

# **ENTRENAMIENTO MENTAL INTEGRADO (EMI)**

## **ENTRENAMIENTO AUTOHIPNÓTICO DE HABILIDADES Y ACTITUDES COGNITIVAS Y EMOCIONALES**

**Lars-Eric Uneståhl, Ph.D.**

**Scandinavian International University, Box 155, 70143 Örebro, Sweden**

**EMI, un entrenamiento autohipnótico sistemático, se ha aplicado durante los últimos 35 años a más de 4 millones suecos. Desde sus primeras implantaciones en el sistema escolar sueco y las selecciones nacionales y olímpicas en los años setenta, EMI ha llegado hoy a casi todas las áreas de la sociedad sueca.**

### **I. INTRODUCCIÓN**

EMI se define como un entrenamiento sistemático de procesos mentales (Pensamientos, Imágenes, Emociones) evaluado a largo plazo.

#### **Otras características de EMI:**

1. EMI se basa en el uso de estados alternativos de consciencia (ASC1), normalmente la autohipnosis, que se define operacionalmente como el “Lugar Interior Mental” (LIM).

Éste permite utilizar:

- a. Sistemas Alternativos de Control (ASC2), como ‘disparadores’ (ingl. ‘triggers’) e Imágenes.
- b. Sistemas Alternativos de Cambio (ASC3), desde cambios muy estructurados basados en el entrenamiento hasta una ‘programación cibernética’.

2. EMI viene a sustituir al modelo tradicional clínico basado en problemas con un modelo de evolución continua basada en soluciones.

Esto significa que en EMI:

- a. No se ven problemas sino metas. (“Crea tu propio futuro”)
- b. El cambio se asocia a la satisfacción y no a la incomodidad, y nos induce a acercarnos en vez de alejarnos.
- c. Se considera la vida como un viaje donde se integran un futuro excitante y lo mejor del pasado en un proceso vital enfocado en el presente.

3. a. EMI es un proceso a largo plazo, ya que los programas de entrenamiento duran entre 3 y 7 meses. Transcurrido este tiempo los cambios cognitivos de emociones y comportamiento están tan integrados que los efectos permanecen estables para toda la vida.

b. EMI es sistemático: comienza con lo más básico (Relajación muscular y Autohipnosis) y continua con intervenciones y aplicaciones específicas y un sistema general de desarrollo personal con Entrenamiento de Autoimagen e Imagen de Meta, Entrenamiento de Actitud y Audacia Mental, Entrenamiento de facultades mentales específicas tales como Concentración, Creatividad etc., y, por último, con Entrenamiento de Calidad Emocional y Calidad de Vida.

c. EMI ha sido evaluado científicamente desde dos perspectivas diferentes:

- Una parte de EMI se crea a raíz de un estudio de más de 30 métodos de desarrollo personal. Se realizó un análisis exhaustivo para suprimir las partes innecesarias y detectar los componentes eficaces para utilizarlos en EMI.
- Otra parte proviene de un análisis de gente con éxito (en el deporte y otros campos) para encontrar las razones mentales de su éxito.
- Se han realizado evaluaciones continuas de los programas de EMI para permitir su modificación y desarrollo, así como para asegurar que causen los efectos esperados (Ref. G, H, I).

## II. HISTORIAL

El Entrenamiento Mental Integrado surgió en 1970 en base a varios estudios realizados en los años sesenta. Los estudios se centraron en dos campos:

- A. Hipnosis, Autohipnosis y otros Estados Alternativos de Conciencia (ASC)
- B. Cuestiones de Mente y Cuerpo, especialmente dirigidas al Rendimiento Deportivo (el propio autor era deportista)

### **Ejemplo de estudios realizados: (REFERENCIA I)**

#### **1. Entrenamiento y Hipnosis**

Muchos científicos consideran la hipnosis, incluso hoy en día, como un rasgo personal permanente. Hasta en los libros de texto actuales podemos encontrar porcentajes sobre la población capaz de entrar en un estado de “hipnosis profunda, media, ligera, etc.”.

Sin embargo dicha declaración tiene poca base científica. La “profundidad hipnótica” es una medida muy relativa y hay muy pocas correlaciones entre las diferentes medidas. El grado de profundidad hipnótica también depende de la situación, el hipnotizador, el método aplicado, la motivación, la expectación, etc.

Incluso las variaciones en las respuestas hipnóticas entre individuos tratados por un mismo hipnotizador y un mismo método, no son pruebas suficientes para afirmar que las diferencias de susceptibilidad hipnótica deben interpretarse como un rasgo personal permanente. También podrían interpretarse como una falta de entrenamiento. Ésta era una de las razones para estudiar los efectos de un entrenamiento a largo plazo. En varios experimentos que realicé en los años sesenta pude demostrar que:

- a. Hay aumentos significativos en los resultados de susceptibilidad hipnótica (Stanford scales) tras 6 meses de entrenamiento hipnótico.
- b. Hay aumentos significativos de la capacidad imaginativa tras 6 meses de entrenamiento con la imaginación (Referencias A, B, C).

Por consiguiente la cuestión principal no es si él o ella son buenos sujetos hipnóticos o no, sino: “¿Qué métodos de entrenamiento podrían aplicarse para desarrollar una buena habilidad hipnótica en el tiempo más breve posible?”

#### **2. Hipnosis contra Autohipnosis**

También es bastante común considerar la hipnosis como una parte de la relación entre dos personas. En varios experimentos, también realizados en los años sesenta, se llegó a la conclusión de que:

- a. El resultado de una inducción hipnótica era el mismo, independientemente de si se daba la inducción ‘en vivo’ o grabada en una casete.
- b. El resultado de 6 meses de autoentrenamiento daba en algunos campos aún mejores resultados (mayor independencia y mayor facilidad para aplicar el entrenamiento en nuevos campos) que un entrenamiento de 6 meses guiado por un hipnotizador.

Así, parece como si todo tipo de hipnosis se considerara como una autohipnosis en la que la persona hipnotizada tiene el control. Sin embargo para tomar el control el sujeto debe saber:

- Que él/ella tiene el control
- Cómo tomar el control

Dado que la hipnosis permite utilizar sistemas alternativos de control, el sujeto debe aprender a manejarlos con antelación. Si dicho sujeto está usando los “sistemas dominantes” (esfuerzo voluntario) puede sentirse a menudo sin control (Referencia C, D).

### **3. El Estado Ideal de Rendimiento (EIR) como un Estado Hipnótico**

Mis estudios sobre la relación entre EIR e Hipnosis constituyeron una línea de investigación importante para el desarrollo de EMI y sus aplicaciones en el Deporte y el Rendimiento escénico y profesional. Gracias a ellos pude demostrar que ambos estados eran casi idénticos en términos de amnesia, cambios en la percepción, lógica trance, cambio de sistema de control, etc. (Referencia E, F, G, H)

## **III. INVESTIGACIONES CON Y SOBRE EMI**

De los más de 50 estudios sobre EMI, sus principios y sus efectos, voy a mencionar 20 estudios típicos (véase REFERENCIAS II).

### **A. LIM**

1. Las investigaciones sobre el Lugar Interior Mental (LIM) mostraron mayores cambios en el electroencefalograma en la banda theta que en la banda alfa, en la cual puede observarse un aumento en la parte baja y una disminución en la parte alta. (1)
2. LIM se asocia a un “cambio hemisférico” con una activación similar de las partes izquierda y derecha (“cerebro holístico”).  
En un estudio piloto se realizó una comparación entre dos tiradores de arco: un campeón mundial y otro de menos nivel. Diez segundos antes de cada lanzamiento la actividad del hemisferio izquierdo era más alta en ambos. Sin embargo, el campeón poseía la habilidad de entrar en un estado similar al de la hipnosis mediante un cambio hemisférico. El lanzamiento se ejecutó cuando ambos hemisferios se encontraban dentro de “la zona óptima de activación”. Cuando le pregunté cómo sabía cuándo debía lanzar, me contestó: “Yo no lo sé, pero mi cuerpo sí”. En este Estado Ideal de Rendimiento (EIR), el lanzamiento es ejecutado por una respuesta ideomotor, lo que proporciona un resultado más afinado y constante si lo comparamos con un disparo voluntario.(2)
3. LIM parecía estar relacionado también con la denominada “sección divina”, la proporción 1.618 (la antigua proporción de belleza y armonía). Dicha proporción se encontró tanto en las medidas de activación de LIM, como en las frecuencias del electroencefalograma (Beta 1 y 2, alfa, theta, delta). Por lo tanto, el concepto de cerebro holístico podría complementarse con el de “cerebro armónico”. (3)

### **B. RENDIMIENTO DEPORTIVO**

4. Un conjunto de estudiantes de Educación Física que “lanzaba” 30 tiros libres hipnóticos al día, consiguió una mejora significativa (respecto al grupo de control), y mejoró de igual forma que aquellos que lanzaban 30 tiros libres reales de baloncesto al día.(4)
5. Un grupo de 100 jugadores de bolos mostró mejoras a nivel personal pero no a nivel de rendimiento en comparación con las 100 personas del grupo de control tras 3 meses de EMI; sin embargo, posteriormente, la diferencia en términos de rendimiento también aumentó de manera considerable durante el período de 3 años de investigación.

6. Una serie de medidas objetivas y calificaciones subjetivas de competiciones de alpinismo demostraron que los peores resultados se asociaban a pensamientos activos sobre detalles técnicos, y los mejores resultados se consiguieron tras una programación hipnótica de la competición, cediendo el control al cuerpo y apoyándolo con una “producción positiva de ritmo emocional”.(6)
7. Tras cruzar la línea de meta en el campeonato nacional de alpinismo, se pidió a los esquiadores que lo intentaran de nuevo, pero esta vez de forma mental. Los mejores esquiadores tenían resultados más similares en las dos carreras. (7)
8. El entrenamiento físico (natación, etc.) se hizo más eficaz sustituyendo la retrasada y negativa retroalimentación tradicional por una retroalimentación positiva e inmediata producida por técnicas operativas en las que se reforzó “el rendimiento correcto” mediante emociones positivas posthipnóticas transmitidas por señales.(8)
9. a. Una serie de variaciones de estados mentales y actitudes, inducidas de manera posthipnótica, produjeron una variación del rendimiento (medida por fuerza isométrica). La fuerza máxima “normal” del sujeto podía incrementarse en un 18 % cuando el sujeto tenía la mejor actitud hacia sí mismo (autoimagen) y una actitud óptima frente a la tarea (imagen de meta).
- b. El peor rendimiento se producía cuando el sujeto se “relajaba”. Este descubrimiento condujo a la construcción de la nueva palabra inglesa “relaxense” (esp. “relajación absoluta”) que corresponde a la palabra sueca “avspänd”. Este estado, fundamental para el EIR, se caracteriza por “una tensión óptima en los músculos adecuados y una relajación en los músculos antagonistas”. (9)

### **C. “CAMBIOS INTERNOS EN EL CUERPO”**

10. Una disminución significativa del cortisol y un incremento de los niveles de betaendorfina son efectos comunes tras varias semanas de tratamiento regular con EMI.
11. Tres investigaciones diferentes sobre EMI han mostrado considerables cambios positivos inmunológicos, medidos con células T4/T8. Una investigación posterior demostró que era el “Entrenamiento de Calidad de Vida” (“Entrenamiento Emocional”) el que producía los cambios más positivos. (11)
12. Trescientos pacientes de cáncer se dividieron en dos grupos: uno de control y otro sometido a entrenamiento mental. La diferencia entre los dos grupos era mayor en el grupo de pacientes en fase terminal.(12)
13. Setenta pacientes de tinnitus siguieron el entrenamiento mental de manera regular durante 3 meses. En pocos casos desapareció el ruido, pero en muchos de ellos se redujo e incluso llegó a desaparecer la molestia.
14. El mismo efecto se ha demostrado en el trabajo de Hans Olsson con Entrenamiento Mental para pacientes con dolores crónicos en el hospital de Helsingborg (Suecia). Los efectos más comunes se asocian a desplazar y reconsiderar el dolor, así como a aprender a ignorar y reenfocar.
15. Por medio de música relajante y sugerencias positivas hipnóticas y posthipnóticas las condiciones de 70 pacientes mejoraron durante y después de la cirugía, en comparación con un grupo de control expuesto a “sonido blanco”. (15)
16. Según un estudio reciente, aún sin publicar, es posible invertir el proceso de envejecimiento (medido con DHEAS) mediante 6 meses de entrenamiento mental. (16)

## **D. OTROS CAMPOS**

17. La selección nacional de natación se dividió en un grupo de control y otros 3 grupos de prueba (entrenamiento mental, melatonina y placebo) para un estudio del fenómeno ‘jet lag’ antes de los juegos olímpicos de Sydney. El grupo que siguió el entrenamiento mental obtuvo los mejores resultados en las variables medidas (valoración sobre la calidad de sueño y el rendimiento). (17)
18. Varios estudios han demostrado los efectos de EMI en campos como el sueño, el peso, el tabaco, etc. Se obtienen mejores resultados si se comienza con el entrenamiento mental básico (aprendizaje de autohipnosis) antes de comenzar con la aplicación específica. (18)
19. La aplicación de EMI en el sistema escolar sueco empezó en 1975, y, tras seis años de estudio (disertación doctoral de Sven Setterlind, etc.), Suecia se convirtió en el primer país en incluir el entrenamiento mental en sus planes de estudios. (19)  
En la actualidad se está probando en varias escuelas un “entrenamiento de habilidades en la vida”, desde el nivel de primaria hasta el instituto. La investigación incluye Entrenamiento Mental Básico, Entrenamiento Mental, Entrenamiento de Estilo de Vida, Comunicación y Trabajo en Equipo, Entrenamiento de Audacia Mental y Emocional, Entrenamiento de Liderazgo y Paternidad.
20. A nivel universitario se realizan evaluaciones continuas desde academias de formación profesional (academia policial, academia de música, etc., donde el Entrenamiento Mental es una parte integrada en los estudios), hasta universidades que incluyen asignaturas específicas como “Humor y Salud”, “Aprendizaje del aprendizaje”, “Entrenamiento Mental y Liderazgo en Proyectos”, así como en la universidad privada “Scandinavian International University”, especializada en aplicar Entrenamiento Mental, NLP y Entrenamiento como formación para nuevas profesiones como Licenciados en Entrenamiento Mental, Entrenadores de Estrés, Entrenadores de Salud etc. (20)

## **IV. FINALMENTE**

La hipnosis no es un método y la hipnoterapia no es una terapia específica. Ambos conceptos se refieren a campos eclécticos en los que se pueden aplicar todo tipo de métodos, estrategias e intervenciones. Esto significa que lo importante no es aprender la hipnosis sino – como en EMI – aprender a utilizarla.

Es por eso que en los cursos que venimos impartiendo desde los años sesenta hemos hecho siempre hincapié en que sólo médicos, psicólogos y dentistas deban utilizar la heterohipnosis, y que sólo debe limitarse al uso de aquellos campos en los que haya un experto.

Sin embargo por muchas razones todo el mundo debería aprender la autohipnosis. Una de estas razones es que toda persona pasa diariamente por varios estados alternativos de conciencia similares al de la autohipnosis. En este estado los pensamientos y las imágenes se vuelven reales (comprobación disminuida de la realidad).

Al mismo tiempo nuestra mente atrae con más facilidad pensamientos e imágenes negativas por los siguientes motivos:

1. El enfoque en los problemas y los obstáculos de nuestra sociedad
2. Nos invaden los pensamientos y las imágenes que provocan emociones impactantes (temor, etc.)

Al aprender el “Control de la Mente” con EMI, el sujeto pasará a ser dueño de su propia vida.

## CEE

Para poder alcanzar la visión EMI de “Una vida mejor para todo el mundo mediante EMI”, se están estableciendo centros CEE por todo el mundo. Las siglas CEE corresponden a “Centro de Entrenamiento de Excelencia” (otra palabra para EMI), y dichos centros tienen como objetivo principal ofrecer los métodos de Autohipnosis y Entrenamiento Mental a todo el mundo, independientemente de su raza, religión o idioma.

## REFERENCIAS I

- A. UNESTÅHL, Lars-Eric: Hypnos och hypnotiserbarhet. (Hypnosis and hypnotic susceptibility) Uppsala University, 1968
- B. UNESTÅHL, Lars-Eric: Hypnosis and Spontaneous Trance. Uppsala University, 1973
- C. UNESTÅHL, Lars-Eric: Hypnosis and Posthypnotic Suggestions. VEJE International, Örebro, 1973
- D. UNESTÅHL, Lars-Eric. Hypnosis in the seventies. VEJE International, Örebro, 1975
- E. UNESTÅHL, Lars-Eric: Hypnos i teori och Praktik.(Hypnosis in Theory and Practice) VEJE International, Örebro, 1982 (4:e uppl. 1999)
- F. UNESTÅHL, Lars-Eric (Ed):. The Mental Aspects of Gymnastics. VEJE International, Örebro, 1983
- G. UNESTÅHL, Lars-Eric (Ed) Sport Psychology in Theory and Practice, VEJE International, Örebro, 1985
- I. UNESTÅHL, Lars-Eric: Den Nya Livsstilen. (The New Lifestyle) (VEJE International, Örebro, 2001

## REFERENCIAS II

- 1. BUNDZEN, Pavel & UNESTÅHL, Lars-Eric: Integrated Mental Training – Neuro-Biochemical Mechanisms and Psycho-physical Consequences. HYPNOS, Vol.XXII No 3 1996
- 2. UNESTÅHL, L-E.: Integrerad Mental Träning. (Integrated Mental Training) SISU förlag, Stockholm 1997
- 3. UNESTÅHL, L-E & BUNDZEN, P.: Integrated Mental Training. Contemporary Research. SIU, Örebro, 2003
- 4. UNESTÅHL, L-E., HULTIN, K & SUNDGREN, B.: Effekten av föreställningar under hypnos och avslappning på idrottsprestationer. (The effect of hypnotic imagery on Sport Performances) Örebro University, Report 1, 1975
- 5. UNESTÅHL, L-E & BREIFE, S.: Utvärdering av mental träning i bowling. (Evaluation of Mental Training in Bowling) Örebro University, Report 23, 1981
- 6. UNESTÅHL, Lars-Eric. Självkontroll genom Mental Träning. (Self-Control through Mental Training), VEJE International, Örebro, 1979
- 7. UNESTÅHL. L-E., ASPELIN, K. & HERMANSSON, M.: Elitidrott – en probleminventering i utförsåkning. (Elitesport – An analysis of downhill Skiing) Örebro University, Report 19, 1979
- 8. Uneståhl. L-E., Andersson, H. & Joelsson, B.: Omedelbar feedback och posthypnotisk förstärkning. (Immediate feedback and posthypnotic reinforcement) Örebro University. Report 11, 1978

9. UNESTÅHL, L-E., Henriksson, B. & Högström, I.: Psykologiska faktorerers inverkan på muskelstyrka. (The influence of psychological factors on isometric strength) Örebro University, Report 27, 1981
10. Uneståhl, L-E., Bundzen, P., Gavrilova,E. And Isakov,V.: The Effects of Integrated Mental Training on Stress and Psychosomatic Health. *Hypnos*,Vol.XXXI, No2-2004
11. BUNDZEN,P., LEISSNER,P., MALININN, A & UNESTAHL, L-E.: Mental relaxation – NeuroDynamic Markers and Psychophysiological Mechanisms. In “Current Research in Sport Sciences. An International Perspective. Plenum Press. New York & London, 1996 pp.91-101.
12. Uneståhl, L-E. Mental Training and cancer: A controlled study with 300 cancer patients. Department of Psychology, Uppsala University, 1985
13. Uneståhl, L-E The effects of systematic mental training on tinnitus The Department of Psychology, Gothenburg University, 1997
14. OLSSON, Hans. The Effects of Mental Training on chronic pain. An evaluation of 8 years work. *HYPNOS*, 1998
15. NILSSON,U., RAWAL,N., UNESTÅHL,L-E., ZETTERBERG,C. & UNOSSON,M: Improved recovery after music and therapeutic suggestions during general anaesthesia: a double-blind randomized controlled trial. *Acta Anaesthesiol.Scand.* 2001; 45: 812-817
16. JOHANSSON, B & UNESTÅHL, L-E.: Stress reducing regulative effects of integrated mental training on the secretion of dehydroepiandrosterone sulphate (DHEA-S) and cortisol in plasma. In press, 2005
17. UNESTÅHL, L-E.: The effects of Mental Training and Melatonin on jetlag. A study with the Swedish Olympic Swimming Team, SIU, Örebro, 2001
18. UNESTÅHL, L-E.: The Use of Mental Training in clinical areas. An overview. Report, SLH-SIU, Örebro 2003
19. UNESTÅHL, L-E.: Livsfärdighetsträning i skolan. (Life Skills Training in Swedish Schools) VEJE International, Örebro, 2003  
SETTERLIND, Sven: Från Hypnos och suggestion till Avslappning och Meditation, (From Hypnosis and Suggestion to Relaxation and Meditation),SMC, Karlstad, 1994
20. HELLERTZ, Pia & UNESTÅHL, Lars-Eric: Personlig utveckling genom Mental Träning. (al Growth through Mental Training), VEJE Int., Örebro, 2003

Palabras clave:

Entrenamiento Mental, Entrenamiento Mental Integrado, Hipnosis, Autohipnosis, Susceptibilidad Hipnótica, Entrenamiento Cognitivo, Entrenamiento Emocional, Desarrollo Personal, Habilidades de Vida, Calidad de Vida.