

LOS EFECTOS DE LA HIPNOSIS ACTIVO-VIVA SOBRE EL ESTADO ANÍMICO DE LOS DEPORTISTAS DE ÉLITE

Marius Cracium y Csilla Szatmari
Babes-Bolyai University. Cluj-Napoca, Rumania

RESUMEN: Este estudio tiene como propósito el examen de los efectos de la hipnosis activo-alerta (Banyai y Hilgard, 1976) sobre los estados anímicos de los deportistas de élite, usando el Profile of Mood States (POMS) de McNair, Loor y Droppleman (1992). El POMS fue administrado a 12 deportistas de élite de Rumania (equipo olímpico de judo), antes y después de la sesión de hipnosis activo-alerta. Todos los sujetos presentaron un perfil de los estados anímicos de tipo iceberg después de la sesión de hipnosis activo-alerta.

El método de la hipnosis activo-alerta podría integrarse como un adyuvante en el conjunto de los métodos usados en la psicología del deporte debido a los cambios que produce en los estados anímicos, llevando al desarrollo de un perfil emocional característico de los deportistas de éxito.

PALABRAS CLAVES: La hipnosis activo-alerta, técnica de inducción, estados anímicos, perfil iceberg, auto-hipnosis.

RESUMO: Este estudo tem como objetivo examinar os efeitos da hipnose ativa-alerta (Banyai y Hilgard, 1976) sobre o estado de humor de atletas de elite, usando o questionário POMS (Profile of Mood States -McNair, Loor y Droppleman, 1992- Perfil de Estados de Humor) que administrado a 12 atletas romenos (equipe olímpica de judô), antes e após uma sessão de hipnose ativa-alerta. Todos os sujeitos apresentaram um perfil de estado de humor de tipo iceberg depois da hipnose.

O método da hipnose activa-alerta poderia se integrar como uma forma de tentar implementar determinadas idéias no conjunto dos métodos usados na psicologia do esporte devido aos câmbios que produz nos estados de humor anímicos, levando ao desenvolvimento de um perfil emocional característico dos atletas de sucesso.

PALAVRAS-CHAVE: Hipnose ativa-alerta, técnica de indução, estados de humor, perfil iceberg, auto-hipnose.

ABSTRACT: This study aims to examine the effects of hypnosis (Banyai y Hilgard, 1976) in high-level athletes' mood states, using POMS (Profile of Mood States -McNair, Lorr y Droppleman, 1992- that was applied in 12 judo Romanian athletes (Olympic team), before and after a hypnosis session. All subjects presented to iceberg profile after that.

This method can be integrated as a way to implement ideas within the methods used by Sports psychology due to positive changes produce in mood states, taking athletes to reach to emotional profile of high-level athletes.

KEY WORDS: Hypnosis, mood states, iceberg profile, self-hypnosis

INTRODUCCIÓN

La hipnosis no se encuentra precisamente entre las estrategias de intervención usadas más a menudo en el deporte porque probablemente todavía no está bien entendida. Nideffer (1992) es posiblemente uno de los pocos psicólogos que intenta que este método se use más ampliamente.

La mayoría de los psicólogos están de acuerdo con el hecho de que la hipnosis tiene una estrecha relación con la manera de recibir sugerencias. Por ello, en el caso de que un deportista tenga una sugestionabilidad alta, otras formas de intervención como la relajación, la meditación o la imaginación podrían ser tan eficaces como la hipnosis.

La hipnosis es un proceso cognitivo-comportamental, al tener tanto una función cognitiva como una motivacional (Banyai, 1998a; 1998b). Desde el punto

de vista cognitivo, la hipnosis se usa con el propósito de volver a estructurar la manera que tienen de pensar los deportistas acerca de sí mismos y también la manera de aprender y ejecutar destrezas deportivas nuevas. Desde el punto de vista motivacional, la hipnosis se usa para modificar emociones, reducir la ansiedad, ampliar o disminuir el arousal y aumentar el esfuerzo (Cox, 2002). La inducción al estado hipnótico supone cinco etapas: la preparación del sujeto, el proceso de inducción, la etapa hipnótica, el despertar y la etapa posthipnótica. Las sugerencias hipnóticas y las sugerencias posthipnóticas se dan en la etapa hipnótica.

Sólo hay posibles riesgos asociados a la hipnosis especialmente cuando es utilizada por un terapeuta que no está adecuadamente preparado.

De entre todos los métodos de inter-

vención psicológica, la hipnosis es posiblemente el método sobre el cual existen más mitos y percepciones erróneas.

Hipnosis y rendimiento deportivo

De entre los múltiples trabajos publicados sobre este tema (Liggett, 2000), podemos sacar una serie de principios importantes acerca del uso de la hipnosis en el deporte de éxito:

1. Cuanto más abierto a las sugerencias está un deportista, tanto más probable es que las sugerencias administradas bajo hipnosis tengan un efecto positivo sobre él.
2. Una vez realizada la inducción hipnótica, cuanto más hondo es el estado hipnótico obtenido, tanto más eficientes serán las sugerencias ofrecidas.
3. Las sugerencias positivas son eficientes en facilitar el récord, sin importar si el deportista haya sido hipnotizado o no. Si un deportista acepta sin criticar las sugerencias positivas, cuenta demasiado poco si en aquel momento ha sido hipnotizado o no.
4. Si el propósito es de aumentar la fuerza y la resistencia muscular, las técnicas de activación son mucho más útiles que las sugerencias hipnóticas porque la hipnosis tiene como resultado la relajación del deportista.
5. Casi siempre las sugerencias negativas producen una disminución de los resultados.
6. La hipnosis puede ayudar a un buen deportista a realizar el progreso que desea; pero no puede transformar un deportista débil en un deportista de

élite.

The Profile of Mood States (El Perfil de Estados de Ánimos)

El POMS fue desarrollado por McNair, Lorr y Droppleman (1992) y contiene 6 subescalas (tensión-ansiedad, depresión, furia-hostilidad, vigor-actividad, cansancio y confusión) que evalúan los estados anímicos. El POMS es un instrumento muy conocido en la Psicología del Deporte (LeUnes y Burger, 2000), gracias a la teoría de Morgan (1979) que se refiere al modelo de la salud mental. Este modelo sostiene que la salud mental positiva está en relación directa con resultados muy buenos (Berger y Motl, 2000), siendo un augurio del éxito deportivo. Morgan y Johnson (1978) aplicaron la forma revisada del POMS en deportistas de élite y determinaron un perfil del deportista exitoso -perfil iceberg-. Este perfil se caracteriza por una puntuación alta en la subescala vigor-actividad y una puntuación baja en las otras cinco subescalas. El perfil iceberg es característico a los deportistas de éxito, y los deportistas que tienen menor éxito no presentan este perfil típico (Morgan y Johnson, 1978).

MÉTODO

Sujetos

Participaron 12 deportistas de élite del Equipo Olímpico Femenino de Judo de Rumania.

Procedimiento

Los sujetos participaron en una

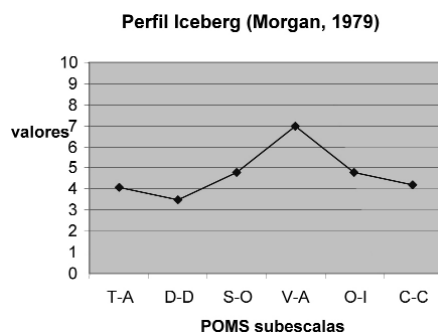


Gráfico. 1. El perfil Iceberg (Morgan y Johnson, 1978)

sesión de hipnosis activo-alerta y completaron el POMS antes y después de esta intervención. La pregunta realizada a los sujetos fue: “¿Cómo se sienten ahora?”. También, los sujetos intervinieron, después de la sesión de hipnosis, a una entrevista estructurada cuyo enfoque fueron las experiencias subjetivas vividas por ellos durante la intervención. La sesión de hipnosis activo-alerta se desarrolló en conformidad con el protocolo desarrollado por Banyai (1976), en un medio con luz natural, usando una bicicleta ergonómica. La duración del pedaleo fue de 40-60 minutos a una intensidad de 60 W.

La sesión de hipnosis activo-alerta y la entrevista estructurada fueron dirigidas por la misma persona para evitar problemas relacionados con la personalidad del terapeuta.

Los resultados de las pruebas del POMS fueron comparadas antes y después de la sesión de hipnosis y los datos de las entrevistas estructuradas igualmente se compararon.

Instrumento

Se empleó como instrumento el Profile of Mood State (POMS) de McNair, Lorr y Droppleman (1971), que consta de 58 adjetivos o ítems que se puntúan en una escala de 1 (nada) a 5 (muchísimo). Dicho cuestionario comprende seis subescalas (tensión-ansiedad, depresión, furia-hostilidad, vigor-actividad, cansancio y confusión).

RESULTADOS

En el gráfico 2, presentamos los resultados obtenidos por dos deportistas, con los perfiles aferentes, antes y después de la sesión de hipnosis activo-alerta. Se puede notar el cambio entre los dos perfiles. La tensión-ansiedad, la depresión, el enfado, el cansancio y la confusión disminuyeron, mientras que el vigor-actividad creció después de la sesión de hipnosis.

La media de los doce sujetos se encuentra en el gráfico 3, en el caso de todos los sujetos se puede observar el perfil iceberg después de la sesión de hipnosis. Se pueden apreciar los cambios en sus estados emocionales después de la sesión de hipnosis.

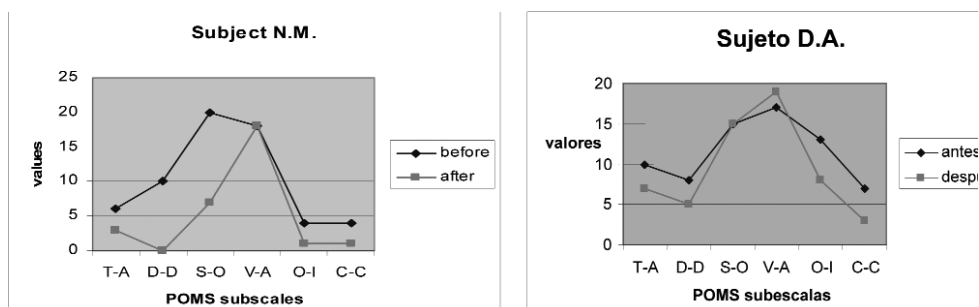


Gráfico 2. El perfil POMS antes y después de la sesión de hipnosis en dos deportistas.

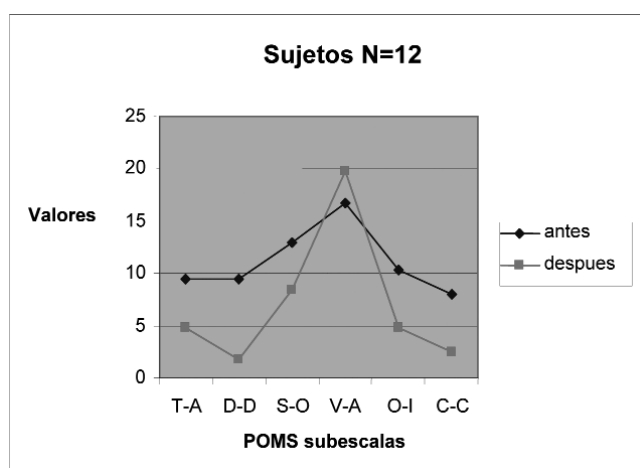


Gráfico 3. El perfil de los 12 sujetos (media).

DISCUSION

Los resultados muestran un cambio destacado de los estados emocionales, cambio que se caracteriza por una puntuación alta en la subescala vigor-actividad y una puntuación baja en las restantes cinco subescalas, siendo semejante al perfil iceberg.

Aun cuando al perfil POMS obteni-

do antes de la sesión de hipnosis se parece mucho a un perfil iceberg, debido a una puntuación más alta en la subescala vigor-actividad, sin embargo no respeta las características típicas del perfil iceberg, definido por Morgan (1979), porque en las demás 5 subescalas las puntuaciones son mucho más altas ().

Por otro lado, el perfil obtenido después de la sesión de hipnosis se parece

muchísimo al perfil iceberg, encontrado en otros deportes (Prapavessis, 2000; Terry y Lane, 2000).

Debemos mencionar la disminución de las puntuaciones en la subescala cansancio y el aumento de las mismas en la subescala vigor-actividad, a pesar de que los sujetos pedalearon constantemente la bicicleta ergonómica durante más de 40 minutos.

El perfil POMS después de la sesión de hipnosis está en concordancia con los datos de la entrevista estructurada que se refiere a los estados relatados por los sujetos (¿Cómo te sientes ahora?). Los datos de la entrevista muestran un estado emocional generalmente bueno, frescura y energía, actividad, y muy raramente se observó el cansancio.

El perfil POMS y lo relatado por los sujetos muestran los efectos benéficos de esta técnica sobre los estados anímicos (Unestahl, 1979). La técnica de la hipnosis activo-alerta ayuda a los deportistas a tener estados emocionales que los activan y los ayudan a obtener mejor rendimiento.

Los resultados de nuestro estudio muestran un cambio importante de los estados emocionales, debido a los efectos de la hipnosis activo-alerta, coincidiendo con los señalado por autores como Bányai, Zseni y Tury (1993) y Malott (1984), entre otros.

En cualquier caso se debe mencionar el hecho de que participaron en el estudio un número pequeño de sujetos y de sólo una especialidad deportiva. Por ello, sería necesario un número mayor de sujetos y practicantes de varios deportes.

También sugerimos un examen más profundo de los efectos producidos con más sesiones de hipnosis activo-alerta.

Serían necesarios estudios futuros para examinar la eficacia de esta técnica en el caso de los deportistas que practican otros deportes y también para desarrollar una técnica de autohipnosis que pueda ser utilizada independientemente por cada deportista.

Como conclusión, coincidimos con Morgan (2002) al señalar que el método de la hipnosis activo-alerta podría ser integrado como una técnica adyuvante en el conjunto de los métodos usados en la psicología del deporte por sus efectos sobre los estados anímicos, que llevan al desarrollo del perfil característico a los deportistas de éxito.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Banyai, E.I. (1976). A new way to increase suggestibility: Active-alert hypnotic induction. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 24, 358.
- Banyai, E.I. y Hilgard, E.R. (1976). Comparison of induction with traditional relaxation induction. *Journal of Abnormal Psychology*, 85, 218-224.
- Banyai, E.I. (1998a). A belso eroforrások mozgositása aktiv-éber (dinamikus) hipnozissal, *Psychiatria Hungarica*, 13 (5), 541-556.
- Banyai, E.I. (1998b). The interactive nature of hypnosis: Research evidence for a social-psychobiological model. *Contemporary Hypnosis*, 15, 1, 52-63.

- Bányai, É., Zseni, A. y Tury, F. (1993). Active-alert hypnosis in psychotherapy. En J. Rhue, S. Lynn, y I. Kirsch (Eds.), *Handbook of clinical hypnosis* (pp. 271-290). Washington, DC: American Psychological Association.
- Berger, B. y Motl, R.W. (2000). Exercise and mood: A selective review and synthesis of research employing the profile of mood states. *Journal of Applied Sport Psychology*, 12 (1), 69-92.
- Cox, R.H. (2002). *Sport Psychology: Concepts and application*. New York: McGraw-Hill.
- LeUnes, A. y Burger, J. (2000). Profile of mood states research in sport and exercise psychology: Past, present and future. *Journal of Applied Sport Psychology*, 12 (1), 5-15.
- Liggett, D.R. (2000). *Sport Hypnosis*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Malott, J. M. (1984). Active-alert hypnosis: replication and extension of previous research. *Journal of Abnormal Psychology*, 93, 246-249.
- Morgan, W. P. (1979). Prediction of performance in athletics. En P. Klavara y J.V. Daniel (Eds.), *Coach, athletes and the sport psychologist* (pp. 173-186). Toronto: University of Toronto.
- Morgan, W. P. (2002). Hypnosis in sport and exercise psychology. En J.L Van Raalte y B.W. Brewer (Eds.), *Exploring sport and exercise psychology* (pp. 151-181). Washington, DC: American Psychological Association.
- Morgan, W. P. y Johnson, L. (1978). Personality characteristics of successful an unsuccessful oarsmen. *International Journal of Sport Psychology*, 9, 119-133.
- NcNair, D.M., Loor, M. y Droppleman, L.F. (1992). *Manual for the Profile of Mood States*. San Diego, CA: Educational and Industrial Testing Service.
- Nideffer, R.M. (1992). *Psyched to win*. Champaign, IL: Leisure Press.
- Prapavessis, H. (2000). The POMS and sports performance: A review. *Journal of Applied Sport Psychology*, 12 (1), 34-48.
- Terry, P.C. y Lane, A.M. (2000). Normative values for the profile of mood states for use with athletic samples. *Journal of Applied Sport Psychology*, 12 (1), 93-109.
- Unestahl, L. (1979). Hypnotic preparation of athletes. En G.D. Burrows, D.R. Collinson y L. Dennerstain (Eds.), *Hypnosis 1979* (pp.47-61). Amsterdam: Elsevier-North Holland Biomedical Press.

