



**Mi Universidad**

## **Mapa conceptual**

*Nombre del Alumno: Liliana Guadalupe Hernández Gomez*

*Nombre del tema: Hipnosis*

*Parcial: 3*

*Nombre de la Materia: Antropología medica II*

*Nombre del profesor: DR. Manuel Eduardo Gomez López*

*Nombre de la Licenciatura: Medicina Humana*

*Semestre: 2°*

# HIPNOSIS

La hipnosis implica un cambio en el estado de la conciencia y un aumento de la relajación, lo que permite una mejor atención y concentración. También se conoce como hipnoterapia. La hipnosis suele hacerse con la guía de un proveedor de atención médica que utiliza repetición verbal e imágenes mentales. Durante la hipnosis, la mayoría de las personas se sienten tranquilas y relajadas.

## Características del estado hipnótico

- Aumento de la sugestionabilidad
- Aumento del foco atencional
- Aumento de la capacidad de imaginar
- Aumento de la implicación emocional
- Focalización de la atención a una situación estimular restringida
- Distorsión de las variables psicológicas de espacio tiempo
- Automaticidad del comportamiento
- Disminución de la capacidad de análisis lógico-racional y crítico de las situaciones

## Usos

**Control del dolor:** La hipnosis puede ayudar con el dolor producto de quemaduras, cáncer, trabajo de parto, síndrome de colon irritable, fibromialgia, problemas de mandíbula, procedimientos dentales y dolores de cabeza.

**Sofocos:** La hipnosis puede aliviar los sofocos que causa la menopausia.

**Efectos secundarios del tratamiento para el cáncer:** La hipnosis se ha usado para aliviar los efectos secundarios de la quimioterapia y la radioterapia.

Es un **método auxiliar** en el tratamiento de casos de depresión, sobre todo cuando esta es grave, ansiedad, fobias o adicciones.

**Cambios en la conducta:** El uso de la hipnosis ha demostrado cierto nivel de eficacia para tratar problemas del sueño y el hábito de mojar la cama, fumar y comer en exceso.

# Bibliografía

*Mayoclinic.* (s.f.). Obtenido de <https://www.mayoclinic.org/es-es/tests-procedures/hypnosis/about/pac-20394405#:~:text=La%20hipnosis%20implica%20un%20cambio,repetic%C3%B3n%20verbal%20e%20im%C3%A1genes%20mentales>.

*Mental Area.* (s.f.). Obtenido de <https://mentalarea.com/2021/06/03/la-hipnosis-desarrollo-y-caracteristicas/>

*Mundo psicólogos .* (s.f.). Obtenido de <https://www.mundopsicologos.com/diccionario-psicologico/hipnosis>