basan en la utilización de las propias actitudes de los sujetos de sus pensamientos, sentimientos, su conducta de su situación real, emplea múltiples formas. En este sentido, estos enfoques difieren de las técnicas más comúnmente utilizadas que se basan en la sugestión de los sujetos o en algunas formas de conducta respondiente elegidas por el operador. Estas técnicas especiales (se refiere Erickson al enfoque de utilización indirecto) en tanto que son adaptables a los sujetos en general, demuestran específicamente la aplicabilidad de la hipnosis en varias*

ciones de stress en los cuáles los sujetos pareciera que no pudieron beneficiarse de su uso".

Desde esta perspectiva podemos ahora entender cómo la "asociación" libre de Freud, la imaginación activa de Jung, ambas son un enfoque de "utilización" que accesan memorias estado dependientes y reencuadran problemas.

Todos los enfoques de utilización para la terapia, se encuentran en fuerte contraste a todas aquellas conductas de los terapeutas y los estilos tradicionales de hipnosis que de alguna forma envuelven abierta o encubiertamente un condicionamiento, una sugestión, una "programación" en el sentido convencional del término o atenta o pretende meter una idea determinada dentro de la mente del paciente. Gunnison (1985) (The uniqueness of similities; Parallels of Milton H. Erickson and Carl Rogers. Journal Conseling and Development, 63.) ha remarcado cómo el enfoque de utilización es el común denominador entre la aparente diferencia en los enfoque del Dr. Erickson y del Dr. Carl Rogers. El mismo Rogers en los últimos años comentó acerca de las semejanzas fundamentales que están detrás de las aparentes y superficiales diferencias entre su enfoque y el del Dr. Erickson y de Kohut (1978-1981) en la utilización y remarcamiento de las autocomprensiones del paciente.

Una vez traspasadas las limitaciones de las actitudes conscientes y una vez liberada toda la potencialidad inconsciente para resolver el problema, frecuentemente se desarrollan recuerdos estado-dependientes que permanecen disociados. En la hipnosis naturalísitica de Erickson no se dan de ninguna forma comandos y órdenes, más bien se facilitan ideodinámicamente la recuperación de las memorias traumáticas mediante la utilización de los procesos propios senso-perceptuales del paciente y los mecanismos mentales naturales, y entonces el paciente es capaz de recuperar sus recuerdos para una mejor organización de su vida. Dentro del enfoque Ericksoniano creemos que este es un pequeño, sencillo pero muy revolucionario cambio de una técnica autoritaria muy propensa al error, que evolucionó hacia un estilo ericksoniano permisivo y naturalístico para accesar y utilizar creativamente las memorias estado-dependientes, el aprendizaje y la conducta (la esencia de los recursos internos del paciente) y creemos que esta es la razón principal por la que se ha dado un renacimiento palpable en la utilización de la hipnosis profesional en los últimos años.

PROCEDIMIENTOS TERAPÉUTICOS EN UNA TERAPIA PSICOBIOLÓGICA

Rossi define a la Psicoterapia Psicobiológica como "una forma de accesar y reencuadrar terapéuticamente los procesos mente-cuerpo dependientes del estado que encodifican problemas" (Rossi, 1990c/1993, p. 119). Para poder llevar a cabo esta terapia, Rossi y Cheek (1988) han diseñado un procedimiento que puede ser aplicado en grupos y que sigue 3 pasos característicos:

-Acceso al origen del problema

-Reencuadre terapéutico de un problema dependiente del estado y,

-Facilitación de la continuación de la auto-curación.(Rossi, 1990c/1993).

Analizaremos cada uno de ellos y luego expondremos varios procedimientos para su aplicación.

a) ACCESO al origen del problema: Aquí podemos distinguir dos formas básicas para este fin. La primera que es muy accesible en su uso grupal, etc. es crear una situación de doble vínculo permisivo que se focaliza en la ctivación de niveles interpersonales de resolución creativa dentro del paciente. (Rossi y Jichaku, 1992).

Un análsis lingüístico de esta estructura básica nos puede indicar que estamos solucionando respuestas involuntarias, que están más allá del control volitivo (es decir, una típica respuesta hipnótica) y cualquiera que sea la respuesta del paciente, ésta será involuntaria y porlo tanto hipnótica (un doble vínculo terapéutico), lo cual debilitará sus esquemas conscientes y lo llevará a una búsqueda interna (Erickson y Rossi, 1979), lo cuál facilitará el acceso a las memorias dependientes del estado.

Otra forma de ganar acceso al problema es lo que Rossi ha denominado "graduación del síntoma o problema" (Rossi, 1986a, p. 80-84) (en este procedimiento se le solicita al paciente indicar en una escala de 1 a 100 el grado en que está experimentado el síntoma, y que luego lo empeore).

Esta es una forma muy dramática de ganar acceso al origen del problema, pues al localizarse el paciente en sus sensaciones corporales va entrando en un estado de trance (ya que la intención está intensamente

focalizada hacia el interior, Erickson y Rossi, 1979), y se facilita la ocurrencia de la cascada de sustancias informacionales que están asociadas a las memorias y aprendizajes dependientes del estado amnésico[4] . Se va cambiando el empeoramiento con la disminución del síntoma y el terapeuta necesita estar muy atento a las señales corporales del paciente ("señales mínimas"), por lo que es un poco más difícil de aplicar en grupo.

b) REENCUADRE TERAPÉUTICO: Aquí se sugiere una forma permisiva que la mente inconsciente puede ayudar a la persona a hacer los cambios necesarios para que ese problema se resuelva completamente, o para que no necesite más la sintomatología (esta es una "sugestión de final abierto" que facilita la exploración de los potenciales internos; (Erickson, Rossi y Rossi, 1976).

Aquí encontramos una importante característica del trabajo de Erickson divergente de la hipnosis tradicional, y que Rossi ha podido conjugar fácilmente con su tradición jungiana. El inconsciente para Erickson, al igual que Jung, tenía una connotación positiva. Erickson definió al inconsciente como un depósito de experiencias psicológicas, corporales, fisiológicas, que todas las personas hemos adquirido por el simple hecho de estar vivos, y que podemos percatarnos o no de ellas. De acuerdo al concepto de la memoria y aprendizaje dependiente del estado, podríamos concebir a este depósito de experiencia, como un reservatorio de aprendizajes dependientes del estado, y que están disponibles en un estado especial de conciencia (trance Hipnótico).

El reencuadre terapéutico va mucho más allá de la mera verbalización o la "programación" del paciente (Rossi y Ryan, 1992), porque implica una reorganización interna de la experiencia del paciente (Erickson, 1948/1980; Erickson y Rossi, 1979), una reorganización de las memorias dependientes del estado asociadas al problema.

---

[4] El concepto de "aprendizaje dependiente del estado" no es nuevo en los estudios de los fenómenos del aprendizaje y la memoria ni tampoco en la teoría del hipnosis, el cual *había* sido relacionado con la amnesia hipnótica por Hilgard en 1975 (Rossi, 1988a).
En pocas palabras, la teoría del aprendizaje dependiente del estado nos dice que: lo que es aprendido bajo cierto estado de activación psicofisiológica sólo puede ser recuperado nuevamente bajo el mismo estado de motivación. (Rossi, 1986a,187a/1993, 1990a/1993).
Es decir, bajo un estado de tensión psicológico elevado, las hormonas liberadas desde la médula *suprarrenal* (Epinefrina y Norepinefrina) poseen la capacidad de modular la retención de la memoria (a nivel del sistema límbico-hipotalámico). Una vez que el estado pasa, esas hormonas son retiradas del torrente sanguíneo y la memoria (psicofisiológica) que amnésica (no disponible a la conciencia).

c) FACILITACIÓN DE LA CONTINUACIÓN DE LA AUTO-CURACIÓN: Esta etapa corresponde con la finalización de cualquier trabajo hipnótico, en la cual se acostumbra a entregar sugestiones (sugerencias) post-hipnóticas para que el trabajo continúe fuera de la consulta o taller de grupo.

1.- EL PROCESO DE AUTO-CURACIÓN DE LA PERSONA DURANTE LA UTILIZACIÓN DE LA PAUSA REGENERATIVA ULTRADIANA.

El trabajo hiponoterapéutico Ericksoniano es una forma permisiva y muy natural de enganchar el propio interés y la fascinación del paciente con sus propios recursos creativos internos para el cambio.

Tanto los antiguos pensadores como los científicos mas contemporáneos han reconocido la característica escencial de la dualidad, de lo doble que aparece cuando se experimenta algo nuevo, tanto la fuente de la creatividad como del conflicto es típicamente representada por la bifurcación o de la separación de una unidad antigua hacia dos partes tanto en la naturaleza como en el proceso psicológico y así por ejemplo se habla de frío y de calor, de noche, de día, de cielo de infierno, etc.

En el lenguaje de Hipnosis Ericksoniana los términos "bifurcación", "transiciones críticas de una fase-dualidad", "doblez o rompimiento de una simetría polar", son términos bastante equivalentes entre sí'. Estos términos regularmente son utilizados con algunas variaciones para describir la dinámica de la creación de algo nuevo en la experiencia psicológica y de la conciencia, creaciones que obviamente están relacionadas con la transformación de la materia de la energía y de la información. Esta polaridad aparece por tanto, en diversas formas en los diversos problemas que la gente manifiesta.

El Dr. Rossi recientemente ha sumarizado el proceso de facilitación de los procesos de auto-curación o sanación auto-catalítica dentro del paciente; él ha escrito: la gente tiene problemas debido a la propiedad psicológica natural pero muy peculiar de la disociación espontánea de diferentes lados de la personalidad que son por lo tanto expresados en diferentes momentos.

Aparentemente es muy difícil para las personas el que experimenten sus sentimientos de amor y de odio en el mismo momento, se puede luchar o huir pero difícilmente hacer ambas cosas a un tiempo. Tal tipo de conflictos pueden ser resueltos dentro del insight mediante la estructuración de un psicodrama mente-cuerpo que permite al paciente experimentar am-

bos lados juntos en un encuentro terapéutico. La tarea inicial del terapeuta es formular en forma apropiada las preguntas básicas de acceso para facilitar la experiencia simultánea de ambos lados de las fuerzas en contienda de la personalidad, de tal suerte que puedan ser enganchadas dentro de una sanción autocatalítica.

El Dr. Ernest Rossi (1995) describe las cuatro fases del proceso creativo asociado a movimientos típicos de las manos para convertir el problema en un recurso. Las cuatro fases por él descritas son: Iniciación-sensación, incubación-excitación-movimiento, insight-intuición y reintegración-pensamiento.

Este enfoque de sugestión indirecta del Dr. Erickson es bastante semejante a la asociación libre de. Sigmud Freud, a la imaginación activa de Carl Jung o el diálogo gestáltico de Fritz Pers al reflejo de Carl Rogers, y es por otro lado bastante diferente a la sugestión directa de la programación de la hipnosis tradicional. Es muy posible que las innovaciones terapéuticas de este siglo de alguna forma han tenido en común la evitación de la influencia excesiva del exterior para el paciente. De tal suerte que esto permita al propio paciente tener la oportunidad de explorar las transiciones de fase dentro de su propia evolución e.n la personalidad y la conciencia.

Sin embargo esta forma de sugestión indirecta de la Hipnosis naturalística del Dr. Erickson difiere en algunos aspectos de los citados autores: Este enfoque entraña los ritmos psicobiológicos naturales de la excitación y de la relajación Ultradiana y además facilita las 4 etapas del proceso creativo que en las mejores circunstancias, son componentes normales de estos ritmos.

El Dr. Ernest Rossi señala tres claves importantes para una exitosa aplicación de este enfoque:

1. El reconocimiento por parte del terapeuta y la utilización del momento creativo en el paciente se encuentra ya en un estado de excitación Ultradiana quejándose acerca de una experiencia que está viviendo o,

2. El terapeuta de inmediato ofrece de un problema o síntoma una pregunta de polaridad que puede entrañar la excitación del paciente y la queja en una mano y simultáneamente otro aspecto de ellos mismos en la otra mano (regularmente estos son los aspectos mas constructivos y sanadores de la personalidad)

3. La suspensión del paciente de su acostumbrada orientación cotidiana de realidad de tal suerte que pueda guiarse hacia la experiencia de un encuentro autopoyético numinoso consigo mismo.

AUTOHIPNOSIS UTILIZANDO EL PARENDIZAJE ESTADO DEPENDIENTE EN LOS RITMOS ULTRADIANOS.

El Dr. Rossi originalmente descubrió el enfoque ultradiano para la hipnosis cuando estaba explorando cómo aumentar la efectividad de las sugestiones hipnóticas. Él estaba en aquel tiempo tomando en cuenta una idea básica de Milton Erickson para la hipnoterapia que consistía en que las sugestiones post-hipnóticas tienden a ser mucho más efectivas cuando se encuentran asociadas con una conducta inevitable.

Por ejemplo es inevitalbe que el paciente va a despertar mañana, tarde que temprano, va a salir o va a entrar a su oficina, a su casa, va a comer y dormir, a trabajar, etc. Erickson acostrumbraba a asociar sus sugestiones post-hipnóticas con este tipo de eventos de conducta inevitables de la vida cotidiana que estan en alguna forma acompañados de cambios enel sistema endocrino que es el que tiene un significado más personalizado para cada paciente. Rossi a subrayado cómo hay múltiples formas de utilizar este estado ligeramente alterado de conciencia al que hemos llamado trance común de todos los días para agrandar la efectividad de las sugestiones post-hipnóticas y de autohipnosis. Todos estos enfoques dependen de la memoria y del aprendizaje estado dpendientes del otorgamiento de sugestiones y del entrenamiento durante un período específico del ritmo ultradiano psicobiológico natural del paciente.

En comentario personal con el Dr. Rossi, el autor de esta tesis, comentó la ventaja de los nuevos enfoques ideodinámicos precisamente por su posible utilización en grupos, ya que el mismo Dr. Rossi durante sus talleres ha estado trabajando con estas técnicas en grupos. A él mismo le pareció interesante la idea de experimentar en grupos de trabajo. Debido a que es este enfoque Rossi-Erickson el que utilizaré en la facilitación y entrenamiento de la Pausa Regenerativa Utradiana. Me gustaría ampliar algunas ideas más de la forma general en que se accesa o se facilita el acceso de estos estados de recuperación y de salud naturales.

La esencia del enfoque naturalístico de Erickson fue la utilización de estos momentos de quietud naturales para una inducción hipnótica, en una motivación terapéutica más o menos como la siguiente "si está muy bien para tí el continuar explorando este asunto (o cualquier otro exactamente como lo haces ahora, tu mente interior(inconsciente) podría dejar que tus ojos se cerraran y continuar comodamente", el terapeuta entonces simplemente observa con una expectación quieta. Si los ojos no se cierran después de un minuto o dos entonces se le da otra laterantiva terapéutica al paciente tal como sería, por ejemplo " ...pero si existe algún otro asunto

que sea más importante por ahora, podrías encontrate a tí mismo un poquito más inquieto por un momento o dos mientras ese asunto aparece dentro de tu mente consciente".

Estas dos afirmaciones tomadas en conjunto comprenden un doble vínculo naturalístico y terpéutico: cualquier alterantiva que el apciente escoja lo ayuda para moverse en una dirección terapéutica.

Cuando el paciente elije la alternativa de cerrar los ojos, uno podría con justicia asegurar que se están facilitando las condiciones que conducen hacia el estado de aprendizaje, estado dependiente en la hipnoterapia.

Las sugestiones post-hipnóticas por lo tanto, pueden quedar asociadas con períodos que el paciente tiene dentro de un día normal de su vida "cuando sea apropiado tomarte un descanso y permitir que tus ojos se cierren por unos minutos para dejar que tu mente inconsciente revise todo lo que necesites para continuar un progreso terapéutico por tí mismo".

Tanto en la experiencia reportada por muchos terapeutas ericksonianos, por el mismo doctor Rossi y por la propia experiencia del autor de este trabajo, hemos descubierto que mucha gente encuentra que esta fase de descanso de los ritmos ultradianos es el mejor para meditar o para hacer autohipnosis. Un enfoque ultradiano para la autohipnosis utiliza los ritmos psicobiológicos naturales que están más profundamente enraizados con las matrices dependientes de estado de la personalidad que otros procesos artificialmente condicionados característicos de otros métodos hipnóticos.

El Dr. Rossi recomienda que para utilizar adecuadamente esta Pausa Regenerativa Ultradiana natural simplemente es necesario cerrar los ojos y sintonisarze con la sensación de comunidad que aparezca en cualquier parte de nuestro cuerpo. Es muy importante remarcar que durante este periodod de descanso es importante evitar cualquier forma verbal de autosugestión que pueda distorsionar las necesidades de autosanación de la personalidad total. El Dr. Rossi simplemente sugiere a los pacientes: "permite a tu inconsciente hacer su propio trabajo y hacerlo a su propia forma".

Los pacientes o los clientes regularmente se preguntan cómo su inconsciente puede resolver cualquier problema con el que se encuentren luchando. Así que "preguntarse" es otra palabra equivalente a "comodidad", "relajación" o "sueño" que tiene una significación ideodinámica además de un significado cognitivo. Cuando uno se sintoniza con el

confort, la relajación, uno está facilitando las respuestas parasimpáticas estando dependientes y los efectos restaurativos y sanadores asociados con ellos.

"PREGUNTARSE" tiende a facilitar un buen grado de disociación de los controles habituales del ego, logrando activar los procesos creativos del hemisferio derecho. En tanto que este hemisferio tiene lazos de asociación muy cercanos con el sistema límbico-hipotalámico, "preguntarse" puede ser utilizado como un enfoque no racional y no directivo para facilitar una relación de curación con los procesos inconscientes de uno mismo. "Preguntarse" distraídamente acerca de un problema personal durante el confort del período de descanso psicobiológico ultradiano es una forma muy natural de accesar y reencuadrar espontáneamente y por lo tanto, de resolver el estado vinculado ecodificado con el problema.

Tomando en cuenta que muchos trastornos psicosomáticos son exacerbados por el stress psicobiológico, podemos considerar esta forma de hipnosis naturalística como un enfoque general que puede utilizarse para los problemas relacionados con stress y productividad laboral.

CAPÍTULO IV
MÉTODOS PARA FACILITAR LOS ESTADOS NATURALES DEL TRANCE CREATIVO-SANADOR EN EL CONTEXTO LABORAL.

La base que sustenta la hipótesis por probar en este trabajo es el hecho bastante obvio de que nuestra cultura occidental ha desestimado esta sintonía que el hombre debería tener en su conexión con su trabajo y otras actividades importantes de la vida. De hecho podríamos considerar que la salud y la productividad son fenómenos que se dan en forma perfectamente natural.

Quizás sea esta, como lo han indicado otros autores, la razón de que las personas que viven en el campo tienden a ser más longevos, no solo porque están alejados del stress de la vida citadina sino además porque posiblemente se encuentran más sintonizados con sus propios ritmos biológicos: comiendo, durmiendo, trabajando y disfrutando prácticamente a como el organismo total mente-cuerpo-entorno lo vaya pidiendo o sugiriendo. De igual forma podemos suponer que el stress citadino tiene como esencia fundamental la "violencia" que se hace a esta natural y armónica organización de nuestra vida de actividad y de descanso.

En forma empírica todos habremos observado como en los paises industrializados se ha violentado este "bajón bioquímico y mental del organismo", en donde debido las "programaciones" de productividad o los horarios de actividades escolares y demás exigencias que la vida citadina nos va imponiendo. Probablemente todos estos factores han incidido en una violencia "cultural" institucionalizada de nuestros ritmos psicobiológicos.

De tal suerte que la hipótesis fundamental de este trabajo estriba en que los seres humanos podemos aprender a identificar estas pausas naturales de nuestro organismo y a utilizarlas para nuestro propio crecimiento y productividad. Si bien, es cierto que no podríamos, mientras no nos jubilemos, dedicarnos exactamente cada dos horas a reposar por 20 minutos, posiblemente lo que sí podemos hacer es aprovechar por lo menos uno de ésos períodos, quizá el más intenso de nuestra vida diaria en el cual podamos aprovechar esos 20 minutos en vez de luchar contra esa tendencia natural a la paz y a la baja productividad externa para nuestro propio crecimiento y salud.

El objetivo central de este trabajo es observar los resultados de la prctica constante de esta pausa sobre la conducta u productividad de las personas a través de una metodología replicable. Por lo tanto las técnicas que se elijan para entrenar a los trabajadores deberán ser

efectivas, de bajo costo y suceptibles de ser aprendidas y aplicadas por otros facilitadores de grupo.

Dentro de la bibliografía conocida y la práctica profesional que he estado realizando considero que el enfoque del Dr. Rossi es uno de los métodos más adecuados al trabajo con grupos. La mayor parte de los enfoques de hipnosis tanto tradicional como Ericksoniana han sido probados con contextos clínicos, es decir en contextos de sesiones de terapia tanto individual como familiar, con los que el autor de este trabajo ha estado expuesto un buen número de años. Sin embargo aislaré dentro de todos estos enfoques aqéllos métodos que fundamentalmente suceptibles de ser aplicados bajo los siguientes criterios:

Primero que sean posibles de aplicar en grupos de máximo 20 personas.

Segundo que puedan ser desarrollables o aprendidos por un facilitador de grupos en un taller o seminario de cuarenta horas.

Tercero que esas técnicas puedan ser a su vez aprendidas para los trabajadores en un tiempo máximo de 10 horas de instrucción.

De tal suerte que con estos requisitos podríamos estar encontrando una técnica eficiente, económica y replicable, en un contexto laboral en donde se hayan descartado problemas organizacionales importantes, como procesos de cambio intenso, problemas de estructura ó de poder, conflictos de laltades o de grupo, así como de situaciones de excesiva presión o amenaza.

En esta sección describiramos algunas formas en las cuales este proceso de facilitación de los estados de trance puede ser hecho en términos generales, para pasar posteriormente al desglose fase por fase de la herramienta específiica que será utilizada durante el trbajo de investigación.

AUTOHIPNOSIS NATURALÍSTICA
LA RESPUESTA REGENERATIVA ULTRADIANA

1.- Reconocimiento y facilitación de la Respuesta Ultradiana de Sanación.

Cuando te sientas cansado, irritable y simplemente cuando sientas la necesidad de hacer una Pausa, reconoce que ese es el momento oportuno para facilitar tu Respuesta Ultradiana de Sanación Natural, y dialoga contigo mismo planteándote alguna de las preguntas siguientes:

"Me pregunto si mi mente interior en este momento considera oportuno realizar un trabajo interno para avanzar en mi objetivo y si es oportuno, ¿entonces podría notar algún cambio en mi cuerpo como señal de que sí?"

O bien:

"Me pregunto que es lo más importante que mi mente interior va a hacer para mi bienestar durante los siguientes 20 minutos"

O bien:

"Si mi mente interior va a trabajar para mi superación, ¿entonces podría darme cuenta de algo totalmente espontáneo en mí?"

2.-Acceso y utilización de los recursos internos.

Explora en que parte de tu cuerpo hay comodidad (Pausa) date cuenta cómo se expande y profundiza mientras despreocupadamente te preguntas en que forma tu mente interior (inconsciente) puede utilizar terapeúticamente tus experiencias previas de vida, para una sanación óptima y cómo es capaz de enfrentar tus problemas actuales por sí sola.

3.-.Ratificación de la continuidad de la Sanación Ultradiana y del enfrentamiento. "Dentro de poco vas a notar que estás despierto y consciente de tí mismo, pero de alguna forma tu no estabas hace unos momentos. Observas el reloj y descubres que hace 10 ó 15 minutos que tu no te podías dar cuenta de ello. Reconoce la comodidad, los cambios saludables que se han dado y decide hacer esto mismo otra vez, algunas veces al día, por tanto tiempo como sea bueno para tí.

DESCRIPCIÓN DE LAS TÉCNICAS
PREGUNTAS BÁSICAS DE ACCESO...

Etapa 1.

Cuando tu mente interior esté lista para resolver tu problema, ¿podrían esas manos juntarse por sí mismas para indicar que sí?

Etapa 2.

Cuando tu "yo interior" esté preparado para experimentar todas las causas, recuerdos y emociones relacionados con tu problema, ¿podría una mano ir bajando por sí sola?

Etapa 3.

En el momento propicio para revisar todas las opciones de resolver ese problema de la mejor manera, ¿podría la otra mano bajar?

Etapa 4.

Cuando tu mente interior (inconsciente) sepa que puede continuar esa sanación interior, y cuando tu mente consciente sepa que puede colaborar para reconocer esos períodos durante el día en que necesitas tomar un descanso saludable de 15 minutos, ¿podrías darte cuenta que vas despertando?

VÍNCULOS TERAPÉUTICOS FACILITADORES DE UNA SANACIÓN CREATIVA

El doble vínculo terapéutico es una forma muy permisiva, no autoritaria de facilitar una elección creativa, que sintoniza bastante con las orientaciones humanistas, existenciales, y transpersonales en psicoterapia. Este enfoque permisivose acomoda bastante bien con procesos de facilitación del desarrollo de la personalidad, la sanación mente-cuerpo, y con la exploración no directiva de los potenciales humanos.

Como puede verse por el siguiente formato descrito por el Dr. Ernest Rossi, el doble vínculo terapéutico consiste en una serie de directivas implicadas presentadas de tal manera que todas las posibilidades de respuesta están cubiertas; el sujeto está encaminado en un proceso de sanación o una dirección creativa independientemente de cual de las opcionestome. "El doble vículo consciente-inconsciente" está comprometido porque la sanación interior se facilita aún cuando la mente consciente no esté al tanto de cómo, cuándo o qué es lo que se está realizando en un nivel inconsciente.

1.- Una directiva implicada...

"CUANDO TU MENTE INTERIOR (INCONSCIENTE) ESTÉ LISTA PARA PERMITIRTE ENTRAR EN UN ESTADO DE SANACIÓN INTERIOR (O DE TRANCE TERAPÉUTICO), PUEDES ENCONTRARTE A TÍ MISMO AUMENTANDO TU QUIETUD, CON TUS OJOS CERRÁNDOSE POR SÍ MISMOS". (SI LOS OJOS NO SE CIERRAN DENTRO DE 30 SEGUNDOS MAS OMENOS, SE PUEDE CONTINUAR ASÍ:)

2.-Se convierte en un doble vínculo terapéutico...

"Y SI TU INCONSCIENTE PRIMERO NECESITA REVISAR ALGÚN OTRO ASUNTO IMPORTANTE, TU PUEDES ENCONTRARTE A TÍ MISMO (COMENTÁNDOME ESTE INTERESANTE ASUNTO) O PENSANDO LIBREMENTE EN ÉL COMO COMO UNA FORMA DE PREPARARTE PARA UN TRABAJO DE SANACIÓN INTERIOR MÁS PROFUNDO".

3.-*Que cubre todas las posibilidades de respuesta.*

"SI TE DAS CUENTA QUE TITUBEAS PARA HABLAR, ENTONCES PUEDES CONTINUAR PRECISAMENTE ASÍ COMO ESTÁS, PERMITIENDO QUE TU MENTE INCONSCIENTE CONTINÚE HACIENDO ESO QUE NECESITA HACER, CON TU CABEZA SUAVEMENTE INDICANDO SÍ, TODO POR SÍ SOLA MIENTRAS TU VAS PROFUNDIZANDO ESTE ESTADO DE SANACIÓN INTERIOR" .

(SI NO HAY ASENTIMIENTO VISIBLE DE LA CABEZA, CONTINUAR:)

"A MENOS QUE TE ENCUENTRES MUY CÓMODO, TANTO QUE TU MENTE INCONSCIENTE PUEDA PERMITIRTE A TÍ MISMO PERMANECER PERFECTAMENTE TODAVÍA POR TANTO TIEMPO COMO ÉL PUEDA RESOLVER TODOS LOS ASUNTOS IMPORTANTES POR SÍ MISMO... Y TU PUEDES ESTAR CONSCIENTE O NO DE ESTE TRABAJO INTERIOR-CONSTRUCTIVO Y SALUDABLE QUE ESTÁ REALIZÁNDOSE TODO POR SÍ MISMO, CON CADA RESPIRACIÓN QUE TU TOMAS".

TÉCNICA DE LA DIRECTIVA IMPLICADA Y DEL DOBLE VÍNCULO CONSCIENTE-INCONSCIENTE

Estas dos técnicas pueden ser utilizadas en forma conjunta o bien en forma separada, con una amplísima gama de variaciones todas enfocadas a facilitar la experiencia de señales ideodinámicas a través de los dedos de las manos, los brazos, los hombros, la boca, etc., o cualquier otra parte del cuerpo que pueda moverse y ser percibida por el operador o terapeuta. Aún cuando los tics espontáneos o movimientos aparentemente involuntarios sean realizados durante la hipnosis terapéutica ellos pueden ser utilizados durante la hipnosis terapéutica, ellos pueden ser utilizados como un enfoque o un camino que puede iniciar una señalización ideodinámica con preguntas mas o menos como las que siguen: "...Y tú puedes simplemente preguntarte a tí mismo si ese movimiento fue una señal de tu mente interior. ¿Fue respuesta de si o no a algo de lo que yo he dicho?... ¿ O quizá fue esto una expresión de tu propia experiencia privada?".

LA DIRECTIVA IMPLICADA

La directiva implicada es una forma de accesar y facilitar la expresión de los recursos internos que no están regularmente bajo control voluntario. La directiva implicada puede ser considerada en términos generales, como una forma permisiva y no directiva de ayudar a los pacientes a explorar y realizar su propio potencial auto-sanador. Esta técnica comprende 3 partes bastante reconocibles:

1. (Una introducción ligada a tiempo)
   TAN PRONTO COMO

2. (La sugestión implicada iniciando una búsqueda inconscien
   te toma lugar dentro del paciente:)
   TU MENTE INTERIOR (INCONSCIENTE) HAYA ENCONTRADO LA
   CAUSA DE ESE PROBLEMA,

3. (La respuesta conductual que simboliza cuando la sugestión
   implicada ha sido cumplida:)
   TU CABEZA PUDIERA INCLINARSE (O TU CODO MOVERSE, O
   TU DEDO...)

Algunas directivas implicadas alternas que han demostrado ser útiles son las siguientes:

"CUANDO HAYAS DESCUBIERTO UN SENTIMIENTO DE RELAJACIÓN O DE COMODIDAD, TUS OJOS PODRÍAN CERRARSE COMPLETAMENTE POR SÍ SOLOS. MIENTRAS ESA SENSACIÓN DE COMODIDAD SE HACE MÁS PROFUNDA, TU MENTE CONSCIENTE PUEDE RELAJARSE MIENTRAS, QUE TU MENTE INCONSCIENTE REVISA ESE PROBLEMA"

"Y CUANDO ALGÚN PENSAMIENTO INTERESANTE Y MUY RELEVANTE SE ENCUENTRE EN TU MENTE CONSCIENTE, TUS OJOS PODRÍAN ABRIRSE PARA CONSIDERAR TODO ESO CON MUCHA ATENCIÓN Y COMPARTIR CONMIGO SOLAMENTE LO QUE SEA NECESARIO PARA QUE YO PUEDA SABER EN QUE OTRA FORMA PUEDO AYUDARTE UN POCO MÁS"

Cómo puede verse a raíz de estos ejemplos, el proceso inconsciente propio del paciente realmente resuelve el problema que la mente consciente del mismo no pudo manejar.

FIGURA 7.1 POLARIDAD DE LAS MANOS:

Las cuatro etapas del proceso creativo con los movimientos típicos de las manos. Conversión de un problema en un recurso.

Etapa No. 1: Intuición-sensación.

Si tu te encuentras listo para realizar un importante trabajo interior con respecto a ese problema, podrías poner tus manos con las palmas hacia arriba como cuando tú estás listo para recibir algo.

Y mientras tú te concentras en esas manos de una manera sensible, yo me pregunto si puedes empezar a compartir conmigo cuál mano parece experimentar o expresar ese problema más que la otra (en lugar de problema se puede utilizar alguna otra palabra, por ejemplo, el aspecto negativo del conflicto que expresa el paciente).

Etapa No. 2: Incubación, excitación-sentimiento.

Muy bien, ahora me pregunto, ¿qué es lo que tu otra mano, por el contrario, está experimentando al mismo tiempo?

Bien, en tanto que continúas experimentando ambos lados de ese conflicto (o problema) estaría bien que me platicaras qué es lo que está comenzando a suceder.

Etapa No. 3:Insight, rompimiento-intuición.

¿Interesante? ¿Hay algo que está cambiando? ¿Y eso va bien? ¿Eso es realmente posible?

Etapa No. 4: Reintegración-pensamiento.

¿Qué es lo que todo eso significa para tí? ¿En qué forma tu vida será diferente ahora? ¿En qué forma tu conducta cambiará ahora? ¿Qué es lo que vas a hacer ahora que es diferente?

De esta forma, habiendo definido cual es el problema laboral individual al cual se van a enfocar las técnicas, será mucho más seguro hacer sugestiones de cambio y los procesos inconscientes psicobiológicos serán enfocados específicamente a alguna demanda que a nivel consciente los sujetos estén vivenciando. Sin embargo, es importante que esta toma de conciencia no sea solamente realizada gracias a las influencias de la percepción "consciente" del sujeto sino que también sea la misma decisión de prioridad un trabajo de la mente inconsciente "sabia" , que puede desde la elección de cuál es la prioridad, aportar una ayuda extra a los procesos conscientes de los sujetos. Y se presupone que la ayuda a la mente inconsciente es peculiarmente útil debido a que precisamente es la mente inconsciente que tiene una visión panorámica golbal de las situaciones que cada persona vive en contra a una visión parcial-lineal que tiene la mente consciente. Por lo cual consideramos que es muy útil que en la propia toma de decisiones de qué aspectos cambiar sea una toma de decisiones integral en donde participen tanto los procesos lógico-objetivos así como la parte intuitiva inconsciente de cada persona.

2da. pregunta. ¿CÓMO ES UNA ESCENA DE TÍ MISMO SIENDO EXITOSO EN ESA ÁREA EN LA CUAL ES PRIORITARIO UN CAMBIO EN ESTA ÉPOCA DE TU VIDA DE TRABAJO?

Junto con una definición específica del problema-meta al caul se va a enfocar el proceso de cambio a través del uno de la PRU, es igualmente útil cada que participante tenga muy claro cual es la meta deseada. De tal suerte que antes de poner por escrito cuál es su meta para lacual trabajará durante el resto de las sesiones, primero haya realizado ya el primer trabajo con la utilización de PRU, haya tomado una decisión integral acerca de cuál es el problema al cual va a enfocar el resto del proceso de cambio. De tal suerte que habiendo definido cual es la situación no deseada que cada participante quiere eliminar, el plantear una escena de éxito en esa área en la cual desea modificar sus hábitos puede ser la guía y para tener presente exactamente el cómo sí desea comportarse y cómo sí se visualiza haciendo las cosas bien.

Esta pregunta de la mente inconsciente puede de igual forma predisponer favorablemente a los participantes creando una expectativa positiva de cambio. Así que en esta segunda pregunta se invita o se propone a la mente inconsciente el explorar todas las alternativas posibles de qué aspectos es necesario cambiar. En esta pregunta se evocan imágenes, se evocan fantasías que los sujetos de alguna forma pueden crear a su propia actividad.

CONTENIDO DEL TRABAJO HIPNÓTICO DE CADA SESIÓN

Una vez que el grupo de participantes, a través de cualquiera de las fórmulas de acceso o de procesos básicos de inducción entra en trance utilizando la Pausa Regenerativa Ultradiana, el instructor propone algunas preguntas que podrían ser útiles para el trabajo interno de cada uno.

Las preguntas que se plantean tienen de igual forma que el trabajo hipnótico con PRU también una visión eco-sistémica. Describiré las preguntas centrales que se plantean en cada una de las sesiones y la fundamentación de cada una.

PREGUNTAS DE LA PRIMERA SESIÓN:

1era.pregunta.- ¿EN TU VIDA DE TRABAJO ACTUAL QUE ES PRIORITARIO CAMBIAR?

Esta pregunta dirigida a la mente interior inconsciente tiene como finalidad que el sujeto realice una exploración de los diversos aspectos de su vida de trabajo y pueda llevar a cabo un balance en donde evalúe resultados, esfuerzos, recursos utilizados, consecuencias de sus acciones y todos los factores relacionados con su productividad laboral.

Los enfoques sistémicos en terapia coinciden en que para resolver un problema o que para el proceso terapéutico sea efectivo es condición indispensable el haber definido con claridad una necesidad importante de cambio.

Por otro lado, como es bien sabido, los enfoques sistémicos parten de la presuposición epistemológica de que la conducta humana se organiza por medio de patrones. De esta suerte podemos suponer que una vez que cada trabajador ha definido con claridad un problema, ha encontrado también el patrón de conductas personales e interpersonales relacionadas con ese patrón. Uno de los conceptos básicos del funcionamiento de la conducta humana desde el punto de vista sistémico, es que los patrones de conducta son isomórficos unos a otros, de tal suerte que al modificar un patrón es bastante probable que muchos otros patrones que siguen el mismo "formato" también se modifiquen.

Por tanto, esta primer pregunta tiene la finalidad de encontrar una prioridad y de igual forma, definir la meta afirmativa que el sujeto quiere lograr y por añadidura quizás explorar otros aspectos relacionados o patrones que incluyan el mismo formato.

De esta forma, habiendo definido cual es el problema laboral individual al cual se van a enfocar las técnicas, será mucho más seguro hacer sugestiones de cambio y los procesos inconscientes psicobiológicos serán enfocados específicamente a alguna demanda que a nivel consciente los sujetos estén vivenciando. Sin embargo, es importante que esta toma de conciencia no sea solamente realizada gracias a las influencias de la percepción "consciente" del sujeto sino que también sea la misma decisión de prioridad un trabajo de la mente inconsciente "sabia" , que puede desde la elección de cuál es la prioridad, aportar una ayuda extra a los procesos conscientes de los sujetos. Y se presupone que la ayuda a la mente inconsciente es peculiarmente útil debido a que precisamente es la mente inconsciente que tiene una visión panorámica golbal de las situaciones que cada persona vive en contra a una visión parcial-lineal que tiene la mente consciente. Por lo cual consideramos que es muy útil que en la propia toma de decisiones de qué aspectos cambiar sea una toma de decisiones integral en donde participen tanto los procesos lógico-objetivos así como la parte intuitiva inconsciente de cada persona.

2da. pregunta. ¿CÓMO ES UNA ESCENA DE TÍ MISMO SIENDO EXITOSO EN ESA ÁREA EN LA CUAL ES PRIORITARIO UN CAMBIO EN ESTA ÉPOCA DE TU VIDA DE TRABAJO?

Junto con una definición específica del problema-meta al caul se va a enfocar el proceso de cambio a través del uno de la PRU, es igualmente útil cada que participante tenga muy claro cual es la meta deseada. De tal suerte que antes de poner por escrito cuál es su meta para lacual trabajará durante el resto de las sesiones, primero haya realizado ya el primer trabajo con la utilización de PRU, haya tomado una decisión integral acerca de cuál es el problema al cual va a enfocar el resto del proceso de cambio. De tal suerte que habiendo definido cual es la situación no deseada que cada participante quiere eliminar, el plantear una escena de éxito en esa área en la cual desea modificar sus hábitos puede ser la guía y para tener presente exactamente el cómo sí desea comportarse y cómo sí se visualiza haciendo las cosas bien.

Esta pregunta de la mente inconsciente puede de igual forma predisponer favorablemente a los participantes creando una expectativa positiva de cambio. Así que en esta segunda pregunta se invita o se propone a la mente inconsciente el explorar todas las alternativas posibles de qué aspectos es necesario cambiar. En esta pregunta se evocan imágenes, se evocan fantasías que los sujetos de alguna forma pueden crear a su propia actividad.

Desde una prespectiva de la Hipnosis Ericksoniana, esto equivale a una proyección a futuro en donde se le invita a los sujetos a visualizarse un tiempo después del momente de que se está llevando a cabo el trabajo clínico, en el que se ve a sí mismo actuando diferente, sintiendo diferente, pensando diferente e interactuando diferente con otras personas: manejando información, tomando decisiones, etc. Los sujetos hacen presente el futuro deseado y generan memorias estado-dependientes que coincidan en el aquí y ahora con lo que se supone *será* el futuro deseado. Si tomamos en cuenta que el proceso de las mente inconsciente es primario y temporal, por tanto, la mente incosnciente de alguna forma guía el trabajo psicobiológico, de tal suerte que el puro hecho de que el sujeto empieza a visualizar lo que será el futuro, al mismo tiempo está empezando a experimentar algunos cambios desde el gen hasta las partes lógico-conscientes y las intuitivas-incosncientes.

Está documentado también, que cuando se evoca en los sujetos una visualizacion, una proyección a futuro, de alguna forma se está invitando al sujeto en forma indirecta a explorar dentro de su pasado de éxito. Como diría el Dr. Jefrey Zeig, explorando en el archivo de las memorias positivas (Curso Taller Monterrey, 1993), de alguna forma se está invitando a los sujetos a examinar experiencias de éxito en aquellos aspectos en los cuales por ahora el sujeto se siente atorado.

Otro principio *sistémico* es que los hábitos forman parte de patrones amplios en donde juegan por igual un papel muy importante factores interpersonales (pensar, sentir, actuar) tanto como factores interpersonales. Los sujetos regularmente describen alguna área como problema, es decir, como un área en la cual un porcentaje alto de las veces tienen una conducta inapropiada. Sin embargo, desde el punto de vista epistemológico sabemos que siempre hay "excepciones a las reglas". Como describe el doctor Dr. De Shazer: las personas siempre participan en patrones en los cuales obitenen resultados que desean y por lo tanto es posible esperar que un muy buen número de ocasiones el problema no se presenta y de hecho aunque el sujeto lo describa como excepciones a la regla del problema, la verdad de las cosas es que este patrón funcional o este patrón saludable también pertenece a los sujetos.

Esta pregunta invita a los sujetos a explorar experiencias pasadas de éxito como base para seguir agrandando esos patrones funcionales y al mismo tiempo reforzar los nuevos patrones que puedan empezar a instaurarse gracias al trabajo clínico-laboral que se hara con ellos.

3a. pregunta. ¿CUÁLES Y CÓMO SON TODAS LAS ALTERNATIVAS POSIBLES QUE SON BUENAS PARA TÍ EN ESTE MOMENTO PARA EMPEZAR A RESOLVER TU PROBLEMA PRIORITARIO?

Esta pregunta plantea a los sujetos la posibilidad de mostrarse curiosos, creativos, abiertos; de tal suerte que practicamente cualquier cosa que suceda durante el trabajo hipnótico, siguiendo el principio de cubrir todas las posibilidades, encaje como parte de sus respuestas que su mente interior le está dando. Y esta pregunta pretende entonces que el organismo integral mente-cuerpo explore todos los recursos de experiencia, de capacidad, de sistemas de creencias y en otros hábitos de los cuáles el sujeto dispone que puedan servir de base para empezar a realizar un trabajo integral mente-cuerpo.

PREGUNTAS DE LA SEGUNDA SESIÓN:

4a. Pregunta. EXPERIENCIA DE ÉXITO EN EL ÁMBITO QUE SE DESEA DESARROLLAR.

Esta pregunta a la mente inconsciente tiene por objetivo el que los sujetos exploren la experiencia integral de éxito en aquellas áreas en las cuáles ahora deseen un cambio. Como dijimos, siempre hay excepciones a la supuesta regla y el hábito problema así que en esta segunda sección se sugiere un trabajo a la mente interior que pueda guiar a la persona a amplificar todos los aspectos de sí mismo cuando está realizando exitosamente una actividad en la cual actualmente considera tener deficiencias. Así que se propone a la mente interior hacer una revisión integral fundamentalmente en los aspectos propiamente mentales en donde se incluye la parte del pensar la parte del interpretar la realidad del imaginar, la parte del recordar, del fantasear y todas las funciones propias del pensamiento. Fundamentalmente se lleva a la persona a evocar experiencias en las cuales haydeterminados procesos de pensamiento que llevan posteriormente al sentimiento y a la acción.

Y a través de esta pregunta se está guiando a los sujetos a amplificar que contenido específicamente existen en sus pensamientos, sentimientos y conductas cuando están teniendo éxito. De tal suerte que puedan esos mismos pensamientos, formas de ver el mundo, sistemas de creencias, imaginería y todos los aspectos relacionados con la cognición ser utilizados en el cambio que se está deseando.

5a. pregunta. SENTIMIENTOS, SENSACIONES Y CAMBIOS BIOQUÍMICOS ASOCIADOS CON LA EXPERIENCIA DE ÉXITO.

Esta pregunta al inconsciente lleva como objetivo el que se revisen todos los componentes en las áreas neuro-vegetativas, autónomas relacionadas más con la sensibilidad, los sentimientos, emociones, intuición que con la parte cognitiva lógica y científica. Esta pregunta entonces provee a los sujetos la oportunidad para que de alguna forma cobren conciencia del tipo de sensaciones, sentimientos y actitudes que prevalecen durante los momentos en los cuales sí están haciendo las cosas bien, y se lleva o se invita a la mente interior a revisar exactamente cuáles son todos los cambios bioquímicos que suceden gracias a la coordinación que se da mente-cuerpo a través de los mensajeros hormonales. Si partimos del hecho de que el cambio lo hace la persona como un todo o solamente el cerebro, no solamente la mente o solamente las manos,etc., entonces es útil de que con esta pregunta los sujetos trabajen haciendo una exploración de todos los cambios integrales que son convenientes hacer basado en lo que ya sabe hacer todas las veces que tiene éxito.

Esta pregunta de alguna forma invita a los sujetos a proponerse a sí mismos como actores del proceso del cambio. Como la persona siempre está en medio de un contexto social del cual forma parte a quien influye y de quien es influído, por lo tanto, los cambios deben ser soportados por el entorno. Sin embargo, estamos suponiendo que la persona puede ser un iniciador, un emprendedor de cambios que proponerlos al sistema de trabajo pueden ser bien amplificados gracias a la colaboración de otras personas aunque, como lo veremos en las siguientes preguntas, pudiera también haber algunos obstáculos.

PREGUNTAS DE LA TERCERA SESIÓN:

6a. pregunta.¿QUE OTRAS COSAS DE TU PROPIA PERSONA O DE TU MEDIO AMBIENTE ESTÁN RELACIONADOS CON EL PROBLEMA QUE DESEAS RESOLVER Y QUE CONVIENTE CAMBIAR?

Desde una perspectiva sistémica sabemos *conforme a lo* ha anunciado Gregory Bateson así como William O"Hanlon que un pequeño cambio en una parte central del patrón puede alterar todo el resto del patrón. Bajo esta presuposición sistémica entonces apoyamos la idea de que igual en el campo clínico en el contexto de trabajo el cambio que una persona realiza debe ser acompañado por otros cambios en otras *personas del mismo nivel de jerarquía* de poder o bien de niveles superiores o inferiores. Dado que es un circuito o un proceso circular el que está en juego en cada hábito de trabajo, suponemos que entonces es necesario alterar el patrón personal o intrapersonal de cada persona, pero también

es importante alterar los patrones interpersonales. Proponiendo al sujeto cómo está llevando a cabo el cambio como un agente de otras modificaciones en su entorno, podemos suponer que será preciso cambiar algunas interacciones. Y nadie mejor que el propio sujeto conoce en su vida cotidiana que otras personas o factores de la vida real influyen en su hábito de productividad.

Con esta pregunta, por tanto, se invita a la mente interior a realizar un trabajo de observación, de auto-exploración y también de exploración del entorno, en donde cada persona se visualice en conexión a sí misma con lo que sienta, piense y hace, pero también en conexión a otras personas significativas de su mundo de trabajo y de esta forma encuentre posibles conexiones tanto en su conducta problema, como en la conducta funcional o productiva. Esta pregunta por lo tanto lleva a la parte consciente del sujeto a percibirse a sí mismo dentro de un entorno social laboral y se invita a la mente interior a descubrir las conexiones posibles de esa conducta individual con el resto de los participantes de un grupo de trabajo. Dando continuidad a las preguntas anteriores, en este caso se está evocando a las experiencias de éxito tanto como las experiencias el sujeto se describe a sí mismo como fracasando. Así que la mente interior inconsciente de alguna forma tiene esta información de cuáles son los patrones personales e interpersonales que conducen al sujeto hacia el logro de objetivos desde una forma saludable, pero también la mente interior inconsciente conoce cuáles son los patrones disfuncionales que no llevan al objetivo deseado o lo consiguen ese objetivo con un alto costo emocional o con algún otro costo social.

7a. pregunta.VENTAJAS QUE LA CONDUCTA PROBLEMA HABÍA OFRECIDO TANTO AL TRABAJADOR MISMO COMO A OTRAS PERSONAS.

La función de la conducta inadecuada o conducta problema es considerada como cualquier efecto benéfico que tiene en la propia persona o en las personas cercanas al trabajador, independientemente de que estas consecuencias hayan sido buscadas en forma deliberada o consciente. Lo más probable es que los sujetos en la primer sesión que definen su meta de cambio, no están conscientes de las ventajas que el hábito inadecuado o "malo" ha traído para ellos mismos o para otros. Sin embargo, todos sabemos que la conducta disfuncional los síntomas tienen algunos beneficios que han aportado al propio sujeto y a otras personas. Naturalmente que los sujetos en forma inconsciente han estado obteniendo beneficios para sí mismos o para otros. El meollo, por lo tanto, de la intervención de cambio, consistirá en que el sujeto encuentre cuáles han

sido esas ventajas, pero además descubra otras alternativas para conseguir dichas ventajas o bien renuncie a esas ventajas por otras que sean superiores.

8a. pregunta. ¿QUÉ OTRAS FORMAS PUEDEN LLEVARTE A CONSEGUIR ESAS MISMAS VENTAJAS POR OTRO CAMINO QUE NO SEA EL HÁBITO NEGATIVO?

Esta es una pregunta a la mente creativa interior con la intención de que se exploren todas las posibilidades en donde el sujeto se vea a sí mismo actuando diferente, consiguiendo sus objetivos de ser más eficiente, de ser más productivo, pero al mismo tiempo se está pidiendo a las personas que redescubran formas nuevas de conducta, de actitud, de pensamiento, o de sentimiento que los lleven a conseguir esas ventajas que habían tenido para sí o para otros por un camino no disfuncional. Por lo tanto, la creativida consistiría en que el sujeto, esplorando sus propias experiencias de éxito en algunas otras áreas de su vida o bien modelando a otras personas a quien considere exitosas, pueda de alguna forma imaginar o inventar alternativas que puedan llevarlo a seguir logrando esas ventajas renunciando a la conducta problema, y de esta forma, como diría Gregory Bateson (1972) , se está proveyendo la oportunidad al sujeto de generar un nuevo proceso esquimogenético en donde se realice una bifurcación en donde las próximas ocasiones, en las cuales se encuentre en las situaciones en las que se presentaba el problema a partir de este aprendizaje se refuercen todos aquellos patrones efectivos, saludables, que en ocasiones el sujeto había tenido y que había quizá considerado excepciones (como se planteó en algunas de las preguntas anteriores).

Es un factor común en las diversas teorías sobre la conducta humana y por lo tanto, tal pareciera un concepto trans-teórico el que la conducta siempre tiene algún *efecto* positivo por muy negativa que sea descrita. El sujeto, que para estas alturas de la tercer sesión, es probable haya empezado algún cambio en la dirección deseada, es importante que se plantee la posibilidad de que esa conducta negativa por mucho que pareciera indeseable, algún lado positivo había tenido y que antes de renunciar por completo a esa conducta, importa buscar la gratificación de las ventajas, de otra forma, si no se consigue la gratificación de esas ventajas entonces podría haber una recaída o un volver a los patrones anteriores de conducta.

Lo que también sabemos desde múltiples enfoques teóricos, es que entre más disfuncional ha sido una conducta más funciones ha cumplido tanto para la persona como para el resto de personas que le rodean.

Por ser presonas que están en el ámbito de trabajo y que están siendo productivas es posible que hayan mantenido hata la fecha un buen nivel de salud mental general, por lo que podemos dar por hecho que estas personas no están altamente perturbadas y, por lo tanto, podemos también suponer que los beneficios que estas conductas han traído sean menores a aquellas conductas más severas. Con todo se presenta la pregunta a la mente inconsciente "sabia" para que averigüe o explore creativamente todas las posibilidades que hay de seguir obteniendo los beneficios por un camino no disfuncional.

PREGUNTAS DE LA CUARTA SESIÓN:

9a. pregunta. POSIBLES OBSTÁCULOS AL CAMBIO QUE SE HA IDO LOGRANDO.

La economía de aprendizaje ha llevado a los sujetos a repetir soluciones consabidas en su vida general y en su vida de trabajo, por lo que es esperable que los nuevos patrones instalados en la mente y en la interacción social de los sujetos encuentren obstáculos que tienen que ver precisamente con las experiencias anteriores de fracaso. Así como los efectos benéficos que los síntomas o problemas han tenido, de igual forma los obstáculos que se presentan no necesariamente son deliberados y conscientes o propositivos, sino se trata de situaciones de la vida real que de alguna forma van en contra de los nuevos patrones de conducta personal e interpersonal de los sujetos.

También los obstáculos posibles al camino logrado es otro tema en el cual la mente interior inconsciente es experta. Así que esta pregunta lleva la intención de evocar en la persona, experiencias anteriores en las cuales ha tropezado con dificultades; obstáculos tanto dentro de us propia persona como en el ambienteinterpersonal exterior que la han llevado a desertae de otros procesos de cambio anteriormente. Los patrones personales e interpersonales tienen como peculiaridad el que son altamente predecibles y por lo tanto, en cierta forma prevenibles. Con esta pregunta se pretende invitar a la mente interior a hacer un cierto "inventario" de las posibles situaciones semejantes en que el sujeto se ha propuesto cambios pero en que ha desertado o recaído.

Con frecuencia, cuandolos sujetos han logrado por algunos días o semanas establecer un cambio en algún aspecto de su conducta tienden a mostrarse optimistas o victoriosos. Aunque pareciera una actitud parcialmente negativa o pesimista, esta preguntajustamente prepara a los sujetos a que el mundo externo a ellos mismos, e incluso a algunas otras áreas de

N020123047

su propia persona no han cambiado.

En el enfoque ericksoniano se propone que la mente interior tiene prácticamente todas las situaciones posibles a los problemas que ella misma crea y, por lo tanto, estamos invitando con esta pregunta a la mente interior a preveer los posibles obstáculos en patrones de pensamiento, sentimiento o acción del propio sujeto o de otros sujetos que le rodean en su vida de trabajo o incluso en su vida general y que lo podrían llevar a retomar los patrones anteriores de conducta. Esta actitud meramente contemplativa, observacional, lleva entonces a la persona a mantenerse "alerta" a mantenerse en una actitud de lucha, de búsqueda constante y, por lo tanto, abre la posibilidad a que una vez lograda esta mente, pueden lograrse muchas cosas más.

Una vez que los sujetos pueden prever los obstáculos posibles y cuál sería la forma exacta que tendrían que hacer para empeorar, entonces les es más fácil tomar conciencia de las cosas que sí conviene hacer para lograr mantener los cambios deseables.

10. pregunta. ¿QUÉ ES LO QUE SABES HACER PARA ENFRENTAR ESOS OBSTÁCULOS POSIBLES?

Steve De Shazer(1988, 1990, 1994), William O´Hanlon (1987, 1994) y otros autores han propuesto en diversas ocasiones que el cambio no solo es posible, sino inevitable, por lo tanto, esta pregunta invita a la mente interior a explorar que más cambios hace falta que el sujeto siga siendo, es capaz de hacer y está motivado a hacer para poder creativamente seguir enfrentando los obstáculos que se presentasen en su vida diaria de trabajo.

Planteada la pregunta a la mente interior, además con una orden embebida en donde plantearíamos: Tu mente interior podría preguntarse ¿" qué es lo que vas a hacer en dado caso que se presentaran los obstáculos que has previsto"? Esta pregunta al mismo tiempo ofrece la posibilidad de que el sujeto ya sabe cómo hacerlo pero además está presuponiendo que el sujeto va a hacer las cosas en forma adecuada.

Así que esta pregunta invita tanto a la mente consciente como la mente interior a trabajar en conjunto para hacer cada uno su parte y poder ante cada obstáculo reforzar los cambios logrados. Por otro lado, presuponer que la gente sabe ya lo que conviene hacer, lo que puede hacer, es mejor hablar de lo que debe hacer, que tiene una implicación no solo moralística, sino que además pesimista, puesto que el que sepa lo que deba hacer, no implica que lo va a hacer. Esta pregunta entonces a

la vez invita al sujeto a generar una expectativa positiva de cambio en donde se da por hecho que si presentara alguna dificultad ya sabe lo que va a hacer ante ella.

En la experiencia clinica, hemos visto que esta pregunta no solo trae al sujeto imágenes del pasado en donde se ve a sí mismo enfrentando con éxito otras dificultades, sino además, el sujeto regularmente cuando comenta después de salir del trance, habla de haber visualizado escenas que quizá nunca había vivido, en donde se ve a sí mismo haciendo el mismo patrón de conducta adecuado enfrentando quizá situaciones imprevista hasta ese momento.

Una vez que se ha reforzado el nivel de la conducta y se están llevando a cabo los procesos personales e interpersonales al nivel de un nuevo patrón de conducta, lo que termina por ser un reto para el que está haciendo los cambios es, finalmente, el que esos cambios se establezcan a un nivel no de la pura conducta, sino sobre todo a nivel de la identidad de los sujetos.

Como sabemos, a nivel de identidad se encuentran todo el conjunto de auto-afirmaciones, creencias, visiones firmemente arraigadas, sobre sí mismo, sobre el mundo que nos rodea; de tal suerte que uno llega a entender como "lo que soy", el conjunto de experiencias y mensajes que ha recibido a través de la vida, tanto de la vida familiar como de la vida de trabajo.

Una pregunta más que se establece entonces, es cómo exactamente puede la mente interior empezar a visualizarse como formando parte de un todo, en donde la identidad total de la persona sea la que ha cambiado, no solo su conducta. Por lo tanto, se plantea la siguiente pregunta.

11a. pregunta ¿EN QUÉ FORMA ES NECESARIO QUE CAMBIEN TU FORMA DE PENSAR, TU FORMA DE SENTIR Y TU FORMA DE COMPORTARTE PARA QUE ADQUIERAS UNA NUEVA CREENCIA DE TÍ MISMO SIENDO UNA PERSONA EXITOSA?

Como sabemos, una cosa es comportarse exitosamente que "ser exitoso" . Con esta pregunta se invita a la mente interior a reacomodar todas las experiencias de aprendizaje, tanto durante el seminario de entrenamiento en PRU como todas las experiencias de éxito que el sujeto ha tenido, de tal suerte, que esta nueva conducta y el patrón del que forma parte, sean incorporados a la identidad de los sujetos.

Con mucha frecuencia hemos descubierto en el trabajo clínico que cuando la gente no ha terminado por cambiar la auto-imagen y su sistema de creencias sobre sí mismo, sobre su entorno familiar o laboral, difícilmente las conductas son mantenidas; por lo tanto es una pregunta clave el que invitemos a la mente interior a darse cuenta de todos los sistemas de creencias, de visiones del mundo, constructos, valores que necesitan hacer algunos ajustes para que puedan apoyar, reforzar, soportar esta nueva forma de comportarse de la persona y que sea ecológica con el resto de sus sitemas de creencias, conducta y sentimiento, y, al mismo tiempo, que sea ecológica con la conducta interpersonal de la que forma parte.

Cuando los sujetos han adquirido "una nueva identidad" y son capaces de visualizarse a sí mismo como "personas" exitosas en el mundo de trabajo. Esta nueva identidad puede llevarlos incluso, a generar otros cambios en algunos otros aspectos de la vida en los cuales pueden ser exitosos. Es de todos conocido el hecho una vez que cambia una creencia básica acerca de algún aspecto de la vida, cambian concatenadamente con ellos otros sentimientos, actitudes y conductas que habían sido coherentes con esa creencia. La expectativa con la que se realiza este trabajo es que de alguna froma el sujeto pueda obtener un beneficio inmediato en el desempeño de aquella conducta productiva y que también este aprendizaje sirva de base para continuar mejorando en algunos otros aspectos de su crecimiento como persona y en sus diversos contextos tanto laborales, como familiares y sociales.

PREGUNTAS DE LA QUINTA SESIÓN:

12a. pregunta. ¿QUÉ ES LO MÁS IMPORTANTE QUE HAS APRENDIDO A LO LARGO DE ESTE PROCESO?

Esta pregunta presuposicional tiene un doble mensaje para el sujeto y una doble pregunta a la mente interior. Primero, esta pregunta siguiendo el lenguaje ericksoniano de hipnosis, presupone que el sujeto ha aprendido algo, y segundo, presupone que dentro de lo que ha aprendido hay cosas más importantes que otras. De tal suerte que esta pregunta está invitando al sujeto a que con su mente interior explore lo que ha estado aprendiendo incluso en experiencias semejantes de aprendizaje y de crecimiento y que tome conciencia de las cosas principales que ha estado cambiando en su forma de ver el mundo, de sentir y de actuar; con lo cual se provoca una cierta actitud de curiosidad o una actitud de búsqueda en donde el sujeto va, de alguna forma, a observarse en proceso y de alguna

forma notar algunos cambios que se fueron presentando durante la sesión y que inviten al sujeto a considerar este evento o estos eventos de las sesiones de trabajo, sólo como una oportunidad más que él puede tener para seguir aprendiendo.

13a. pregunta. ¿QUÉ MÁS VAS A SEGUIR HACIENDO PARA MEJORAR?

Esta pregunta, también presuposicional, invita a la mente interior de los sujetos a preveer que, basado en su propia experiencia independiente ya del proceso del seminario terapéutico, puede continuar por su propia cuenta descubriendo más cosas útiles basados en su propia experiencia de éxito e incluso en las ocasiones en las cuales pudo haber habido una recaída. Finalmente, esta pregunta lleva a los sujetos a predisponerse positivamente ante eventos posibles en el futuro en donde se les invita a que pueden reintegrar sus propias experiencias de trabajo de familia en contacto social y darse cuenta que dentro de su propia mente interior pueden encontrar las soluciones.

14a. pregunta. ¿QUÉ COSAS MÁS TE VA A SEGUIR ENSEÑANDO TU MENTE INTERIOR?

Con frecuencia en los procesos terapéuticos, a nivel de industria en los cierres de seminario de balance final de año, etc., la gente se pregunta qué conviene hacer para que los cambios propuestos continúen. La pregunta final que se plantea a la mente interior misma, es en qué otras cosas puede seguir enseñando esa otra parte de tí mismo, la parte sabia, la que te ha cuidado, la que te ha protegido, y que te ha guiado en toda tu vida. Esta pregunta, por lo tanto, invita a los sujetos a desligarse del proceso del seminario o en su caso del proceso terapéutico con una actitud de confianza en sí mismo, más en sus propios recursos internos que en cualquier otra técnica, cualquier otro recurso y por lo tanto, persona o grupo del cual pueda participar.

Por otro lado, esta pregunta es bastante coherente con uno de los valores organizacionales más frecuentemente ensalzados que es la capacidad de auto-control, de autonomía, de iniciativa y de colaboración; de tal suerte que esta pregunta está llevando a las personas proveerse a sí misma de la oportunidad de volver a utilizar el recurso de sintonizarse con su mente interior cada vez que lo deseen tanto para soltar la tensión acumulada como para reacumularenergía, como para tomar decisiones creativas, como para integrar conocimientos nuevos, como para establecer cambios en cualquier otra área de su persona.

Estas preguntas siempre se están presentando durante el proceso de hipnosis natural, utilizando la PRU en un lenguaje permisivo en donde siempre se le dice a los sujetos " a menos que tu mente interior tenga otra cosa que hacer muy buena para tí, podría ser útil quizá el dejar que tu mente interior se preguntara: "....." De esta suerte no se "programa" a la persona ni se pide a la mente que se programe para forzosamente dar respuesta a esas preguntas. Desde el punto de vista de facilitación, el instructor o facilitador del grupo, lo único que está haciendo es "entretener" a la mente consciente con alguna información que pueda serle útil a la persona, mientras está manteniendo los estados de trance y a su vez, está ofreciendo algunas alternativas posibles con las cuales la mente interior podría trabajar durante la PRU.

CAPÍTULOV
INVESTIGACIÓN

1.OBJETIVOS GENERALES:

1.1Estudiar la naturaleza de la Pausa Regenerativa Ultraidana y los resultados de su aplicación para el cambio de hábitos en el entorno laboral.

1.2 Investigar la relación de la aplicación de la Pausa Regenerativa Ultradiana sobre los hábitos de los trabajadores.

1.3 OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

1.3.1 Investigar si la PRU es practicable en grupos de máximo 20 personas en diez horas de entrenamiento, en cinco sesiones de dos horas cada una.

1.3.2 Validar los efectos de la aplicación del método en una muestra de empleados de industrias regiomontanas.

1.3.3 Estudiar la correlación entre los cambios de conducta y la edad de los empleados que apliquen la técnica.

1.3.4 Estudiar la correlación entre los cambios de conducta obtenidos y la preparación académica de los empleados que apliquen la técnica.

1.3.5 Estudiar la correlacaión entre los cambios de conducta y el estado civil de los empleados que apliquen la técnica.

1.3.6 Estudiar los efectos en el estilo de vida general de los empleados que apliquen la técnica en sesiones extras al entrenamiento.

2. HIPÓTESIS PLANTEADAS:

2.1 Hipótesis General:

La práctica de la PRU se relaciona positivamente con el cambio de hábitos en el trabajo.

2.2 Hipótesis Específicas:

2.2.1 La utilización de la PRU es susceptible de ser aprendida en grupo y en un máximo de 5 sesiones de 2 horas cada una en una distancia temporal de 15 días entre sesión y sesión.

2.2.2 Existen diferencias significativas entre la práctica extra de la PRU y los resultados en el cambio de hábitos de trabajo.

2.2.3 La edad de los sujetos entrenados en PRU influye en los resultados obtenidos en el cambio de hábitos laborales.

2.2.4 La práctica extra de la PRU depende de la preparación académica de los participantes.

2.2.5 La práctica extra de la PRU depende del estado civil de los participantes.

2.2.6 La práctica extra de la PRU correlaciona positivamente con otros cambios benéficos en el estilo general de vida de los participantes.

3. DEFINICIONES OPERACIONALES

3.1 PRÁCTICA EXTRA ENTRE SESIONES:

Es la práctica de la PRU realizada por los participantes del curso-taller en frecuencia de una vez por semana o más, fuera de las sesiones del entrenamiento.

3.2 CAMBIO DE HÁBITOS LABORALES:

Es el cambio reportado por cada participante de 80% o más en el desarrollo de un hábito laboral propuesto como meta y evaluado al inicio del entrenamiento en 50% o menos.

3.3 CASADOS-SOLTEROS

Solteros: Trabajadores jóvenes o maduros sin hijos.
Casados: Trabajadores cabezas de familia y/o con hijos, independientemente de su situación legal.

3.4 JÓVENES-MADUROS

Jóvenes: Trabajadores de 20 a 34 años de edad.
Maduros: Trabajadores de 35 a 49 años de edad.

4. VARIABLES

4.1 VARIABLE INTERVINIENTE:

La práctica de la Pausa Regenerativa Ultradiana.

4.2 VARIABLE DEPENDIENTE:

Cambio de hábitos productivos.

4.3 DEFINICIÓN DE VARIABLES:

4.3.1 PAUSA REGENERATIVA ULTRADIANA (PRU):

Período de 20 minutos que sucede cada hora y media, en el cual el organismo total, mente-cuerpo, se enfoca hacia una actividad interior intensa dirigida a la integración, rejuvenecimiento, recuperación y sanación.

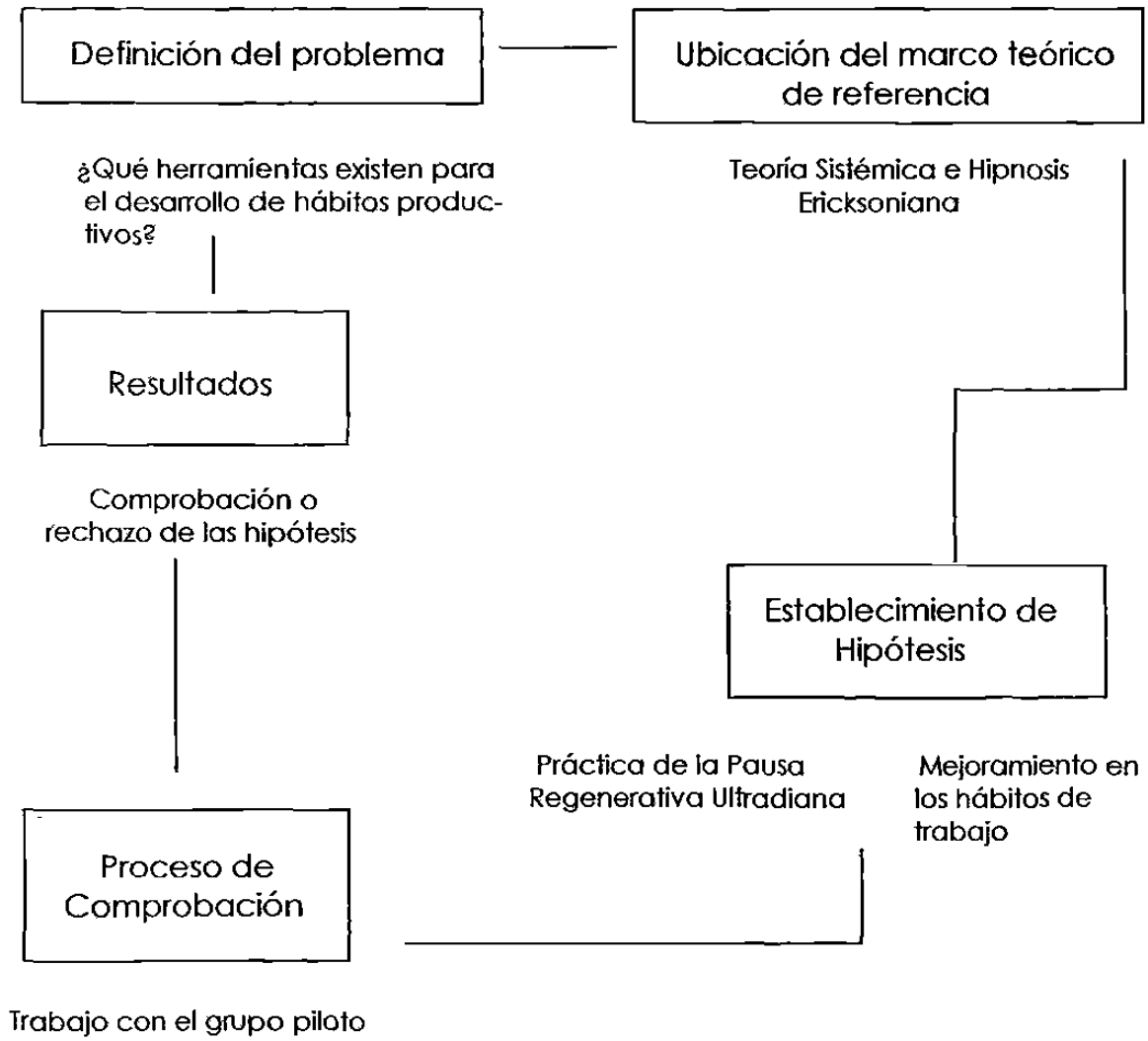
4.3.2 PRÁCTICA DE LA PRU:

Entrenamiento a trabajadores en grupo en 5 sesiones de 2 horas cada 15 días con el objetivo de generar cambios en los hábitos productivos de trabajo.

4.3.3 CAMBIO DE HÁBITOS PRODUCTIVOS:

Modificación o adquisición de patrones de conducta de trabajo que repercute en la consecución de objetivos en el desempeño de un puesto laboral.

5. PROCESO DE LA INVESTIGACIÓN



6. MÉTODO

Se trabajó simultáneamente con dos grupos de trabajadores: uno de 7 personas pertenecientes a la misma empresa y otro de 15 trabajadores formado por integrantes de diversas empresas.Con ambos grupos se realizaron 5 sesiones de entrenam,iento con duración de 2 horas cada una y con un intervalo de dos sesiones entre sesión y sesión.

El Contenido de cada sesión siguió el mismo formato desde la primera hasta la quinta sesión.El programa de cada sesión contempló las siguientes fases:

1)Introducción a las Preguntas Ultradianas. Sembrando a la Mente Consciente y motivación para trabajar en dichas preguntas.

2)Inducción hipnótica siguiendo los pasos de la Pausa Regenerativa Ultradiana.

3)Proposición a la Mente Inconsciente las preguntas correspondientes a cada sesión.

4)Promoción de anclajes del contenido de la sesión por las siguientes dos semanas.

El Proceso General de entrenamiento contempló los siguientes momentos clave:

1)Puesta en común de la necesidad de buscar y practicar técnicas que lleven a las personas a mejorar sus hábitos de trabajo; no sólo a reconocer qué deben cambiar y en qué aspectos.

2)Definición de un área de prioridad en hábitos improductivos, proponiendo la meta del entrenamiento de acuerdo a estos requisitos: meta referida a conducta observable (susceptible de poner indicadores de incremento o decremento), que dependa en por lo menos un 80 por ciento del individuo y que impacte en su productividad laboral.

3)Explicación de la información referente a la Pausa Regenerativa Ultradiana: su fundamentación psicobiológica natural y la forma

de utilización como herramienta autoaplicable para el cambio personal.

4)Autodiagnóstico en cada sesión poniendo en una escala del cero al diez el avance en la adquisición del hábito por desarrollar.

5)Guía y facilitación de la PRU durante la sesión con las preguntas a la Mente Inconsciente[5] planeadas para cada sesión.

6)Evaluación final contemplando:

a) los resultados obtenidos en cuanto al desarrollo del hábito en cuestión, considerando a priori como un cambio significativo la autoestimación de cada sujeto participante en la adquisición del hábito en por lo menos un 80%, y

b) la evaluación por cada participante sobre la técnica misma.

Nota: En los apéndices aparece el Material del Participante y las encuestas aplicadas.

[5] En la literatura ericksoniana se usan los términos "mente consciente - mente inconsciente" como una forma rápida de referirnos a estructuras, procesos, dinamismos, etc., que, o son "conscientes" o son "inconscientes"

MUESTRA

La muestra total a quien se entrenó en la utilización de la PRU fue un total de 22 empleados de varias empresas regiomontanas a quienes se les invitó a participar en un seminario sobre "Técnicas Psicológicas para el Desarrollo de Hábitos Productivos"

CARACTERÍSTICAS DEL GRUPO

EDADES

De 20 a 24 años = 4
De 25 a 29 años = 4
De 30 a 34 años = 2
De 35 a 39 años = 6
De 40 a 44 años = 5
De 45 a 49 años = 1
N= 22

ESTADO CIVIL

-SOLTEROS= 6
-CASADOS= 14
-UNIÓN LIBRE= 1
-DIVORCIADOS= 1
N= 22

ESTUDIOS

Primaria= 1
Secundaria= 3
Preparatoria= 1
Técnica= 6
Licenciatura= 10
Maestría= 1
N = 22

NIVELES DE OCUPACIÓN :

Gerencia=	1
Jefatura=	6
Coordinación=	3
Supervisión=	9
Operación=	3
N =	22

RESULTADOS GENERALES

SÍ PRACTICÓ ENTRE SESIONES	EDAD	ESTADO CIVIL	ESCOLARIDAD	FRECUENCIA POR SEMANA	% DE CAMBIO LOGRADO	OTROS CAMBIOS EN ESTILO DE VIDA	SE PUEDE APRENDER LA TÉCNICA
	46	CAS	TEC	2	90	SÍ	SÍ
	20	SOL	SEC	2	80	SÍ	SÍ
	28	CAS	LIC	2	70	SÍ	SÍ
	38	CAS	SEC	2	90	SÍ	SÍ
	35	SOL	ING	5	80	SÍ	SÍ
	42	CAS	TEC	2	80	SÍ	SÍ
	22	CAS	ING	5	70	SÍ	SÍ
	37	CAS	ING	2	80	SÍ	SÍ
	29	SOL	LIC	4	85	SÍ	SÍ
	42	CAS	ING	1	85	SÍ	SÍ
	42	CAS	TEC	3	70	SÍ	SÍ
	36	CAS	ING	2	85	SÍ	SÍ
	21	SOL	LIC	2	85	SÍ	SÍ
	31	CAS	TEC	4	90	SÍ	SÍ
	30	CAS	PREP	1	80	SÍ	SÍ
	36	CAS	TEC	1	85	SÍ	SÍ
	40	CAS	SEC	4	80	SÍ	SÍ

N=17

NO PRACTICÓ ENTRE SESIONES	EDAD	ESTADO CIVIL	ESCOLARIDAD	FRECUENCIA POR SEMANA	% DE CAMBIO LOGRADO	OTROS CAMBIOS EN EL ESTILO DE VIDA	SE PUEDE APRENDER LA TÉCNICA
	24	SOL	LIC	0	75	NO	SI
	28	CAS	PRIM	0	90	SÍ	SI
	44	CAS	TEC	0	90	SÍ	SI
	29	SOL	ING	0	87	NO	NO
	36	CAS	TEC	0	90	SÍ	NO

N=5

ANÁLISIS ESTADÍSTICOS DE RESULTADOS

a) HIPÓTESIS GENERAL

Relación entre la práctica y cambios en los hábitos de trabajo

LOGRARON CAMBIO	NO LOGRARON CAMBIO	TOTAL
18	4	22

P= .002

Con la utilización de la binomial Q se concluye que la diferencia entre 18 y 4 es significativa, lo cual significa que esa diferencia no es debida al azar y que por lo tanto la práctica de la PRU genera cambios en los hábitos laborales de los entrenados.

b) HIPÓTESIS ESPECÍFICA #1

PRU es susceptible de ser aprendida con práctica extra

GRUPO	SI ES POSIBLE	NO ES POSIBLE
SÍ PRACTICÓ	17	0
NO PRACTICÓ	3	2

$\chi^2 = 3.42$ P=.04

-Diferencia significativa, es decir, para los que hacen práctica extra sí es posible aprender la técnica.

c) HIPÓTESIS ESPECÍFICA # 2

Práctica extra y resultados en cambio de hábitos

GRUPO	SÍ LOGRÓ MEJORAR	NO LOGRÓ MEJORAR
SÍ PRACTICÓ	14	3
NO PRACTICÓ	4	1

χ^2=.29, P < .58

-La diferencia no es significativa, es decir: por igual obtienen mejoría tanto los que practican como los que no lo hacen.

d) HIPÓTESIS ESPECÍFICA # 3

Edad de los sujetos y mejora

GRUPO	SÍ MEJORÓ	NO MEJORÓ
JÓVENES	7	3
MADUROS	11	1

χ^2=.57, Pc=.22

-Diferencia no significativa, es decir: mejoran tanto los jóvenes como los maduros.

e) HIPÓTESIS ESPECÍFICA # 4

Preparación académica y práctica extra

NIVEL	SÍ PRACTICÓ EXTRA	NO PRACTICÓ EXTRA
MEDIO-BÁSICO	8	3
SUPERIOR	9	2

$\chi^2 = 0$ $P < 1.00$

-Diferencia no significativa. Es decir: la preparación académica no influye para que los participantes practiquen o no.

f) HIPÓTESIS ESPECÍFICA # 5

Estado civil y práctica extra

TRABAJADORES	SI PRACTICÓ	NO PRACTICÓ
SOLTEROS	4	2
CASADOS	16	0

$\chi^2 = 2.53$ $P < .05$

-Lo que significa que la variable estado civil sí influye para la práctica extra: los casados practican significativamente más que los solteros.

g) HIPÓTESIS ESPECÍFICA # 6

Práctica extra y otros cambios

GRUPO	SÍ TUVIERON OTROS CAMBIOS	NO TUVIERON OTROS CAMBIOS
SÍ PRACTICÓ	17	0
NO PRACTICÓ	3	2

$\chi^2 = 3.42$ P= .04

-Lo que significa que sólo los que practican extra obtienen otros cambios en su estilo de vida.

TABLA DE HIPÓTESIS Y RESULTADOS

HIPÓTESIS GENERAL	
La práctica de la Pru genera cambios en los hábito de trabajo	Correlación positiva: La práctica de la PRU en 5 sesiones de 2 horas cada 15 días genera cambios favorables en los hábitos de trabajo.
HIPÓTESIS ESPECÍFICAS:	
1.- La práctica de la PRU es susceptible de ser aprendida en entrenamiento grupal de 5 sesiones con duración de 2 horas cada 15 días.	Sí es posible de ser aprendida para quienes practican por lo menos una vez por semana además de las sesiones de entrenamiento.
2.- Existen diferencias significativas entre la práctica extra de la Pru y los resultados en el cambio de hábitos de trabajo.	No es necesaria la práctica extra para obtener cambios en los hábitos de trabajo.
3.- La edad de los sujetos entrenados en PRU influye en los resultados obtenidos en el cambio de hábitos laborales.	La edad no influye en los resultados obtenidos; tanto los sujetos jóvenes como los maduros mejoraron sus hábitos de trabajo.
4.- La práctica extra de la PRU depende de la preparación académica	La preparación académica no influye para la práctica extra.
5.-La práctica extra de la PRU depende del estado civil de los practicantes	Correlación positiva: los participantes casados practican significativamente más que los solteros.
6.- La práctica extra de la PRU correlaciona positivamente con otros cambios benéficos en el estilo general de vida de los participantes.	Sí se generan cambios en otros aspectos de la vida general de los sujetos que realizaron práctica extra.

CAPÍTULO VI
DISCUSIÓN DE RESULTADOS
HIPÓTESIS GENERAL

El 82% de los sujetos que fueron entrenados en la utilización de la PRU como herramienta de cambio, reportaron una mejora superior al 80% al final del entrenamiento habiendo definido para todos la proposición de su meta de cambio en algún área de su vida laboral que estuviera al inicio del entrenamiento en 50% o menos de su desarrollo.

Tanto por la apreciación general como por el análisis estadístico la PRU puede ser descrita como una técnica efectiva, económica y replicable para ser utilizada como una alternativa en el desarrollo de hábitos productivos en las industrias mexicanas.

Como se observa en las gráficas expuestas, no fue necesario para obtener los resultados propuestos el que se realizaran prácticas extras durante las sesiones, pero si fue necesaria la participación de cada participante en todas las sesiones del entrenamiento. Una reflexión al respecto es que el no requerir una práctica extra es un beneficio para los participantes mas no para la empresa que organiza los entrenamientos. Debido a que los trabajadores deben mantenerse presentes en todas las sesiones, esto implica un costo fijo en número de horas-hombre que serán invertidas por cuenta del empresario para retirar a sus empleados de sus puestos de trabajo por 10 horas durante aproximadamente 2 meses.

Por otro lado, es una ventaja para los participantes el saber que para obtener sus cambios no requieren una práctica extra al tiempo dedicado al seminario. Esto puede ser manejado al inicio de los programas con los participantes como motivación, sugiriendo que no será necesario que realicen ninguna práctica extra, aunque es altamente recomendable para obtener mejores resultados en otros aspectos generales de su estilo de vida.

Una observación interesante será el que los organizadores en un entrenamiento en la Pausa Regenerativa Ultradiana habrán de cuidar el hecho de asegurar la presencia en 100% de las sesiones del 100% de los participantes para poder asegurar que los resultados se den conforme a lo pronosticado.

HIPÓTESIS ESPECÍFICA NO. 1
LA TÉCNICA PRU ES APRENDIBLE

Con el análisis estadístico estamos observando que para todos aquellos que practican es factible el aprendizaje; es decir, ellos mismos reportan como factible el aprendizaje. Esto resulta bastante lógico, puesto que los sujetos que practicaron más, naturalmente reportan mejor aprendizaje. Como observamos en el comentario de hipótesis general, los resultados en los cambios de hábitos, no depende de la práctica extra; sin embargo, la práctica extra sí determina el que se aprenda mejor la técnica. Por lo tanto, cuando se establece al programa de entrenamiento habremos de diferenciar si el objetivo principal es el aprendizaje de la técnica misma como herramienta de cambio o lograr objetivos en algún hábito específico en la vida del trabajador. Si lo que se pretende es un cambio es un cambio específico en el hábito del trabajador,, no será necesario que los sujetos practiquen puesto que con el solo entrenamiento en los talleres, bajo la guía del facilitador, será suficiente para que el trabajador obtenga la mejora deseada. Pero si por otro lado lo que se desea es que el trabajador aprenda una forma de lograr otros cambios y lo mantenga como herramienta autoaplicable para otros objetivos de su área de trabajo de su vida en general, entonces sí será necesario asegurar que se dé una práctica extra, lo cual pudiera realizarse ya sea motivando a los sujetos a hacerlo por su cuenta, o bien, hacer con frecuencia de 1 ó 2 veces por semana, las sesiones de entrenamiento. Esto implicaría, por lo tanto, un análisis de costo-beneficio para los organizadores, a sabiendas de que más inversión de tiempo, también hay mejores resultados en otros aspectos de la vida de los sujetos.

Por otro lado, cuando se tratase de un grupo grande y se desee no distraer demasiado de sus labores a demasiado número de trabajadores, entonces parece ser útil el que solamente se den las cinco sesiones de entrenamiento.

Por los resultados obtenidos, podemos prever que será importante dar un seguimiento más cercano y motivar más a la práctica extra a los participantes jóvenes y/o de baja escolaridad, insistiendo en que dicha práctica va a impactar no solo en el objetivo específico de cambio de hábito laboral, sino en otros aspectos de su estilo de vida en general.

HIPÓTESIS ESPECÍFICA NO. 2
RELACIÓN DE LA PRÁCTICA EXTRA CON LOS RESULTADOS

Contra lo esperado, para que los cambios se consigan, no es necesaria la práctica extra entre las sesiones, ni dicha práctica determina un mayor porcentaje reportado.

En base a estos resultados, podemos concluir que la PRU en cuanto a técnica de desarrollo de hábitos productivos, es adecuadamente aplicada en un taller y bajo la guía de un facilitador preparado, esa técnica genera los cambios deseados.

Podría quedar como una posible investigación posterior el ver qué sucede con los participantes que asistan a una o dos de las sesiones de entrenamiento. Desde el punto de vista de la teoría y de las observaciones clínicas, es posible que efectivamente existen casos en los cuales los participantes con una sola ocasión hayan realizado un trance natural bajo la guía del facilitador y reportan cambios importantes en alguna área de su vida. Sin embargo, la recomendación será el que para obtener los resultados, habrá que asegurar la presencia de los participantes durante todas las sesiones.

Estos resultados nos invitarían a considerar otro factor que no ha sido tampoco estudiado por este trabajo y es el hecho de la variable "del facilitador mismo", puesto que todas las técnicas en manos de aplicadores diferentes pudieran tener variabilidad. Las técnicas están bastante bien diseñadas, de tal suerte, que es esperable que los facilitadores entrenados para aplicarla obtengan resultados bastante semejantes, puesto que parten de un cuerpo teórico bastante consistente y que puede ser replicable, además cuando lo que hay que adecuar a la persona del facilitador y quizá al grupo en los contenidos del seminario taller diseñado para esta investigación.

Posiblemente dentro de las principales habilidades que tendría que manejar un facilitador sería precisamente la capacidad de empatía, de igualación, de conexión con el grupo para poder imbuirse en su visión del mundo, en sus valores, buscando desde un primer contacto con el grupo entre el mundo de cada uno de los participantes; por lo cual habrá que cuidar, entre otras cosas, el lenguaje.

De tal suerte que las instrucciones o motivaciones que se den sean suficientemente ambiguas y generales que puedan contemplar los

diversos intereses de cada participante, para que uno sienta que es tomado en cuenta en su objetivo. Por otro lado, el facilitador, de alguna forma, deberá asegurar un tiempo mínimo durante el taller para poder estar supervisando las inquietudes personales y para acercarse a cada uno a checar, en forma individual, su trabajo: desde la definición de la meta hasta la forma como está aplicando la técnica.

HIPÓTESIS ESPECÍFICA NO. 3
RELACIÓN DE LA EDAD DE LOS PARTICIPANTES CON LOS RESULTADOS

Con los resultados obtenidos, concluimos que la técnica funciona por igual, tanto con trabajadores jóvenes como maduros. También da iguales resultados a trabajadores de escolaridad media básica como superior habiendo una tendencia a mejores resultados en los trabajadores maduros casados y con escolaridad media alta. El análisis estadístico reporta una diferencia no significativa en las mejoras obtenidas entre ambos grupos de participantes por edad. En un análisis de los datos brutos sería interesante la observación de que en los grupos jóvenes, tres de diez reportan no-mejora, en tanto que en los grupos maduros, solamente uno de doce, reportan no-mejora. Esto indicaría a simple vista una mayor ventaja en los grupos maduros que en los grupos jóvenes para la consecución de resultados. Sin embargo, estadísticamente no parece significativa la diferencia. Por lo tanto, la conclusión sería el que la PRU puede ser aplicada por igual, tanto por trabajadores jóvenes como por trabajadores maduros y esperando en ambos grupos de edades aproximadamente los mismos resultados.

Esta es una ventaja más para la réplica de la técnica, puesto que en la vida diaria de trabajo de una empresa, puede implicar que podemos reunir el mismo grupo de personas de diversas edades y de diversa escolaridad y tener los mismos resultados. Lo cual, desde el punto de vista práctico, es ventajoso, puesto que podrá combinarse en el mismo grupo de participantes, de integrantes de varios departamentos sin el agravante frecuente en los programas de entrenamiento de que se pueda sacar a todo un grupo de un departamento y dejar sin atención algunas áreas productivas que no pueden desatenderse. Sin embargo, como veremos, el análisis de la siguiente hipótesis cuando se desean otros cambios en la vida de los sujetos, o cuando se desea un mejor aprendizaje de la técnica misma, entonces sí será más conveniente asegurar la práctica extra, la cual sí está relacionada con la preparación académica.

HIPÓTESIS ESPECÍFICA NO. 4
RELACIÓN ENTRE LA PREPARACIÓN ACADÉMICA Y LA PRÁCTICA EXTRA

Con los resultados obtenidos, la técnica PRU como herramienta para el desarrollo de hábitos productivos depende *más* de la guía del instructor-facilitador que de la preparación académica misma o de la práctica extra de la edad de los participantes. El análisis estadístico reporta una diferencia no significativa en la frecuencia de la práctica extra entre las sesiones, dependiente de la variable preparación académica. Por lo que podemos *suponer, tanto* los participantes con educación media-básica como de nivel superior practican por igual.

Contrario a la hipótesis planteada, los resultados indican que la gente con mayor preparación académica no necesariamente está motivada o más dispuesta a practicar más y viceversa. Las personas con nivel medio-básico igualmente pueden dedicar tiempo a la práctica sin importar su escolaridad.

Esto puede convertirse en una desventaja para la técnica, puesto que no podemos apoyarnos en la preparación académica de los sujetos para pronosticar qué tanta práctica extra van a hacer y obtener resultados en otros aspectos en la vida de los trabajadores; si es una ventaja que el grupo pueda formarse por trabajadores de cualquier escolaridad, los cuales no requerirán una práctica extra para poder obtener resultados deseados.

Cómo se definió en la metodología específica que se trabaja durante las sesiones, una ventaja adicional es *que* las preguntas ultradianas que se hacen a cada uno de los participantes *en grupo* son trabajadas en forma totalmente privada, por lo cual, tanto el lenguaje como la forma de *participación de los sujetos* no queda muy evidenciada, por lo que la técnica es adecuada para grupos heterogéneos, no requiriendo demasiada selectividad de los sujetos elegibles para el *programa. En* otro tipo de programa resulta a veces incómodo de que en el mismo grupo existan participantes muy desiguales en su preparación académica o en su edad, sin embargo en este tipo de entrenamientos no es una variable importante ya que la mayor parte del trabajo *se realiza* en forma privada por cada uno.

Este mismo, sin embargo, se convierte en un reto interesante para el facilitador, puesto que necesita tener bien desarrollada su habilidad en la igualación, el contacto y la adherencia con todos y cada uno de los

integrantes del grupo para poder asegurar que el escenario resulte no solo inútil, sino ameno y atractivo.

Para finalidades prácticas elegimos los rangos de acuerdo al participante más joven y el más viejo del grupo diciendo que en el grupo jóvenes entrarían participantes de 20 a 34 años y de grupos maduros de 35 a 49 años. Por lo tanto, queda para investigaciones posteriores el investigar los resultados que se obtendrán en la aplicación con trabajadores menores de 20 o mayores de 49, variable que no fue estudiada puesto que al azar el grupo de los participantes se movió en ese rango de edades.

También por azar, el grupo se repartió aproximadamente en dos partes en donde 11 de los participantes tenían escolaridad media-básica y los otros 11, un nivel superior. Del análisis estadístico por niveles de educación reporta una diferencia no significativa en cuanto a la preparación académica y su relación a la práctica extra. Sin embargo, en un análisis más minucioso de la población de participantes vemos que es muy baja la cantidad de participantes con el grado de maestría o estudios más avanzados, como igual es muy baja la cantidad de trabajadores que no hayan terminado su escuela primaria; quedaría entonces para futuras investigaciones el examinar que sucede con personas de muy baja escolaridad o con personas de alta escolaridad en cuanto a la aplicación de la técnica, quedando por ahora la conclusión general de que con la muestra elegida al azar, la variable, preparación académica, no influye para pronosticar en los participantes un mayor o menor práctica extra a las sesiones. Fue importante checar que tanto esta variable influye en la práctica extra, porque a su vez se presupuso que una práctica extra acarrearía mayores beneficios; de tal suerte que los replicadores de la técnica tuvieran algún criterio para la elección de los integrantes de los grupos de acuerdo a edad, género, estado civil, preparación académica, etc. Sin embargo, por los resultados obtenidos hasta aquí podemos concluir que los organizadores que deseen replicar la técnica para despreocuparse del grado de preparación académica, puesto que esto no impactaría en qué tanta práctica extra van a realizar. En cambio, si lo que desean es asegurar que la gente practique además de las sesiones del entrenamiento habrá que considerar otro factor clave como examinaremos en la siguiente hipótesis, que es la variable estado civil en relación a la práctica extra.

HIPÓTESIS ESPECÍFICA NO. 5
ESTADO CIVIL Y PRÁCTICA EXTRA