



UNIVERSIDAD NACIONAL  
AUTÓNOMA DE  
MÉXICO

**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO**

---

**FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ZARAGOZA  
CARRERA DE PSICOLOGÍA**

LA APLICACIÓN DE HISTORIAS EMBEBIDAS EN  
ALUMNOS DE SECUNDARIA PARA EL  
MEJORAMIENTO DE SU COOPERATIVIDAD  
ESCOLAR

TRABAJO FINAL DE DIPLOMADO  
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE  
**LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**  
P R E S E N T A  
IMIX LORENA VARGAS PORTILLO

**JURADO DE EXAMEN**

TUTOR: MARÍA YOLANDA AGUIRRE GÓMEZ  
MARCELO ÁLVAREZ CÓRDOVA  
JUANA BENGOA GONZÁLEZ  
ALMA LIDIA MARTÍNEZ OLIVERA  
PEDRO VARGAS ÁVALOS



MÉXICO D.F.

2009



Universidad Nacional  
Autónoma de México



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

*A mis padres:  
Por darme más que la vida*

*A mi mami que es una gran amiga,  
al darme su mano y mostrarme fortaleza  
para enfrentar cualquier adversidad.*

*A mi papi por guiar mi camino  
con sus sabios consejos,  
por su apoyo y amor implacable  
para ser quien soy... una triunfadora*

*A mis hermanos Christian, Metzlli y Felipín,  
gracias por su amor y enseñanzas  
que nos llevaron a adquirir experiencia juntos*

*A mi hijo Ramtha  
gracias por ser un gran apoyo,  
por venir a este mundo a dar amor*

*A mis bebés  
por transformar mi vida y  
recordarme que siempre hay nuevas experiencias*

*A ti Edgar  
por apoyarme e impulsarme  
por tu gran amor, comprensión y cariño  
por coincidir en esta vida  
y construir cosas maravillosas juntos*

*A mis sinodales  
por su honestidad y concreción  
que me permitieron concluir  
una etapa importante en la vida*

## ÍNDICE

RESUMEN .....	4
INTRODUCCIÓN .....	4
FUNDAMENTO .....	8
DESARROLLO .....	22
ANÁLISIS .....	25
CONCLUSIONES.....	26
REFERENCIAS.....	29
ANEXOS .....	31

# LA APLICACIÓN DE HISTORIAS EMBEBIDAS EN ALUMNOS DE SECUNDARIA PARA EL MEJORAMIENTO DE SU COOPERATIVIDAD ESCOLAR

*Vargas P., Imix L.*

## RESUMEN

En el presente trabajo se incluyen algunos aspectos históricos sobre la hipnosis, algunas de las aportaciones de Milton H. Erickson y de algunos autores más, que proporcionan información de él, llegando al trabajo realizado por Stephen Lankton y su aportación de la técnica denominada "historias embebidas", la cual está dentro de las historias con fines terapéuticos, tomando el aprendizaje de estas técnicas con una población de 60 alumnos de nivel secundaria en el Municipio de Chalco, Estado de México, logrando resultados positivos en la mayoría de los casos obteniendo progresión en su nivel académico, mejora en sus relaciones sociales y familiares, incrementando su cooperatividad escolar trabajando valores como respeto, justicia, responsabilidad, asociado con cambios de conducta.

---

Palabras Clave: *Psicoterapia, Hipnosis, Psicoterapia Ericksoniana, Historias Embebidas, Cooperatividad Escolar, Valores.*

## INTRODUCCIÓN

Los valores son principios, cualidades individuales que orientan las acciones de las personas hacia su realización plena y hacia una convivencia social armónica. Al mismo tiempo, son ideales que marcan retos para la vida diaria en cada actividad realizada y en cada relación establecida con los demás. Existe un conjunto de valores socialmente compartidos que son producto del desarrollo histórico de las sociedades, mismos que apuntan hacia los aspectos positivos deseables en el desarrollo de las personas (Maggi, 2000). En realidad, los valores que norman la conducta están presentes en todo acto humano trascendente realizado día con día, sea familiar, afectivo, académico, profesional, político o de cualquier otra índole.

Tomando en cuenta la importancia del progreso social, cobra una especial relevancia la manera en que la Secretaría de Educación Pública (SEP, 2006) intenta rescatar los valores implementando programas en las escuelas, incluyendo a éstos en la educación, poniendo un mayor énfasis en la cooperatividad escolar, capacidad considerada como fundamental para el desarrollo de habilidades sociales, dado que la educación posee también la capacidad de potenciar esta

habilidad en el ser humano. Un argumento importante relacionado con este aspecto es el hecho de que la sociedad está en constante movimiento, transformándose de manera continua y contradictoria, provocando que tanto niños como adolescentes estén inmersos en este proceso cuando se enfrentan a la sociedad para retomar elementos de ella, retroalimentando así su aprendizaje, tanto los padres de familia como los propios profesores son testigos cotidianos de ello.

Se han generado tantos cambios, hasta el momento inexplicables para nuestra población, en el desarrollo del individuo, que han impactado su forma de aprender y su educación, pero la parte importante consiste en entender el modo en que éste enfrenta tales cambios dentro de su contexto de desarrollo, así como la forma en que interactúa con éstos para volver más edificantes sus experiencias.

Estos cambios se prolongan a través de las diferentes generaciones, transmitiéndose. La educación tendiente a formar valores, intenta apoyar el desarrollo personal y profesional, formar personas reflexivas, críticas, comprometidas y congruentes. Esta capacidad de la educación proviene de tiempos ancestrales, buscando potenciar la cooperatividad social. En este sentido, las aportaciones de las distintas técnicas Ericksonianas orientada al desarrollo de este proceso, constituyen una herramienta poderosa dentro del contexto escolar.

Durante más de cien años se han creado numerosas habilidades para inducir el trance. Antes de esta formalización de las técnicas hubo miles de años de inducciones mediante el ritual y el uso de las drogas. Muchos de los que usaban el trance en sus inicios tenían una visión muy experimental, abiertos a todo tipo de ideas, artilugios extraños o fantásticos. Desde el trabajo de Mesmer en 1775 (Procter, 2002 y Hahnemann, 1990), se hizo manifiesta la utilidad y efectividad de la hipnosis en el tratamiento con pacientes que no respondían a una intervención médica clásica, pasando por Esdaile y Braid (cit. en Procter, 2002) hubo una tendencia hacia al alejamiento de los aparatos formales y acercarse más al proceso de comunicación entre el hipnotista y el sujeto.

En tiempos remotos, los sacerdotes y sacerdotisas prestaban sus servicios a la comunidad sanando en los templos del sueño, construidos sobre las ruinas de los todavía más antiguos templos de Morfeo. Los chinos, los hindúes, los griegos y los egipcios tenían templos donde se utilizaban tanto la hipnosis como la sugestión para aliviar a los que sufrían. Indudablemente, todavía se han de descubrir más civilizaciones y puede comprobarse que todas usaban la hipnosis en sus ritos, encantamientos o, directamente, en lo que suele denominarse *sueños mágicos*. De acuerdo con Robles (1990), Braid le dio el nombre de *hipnosis* a este fenómeno (del griego *hypnos* - que significa sueño). A medida que lo siguió explorando notó era muy diferente del sueño. Intentó cambiar el nombre pero ya tenía gran aceptación popular, actualmente según esta misma autora, se busca referir al estado hipnótico como *estado alterno de conciencia* o *estado amplificado de conciencia*.

Dentro de la hipnosis y la filosofía Ericksoniana existen afirmaciones con respecto al ser humano, una de ellas es que todos los individuos poseen la capacidad de lograr lo que desean, por que cuentan con todos los recursos necesarios para lograrlo, sin embargo, esta afirmación no es fácil de entender para muchas personas al constituir una idea directa y explícita respecto a su capacidad de acción. Esta idiosincrasia dificulta muchas veces la aplicación de programas de intervención, sobre todo dentro del contexto escolar y respecto a la necesidad de potenciar habilidades en las etapas iniciales de la adolescencia, donde es particularmente importante, porque es dentro de esta etapa donde se definen para lograr armonizar la capacidad de interacción social de los individuos.

En este contexto es particularmente importante tomar en cuenta que los conocimientos que se desarrollan para constituir el aprendizaje deben dejar de ser específicos, dado que es en la adolescencia donde se alcanzan los mayores niveles de abstracción de acuerdo con los planteamientos de Piaget (Cit. Smith, Sarason y Sarason, 1984). Según este argumento, el mejor método de intervención con alumnos de tales características es la ambigüedad y la falta de dirección concreta en los contenidos temáticos que se analizan. Esto coincide con

una propuesta hecha por Lankton y Lankton (1986) respecto al uso de historias, anécdotas, metáforas o cualquier otra cosa que pueda usarse como herramienta para lograr que las personas encuentren lo que para ellas sea útil.

Las historias con fines terapéuticos permiten que las personas encuentren dentro de sí, los recursos necesarios para responder de manera diferente a situaciones particularmente difíciles en el pasado, como lo demostró Erickson (cit. en Zeig, 1998) quien afirmó que el poder de cambiar está latente en cada persona y tiene que ser despertado, su particular enfoque diagnóstico incluía los valores personales, las peculiaridades, circunstancias únicas de cada individuo. Erickson desarrolló y demostró la eficacia de la comunicación indirecta, propuso y llevó a la práctica la utilización de las anécdotas, metáforas y cuentos para establecer empatía con las personas, con los procesos que están dentro de su conciencia inmediata, también el uso de dichos y analogías.



## **FUNDAMENTO**

La historia de la educación consiste en el estudio de las estructuras educativas que se han ido desarrollando con el transcurso del tiempo y que comprenden los hechos, normas y teorías sobre la formación humana, así como sus relaciones con los logros culturales, científicos y sociales. La educación como actividad humana presente en todas las etapas evolutivas del ser humano, se ha dado tanto espontáneamente como de manera intencional y sistemática. Para conocer en profundidad el fenómeno educativo se requiere considerar su evolución histórica de la misma manera como toda nueva doctrina o reforma educativa se sustenta en el conocimiento general de los hechos y teorías del pasado. El contenido de la historia de la educación es el acto educativo, es decir, todo cuanto ha tenido el propósito de contribuir a la instrucción y formación de los hombres, contemplado desde el punto de vista de su historicidad (SEP, 2006).

La Reforma de la Educación Secundaria, que es uno de los proyectos estratégicos de la Secretaría de Educación Pública, tiene la finalidad de mejorar las oportunidades de aprendizaje de todos los estudiantes, garantizando equidad y calidad en la educación que reciben. Para ello es indispensable fortalecer la continuidad entre los niveles que conforman la escolaridad básica, ofrecer un currículo que posibilite la formación de los adolescentes, desarrollar al máximo las competencias profesionales de los maestros e impulsar procesos para que las escuelas funcionen.

La educación básica de buena calidad está orientada al desarrollo de las competencias fundamentales de los alumnos, a formar el interés y la disposición de continuar aprendiendo, de plantear y resolver problemas, comprender el mundo social y natural en el que viven para prepararlos en la convivencia y la cultura. En 2006 se realiza una Reforma de la Educación Secundaria con el objeto de lograr la continuidad curricular y la articulación pedagógica y organizativa con los dos niveles escolares que la anteceden.

La articulación de la educación básica es una de las acciones necesarias para mejorar su eficacia y equidad. Se ofrece una oportunidad para utilizar una

estrategia e implementar acciones que permitan enfrentar los complejos problemas de la secundaria, garantizar el derecho a recibir una educación de calidad. Para realizar las transformaciones que se requieren, se debe ampliar la autonomía y la capacidad de toma de decisiones en los niveles más cercanos al proceso educativo: el aula y la escuela, lo que significa mejorar la gestión de las escuelas para que logren sus propósitos educativos.

Dotar a las escuelas y a sus actores de mayores capacidades para tomar decisiones autónomas va de la mano con la responsabilidad de rendir cuentas a la sociedad sobre los resultados educativos. El ejercicio más responsable y comprometido de las tareas escolares tendrá que incluir mecanismos congruentes y sistemáticos de evaluación que apoyen efectivamente a los diversos actores escolares en la mejora continua de su trabajo (SEP, 2006).

La función del maestro es el punto de balance entre lo real y lo utópico. si se entiende a la utopía como lo que no es, pero debe ser; como la referencia imaginativa a una sociedad futura, inexistente hasta ahora, anhelada desde siempre; como una crítica y alternativa imaginaria a los males y carencias de lo existente, y aun como necesaria dialéctica entre fantasía y realidad, el maestro es la representación concreta de la utopía.

La utopía del maestro asegura felicidad social y eleva el espíritu humano; no se podría decir que los profesores o maestros sean la base de todo en cuanto a la educación se refiere, pero son la base importante para el desarrollo de la misma.

Sin embargo, los programas educativos que se desarrollaron desde hace varios años, actualmente ya son inoperantes con los alumnos de todos los niveles escolares, dado que la realidad histórico-social los ha rebasado, provocando al mismo tiempo un desfase respecto a la forma en que los alumnos requieren que la información les sea presentada (por los avances tecnológicos, en gran parte) y una incongruencia con los contenidos históricos con los que los alumnos están familiarizados. Dentro de la educación secundaria mexicana, convergen con mayor auge todas estas variables que afectan directamente los intereses, el

desarrollo psicológico y social, así como las capacidades de interacción fundamentadas en los valores sobre las formas ideales de interacción con los demás. En este contexto, incluso los profesores de todas las áreas en este nivel, consideran insuficiente lo que se posee respecto a recursos didácticos y materiales, piensa que es necesario lograr un mayor dinamismo en el proceso de enseñanza-aprendizaje que les permita el alcance de resultados educativos positivos. Es por ello que los catedráticos están ahora más concentrados en el desarrollo de técnicas de enseñanza como la estrategia ideal para alcanzar sus propósitos.

Tomando como base esta idea, el objetivo central de la intervención realizada en este trabajo de intervención es, precisamente, la delimitación de estrategias ideales que puedan ayudar a los docentes a lograr dinamismo y avances significativos en todas las esferas del aprendizaje, para así contribuir a que la enseñanza lineal, analítica, lógica y racional dominada por la potenciación del hemisferio categórico, logre la inclusión del hemisferio analógico que es el más sensitivo y dialéctico en la máxima percepción de lo aprendido, incluyendo estas técnicas en los programas educativos (Dennison y Dennison, 2002).

A partir de un punto de vista integral, la educación debe contemplar tanto a los hechos, personas e instituciones, así como las cuestiones pedagógicas, sin olvidarse de los aspectos institucional e intencional rebasando el marco de lo estrictamente escolar de todas las actividades sociales interhumanas que señalan la transmisión o inculcación de valores y formas de comportamiento.

En la actualidad, el enfoque estructuralista parte de las relaciones situacionales más que de los nexos causales, elaborando conjuntos históricos como cable de explicación y comprensión de los acontecimientos aislados, de tal forma que la historia de la educación, paulatinamente, ha dejado de ser descriptiva y analítica de corte positivista, para adquirir un criterio globalizador, permitiendo así, que la educación se convierta en algo más flexible para así lograr un mayor aprendizaje, interés y cooperación (Didrikson, 2001).

Pueden encontrarse diferentes herramientas útiles que faciliten el desarrollo del ser humano en su paso por un nivel educativo significativo en su vida como es la secundaria, que mejor que dentro de esto se logre incrementar sus valores como base esencial de su desarrollo como sujetos sociales para así conseguir que cuenten con mejores instrumentos, es aquí donde considero que la experiencia de trabajar para incrementar su cooperatividad escolar junto con alguna técnica de historias embebidas con fines terapéuticos, puede dar resultados extraordinarios.

Un temor frecuente es quedar hipnotizado permanentemente, sin embargo eso es imposible ya que al ser el estado intermedio entre la vigilia y el sueño, lo máximo que puede suceder es que se mantenga alerta todo el tiempo o bien que se quede dormida realmente y basta con despertarla como se despertaría a cualquier persona (O'Hanlon, 1993).

Otra idea frecuente es que el terapeuta puede hacer que la persona en estado de trance haga o diga cosas que no desea, eso es completamente falso ya que en estado de trance jamás se puede transgredir la estructura del individuo es decir sus valores éticos, morales o aspectos privados y su respeto propio. Es precisamente, el desconocimiento de sus alcances y límites junto con la distorsión que han causado los diversos medios de comunicación como la televisión, el cine o el teatro los que han caricaturizado a la hipnosis causando recelo o temor hacia la técnica.

Existen varios grados de profundidad de trance: existen grados ligeros, medios, profundos y el sonambulismo que es el grado más profundo pero también el más difícil de obtener. No todos los seres humanos poseen los mismos grados de trance. Los fenómenos que se presentan en estado de trance dependen del grado de profundidad.

Se trabaja a partir de grados medios en donde se logran fenómenos perceptuales como sensación de pesadez o ligereza, atención y concentración, en grados profundos se logran además de los anteriores, cambios de sabores y olores que se ocupan para los tratamientos de hábitos alimenticios y tratamientos de adicciones (cambiando el sabor del alcohol o de el cigarro por ejemplo por algo

desagradable), en estados profundos se logran cambios de sensaciones, emociones y visiones que ayudan para tratamientos de fobias, por ejemplo.

La hipnosis clásica es la más antigua, la practicaron grandes personalidades como Mesmer, Charcot, incluso el mismo Freud es sus inicios, hoy en día es el fundamento de los hipnólogos de escenario. Sus técnicas son más directivas y ocupa diferentes elementos para fijar la atención del sujeto como péndulos, luces estroboscópicas, discos hipnóticos, etc. En algunas personas funciona mejor que otros tipos de hipnosis gracias a que ponen grandes expectativas en la experiencia y el conocimiento del hipnoterapeuta y les agrada que "les indiquen" en forma más directa las posibles alternativas de solución. En general cuesta más trabajo para llevar al cabo, pero lleva a la persona a estados más profundos de relajación (Procter, 2002).

Desde la más remota antigüedad el hombre ha empleado la hipnosis en la práctica de ritos médicos y religiosos. Su objetivo primitivo era intensificar la creencia en el misticismo, la magia y la medicina. Las manifestaciones de los fenómenos hipnóticos, impresionantes, inexplicables y de efectos psicológicos milagrosos han suscitado dos tipos de actitudes hacia la hipnosis. La primera es esa actitud acientífica, supersticiosa, de miedo, de negación y hostilidad que ha obstruido y retardado el conocimiento científico de la misma.

La segunda actitud es la que acepta, desde un punto de vista científico, la hipnosis como un fenómeno psicológico legítimo y válido, de profunda importancia y significación en la investigación y entendimiento de la conducta humana y de la vida del individuo. Esta segunda actitud tuvo como pionero a Anton Mesmer (cit. en Hahnemann, 1990) quien alrededor del año 1775 estudió el fenómeno, aunque propondría unas explicaciones científicas en buena medida adulteradas por sus teorías místicas, él fue mejor conocido por sus contribuciones para la medicina en cuanto al magnetismo.

Pese a todo, Mesmer consiguió demostrar la utilidad y la efectividad de la hipnosis en el tratamiento de ciertos tipos de pacientes que no respondían a las

terapias médicas clásicas. Por lo tanto, se le puede considerar el fundador del uso terapéutico de la hipnosis y una de las figuras que contribuyeron a que la psicoterapia fuese considerada un procedimiento médico válido. A partir de esto podemos mencionar a James Braid (cit. en Procter, 2002) , un médico escocés que, en 1841, criticó la visión supersticiosa de la hipnosis o “mesmerismo” como se le llamaba en ese entonces. Braid acuñó los términos “hipnosis” e “hipnotismo”.

*Hipnoterapia* es un tipo especial de psicoterapia, en donde la hipnosis es usada para focalizar la atención, facilitar la aceptación de ideas y fomentar la motivación. Este abordaje multidimensional e integrativo incorpora métodos de muchos abordajes hipnóticos, empleando técnicas directas, indirectas e interpretativas para cambiar la conducta, afectos, procesos biológicos, percepciones, cogniciones y diálogos internos. La hipnosis es usada para explorar funciones inconscientes, resolver factores históricos y utilizar recursos inconscientes. El desarrollo de habilidades autohipnóticas aumenta la autoeficacia y provee habilidades para el autocontrol, encontrando los recursos internos (Abia, 1993).

Se ha establecido hasta ahora la necesidad de integrar los estudios hipnóticos con el conocimiento científico que se tiene. Durante la Primera Guerra Mundial (1914-1918), los alemanes agotaron su suministro de anestésicos químicos y no tuvieron otra opción que usar la hipnosis en sustitución. Después en Inglaterra, se siguió usando la hipnosis en los casos de choque traumático como calmante y reeducativo. En 1930, se estudió el uso de la hipnosis como medio para la investigación de la conducta psicológica y fisiológica, demostraron que la hipnosis podía ser evaluada mediante los cambios fisiológicos que se observaban en el sujeto. La utilización de la hipnosis como instrumento válido en psicoterapia ha ido en aumento (Procter, 2002).

En la Segunda Guerra Mundial (1939-1945) obtuvo un impresionante reconocimiento como forma válida de psicoterapia. Se estudiaron las experiencias resultantes de la “fatiga de combate”, evitando así muchas bajas. Durante esta

guerra Erickson trabajó junto a Margaret Mead en proyectos gubernamentales investigando la estructura del carácter japonés y los efectos de la propaganda nazi, al finalizar la guerra muchos de los médicos, psicólogos y dentistas volvieron a la vida civil y se dieron cuenta que la hipnosis podía aportar algo nuevo a la ciencia moderna. En 1949, fundaron la sociedad de Hipnosis Clínica y Experimental en la ciudad de Nueva York, fundando una revista. En 1957, apareció la Sociedad Americana de Hipnosis Clínica, donde Erickson fue parte de los fundadores.

La hipnosis Ericksoniana es más moderna, su creador Milton H. Erickson, la utilizó con gran éxito ya que es más permisiva, es decir, le da los elementos al paciente y éste va tomando sus propias decisiones, rutas y caminos para llegar a una interpretación de la realidad que le resulta más lógica dentro de su estructura mental, por esto mismo, es que es funcional aún con estados de trance ligeros.

La hipnosis es muy utilizada por los modernos terapeutas ya que desmitifica el hecho de tener que "dormir" o "perderse" para poder lograr un cambio en los hábitos o en la forma de percibir los problemas. Está más ligada a nuestro modo actual de vida y es en general más aceptada por los pacientes, porque hoy en día a la gente le cuesta más trabajo "dejarse llevar", se utiliza con más frecuencia para tratamientos de adicciones como al tabaco, al alcohol y a algunas drogas; para control de hábitos, tales como comer compulsivamente, morderse las uñas, chuparse el dedo; para el tratamiento de fobias o ataques de pánico; manejo de estrés, ansiedad o algunos "tics" nerviosos; se ocupa con gran frecuencia para el mejor aprovechamiento, aprendizaje y memoria para cualquier persona con dificultades de atención y concentración en la escuela, en el trabajo o alguna actividad; para el control de dolor crónico o agudo, incluso se ocupa para ayudar a las madres a tener un parto natural sin necesidad de anestesia.

La hipnosis es una técnica con grandes alcances médicos y terapéuticos que está siendo retomada por los especialistas de la salud debido a los excelentes resultados que se han obtenido al emplearla en forma profesional y ética, ya que

se obtienen resultados efectivos en un lapso muy corto de tiempo, no causa reacciones secundarias adversas, ni se corre riesgo alguno.

El eje central de la concepción y filosofía del trabajo del Dr. Milton H. Erickson se basa en que:

*“el individuo tiene en sí mismo la capacidad para generar recursos que amplíen sus posibilidades y así superar dificultades o resolver problemas conservando y sosteniendo así la salud; siendo la tarea del terapeuta crear las condiciones necesarias que permitan a las personas lograr el acceso a estas capacidades y recursos que no habían sido usados para solucionar los síntomas y/o las patologías que bloquean la salud” (O’Hanlon, 1993, Robles, 1993, Zeig, 1997).*

El Dr. Erickson poseía la habilidad de conseguir que las personas generaran las condiciones necesarias para explotar sus recursos, bloqueando pautas que mantenían el síntoma, dejando que ellos mismos encontraran sus significados en el proceso de resolver una dificultad. Todos los seres humanos son capaces de reaccionar a diferentes estímulos con diferentes respuestas, Erickson solía trabajar con lo que la persona pensaba, considerando que todo era útil (los mitos, las creencias, exigencias, defectos físicos) para facilitar el paso a soluciones, procuraba apartar a la gente del pasado, ubicándola en el presente y futuro orientándose hacia la solución más que en el problema (Zeig, 1997).

Entendiendo a la *Psicoterapia* como el arte que enfatiza la utilización de una relación de mutua sensibilidad entre el terapeuta y el cliente para facilitar determinados cambios, en múltiples dimensiones de la experiencia del cliente. Así, la psicoterapia está orientada a la meta y al futuro, implicando abordajes dinámicos e individualizados que acepten, reconozcan y utilicen las potencialidades.

La psicoterapia necesariamente implica interrumpir patrones de experiencia que han demostrado ser disfuncionales y construir patrones adaptativos que conduzcan a los resultados deseados, es un ritual simbólico interpersonal, un evento emocionalmente significativo, lo que implica: *"Por experimentar esta vivencia usted podrá hacer que su vida sea diferente"* (Mahoney, 1988 p.p. 112).



El terapeuta inicia el proceso de cambio suministrando una tarea (tanto sea una técnica gestáltica, una directiva estratégica, una reestructuración familiar, una interpretación psicoanalítica, una desensibilización sistemática, hipnosis, o incluso una prescripción médica de un fármaco psicoactivo), cuya implicación encubierta es que ese cambio saludable (mejoría del control) será promovido en virtud de llevar a cabo ese procedimiento.

Los psicoterapeutas efectivos creen sinceramente en las técnicas de cambio que ofrecen a sus pacientes; personalmente uso hipnoterapia Ericksoniana porque la hipnosis es uno de los mejores contextos para catalizar inductivamente el cambio. De hecho, la psicoterapia Ericksoniana puede ser descrita como la tecnología de acceder a la respuesta a las inducciones terapéuticas para hacer surgir recursos previamente latentes. La influencia social también es utilizada para acceder a los recursos para el cambio (Zeig, 1998).

El Dr. Milton H. Erickson ha extendiendo su conocimiento a todo el mundo, él se consideraba a si mismo, a sus palabras, entonación de la voz, manera de hablar y sus movimientos corporales como vehículos para influenciar para promover el cambio. Más importante que en la técnica en sí, es la filosofía que está detrás de los métodos y del abordaje táctico interpersonal, pendiente a liberar sus propias potencialidades ya sea en estado amplificado de conciencia o atento conscientemente.

Las intervenciones varían en cada paciente, Erickson subrayaba la originalidad de cada individuo, quien, motivado por necesidades personales y defensas idiosincrásicas, requiere maneras originales de abordaje en vez de estilos ortodoxos, poco imaginativos y doctrinarios. Interesado en su acción más que en las teorías, sus abordajes no eran elegidos de antemano, eran hechas a medida de las exigencias de la situación del momento (Zeig, 1998). De este modo, todo es útil y todo es una pieza importante para *el todo*, para que todos y todo esté como se quiere: estar bien.

Del enfoque profesional de Erickson, importa acentuar que si bien creó muchos métodos permisivos y novedosos de hipnosis terapéutica, se mostró muy reacio a formular una teoría. Más que cualquier otra persona, Milton H. Erickson ha sido responsable de crear una nueva visión de la hipnosis. No postulaba ninguna teoría explícita de la personalidad, porque estaba convencido de que ello limitaría la psicoterapia y haría que los psicoterapeutas actuaran con mayor rigidez. Promovía la flexibilidad, la singularidad y la individualidad, como lo puso claro en sus escritos y en su manera de vivir.

El ingenio del trabajo de Erickson se encuentra en la utilización de los recursos interiores, considerándolos únicos de cada persona, para encarar creativamente los problemas de la vida de todos los días. Al leer las historias, los cuentos, las anécdotas y los casos de Erickson a menudo se experimenta que los propios potenciales se estimulan. La Psicoterapia Ericksoniana es el nombre dado a un conjunto de técnicas, la mayoría de las cuales han sido tomadas de conferencias, seminarios, talleres y escritos del Dr. Milton H. Erickson el principal hipnoterapeuta que ha dejado su influencia en miles de terapeutas y su impronta en la psicoterapia misma.

Los seres humanos se han distinguido de otras especies animales por la creación y el uso del lenguaje hablado y escrito. Éste ha servido para transmitir conocimientos de generación en generación, hasta llegar a cada persona en la actualidad. Por lo cual, puede afirmarse que todos poseen la experiencia de la historia humana, toda la información del universo. Es ahí donde las historias tienen un poder inimaginable dentro de la novela social y cultural, puesto que se ha usado para conseguir disciplina, para evocar emociones, como fuente de inspiración, para sanar, para cambiar o modificar conductas, por tanto la herramienta básica es el lenguaje verbal y no verbal en el proceso hipnótico.

Erickson empleaba con frecuencias la comunicación indirecta mediante el lenguaje y la acción con el objetivo de sugerir o insinuar algo indirectamente en lugar de pedir o afirmar algo directamente. Empleaba las palabras y su propia comunicación no verbal para comunicar indirectamente una expectativa de cambio

y realizar intervenciones terapéuticas, raramente empleaba la toma de conciencia o la comprensión como medios principales para obtener resultados terapéuticos. Erickson solía ser implícito más que explícito, permitiendo que las personas proyecten sus propios significados, soluciones, ayudando a personalizar las intervenciones (O'Hanlon, 2001).

Durante mucho tiempo al Dr. Milton H. Erickson se le ha conocido como especialista mundial en la hipnosis médica ya que dedicó su vida al estudio experimental y la utilización terapéutica de la hipnosis, también se le puede considerar como el maestro del enfoque estratégico en la terapia; es una de las personalidades psicoterapéuticas más creadoras, sagaces e ingeniosas de todos los tiempos.

Erickson solía ser ambiguo cuando se comunicaba con otras personas, fueran alumnos, pacientes, quien fuera, lo hacía para conseguir que las personas dieran forma a sus propios significados, confiaba en que, una vez que se les proporcionaba el contexto, hallaban así sus propias soluciones. Con frecuencia se comunicaba por medio de metáforas, hablaba de algo para referirse a otra cosa, dado que la metáfora funciona para llevar más allá del conocimiento inicial, hacia un contexto nuevo.

Según el enfoque de Erickson, las cosas funcionan mejor cuando lo hacen de manera automática e inconsciente, o sea, sin interferencias ni obstáculos de la mente consciente; empleaba mucho un procedimiento indirecto para lograr cambios inconscientes con la mayor rapidez posible; usaba las historias para hacer rapport empático con un paciente, logrando empatizar con el inconsciente, esto suele poner de manifiesto, en forma verbal o no verbal, que el terapeuta tuvo una respuesta empática inconsciente.

En el estado de trance las personas suelen comprender de manera intuitiva el significado de sueños, símbolos y otras manifestaciones inconscientes, se despreocupan de sus ideas y de sus problemas y se aproximan a lo que Erickson denominaba "aprendizaje inconsciente" (Rosen, 1994; Zeig, 1998). Con frecuencia

pueden no recordar las experiencias suscitadas durante el trance, presentar cambios físicos como cambio de temperatura, peso o cualquier otra sensación.

Dentro del trabajo de metáforas se encuentran inmersas implícitamente técnicas como la amnesia, sembrado de ideas y muy específicamente en las metáforas embebidas se da la sobrecarga y la confusión. El significado etimológico de la palabra *metáfora* ya da una idea de su función en la terapia. Esta palabra deriva de las raíces griegas (*pherein*), que significa (*después*) o (*más allá de*). La metáfora traslada conocimientos de un contexto a otro, es decir, transfiere un conocimiento desde su contexto inicial a otro contexto nuevo. Se propone que el objetivo de la metáfora en la terapia es transferir la capacidad que ha desarrollado o *utiliza* el cliente en un contexto, traslada al contexto donde esta capacidad podrá resolver el problema que lo ha traído a la terapia (O'Hanlon, 2001).

La metáfora cumple varias funciones interaccionales según Zeig y Gilligan (1994); la primera es comunicar, la segunda desplazar, la tercera es fomentar las relaciones íntimas y el apego entre las personas. La imaginación permite hacer realidad la experiencia de la amplificación de conciencia, de ese modo, mejora la terapia por medio de la metáfora creativa. Hablar de un mito es un método para posibilitar el aprendizaje de la verdad aparentando no enseñarla.

Dentro de la metáfora se da el sembrado de ideas, que es plantear una idea de algo para después utilizarlo o dejarlo ahí para que la persona lo utilice después en alguna solución, establecer ciertas ideas para después construir algo sobre ellas, dentro de un marco de referencia que lo conecta con algo que se ha creado previamente (Haley, 1989).

Se da también la confusión, O'Hanlon (1993) comenta que se presenta cuando algo parece contrario a su naturaleza, tiene falta de orden o de claridad y ese desorden deja sin saber qué hacer o qué decir, el consciente reacciona como la técnica lo dice, *confundido* y entonces, abandona toda racionalidad, dejando así, que la parte intuitiva, la parte inconsciente, trabaje de mejor manera, sin prejuicios,

ampliando posibilidades de cambio; es una técnica empleada para obtener resultados más rápido y con el mismo grado de efectividad que cualquier otra técnica, es además, una técnica empleada de manera particular para generar sugestión indirecta y con personas que son resistentes o que utilizan de manera defensiva la racionalidad.

La técnica de confusión fue desarrollada por Erickson para superar el pensamiento racional y consciente del sujeto, con la finalidad de facilitar la inducción Rossi, (cit. en O'Hanlon 1993). Se da inducción por sobrecarga, que se basa en proponer a la persona cualquier tarea complicada para distraer la conciencia, una vez que sucede. Este principio subyace a que los seres humanos poseen la capacidad de poner atención consciente a, aproximadamente, de uno a siete trozos de información a la vez. Por arriba de esto, la mente consciente se sobrecarga y puede aceptar más fácilmente sin juicio consciente alguna sugerencia, si es que se aparece. También se da la amnesia, cuando la persona olvida es más fácil que lleve a cabo un nuevo comportamiento sin la interferencia de la mente consciente y si después lo recuerda, no pasa nada.

El Dr. Milton H. Erickson inició el uso sistemático, estructurado e intencional de las historias metafóricas con fines terapéuticos. Su trabajo ya ha sido extensamente documentado por otros autores como Stephen Lankton (1986), quien presentó un modelo que describe el trabajo de Erickson y despliega concepciones adicionales emergentes de su propio trabajo. Manejaba que dentro del enfoque Ericksoniano había rasgos característicos como el empleo directo e indirecto de sugestiones, aferramientos y metáforas indirectas, disociación consciente/inconsciente, numerosas metáforas enclavadas, utilización de la conducta, flexibilidad e singularidad (O'Hanlon, 1993).

La metáfora existe en el lenguaje, el pensamiento, en las acciones habituales, y al usarlas se enriquece y ennoblece al primero. Se emplean en diferentes campos, como el terapéutico y el educativo, por mencionar algunos. Los salones de clase son lugares de aprendizaje y de cambio; mejor dicho, el formador aspira a que todo lo que transmite sea utilizado después por los participantes en sus

respectivos lugares de convivencia, por eso es importante continuar buscando métodos didácticos que impliquen el incremento de cooperatividad escolar, el aprendizaje intuitivo mediante historias, anécdotas o metáforas. En el salón de clase la metáfora se cuenta con la intención de transferir un concepto, evidenciar un punto, sembrar dudas, suscitar reflexiones u ofrecer posibilidades, la metáfora como otro camino para alcanzar los recursos del inconsciente y se pueden emplear con inducción o solas (Casula, 2006).

## DESARROLLO

Dentro de este trabajo se utilizó la técnica de historias embebidas, en una muestra de 60 alumnos pertenecientes a la Escuela Secundaria Federal Juan Escutia<sup>1</sup> con el objetivo de apoyarlos en el desarrollo de su capacidad para interactuar con sus semejantes en el contexto escolar. El modelo utilizado para estructurar cada una de las intervenciones corresponde a lo propuesto por Lankton (explicado por Álvarez y Aguirre, 2007), respecto a la necesidad de producir amnesia dentro del trabajo directo.

Las fases que se siguieron para realizar la intervención fueron las siguientes:

1. Se trata de elegir tres historias, una principal y dos acompañantes o que refuercen la principal.
2. Se inicia contando una de las **historias acompañantes** y se elige un punto de la historia, aproximadamente a la mitad o en un punto crucial de la narración y se interrumpe;
3. Después se cuenta la **segunda historia** acompañante, que también se interrumpe en un momento crucial.
4. Entonces se narra completamente la **tercera historia** que es la **principal**, es decir, donde reside el mensaje más importante que se quiere transmitir al paciente.
5. Luego se continúa la **segunda historia** exactamente donde se había interrumpido, sin repetir palabras, sólo se debe continuar hasta concluirla.
6. Finalmente, se retoma la **primera historia acompañante** para concluirla desde el punto donde fue interrumpida para concluir su narración.

---

<sup>1</sup> Ubicada en San Marcos Huixtoco en el Municipio de Chalco Estado de México.

Esta técnica tiene la facultad de crear amnesia, por lo que evita el juicio de la mente inconsciente y potencia los resultados terapéuticos. Diferentes autores coinciden en la perspectiva que adoptan al referirse sobre qué es la metáfora, quizá empleen diferentes elementos para construirlas y adopten diferentes técnicas al momento de transmitir las sin embargo, su objetivo sigue siendo el mismo, promover el cambio en los pacientes.

Las metáforas se transmiten de manera distinta en un salón de clases, en comparación con la terapia. La forma cambia puesto que los escenarios son distintos y el proceso es más individualizado, su contenido también lo es puesto que dentro del ámbito terapéutico se trabaja sobre lo que quiere cada paciente, aquí fue centrado en un objetivo común: el incremento de la cooperación dentro de la escuela, situándolos tanto en un salón de clases como en la explanada mediante el teatro guiñol. Esto ayuda a generar que los alumnos activen sus dos hemisferios logrando tener un mejor aprendizaje consciente e inconsciente incrementando sus valías, a partir de las historias metafóricas embebidas, buscando generar un estado amplificado de conciencia, para así lograr incrementar su interés en las actividades escolares, incrementar sus valores y esperar otros cambios derivados. Las historias analizadas se describen en la siguiente tabla. (Ver tabla 1)

Tabla 1. Historias embebidas utilizadas y objetivos asociados. Tomado de (Dufour, 2003).

<b>Título de la Historia</b>	<b>Objetivo específico</b>
Balboa. El pirata del Caribe	Ayudar a que el individuo descubra sus múltiples recursos internos, inducir a que utilice sus talentos
En Busca del Mar	Ayudar a que el oyente vea, aprecie las riquezas y los recursos que posee y que pueden hacerlo dichoso, estimularlo a que realice su potencial interior.
No Cambies	Tome una actitud positiva, favorecer en él la integración de los conceptos del hemisferio derecho (inconsciente).
La Rosa	Favorecer el desarrollo del individuo en el momento en que está atravesando por momentos difíciles.
El entrenador	Enseñar a que ejerza menos presión sobre sí mismo y sobre los demás, que aprenda a confiar en los demás, a que tenga expectativas realistas, sentirse satisfecho con el trabajo realizado, a que tome consciencia de que uno no puede hacer todo en lugar de los demás.
La instructora	Prevenir el agotamiento personal y profesional.



Tabla 1. (Continuación) Historias embebidas utilizadas y objetivos asociados. Tomado de (Dufour, 2003).

Título de la Historia	Objetivo específico
El corderito	Estimular la responsabilidad personal y la autonomía del oyente, ayudarlo a que acepte crecer, facilitar su integración social, alentarle en la afirmación de sí mismo.
Snifi	Ayudar a los jóvenes a abandonar diferentes malos hábitos.
El jugador de fútbol	Favorecer el acatamiento de las órdenes en clase, en la casa, en los deportes, etc. Privilegiar el compromiso y la responsabilidad individual en cualquier tarea en la que participen varias personas, favorecer la solidaridad, favorecer una mejor disciplina en clase y en casa, alentar la participación en trabajos de equipo.
La colmena	Mejorar el ambiente de un grupo escolar, una familia o cualquier otro grupo. Hacer posible una mejor disciplina en una colectividad, estimular la responsabilidad y el compromiso del individuo.

En un grupo de primer año con edades entre 12 y 14 años, en la Secundaria General Juan Escutia; se observó al inicio poco interés en la adquisición de nuevos hábitos que mejoren su desarrollo y eleven sus valores, existían problemas en las relaciones interpersonales, desorganización en el trabajo escolar, de control personal y mucha indisciplina. Lo primero que se realizó fue una reunión con padres de estos jóvenes y aplicar en ellos la técnica de “historias embebidas”, eligiendo lecturas que se enfocaran a estimular la mejora de la convivencia grupal, acatamiento de reglas dentro de los diferentes contextos, mejorar sus modales, descubrir recursos internos, usar su potencial al máximo, crecer en momentos difíciles, ejercer menos presión sobre él, sentirse satisfecho con el trabajo realizado, prevenir agotamiento personal y escolar y estimular la responsabilidad. Posteriormente se aplicó esta misma técnica a los alumnos de este grupo enfocado a estas mismas estimaciones.

## **ANÁLISIS**

Como es esperable, los resultados más importantes corresponden a ajustes conductuales de los alumnos entre sí mismos, cosa que se entiende como cooperatividad, es decir, la capacidad de interactuar con los demás. En este sentido los cambios de conducta ocurrieron en más de la mitad del grupo, logrando que los alumnos ejercieran se ajustaran a situaciones sociales de una manera adecuada dependiendo del contexto, se logró de forma subyacente el alcance de resultados positivos en otras áreas; por ejemplo en los trabajos en equipo lograron acuerdo con mayor facilidad, la basura ya no estaba en el piso sino en el bote de basura, los conflictos sobre todo que se daban entre las mujeres fueron disminuyendo paulatinamente (cabe mencionar que las mujeres son mayoría en el grupo), lograron también organizar mejor su tiempo siendo más eficientes en la realización de sus tareas, dándoles tiempo extra para realizar actividades deportivas durante las tardes. Aunque no se tiene un grado preciso de cada uno de estos cambios dado que no se definieron operacionalmente como tradicionalmente se hace en una intervención experimental, dado que el propósito de esta investigación no fue analizar detalladamente el efecto de la psicoterapia Ericksoniana como método de intervención, sino el alcance de resultados que fueran significativos más para los alumnos que para la teoría.

Uno de los resultados asociados al uso de la técnica (tal como lo perciben los beneficiarios del programa) consiste en una mejoría en el aprovechamiento escolar, una percepción más positiva del ambiente y una mayor participación tanto de los alumnos como de los padres en actividades escolares, los datos referidos se registraron en los archivos de la escuela, la entrevista directa con alumnos, padres y profesores; y el instrumento de recolección de datos que se aplicó para saber los intereses y características de los alumnos y del dinamismo grupal.

## CONCLUSIONES

Desde un punto de vista personal, se considera una gran oportunidad el acercamiento a la Psicoterapia Ericksoniana en el Instituto Milton H. Erickson de Ciudad Nezahualcóyotl, haberlo vivido mucho antes de saberla utilizar de manera consciente, ya que aprender con una influencia holística es importante en el desarrollo individual y profesional, al compartir experiencias de los maestros, pacientes en complemento con las personales, considerando que son las más significativas.

Al redactar sobre este tema doy cuenta de cómo he intervenido y he sido inmiscuida dentro de este aprendizaje relacionado con las Estrategias Ericksonianas, durante mi hacer como persona generadora de cambio, puse en práctica algunas historias, anécdotas y metáforas de manera indirecta para promover que han hecho crecer a las personas que están a mi alrededor.

Desde mi punto de vista, las transformaciones que se logran a través de contar historias embebidas, es que a través de ellas se genera cambio, se logra de una manera tanto más efectiva y permanente cuando más se aplica, el terapeuta al influenciar las pautas inconscientes de su paciente, que con frecuencia incluyen sus valores y marcos de referencia.

La metáfora es otra forma de comunicación perteneciente al género de la historia. La metáfora toma una expresión de un campo de la experiencia y lo emplea para decir algo sobre otro campo de la experiencia. Implica establecer una comparación entre cosas que son realmente iguales. Por ello puede utilizarse para aplicar una descripción, frase historia a objeto o conducta que guarda un parecido imaginario, pero no literal. Es esa asociación imaginaria o simbólica la que proporciona a la metáfora su fuerza literaria y terapéutica, puesto que hace una conexión con nuestro hemisferio analógico logrando así que sea aceptado sin juicio. La metáfora está concebida para establecer una forma de comunicación indirecta, imaginaria e implícita con la persona sobre experiencias, procesos u

objetivos que pueden ayudarle a solucionar sus problemas literales. He logrado la experiencia con alumnos de secundaria que consideran que a partir de experimentar esta forma de contar historias han logrado cambios importantes en sus cooperatividad escolar, en su forma de hacer las cosas, en conductas individuales y familiares.

Dentro de los beneficios que encontré al aplicar la técnica de historias embebidas en un grupo de alumnos de secundaria fue que a partir de esto muchos de los escolares encontraron para ellos “mágicamente” la solución a algunas cuestiones que se estaban presentando en casa como; dificultad para levantarse en las mañanas por sí solos, activaron recursos útiles tanto directos como indirectos, comprobando que pueden comprender el problema y que pueden encontrar la solución, además yo pude también comprobar que cuando el inconsciente se permite transmitir con el consciente se da una congruencia entre ellos con respecto al problema y las posibles soluciones.

Una de las cosas que me hacen reafirmarme como Ericksoniana es que descubrí que en mi hacer como terapeuta, es tener apertura a muchas posibilidades para mi intervención, me formé dentro del diplomado a estar abierta a una terapia holística, dado que las teorías son limitantes dentro de la intervención, es importante ser flexible, usar cualquier técnica efectiva del paciente, cualquier cosa es útil para que yo como terapeuta proponga un cambio efectivo. Es mejor la utilización que una técnica rígida, estructurada, estereotipada o estandarizada para algo que supuestamente es, confirmando lo que propone la filosofía Ericksoniana; todos tenemos dentro los recursos necesarios para lograr lo que queremos.

Mantener la ambigüedad coadyuvó a que cada alumno empleara la información en lo que él considerara más remunerativo. En este sentido no puede haber un resultado único cuantificable, porque cada uno de ellos tomó lo mejor de la técnica para aplicarla a su realidad, al relativizarlo, los resultados no son generalizables ni de manera analítica ni estadística. De ahí que el análisis de datos sea más interpretativo que numérico o comparativo. Tal como lo dijera

Erickson *La terapia está cortada a la medida*, es decir que a pesar de utilizar el mismo método en casos distintos (aún semejantes en algún sentido), los resultados siempre serían relativos al individuo. Muchos de ellos logran aumentar su nivel educativo, optimizaron su conducta dentro del plantel, renovaron sus relaciones familiares, ejecutaron de mejor forma sus valores como respeto, responsabilidad, justicia, honestidad, facilitando a los profesores y a los padres sus objetivos en cuanto a la formación para su desarrollo individual y profesional, mejorando así, su cooperatividad escolar.

## REFERENCIAS

- Abia, J. (1993). *Autohipnosis, aprendiendo a caminar por la vida*. México: Ed. Instituto Milton H. Erickson.
- Álvarez, M. & Aguirre, M. (2007). *Historias para contarse... y crecer juntos*. México: Alom Editores.
- Casula, C. (2006). *Jardineros, Princesas y Puerco Espines*. México: Alom Editores.
- Dennison, P. y Dennison, G. (2002). *Brain Gym aprendizaje de todo el cerebro*. México: Editorial Lectorum.
- Didrikson, A. (2001). *Revolución a la Derecha*. México: Centro de Estudios Sobre la Universidad-UNAM.
- Dufour, M. (2003). *Cuentos Para Crecer y Curar. Recopilación de Historias Metafóricas*. 3a. Edición, España: Editorial Sirio.
- Hahnemann, S. (1990). *Órganon de la Medicina*. Argentina: Editorial Publishers PVT.
- Haley, J. (1989). *Terapia No Convencional, Las Técnicas Psiquiátricas De Milton H. Erickson*. Argentina: Amorrortu.
- Lankton, S. & Lankton, C. (1986). *Enchantment and Intervention in Family Therapy*. New York: Brunner/ Mazel.
- Maggi, R. (2000). *Desarrollo Humano y Calidad, Valores y Actitudes*. México: Limusa Noriega Editores.
- Mahoney, M. (1988). *Cognición y Psicoterapia*. España: Editorial Paidòs.
- O'Hanlon W. (1993). *Raíces Profundas, principios básicos de la terapia y de la hipnosis de Milton Erickson*. Buenos Aires: Paidòs.
- O'Hanlon W. (2001). *Desarrollar posibilidades*. España: Paidòs.
- Procter, H. (2002). *Escritos esenciales de Milton H. Erickson*. Vol. 2. Argentina: Paidòs.
- SEP (2006). *Reforma de la Educación Secundaria*. México: Dirección General de Desarrollo.

- Robles, T. (1993). *La magia de nuestros Disfraces*: México: Ed. Instituto Milton H. Erickson.
- Rosen, S. (1994). *Mi Voz irá contigo*. Barcelona: Paidòs.
- Smith, R., Sarason, I. y Sarason, B. (1984). *Psicología: Fronteras de la conducta*. México: Harla.
- Zeig, J. & Gilligan (1994). *Terapia Breve, Mitos, Métodos y metáforas*. Argentina: Amorrortu Editores.
- Zeig, J. (1997). *El empleo de las anécdotas en el desarrollo de recursos para el cambio*. Congreso Nacional "Terapia Breve". Llevado a cabo del 8 al 11 de mayo de 1997. Cd. Puebla, México.
- Zeig, J. (1998). *Un seminario didáctico con el Dr. Milton H. Erickson*. Buenos Aires; Amorrortu.

# **Anexos**



## **Balboa, El Pirata Del Caribe**

Hacía ya mucho tiempo que Balboa navegaba por los mares del sur en busca de todo tipo de tesoros. Como era un pirata, atacaba con frecuencia a barcos pertenecientes a ricos mercaderes con el fin de saquearlos y ser todavía más rico. Pero tenía una regla de oro: no matar nunca a nadie, pues opinaba que no tenía ningún derecho a disponer de la vida o la muerte de sus semejantes.

En su navío reinaba la armonía y, al pasar los años, había logrado un gran dominio de sí mismo. Con dulzura, comprensión y a veces incluso con firmeza, había sabido crear gradualmente un clima de confianza y respeto entre los miembros de su tripulación.

El capitán tenía un gran deseo: conocer y comprender todas las cosas de la vida. Por ello viajaba de un país a otro, cada vez más lejos, sin saber nunca dónde lanzaría el ancla.

Un día hizo escala en una isla maravillosa, un verdadero lugar de ensueño. Sus habitantes irradiaban dicha y alegría de vivir y cantaban y danzaban con frecuencia. También eran capaces de trabajar con ahínco, pero sabían tomarse un tiempo para descansar. El corsario se divirtió mucho en aquella isla extraordinaria y al observar a aquellas gentes se dio cuenta que a pesar de todas las riquezas que había acumulado, no era verdaderamente feliz.

Antes de partir, invitó al soberano de la isla a visitar su nave. El rey, al ver en la sombra una puerta cerrada, le preguntó: -¿Qué hay detrás de esta puerta?- A lo cual le respondió el capitán: - Lo ignoro; no poseo la llave. Además tengo todo el espacio que necesito.- -Lástima-, dijo el monarca, - es posible que ahí dentro descubrieras tesoros insospechados.-

Poco después de que el rey se fuera, Balboa, que se había quedado perplejo pensando en aquella puerta misteriosa, decidió derribarla. Una vez dentro comenzó a examinar lo que allí había y efectivamente descubrió riquezas inimaginables. Dentro de esta nueva habitación vio que por todos lados había un número incalculable de pequeñas puertas y sólo tenía que abrirlas para recoger de allí otros tantos tesoros a cual más extraordinario.

Más tarde, por la noche, después de haber reflexionado mucho, Balboa se dio cuenta de todo el tiempo que había perdido vagando por los mares en busca de tesoros que, en realidad estaban escondidos en su propio barco, y que él no se había tomado el tiempo de descubrirlos.

Entonces, decidió detener su loca carrera alrededor del mundo y decidió reorganizar su vida.

## **En Busca Del Mar**

Todos sabeos que el gran delfín Flipper es un animal muy querido y mimado. Vive en el acuario de Miami, donde realiza espectáculos para los niños y tiene total libertad para ir y venir, a voluntad suya, por el océano.

Dicen que un día decidió ir a buscar el mar, pues con frecuencia escuchaba decir a la gente que el mar es extraordinario, que es suave y bello, que en él el viento es agradable y siempre brilla el sol. Incluso había individuos que decían que escuchaban al mar o que se dejaban acariciar por él.

Así pues, una bella mañana de verano Flipper se dirigió hacia el océano Atlántico. Después de nadar un rato encontró a una tortuga gigante y le preguntó:

-¿Podrías decirme por dónde se llega al mar?

-No estoy segura- dijo ella- pero creo que es por allí.

Pronto encontró a una magnífica ballena azul y le preguntó si sabía dónde está.

Luego, después de haber nadado mucho tiempo, Flipper habló con un tiburón, pero él tampoco sabía la ubicación exacta del mar.

Muy decepcionado, nuestro amigo dio vueltas durante mucho tiempo hasta que, no muy lejos, vio a una hermosa sirena de cabello de oro. Apenas atreviéndose a creer lo que veía, se acercó lentamente a ella y le hizo la misma pregunta que a los demás. La sirena lo miró asombrada durante un momento antes de responderle:

-Amigo mío, estás en el mar; estamos en el mar; el mar está aquí, alrededor de nosotros. Su tranquilidad y sus extraordinarias olas nos arrullan constantemente. Vives en esta maravilla.

Luego la sirena se fue nadando con una sonrisa en los labios, al ver el brillo que iluminaba la mirada de Flipper.

Más tarde, ese mismo día nuestro amigo volvió a su casa. Había comprendido que poseía al mar desde hacía mucho que no se había dado cuenta de todas las riquezas que estaban a su disposición.

## **No Cambies**

Durante varios años estuve neurótico. Lleno de angustias, deprimido y siguiendo una conducta egoísta. Todo el mundo me repetía que cambiara. Todos me decían que estaba neurótico.

Estuve resentido con todos, después estuve de acuerdo con todos y tomé la resolución de cambiar, pero no lo lograba, por grandes que fueran mis esfuerzos.

Lo que más me dolió fue el hecho de que mi mejor amigo también insistió en que debía cambiar. Y también estuve de acuerdo, sintiéndome incapaz de enfadarme con él. Me sentía totalmente desvalido y como preso en una trampa.

Pero un día, me dijo: -No cambies. Sigue siendo como eres. De hecho, poco importa que cambies o no: yo te quiero como eres; no puedo evitar quererte-.

Estas palabras resonaron como una bella música en mis oídos: -No cambies. No cambies. No cambies... Te quiero.-

Me relajé. Comencé a vivir otra vez. Después, ¡oh, maravilla!, ¡cambie!

## **La Rosa**

¡Cuántas dificultades había enfrentado esta rosa antes de poder abrirse verdaderamente!

Siendo todavía una semilla que apenas comenzaba a germinar, el viento la depositó en un lugar bastante acogedor. Se quedó allí un tiempo sintiéndose relativamente bien, porque alguien solía llevarle abono para nutrirla.

Sin embargo, siendo todavía muy joven, nuestro retoño de rosa fue trasladado muy a menudo de un lugar a otro con muy poca precaución. Su alimento era de calidad mediocre y, a pesar de las frecuentes disputas con sus vecinos, logró, no obstante, sobrevivir. El jardinero que se ocupaba de ella la maltrataba con frecuencia, y ella se sentía muy desdichada, pero no podía hacer nada para mejorar su situación. A veces tenía algunos amigos, pero siempre debía dejarlos para seguir creciendo en otro lugar.

Un día fue a parar a una especie de vertedero abandonado. Allí sufrió muchas calamidades para sobrevivir, porque sus raíces debían ir a buscar el alimento a través de desperdicios de todo tipo, e incluso de materiales en descomposición.

Sin embargo estaba en un lugar protegido del viento y de la lluvia, y poco a poco se acostumbró a esta nueva vida. Como era fuerte y había sobrevivido a muchas dificultades, terminó por florecer cada vez más hasta convertirse en una rosa única, de pétalos extraordinarios.

Un día acertó a pasar por allí un horticultor afamado. Al ver la rosa se quedó muy sorprendido a causa de su belleza y su resplandor. Decidió llevársela a su invernadero, transplantándola con suma delicadeza a un lugar destacado del mismo.

A partir de ese momento nuestra rosa fue deseada por todos los visitantes; todos querían comprarla, pero el propietario quería conservar esta rara joya para él y se ocupaba mucho de ella.

Nuestra rosa fue inmortalizada en un gran número de fotografías y obtuvo muchos premios en diferentes concursos de jardinería en todo el mundo.

## **El Entrenador**

Un equipo de fútbol (o de cualquier otro deporte), que había tenido un desempeño bastante bueno el año anterior, se encontraba en una situación más bien difícil desde el inicio de la temporada.

El entrenador estaba muy desanimado porque él ponía toda su energía en su trabajo con el equipo. Trataba de encontrar jugadas nuevas, arengaba a los jugadores, intentaba sensibilizarlos con respecto a las consecuencias de sus fallos ya veces incluso llegaba a insultarlos. Por la noche tenía pesadillas. La presión que soportaban, tanto él como sus jugadores, era enorme.

Pero todo era inútil. Pese a su intensa preparación, en los partidos el equipo tenía un desempeño muy pobre.

Su desaliento era cada vez mayor. Siendo tan perfeccionista aquello era un duro golpe para su orgullo. Ya no se sentía orgulloso de sí; incluso pensaba en presentar su renuncia.

Un día decidió ir a consultar al gran.....(nombre de un deportista muy famosos ya retirado).

Tras escucharlo atentamente,..... le hizo los comentarios siguientes:

-Eres un buen entrenador, pero exiges demasiado a los demás. Una vez has dado a tu equipo el entrenamiento y los consejos prácticos adecuados, ya has hecho todo cuanto está en tu mano. Debes sentirte satisfecho de ti mismo y dejar que los otros hagan el resto, pues esa parte del camino les pertenece a ellos y lo que ellos hagan con tus consejos ya no depende de ti.-

Esta reunión lo tranquilizó enormemente y decidió poner en práctica lo que había oído.

A partir de ese momento se sintió mucho más contento y el equipo fue mejorando lentamente, llegando a terminar la temporada con una clasificación muy honrosa.

## La Instructora

Érase una vez una instructora e patos que era tan buena y tan paciente, que todas las demás instructoras le enviaban a los patitos difíciles de educar: patos rebeldes, con la pata rota, palmas defectuosas o simplemente patos perezosos.

Al principio esto le gustaba mucho. Incluso se sentía un poco halagada de que la necesitaran con tanta frecuencia. Pero con el tiempo comenzó a sentirse cansada; siempre era ella la que debía trabajar con los peores patos. Una vez que estaban ya preparados para el vuelo, no los volvía a ver o eran las otras instructoras quienes volvían a hacerse cargo de ellos. Por el contrario, si todavía estaban muy débiles y debían su aprendizaje, regresaban con ella. Esto, en lugar de hacerla más consciente de su valor, acabó por entristecerla y desanimarla.

Un día en el que se sentía verdaderamente deprimida, decidió descansar un momento. Se retiró a la orilla de un arroyo bastante aislado de los demás. Allí, se dejó arrullar por el chapoteo de las olas y por el dulce canto del viento entre las cañas. Poco a poco se quedó profundamente dormida y soñó. Se vio muy tranquila, sobre un bello estanque soleado; de pronto, lo rodeó un grupo de patos, todos alegres. Con gran sorpresa reconoció a varios de los patitos con los que había trabajado mucho. El primero le gritó: -¡Hola! ¡Mira qué bien nado! Mis palmas están en perfectas condiciones ¡Gracias a ti!- Luego, otro que planeaba suavemente por encima de ellos, le dijo: -¡Mira el movimiento de mis alas, por fin aprendí! ¿Recuerdas qué difícil me parecía?- Y un tercero, que se zambulló maravillosamente delante de ella para volver a salir a la superficie algunos metros más lejos: -¡Mira! Tú me convenciste de que era capaz de sumergirme. ¡Ahora estoy muy contento!-

La instructora se sintió feliz, su corazón latió con tanta fuerza al ver y escuchar aquello, que se despertó. Por supuesto, pronto se dio cuenta de que sólo era un sueño. Ya que jamás volvía a ver a los patos que, gracias a ella, habían logrado volar como los demás; sin embargo, este sueño permaneció en su corazón como una luz cálida. Comprendió cuánto amaba, en lo más profundo de sí misma, a todos esos patitos cojos y cuánto la necesitaban ellos.

Después de un tiempo, se sintió preparada para volver a su trabajo.

## **El Corderito**

Había una vez un corderito que vivía feliz con sus padres. Podía saltar pacer cerca de su casa, pero no debía alejarse demasiado del aprisco.

Pasaron los años y llegó un momento en que él deseaba tener más libertad. Se sentía capaz de hacer encargos para sus padres, igual que su hermano mayor. También quería divertirse, tener amigos de su edad y comenzar su vida de carnero joven.

Un día que su hermano mayor no estaba, su madre le pidió que llevara el queso al aprisco vecino. El cordero estaba muy contento de que le confiaran esta nueva tarea. Partió entonces hacia el aprisco vecino pero, para llegar allí, debía pasar un prado en el que vivían la señora loba y sus cinco lobeznos.

En cuanto vio a los lobeznos pensó volver a su casa. Pero, mirando a su alrededor, vio un viejo carnero que era el sabio de la región. Éste le dijo: -¡No temas! Estos lobos jóvenes hacen mucho ruido, pero no te devorarán. Son diferentes a ti, pero en realidad lo que les gusta es divertirse haciéndose pasar por malos, intentando asustar y molestándose y peleando entre ellos. Aunque no los conozcas, siempre es interesante y agradable hacer nuevos amigos. Puedes aprender a conocerlos y ellos también te conocerán.- El sabio le puso la mano en la cabeza y en ese momento se sintió transformado. El corderito se había convertido en un carnero joven.

El joven carnero continuó su camino con paso decidido. Cuando los lobeznos lo vieron dejaron de jugar. Observaron la transformación ocurrida en el corderito y ellos también se sintieron transformados. Se olvidaron de asustarlo e incluso lo invitaron a jugar con ellos. El carnero estaba muy contento de recibir tal invitación, pero no olvidó lo que su madre le había pedido. Los jóvenes lobos se ofrecieron a acompañarlo. Jugando, se pusieron en marcha y el carnero les enseñó juegos nuevos y los lobos también le enseñaron otros juegos a él.

## Snifi

Había una vez un monito muy simpático que se llamaba Snifi. Siempre había vivido en un lugar muy frondoso donde todos los animales parecían vivir en libertad. Como desde que nació no había conocido otro ambiente, estaba muy bien adaptado a vivir en el zoológico.

Era cuidado por muchas personas: lo alimentaban bien, tenía una buena casa y no le faltaba nada; lo único que tenía que hacer era dejar que lo mimaran.

Además, todos los días venía mucha gente a visitarlo y a admirarlo. Esto le gustaba, pues se sentía importante. También tenía muchos amigos porque era muy atento con todos.

Sin embargo, un día sus compañeros y sus amigos empezaron a hacerlo a un lado si que él supiera por qué. A menudo se alejaban de él y lo dejaban solo. Incluso los visitantes ya no le daban cacahuates. Se sentía triste y desdichado.

En cierta ocasión estaba solo en la orilla del estanque sin saber a quién recurrir para resolver su problema cuando de pronto, un cisne majestuoso, todo blanco, se deslizó graciosamente sobre el agua hacia donde él se hallaba.

-He observado el comportamiento de los otros con respecto a ti- le dijo a Snifi-. ¿Necesitas ayuda?

-Sí -dijo Snifi-, me gustaría mucho que pudieras ayudarme.

-Me parece que quien te puede ayudar más –dijo el cisne- eres tú mismo.

-¿Qué quiere decir?- preguntó Snifi.

-Bueno –dijo el cisne- he visto que a menudo te chupas el dedo, te metes los dedos en la nariz o en la boca, te muerdes las uñas y, a veces, hasta te rascas partes íntimas de tu cuerpo. Sin duda, a los demás les parece que esto no es elegante ni higiénico, y puede que hasta les resulte un poco repugnante. Tú sabes que la limpieza es una gran cualidad. Si tienes tantas ganas de hacer todas estas cosas, puedes hacerlas cuando estés solo, el hecho de que te abstengas de hacerlas en público es una señal de respeto hacia los demás. Una vez hechas estas reflexiones, el gran cisne le guiño el ojo a Snifi y volvió al agua.

Después de esta sorprendente entrevista, Snifi se dio cuenta de sus malos hábitos y decidió cambiarlos paulatinamente.

Poco tiempo después había resuelto todos sus problemas y pronto recuperó la admiración de sus amigos y de todos los visitantes.



## **El Jugador De Fútbol**

Estábamos a mitad de temporada.

Al inicio, la actuación del equipo había sido bastante buena, pero luego se fue deteriorando gradualmente. El ánimo de los jugadores, que en un principio fue muy elevado, parecía decaer poco a poco.

Luis, que la temporada anterior había sido nombrado jugador estrella, este año parecía poco interesado en el éxito de los suyos. A menudo se comportaba violentamente con los jugadores de los equipos contrarios y, a veces, hasta con de su propio equipo. Durante los entrenamientos no escuchaba las órdenes de entrenador y, en los partidos, actuaba a su antojo, llegando hasta a insultar a los espectadores que lo abucheaban.

Además, no respetaba las decisiones de los árbitros y las regañinas del entrenador sólo agravaban la situación.

Sus amigos ya no confiaban en él y se mantenían alejados.

Luis estaba descontento con la situación, pero no sabía qué hacer.

Un día que fue a tomarse una copa para relajarse un poco, se encontró a su ídolo, el gran Alfredo Di Stefano. No podía creerlo, pero entabló conversación con él. Di Stefano le pareció muy simpático y su admiración por él creció todavía más. Sin rodeos, Luis le explicó la situación en la que se encontraba y le pidió su consejo.

Alfredo reflexionó un momento antes de responder: -Mi querido amigo, veo que tienes buena voluntad y te felicito por ello. Cuando se es parte de un equipo de fútbol, uno debe jugar codo con codo con los demás compañeros. Basta un solo elemento negativo para que todos paguen las consecuencias. Si ganas, todo el equipo gana; pero si pierdes, todo el equipo pierde. Es como en una cadena. La fuerza de la cadena es la de su eslabón más débil. Tú tienes ciertas responsabilidades hacia tus compañeros de equipo y tienes que actuar en consecuencia.-

En la semana siguiente, Luis se puso a trabajar y, finalmente, su equipo quedó campeón.

En cuanto a nuestro amigo, ganó el trofeo del jugador más valioso por sus esfuerzos y su apoyo a los demás compañeros.

## **La Colmena**

Había una vez una reina que estaba muy decepcionada por la mala calidad e la miel que producían las obreras de su colmena.

Antes, su miel era de calidad superior, pero ahora las cosas habían cambiado: las abejas estaban distraídas, libaban en tréboles de mala calidad, zumbando sin cesar y hasta se peleaban entre ellas.

La situación se agravaba cada vez más y, a pesar de todas las recomendaciones de la reina, nada cambiaba.

Un día, cuando todas las abejas ya se habían ido a dormir, se produjo un fenómeno inexplicable que hizo que la colmena se volcara y que toda la estructura que las abejas habían construido quedara destruida. Como pudieron, se abalanzaron hacia afuera y, por fortuna, lograron salir. Muy inquietas, se reagruparon alrededor de la reina, quien no comprendía nada.

Al día siguiente la reina llamó al príncipe de los abejorros para que estudiara la situación. Después de un análisis detallado, éste llegó a la conclusión de que la causa de la catástrofe era atribuible a las mismas abejas: como no ponían mucha atención a su trabajo, almacenaron toda la miel en un solo lado de la colmena, lo cual la hizo desequilibrarse y finalmente caer.

El gran abejorro reunió a las abejas para revelarles sus conclusiones y explicarles cuál era la desgracia que las afligía. Las abejas se sorprendieron muchísimo.

Agrupadas al pie de un muro, las abejas decidieron volver a comenzar, haciendo esta vez todos los esfuerzos necesarios. La reina dudaba en supervisarlas, pero le prometieron que todo iba a cambiar y que iba a estar muy satisfecha de su conducta y de su trabajo.

Se pusieron a trabajar con rapidez. El ambiente de la colmena cambió por completo y se sintieron muy orgullosas de sí mismas.

En el festival de la miel que se llevó a cabo la primavera siguiente, ganaron la medalla de oro del gran jurado.