

## LA HIPNOSIS: PROPUESTA ALTERNATIVA PARA EL TRATAMIENTO DEL ESTRÉS ACADÉMICO

### Hypnosis: alternative proposal for the treatment of academic stress

MSc. Raúl Boubaire Bell

MSc. Yenifer Encarnación Cobián Artimes\*, <https://orcid.org/0000-0003-0957-3350>

Dr. C. Odalis Querts Méndez, <https://orcid.org/0000-0002-8200-3851>

Escuela del MININT "Hermanos Marañón", Santiago de Cuba, Cuba

Universidad de Ciencias Médicas. Santiago de Cuba, Cuba

\*Autor para correspondencia. Email: [ycobian@infomed.sld.cu](mailto:ycobian@infomed.sld.cu)

**Para citar este artículo:** Boubaire Bell, R., Cobián Artimes, Y. E. y Querts Méndez, O. (2023). La hipnosis: propuesta alternativa para el tratamiento del estrés académico. *Maestro y Sociedad*, (Monográfico Educación Médica), 297-307. <https://maestroysociedad.uo.edu.cu>

#### RESUMEN

Introducción: Las técnicas hipnóticas son relativamente fáciles de aplicar, inofensivas en comparación con otros procedimientos médicos y psicológicos, por lo que se consideran como coadyuvantes a otros tipos de esfuerzos científicos, clínicos o terapéuticos. Objetivo: Evaluar la efectividad de la hipnoterapia como alternativa para el tratamiento del estrés académico en estudiantes de la carrera de Derecho de la Institución de Enseñanza Superior "Hermanos Marañón". Materiales y Métodos: Se realizó un estudio cuasi experimental y para ello se seleccionó una muestra de 25 estudiantes entre 18 – 21 años afectados por estrés académico. Resultados: Las características de personalidad en estudiantes sometidos a la hipnoterapia más sobresalientes fueron: tendencia a la agresividad (80 %), inseguridad y dependencia (76 % ambas) y necesidad de afecto (72 %); el síntoma emocional ansiedad fue el más frecuente y lo manifestó el 86 % de los pacientes. Discusión: En el ser humano, según Guillén, (2018), cierto nivel de estrés es necesario e incluso beneficioso sobre el aprendizaje. De esta manera se activan circuitos cerebrales que controlan la atención o la memoria, evitando el aburrimiento. Sin embargo, para que el aprendizaje sea óptimo, el nivel de estrés no puede ser excesivo, porque ello puede provocar ansiedad o agotamiento. Conclusiones: El empleo de la hipnoterapia como técnica alternativa para el tratamiento del estrés académico en estudiantes de la carrera de Derecho fue efectiva, pues se modificaron cualidades de la personalidad que favorecieron el control de estados emocionales, síntomas consecuencia del estrés y fortalecimiento de su estructura personalológica.

**Palabras clave:** estudiantes, estrés académico, hipnoterapia, efectividad, personalidad.

#### ABSTRACT

Introduction: Hypnotic techniques are relatively easy to apply, harmless compared to other medical and psychological procedures, which is why they are considered as adjuncts to other types of scientific, clinical or therapeutic efforts. Objective: To evaluate the effectiveness of hypnotherapy as an alternative for the treatment of academic stress in Law students of the Higher Education Institution "Hermanos Marañón". Materials and Methods: A quasi-experimental study was carried out and for this, a sample of 25 students between 18-21 years old affected by academic stress was selected. Results: The most outstanding personality characteristics in students undergoing hypnotherapy were: tendency to aggressiveness (80%), insecurity and dependency (76% both) and need for affection (72%); the emotional symptom anxiety was the most frequent and was manifested by 86% of the patients. Discussion: In the human being, according to Guillén, (2018), a certain level of stress is necessary and even beneficial for learning. In this way, brain circuits that control attention or memory are activated, avoiding boredom. However, for learning to be optimal, the stress level cannot be excessive, because this can cause anxiety or exhaustion. Conclusions: The use of hypnotherapy as an alternative technique for the treatment of academic stress in Law students was effective, since personality qualities were modified that favored the control of emotional states, symptoms resulting from stress and strengthening of its structure. personological.

**Keywords:** students, academic stress, hypnotherapy, effectiveness, personality.

## INTRODUCCIÓN

El estrés es un término que ha sido definido como una respuesta natural y necesaria para la supervivencia del organismo humano, una alteración psicobiológica y/o psicofisiológica del organismo, una respuesta de este ante los estímulos del medio, "un estado vivencial displacentero sostenido en el tiempo, acompañado en mayor o menor medida de trastornos psicofisiológicos, que surgen en un individuo como consecuencia de la alteración de sus relaciones con el ambiente, que impone al sujeto demandas sobre las cuales tiene o cree tener poco o ningún control". (Boubaire, 2011)

Cuando este fenómeno afecta el proceso enseñanza–aprendizaje, se le define como estrés académico, entendido como "un estado que se produce cuando el estudiante percibe negativamente las demandas de su entorno y le resultan angustiantes aquellas situaciones a las que se enfrenta durante su proceso formativo, perdiendo el control para afrontarlas. En ocasiones se manifiestan síntomas físicos: como ansiedad, cansancio, insomnio, así como expresiones académicas como bajo rendimiento escolar, desinterés profesional, ausentismo e incluso deserción". (Fernanda; Ramos; López; Cocotle; Columba y Zamora, 2019)

Todo lo antes abordado corrobora que el estrés puede afectar al funcionamiento académico del estudiante universitario interfiriendo en comportamientos adaptativos, entre ellos: dedicación al estudio, asistencia a clases, o dificultando procesos cognitivos esenciales como la atención y como parte de esta, la concentración. (Cobián Artimes, 2019)

Según los aportes de Chust Hernández, (2019) el estrés es experimentado por los estudiantes y actúa de forma negativa sobre el aprendizaje y el rendimiento académico, interfiere en los comportamientos adaptativos como la asistencia a clase y el tiempo dedicado a estudiar, así como, la atención y la concentración. Las altas exigencias académicas constituyen uno de los factores que mayor estrés genera en los estudiantes, muchas veces relacionado con la depresión y obligaciones escolares que favorecen la presencia del estrés académico en los estudiantes universitarios.

La Educación Médica se ha caracterizado por un nivel de exigencia alto, lo que genera niveles de estrés significativos entre los estudiantes universitarios y mayor probabilidad de padecer ansiedad y depresión (morbilidades psicológicas) comparadas con la población en general. Los estresores más reconocidos son los exámenes, redacción de trabajos, sobrecarga, falta de tiempo para cumplir las tareas y la presión constante de estudiar.

Estas situaciones, no favorables, generan en el estudiante un elevado nivel de hormonas que conllevan a que padezca estrés, teniendo en cuenta que el manejo de este puede resultar complicado y confuso porque existen diferentes tipos de estrés: estrés agudo, estrés agudo episódico y estrés crónico. (Guzmán y Alarcón, 2018)

Los altos niveles de estrés y las morbilidades emocionales pueden tener consecuencias personales y profesionales negativas, incluyendo el aislamiento social, agotamiento emocional, trastornos mentales no detectados o no tratados a tiempo que se asocian con un peor pronóstico, así como el uso y abuso de sustancias psicoactivas. (Mariantonia Lemos, Marcela Henao-Pérez, Diana Carolina López-Medina, 2018)

Según (Guillén, 2018) en el ser humano, cierto nivel de estrés es necesario e incluso beneficioso sobre el aprendizaje. De esta manera se activan circuitos cerebrales que controlan la atención o la memoria, evitando el aburrimiento. Sin embargo, para que el aprendizaje sea óptimo, el nivel de estrés no puede ser excesivo, porque ello puede provocar ansiedad o agotamiento.

De ahí la importancia de flexibilizar las estrategias educativas alternando de forma adecuada la novedad con los buenos hábitos, sin olvidar que el sueño se ve perjudicado en situaciones de estrés y es imprescindible en el proceso de consolidación de la memoria.

En numerosos estudios se revela que existen diferencias significativas entre ambos sexos ante el estrés, por ende, tienen implicaciones educativas. Por ejemplo, los hombres producen mucho más cortisol ante situaciones estresantes, especialmente ante aquellas asociadas al éxito, mientras que las mujeres parece que se estresan más ante situaciones de rechazo social.

Asimismo, sabemos que una gran protección ante estas situaciones las brinda el apoyo social. Pues bien, los hombres sufren menos estrés en compañía de sus parejas, algo que no pasa cuando les acompaña su mejor

amigo. En cambio, eso no ocurre con las mujeres (incluso se estresan más) porque ellas reducen la respuesta al estrés en compañía de otra mujer y eso ocurre solo en compañía de un hombre si existe contacto físico (un masaje, por ejemplo) y no a través de la comunicación verbal.

En correspondencia con lo expresado, entre los adolescentes, la aceptación social guarda una relación directa, aunque inversa, con el estrés. Las chicas más populares presentan mayores niveles de estrés mientras que esa situación se da entre los chicos menos reconocidos.

Cabe destacar que autores de varias investigaciones tienen el criterio de que la percepción en relación a las situaciones de estrés tiende a disminuir cuando los estudiantes y profesores van motivados a la escuela, se logra fomentar buenas relaciones sociales; suministran retos adecuados en los que confluyen debidamente la sorpresa con los buenos hábitos, se tiene en cuenta la individualidad y donde, se les da el rol protagónico a los estudiantes, teniendo el aprendizaje un carácter activo.

Es significativo el índice de estrés académico que sufren los estudiantes universitarios de tiempo completo, siendo estos más altos por ejemplo: periodos de exámenes, sobrecarga académica, primeros cursos de carrera, enseñanza y aprendizaje demasiado centrado en la memorización, falta de tiempo, exigencias de algunas materias, intervenciones en público, deficiencias metodológicas del profesorado y cuando se obtienen resultados no satisfactorios. (Toribio y Franco, 2016)

De otro lado, el tratamiento del estrés ha sido objeto de estudio para diversos investigadores en diferentes latitudes, en particular el estrés académico, para el cual se han empleado recursos terapéuticos que muestran ser efectivos en su manejo. En tal sentido, se confirman: Acupuntura, ejercicios Yoga, Relajación Progresiva, Entrenamiento Autógeno, Terapia Floral, Terapia Cognitiva– Conductual, Homeopatía, Hipnosis, entre otros, todos con excelentes resultados en la práctica y considerable efectividad.

En consonancia con lo anteriormente expuesto, el investigador Alberto E. Cobián Mena definió que: “La hipnosis es un estado especial de funcionamiento mental, que, mediado siempre por la palabra o cualquier estímulo potenciado por ella, puede hacer variar la manifestación de los procesos volitivos, para que se expresen de manera plena, ciertas potencialidades cerebrales, que en condiciones habituales de vigiliias y por mecanismos defensivos no pueden darse” (Calviño, 2019. P, 119.)

En Cuba, la hipnosis ha sido abordada desde diferentes perspectivas, por varios investigadores, su uso se oficializó por el Ministerio de Salud aproximadamente en los años 60 y se ha utilizado en diferentes entidades patológicas con buenos resultados. (Cobián Mena, 2017. p. 63)

Las técnicas hipnóticas son relativamente fáciles de aplicar, inofensivas en comparación con otros procedimientos médicos y psicológicos. Se considera como coadyuvante a otros tipos de esfuerzos científicos, clínicos o terapéuticos. Hoy por hoy, las personas demandan del uso de tratamientos psicoterapéuticos cortos y eficaces, aspecto que no debe estar separado de la ética y uso clínico apropiado. De ahí haya incrementado el interés por su estudio como adjunto a otros procedimientos para controlar tanto síntomas físicos como psicológicos, y que ha demostrado ser un recurso eficaz para mejorar la calidad de vida en los sujetos a los que se interviene.

Sin embargo, la utilización de este recurso natural ha sido muy limitado como alternativa para el tratamiento del estrés académico en estudiantes universitarios, razón por la cual es pertinente la realización de esta investigación donde se ha formulado como problema científico: ¿Cuál será la efectividad de la hipnoterapia como alternativa para el tratamiento del estrés académico en estudiantes de la carrera de Derecho de la Institución de Enseñanza Superior “Hermandos Marañón”?

Por lo que se declara como objetivo de la investigación: evaluar la efectividad de la hipnoterapia como alternativa para el tratamiento del estrés académico en estudiantes de la carrera de Derecho de la Institución de Enseñanza Superior “Hermandos Marañón” de Santiago de Cuba.

## **MATERIALES Y MÉTODOS**

Se realizó un estudio cuasi experimental, con estudiantes de la carrera de Derecho de la Institución de Enseñanza Superior “Hermandos Marañón” de Santiago de Cuba. Se seleccionó una muestra de 25 pacientes de primero a tercer año de la carrera afectados por estrés académico y con edades comprendidas entre 18 – 21 años, que dieron su consentimiento informado para ser tratados con hipnoterapia y cumplieran con los

criterios de selección establecidos:

Criterios de inclusión:

- Pacientes que se encuentren internos en el centro escolar.

Criterios de exclusión:

- Pacientes que presenten trastornos orgánicos.
- Pacientes que presenten entidades psiquiátricas.
- Pacientes que presenten tratamiento farmacológico para contrarrestar el estrés.

Criterios de salida:

- Que el paciente abandone el tratamiento.
- Que el terapeuta perciba la recuperación del paciente.

Para llevar a cabo la investigación, fue necesaria la utilización de algunas técnicas y test psicológicos, como:

- Entrevista: Se aplicó en dos momentos: el primero, con el objetivo de conformar la historia clínica y obtener datos de identidad del paciente, proceder al interrogatorio y precisar aspectos diagnósticos y de tratamiento y, el segundo, estuvo dirigido a reforzar los aspectos de la comunicación y la relación terapeuta-paciente, así como precisar la evolución de estos a través de las distintas sesiones de tratamiento.
- Dominó: se utilizó para conocer el coeficiente intelectual de los pacientes, lo que nos ayudó a determinar el nivel de complejidad de las informaciones que se le debe brindar a cada uno, así como la influencia de esta variable en el resultado del tratamiento.
- Observación científica: se utilizó en el propio proceso de la comunicación que se da como aspecto dinámico de la relación terapeuta-paciente, dirigida fundamentalmente a valorar aspectos del lenguaje corporal durante el proceso terapéutico y la relación establecida con el paciente
- Análisis de documentos: en este estudio se procedió a la revisión de la historia clínica del estudiante que contemplaba todos los elementos esenciales relacionados con su situación de salud
- Cuestionario de estrategia de afrontamiento: se utilizó para conocer los esfuerzos cognitivos y conductuales, que fundamentalmente, se utilizan para manejar las demandas externas e internas
- Dibujo de la figura humana: se utilizó para conocer diversos rasgos de la personalidad presente en los sujetos e indicadores que denoten necesidades inconscientes presentes en el sujeto
- Completamiento de frases: se utilizó para realizar un levantamiento de las siguientes áreas a estudiar (familiar, social, relaciones interpersonales, sexual, laboral, política, conflictos). Las frustraciones, alegrías, intereses, necesidades, miedos, gustos, motivaciones, ideales, aspiraciones, rasgos del carácter, concepción del mundo y síntomas clínicos
- Inventario de problemas juveniles: se empleó para conocer la valoración que el sujeto tiene sobre sí mismo y acerca de los diferentes contextos que le rodean, incluyendo su estilo de interrelación social y sus modos habituales de afrontamiento
- IDARE: se utilizó para determinar si la ansiedad aparecía como rasgo o estado
- IDERE: se empleó determinar si la depresión aparecía como rasgo o estado
- Test de vulnerabilidad al estrés: se empleó con el objetivo de valorar el grado de vulnerabilidad al estrés, e identificar los aspectos vinculados con el estilo de vida del individuo y la existencia de apoyo social que puede estar incidiendo en su estado.

### **Etapas de la Intervención**

Se realizó un estudio diagnóstico distribuido en dos sesiones, que incluyó en primer lugar, la entrevista al caso, donde se recogen un conjunto de datos personales y otros elementos relacionados con el estrés, que pueden influir tanto de forma directa como indirecta. Al finalizar se hace una devolución al paciente de los aspectos más significativos percibidos en el desarrollo de esta técnica; comunicándole, además, en qué consiste la terapia, a modo de conocer si acepta o no su aplicación.

En el caso en que se produzca la aceptación, se realiza una prueba de sugestibilidad (manos pegadas) para conocer en qué medida el sujeto es factible a la terapia hipnótica, luego se plantean los objetivos de la próxima sesión de forma tal que el paciente esté preparado psicológicamente para ese momento.

La segunda sesión va dirigida a la aplicación de una batería de pruebas, con la finalidad de realizar un diagnóstico acertado sobre las causas que provocan el estrés, utilizando la observación científica como elemento que servirá de apoyo en el diagnóstico. Al culminar se procede a la aplicación de una relajación, la cual tiene como objetivo disminuir los niveles de ansiedad y tensión que puedan estar presentes en el sujeto durante la realización de las pruebas, intentando lograr un trance hipnótico leve que le permita identificarse con la terapia y facilite el desarrollo del tratamiento en las posteriores sesiones.

A partir del tercer encuentro comienzan las sesiones de tratamiento, donde se aplica el método de la hipnosis. Al principio de cada sesión se establece un proceso de comunicación terapeuta – paciente donde se verifica si las orientaciones dadas se han cumplido. Durante el tratamiento se lleva a los pacientes a un trance medio con el objetivo de modificar actitudes y establecer un signo señal el cual abrevia el tiempo de la terapia, utilizando la posición de acostado y/o sentado.

Primeramente, se trabajó en función de eliminar los síntomas que pueden ser causa o efecto del estrés, luego la autoestima, que servirá de apoyo en los rasgos positivos de la personalidad del sujeto trabajándola en cada una de las sesiones. Seguido, se estimuló la imaginación del paciente para lograr un aprendizaje de la información ya recibida por él en un estado consciente, lo que permitirá construir con mayor facilidad las imágenes sugeridas bajo estado hipnótico, contribuyendo al logro de los objetivos terapéuticos.

Este método se combinó en ocasiones con la metáfora, como otro recursos terapéutico, lo cual permitió al sujeto una reflexión más profunda para encontrar nuevos caminos o vías que facilitarían modificar su forma de pensar, promoviendo mayor seguridad y confianza en su actuar. Por ejemplo: "En las noches oscuras se ven mejor las estrellas". Mediante el método de la sugestión, como orden post – hipnótica se orientó beberse dos vasos de agua con el objetivo de provocar un efecto placebo en el paciente en función de sus necesidades propias de curación y sus posibilidades individuales.

Es válido destacar que durante todas las sesiones de tratamiento se manejó al paciente a dos voces, como mecanismo asegurador de la continuidad del trabajo en caso de alguna contingencia que pudiera presentar alguno de los terapeutas, y modo de fortalecer el proceso terapéutico. Estas sesiones de tratamiento se realizaron en un tiempo generalmente de 45 minutos cada una, empleándose a partir de la segunda sesión el signo señal dado desde la primera, con la finalidad de hacer más rápido el camino al trance hipnótico. La frecuencia de las sesiones de tratamiento fue de dos por semanas.

## **RESULTADOS**

Con la investigación se logró demostrar que el uso de la hipnosis es efectivo como alternativa de tratamiento al estrés, se conoció que la ansiedad y la depresión fueron los síntomas fundamentales presentes en los pacientes y alrededor de estos giraron otros como conflictos interfamiliares y de pareja, intranquilidad, poco control sobre las emociones, movimientos involuntarios de las piernas, tensión muscular, dificultad para dormir, entre otros, observándose una disminución marcadas de los mismos después del tratamiento. Se erradicaron las dificultades relacionadas con el sueño y la onicofagia, así como algunos pensamientos pocos deseados.

Por otra parte las características de personalidad que más incidieron en el estrés presente en estos sujetos fueron: sentimientos de inseguridad e inferioridad, la sensibilidad, impulsividad, susceptibilidad, necesidad de apoyo y afecto, dependencia, tendencia al aislamiento, baja autoestima, desconfianza, baja tolerancia al fracaso. Estas fueron modificadas, favoreciendo la seguridad y confianza en sí mismo, tranquilidad, tolerancia a los fracasos y el optimismo. Finalmente el 88 % logró mejorar su estado emocional en 9 sesiones, reportando la mejoría a partir de la sesión de tratamiento.

La Tabla 1 muestra que en el estudio realizado que 25 estudiantes tratados con hipnosis poseen el coeficiente intelectual según rango de edades predominante superior al promedio, reflejo de la buena capacidad de análisis y síntesis que demostraron cada uno de los estudiantes, aspecto este que constituyó un elemento favorable para el desarrollo de las orientaciones terapéuticas que se emplearon, fundamentalmente durante el trance hipnótico.

Tabla 1. Estudiantes sometidos a la hipnoterapia según grupo de edad, coeficiente intelectual y año escolar

Grupo de edad	Coeficiente intelectual	No.	Año escolar	%
18- 19	Superior al promedio	15	13 de 1ro	52
			2 de 2do	8
	Promedio	2	1 de 1ro	4
20- 21	Superior al promedio	5	3 de 2do	12
			5 de 3ro	20
	Promedio	3	1 de 3ro	4
<b>Total</b>		25	25	100

En la Tabla 2, se presentan las características de personalidad de los estudiantes sometidos a la hipnoterapia, conociéndose que dentro de las características más predominantes fueron: baja autoestima, dependencia, sentimiento de inferioridad, bajo nivel de tolerancia al fracaso, desconfianza, impulsividad, inseguridad, necesidad de afecto y apoyo y la tendencia a la sobrevaloración y agresividad.

Tabla 2. Estudiantes sometidos a la hipnoterapia según características de personalidad.

Características de personalidad	No.	%
Dependencia	19	76
Desconfianza	7	28
Impulsividad	7	28
Inseguridad	19	76
Necesidad de afecto	16	72
Necesidad de apoyo	13	52
Tendencia a la agresividad	20	80
Tendencia a sobrevalorarse	8	32

Los resultados en la Tabla 3, revelan los síntomas emocionales del estrés escolar presentes en la mayoría de los estudiantes sometidos a la hipnoterapia, donde se señalan: alejamiento de familiares y amigos, ansiedad, conflictos interfamiliares o de pareja, depresión, poco control sobre sus emociones, tensión e intranquilidad. Cabe resaltar que el 88 % de los estudiantes manifestó ansiedad.

Tabla 3. Estudiantes sometidos a la hipnoterapia según síntomas emocionales presentes.

Síntomas emocionales	No.	%
Alejamiento de familiares y amigos	15	54
Ansiedad	22	88
Conflictos interfamiliares o de pareja	14	56
Depresión	14	56
Poco control sobre sus emociones	10	40
Tensión	13	52
Intranquilidad	6	24

Tabla 4. Estudiantes sometidos a la hipnoterapia según síntomas físicos del estrés escolar presentes

Síntomas físicos	No.	%
Músculos tensos	10	40
Movimientos involuntarios de las piernas	7	28
Dificultad para dormir (Pesadillas)	6	24
Cansancio después de dormir	4	16
Hiperhidrosis	4	16

En la Tabla 4, se muestran los principales síntomas físicos del estrés escolar presentes en la mayoría de los estudiantes sometidos a la hipnoterapia, entre ellos se encuentran: músculos tensos, dificultad para dormir (pesadillas), cansancio después de dormir, hiperhidrosis y movimientos involuntarios de las piernas.

Tabla 5. Aplicación del IDARE (ansiedad como estado y rasgo) en los sujetos objeto del tratamiento.

IDARE I					
Ansiedad como estado					
Diagnóstico antes del tratamiento	No.	%	Diagnóstico después del tratamiento	No.	%
Alta	14	56	Alta	0	0
Media	11	44	Media con tendencia al nivel bajo	4	16
Baja	0	0	Baja	18	72
<b>Total</b>	<b>25</b>	<b>100</b>	<b>Total</b>	<b>22</b>	<b>88</b>
IDARE II					
Ansiedad como rasgo					
Diagnóstico antes del tratamiento	No.	%	Diagnóstico después del tratamiento	No.	%
Alta	4	16	Alta	0	0
Media	15	60	Media con tendencia al nivel bajo	7	28
Baja	6	24	Baja	15	60
<b>Total</b>	<b>25</b>	<b>100</b>	<b>Total</b>	<b>22</b>	<b>88</b>

Los resultados manifiestan que en ambos predominó la ansiedad como estado y rasgo, respectivamente. Con ello se constató lo propicio que resultó el tratamiento para los estudiantes objeto de investigación.

Tabla 6. Aplicación del IDERE (depresión como estado y rasgo) en los sujetos objeto del tratamiento.

IDERE I					
Depresión como estado					
Diagnóstico antes del tratamiento	No.	%	Diagnóstico después del tratamiento	No.	%
Alta	6	24	Alta	0	0
Media	15	60	Media con tendencia al nivel bajo	3	12
Baja	4	16	Baja	19	76
<b>Total</b>	<b>25</b>	<b>100</b>	<b>Total</b>	<b>22</b>	<b>88</b>
IDERE II					
Depresión como rasgo					
Diagnóstico antes del tratamiento	No.	%	Diagnóstico después del tratamiento	No.	%
Alta	1	4	Alta	0	0
Media	18	72	Media con tendencia al nivel bajo	6	24
Baja	6	24	Baja	16	64
<b>Total</b>	<b>25</b>	<b>100</b>	<b>Total</b>	<b>22</b>	<b>88</b>

De otro lado se observó en la Tabla 6 que hubo predominio de la depresión más como estado que como rasgo, favoreciendo igualmente el resultado del tratamiento en los estudiantes.

Tabla 7. Estudiantes sometidos a la hipnoterapia según los resultados del test de vulnerabilidad al estrés.

Test de vulnerabilidad al estrés					
Diagnóstico antes del tratamiento	No.	%	Diagnóstico después del tratamiento	No.	%
Vulnerable al estrés	25	100	No vulnerable al estrés	22	88
<b>Total</b>	<b>25</b>	<b>100</b>	<b>Total</b>	<b>22</b>	<b>88</b>

En la Tabla 7 aparecen los resultados sobre la cantidad de estudiantes vulnerables al estrés antes del tratamiento (25). Una vez aplicado el tratamiento, es decir, la hipnoterapia, 22 de ellos resultó ser no vulnerable al estrés, a excepción de 3, porque causaron baja del estudio.

Tabla 8. Estudiantes sometidos a la hipnoterapia según evolución del tratamiento.

Indicadores	No.	%
Mejorados	22	88 %
No mejorados	3	12 %
<b>Total</b>	<b>25</b>	<b>100 %</b>

En la Tabla 8 se expresa, tácitamente, que 22 estudiantes mejoraron una vez aplicada la alternativa para el

tratamiento del estrés académico, en este caso particular, la hipnoterapia.

En la Tabla 9 se pudo observar que comienzan el tratamiento 25 pacientes y solo 22 la concluyeron, 3 causaron bajas: una baja del centro escolar, por lo que no acudió a la consulta a partir de la quinta sesión, y dos que al cambiar la residencia empezaron a presentar dificultades de asistencia al tratamiento hasta abandonar el mismo voluntariamente en la 6ta y 7ma sesión. No obstante, a partir de la 4ta y 5ta sesión de tratamiento, comenzó a manifestarse en los estudiantes alguna mejoría y la mejoría total después de la 7ma y 8va sesión, quedando solo 4 pacientes que culminaron la terapia en la 9na sesión, por dificultades de asistencia a la consultas.

Tabla 9. Estudiantes según los resultados del tratamiento por sesiones.

No.	No. de sesiones de tratamiento	No.	%
1	9	4	16
2	8	14	56
3	7	4	16
<b>Total</b>	22	22	88
No.	No. de sesiones de tratamiento	No. de pacientes que abandonan el tratamiento	%
1	5	1	4
2	6	1	4
3	7	1	4
<b>Total</b>	22	3	12
No.	No. de sesiones de tratamiento	No. de pacientes que comienzan la mejoría	%
<b>1</b>	4	14	56
<b>2</b>	5	11	44
<b>Total</b>		25	100
No.	No. de sesiones de tratamiento	No. de pacientes mejorados	%
<b>1</b>	7	4	16
<b>2</b>	8	14	56
<b>3</b>	9	4	16
<b>Total</b>		22	88

## DISCUSIÓN

Dos de los más importantes estudiosos del estrés, Robert Sapolsky, profesor de la universidad de Stanford, y Bruce McEwen de la Universidad Rockefeller, han desarrollado amplias investigaciones acerca del concepto de estrés (Sapolsky, 2013; McEwen, 2013). El estrés como respuesta fisiológica, es una respuesta natural frente a los agentes agresores externos. Esta respuesta se desarrolla a través de la secreción de dos hormonas fundamentales: la adrenalina y el cortisol (Sapolsky, 2013).

El estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta cuando el estudiante en contextos escolares, se ve sometido a una serie de demandas que bajo su valoración las considera estresores y provocan un desequilibrio sistémico que se manifiesta en una serie de síntomas que lo obligan a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico.

En este sentido cabe subrayar el enfoque psicosocial del estrés académico, el cual enfatiza los factores psicológicos y sociales que pueden originarlo, y lo concibe como el malestar que el estudiante presenta debido a factores emocionales, ya sea de carácter interrelacional o intrarrelacional, o ambientales que pueden ejercer una presión significativa en la competencia individual para afrontar el contexto escolar en cuanto a rendimiento académico, habilidad metacognitiva para resolver problemas, pérdida de un ser querido, presentación de exámenes, relación con los compañeros y educadores, búsqueda de reconocimiento e identidad y habilidad para relacionar el componente teórico con la realidad específica abordada (Martínez & Díaz, 2007).

En consonancia con lo anterior, la manera en que cada estudiante recorra la universidad estará regulada por su adaptación a los factores estresores. Por lo tanto, aquellos estudiantes que logran asimilar favorablemente los cambios que este ámbito universitario conlleva, aprenderán de la experiencia y se enriquecerán personalmente tomando dichos cambios como un desafío, pero en aquellas situaciones contrarias, los estudiantes que no puedan manejar adecuadamente estas exigencias, experimentarán insatisfacción personal

/o desgaste produciéndose en ellos, estrés académico (Olivetti, 2010).

Depraect, Decuir, Castro y Salazar (2017) describen que el estrés académico se produce cuando el estudiante percibe negativamente (distrés) las demandas de su entorno, esto quiere decir que aquellas situaciones que el estudiante percibe como angustiantes, a lo largo de su transcurso universitario, en el cual pierde el control para enfrentarlas, puede manifestar síntomas físicos como ansiedad, cansancio, insomnio o con relación a lo académico, de bajo rendimiento escolar, desinterés profesional, ausentismo e incluso deserción.

Por otro lado, si el estudiante percibe a dichas demandas como positivas (eustrés) se motivaría y llevaría a cabo sus trabajos académicos y esto permitirá que influya de manera positiva en sus emociones. Polo, Fernández y Pozo (1996, citado en García Ros et al., 2010) definen al estrés académico simplemente “como aquél que se reduce en relación con el ámbito educativo” (p. 144)

Las tesis argumentativas antes expuestas permiten hacer referencia a la hipnosis, considerada una modalidad de la conciencia en vigilia en la que predomina la focalización de la atención, es potencialmente susceptible de desarrollarse en todos los seres humanos por la influencia técnicamente diseñada de la palabra, los gestos, los símbolos y las expectativas, mediante un proceso de condicionamiento que produce, mantiene y evoca un tipo especial de excitación de la corteza cerebral del individuo que los recibe, por tanto, ello permite que se arribe a un modo de funcionamiento temporal más subconsciente del cerebro, en el que cambian esencialmente las características de las funciones motoras, vegetativas y sensoriales del pensamiento, de la conducta y la actividad eléctrica cerebral, lo que se manifiesta neurofisiológicamente de forma demostrable y muy característica.

En la investigación se evaluaron 25 estudiantes, con edades entre 18-21 años y el coeficiente intelectual según rango de edades predominante es superior al promedio, reflejo de la buena capacidad de análisis y síntesis que demostraron cada uno de los estudiantes, aspecto este que constituyó un elemento favorable para el desarrollo de las orientaciones terapéuticas que se emplearon, fundamentalmente durante el trance hipnótico.

Las características de personalidad de los estudiantes sometidos a la hipnoterapia prominentes fueron: baja autoestima, dependencia, sentimiento de inferioridad, bajo nivel de tolerancia al fracaso, desconfianza, impulsividad, inseguridad, necesidad de afecto y apoyo y tendencia a la sobrevaloración y la agresividad.

Esto coincide con la investigación realizada por Barraza Macías (2009), quien obtuvo resultados similares al encontrar que los síntomas predominantes fueron la inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo) y los problemas de concentración, seguidos de otros como la somnolencia o mayor necesidad de dormir, la fatiga crónica, la ansiedad, la angustia o desesperación y el aumento o reducción del consumo de alimentos.

De igual modo entre los síntomas emocionales del estrés escolar presentes en la mayoría de los estudiantes sometidos a hipnoterapia, se señalan: alejamiento de familiares y amigos, ansiedad, conflictos interfamiliares o de pareja, depresión, poco control sobre sus emociones, tensión e intranquilidad y dentro de los síntomas físicos se señalan: músculos tensos dificultad para dormir, cansancio después de dormir, hiperhidrosis y movimientos involuntarios de las piernas.

De modo que los resultados del trabajo de Gonzales (2010) evidencian que las evaluaciones y la participación en clase son los causantes de estrés más referidos en estudiantes del área de salud. Por otra parte, los estudiantes de enfermería identificaron las principales manifestaciones físicas causadas por el estrés de la siguiente manera: somnolencia (47 %), dolores de cabeza o migraña (44,2 %), cansancio permanente (42,8 %), insomnio o pesadilla (33 %), rascarse, morderse las uñas, entre otras (19,3 %) y trastornos digestivos como dolor abdominal y diarrea (14,1 %).

En el estudio también prevaleció la ansiedad como estado, siendo esto un elemento que incidió de manera favorable en el tratamiento. Se observó la depresión más como estado que como rasgo, favoreciendo igualmente el resultado del tratamiento. De otro lado solamente 22 estudiantes resultaron ser no vulnerables, luego del tratamiento con hipnosis, exceptuando 3 pacientes que causaron baja, con relación al total de estudiantes (25) que fueron diagnosticados como vulnerables al estrés ante del tratamiento. Por último, las sesiones de tratamiento se realizaron en la cátedra de psicología de la Institución de Enseñanza Superior “Hermandad Marañón” de Santiago de Cuba.

Estos resultados coinciden con Alejos (2017) quien en su estudio encontró que las consecuencias psicológicas más prevalentes del estrés son el problema para concentrarse (49.46%), la intranquilidad (44.11%), ansiedad y angustia (42.32%), desánimo y pena (41.96%), postergación e irascibilidad (38.39%).

Por su parte, los trabajos de Charcot han tenido gran relevancia para el desarrollo y la difusión popular de la hipnosis, entre otras razones, por sus vínculos con Sigmund Freud como discípulo y el psicoanálisis. Las publicaciones de Bernheim son predecesoras de la moderna medicina psicosomática y de las aplicaciones de la hipnosis en este tipo de enfermedades con resultados que se exponen en la actualidad, sustituyendo en ocasiones tratamientos convencionales.

La forma de entender el estado hipnótico y el inconsciente como reservorio hizo que Erickson llevara a la hipnosis a otro nivel en el campo de la psicoterapia. Los estados de trance motivados por Erickson eran estados de calma y relajación a través de relatos de cuentos, parábolas, metáforas y mitos que distraían al sujeto de sus pensamientos racionales y lo ayudaban a ponerse en contacto con su ser interior, logrando un comportamiento más constructivo.

La respuesta de estrés tiene un alto costo para el organismo humano. Si se produce de forma frecuente, el cuerpo no tendrá tiempo para recuperarse y terminará provocando una situación de estrés crónico, con graves consecuencias para la salud y la calidad de vida. Como sus síntomas se desarrollan progresivamente y no suelen ser alarmantes (irritabilidad, poca capacidad de disfrute, problemas de sueño, inapetencia sexual, infecciones frecuentes), no se les presta mucha atención hasta que se producen problemas más graves.

Además depende de cómo se valoran las amenazas y las dificultades, y de los recursos que las personas disponen para afrontarlos. Por tanto, la hipnosis se convierte en una poderosa herramienta efectiva para el tratamiento de los trastornos de ansiedad, porque permite conseguir rápidamente profundos estados de calma y bienestar que reducen la sensación de ansiedad y proporcionan un alivio inmediato para poder hacer frente a los problemas y situaciones difíciles de la vida cotidiana y estudiantil.

## CONCLUSIONES

El empleo de la hipnoterapia como técnica alternativa para el tratamiento del estrés académico en estudiantes de la carrera de Derecho fue efectiva, pues se modificaron cualidades de la personalidad que favorecieron el control de estados emocionales, síntomas consecuencia del estrés y fortalecimiento de su estructura personalológica. La ansiedad y la depresión fueron los síntomas fundamentales presentes en los pacientes y alrededor de estos giraron otros como conflictos interfamiliares y de pareja, intranquilidad, poco control sobre las emociones, movimientos involuntarios de las piernas, tensión muscular, dificultad para dormir, entre otros, observándose una disminución marcadas de los mismos después del tratamiento. Además, Se erradicaron las dificultades relacionadas con el sueño y la onicofagia, así como algunos pensamientos pocos deseados. Las características de personalidad que más incidieron en el estrés presente en estos sujetos fueron: sentimientos de inseguridad e inferioridad, la sensibilidad, impulsividad, susceptibilidad, necesidad de apoyo y afecto, dependencia, tendencia al aislamiento, baja autoestima, desconfianza, baja tolerancia al fracaso. Estas fueron modificadas, favoreciendo la seguridad y confianza en sí mismo, tranquilidad, tolerancia a los fracasos y el optimismo. El 88 % logró mejorar su estado emocional en 9 sesiones, reportando la mejoría a partir de la sesión de tratamiento.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Alejos R. (2017). Estrés académico en estudiantes de secundaria en una Institución Educativa Privada de San Juan de Lurigancho. Universidad Inca Garcilazo de la Vega.
2. Boubaire Bell, R. (2011). La Hipnosis. Propuesta como una alternativa en el tratamiento al estrés. [Tesis de maestría. Instituto Superior de Ciencias Médica].
3. Calviño, M. (2019). Descubriendo la Psicología. (Tomo II). Editorial Academia.
4. Chust Hernández, P. (2019). Estrés Académico en Estudiantes Universitarios de Nuevo Ingreso de la Universidad Católica de Valencia. <https://riucv.ucv.es/handle/20.500.12466/1145>.
5. Cobián Artimes, Y. E. (2019). Terapia floral en el tratamiento del estrés académico en estudiantes de la carrera de medicina. [Tesis de Máster. Universidad de Ciencias Médicas].
6. Cobián Mena, A. (1997). Yo sí creo en la Hipnosis. Editorial Oriente.
7. Depraect N., E. Z., Decuir M., G. S., Castro M., L. C. y Salazar J., R. Q. (2017). Estrés académico en estudiantes universitarios: medidas preventivas. Revista de la Alta Tecnología y la Sociedad, 9(4). [http://sistemanodalsinaloa.gob.mx/archivoscomprobatorios/\\_11\\_articulosrevistasindexadas/22159.pdf](http://sistemanodalsinaloa.gob.mx/archivoscomprobatorios/_11_articulosrevistasindexadas/22159.pdf)

8. Oliveti, S. (2010) Estrés académico en estudiantes que cursan primer año del ámbito universitario. <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC104100.pdf>
9. Martínez, E., & Díaz, D. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educación y Educadores*.
10. Martínez-Lorca, M., Aguado-Romo, R. y Martínez-Lorca, A. (2018). Respaldo y Apoyo a la Hipnosis Clínica como Herramienta Terapéutica. Respuesta a la Carta de Héctor González-Ordi Clínica y Salud. <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=a9h&AN=134891379&lang=es&site=ehost-live>
11. Pérez Almoza, G. y Bestard Bizet, R. S. (2017). Metamodelo meditativo en el tratamiento de la ansiedad en trastornos neuróticos. *REEA*, 1(1), 283-94.
12. Sapolsky, R. (2013). ¿Por qué las cebras no tienen úlcera?: La guía del estrés. Alianza Editorial.
13. Toribio-Ferrer, C. y Franco-Bárceñas, S. (2016). Estrés Académico: El Enemigo Silencioso del Estudiante. *Salud y Administración*, 3(7). [http://www.unsis.edu.mx/revista/doc/vol3num7/A2\\_Estres\\_acad.pdf](http://www.unsis.edu.mx/revista/doc/vol3num7/A2_Estres_acad.pdf)

#### **Conflicto de intereses**

Los autores declaran no tener ningún conflicto de intereses.