

HIPNOTERAPIA EN CUBA Y SU EFECTIVIDAD EN PACIENTES CON TRASTORNOS DE ANSIEDAD FÓBICA.

HYPNOTHERAPY IN CUBA AND ITS EFFECTIVENESS IN PATIENTS WITH PHOBIC ANXIETY DISORDERS.

José Luis Reyes Escalona¹, Adolfo Rafael Lambert Delgado², Alberto Encovaldo Cobián Mena², Wilvian Ernesto Cobas Contreras³, Yordanis Arias Barthelemy⁴, Marcos Enrique Zaldivar Hernández⁵.

ABSTRACT

Phobias are characterized by an excessive and irrational fear of something, and hypnotherapy is a treatment that can help those suffering from this disease. With the aim of evaluating the effectiveness of hypnotherapy in adult patients with phobic anxiety disorder, a quantitative and quasi-experimental research was conducted during the period from October 2021 to June 2022. A sample of 14 subjects diagnosed with phobic anxiety, who attended the Hypnosis Clinic of the Faculty of Medicine No. 1, underwent hypnotherapy. The results were analyzed using the McNemar test and the Stuart Maxwell Chi-square test, and reported a predominance of female patients (57.14%), between 20 and 29 years of age (64.28%), as well as specific phobias. Once hypnotherapy was applied, a favorable psychological response was obtained in 12 (85.71%) patients. It was concluded that hypnotherapy as a psychotherapeutic method demonstrated effectiveness in the treatment of subjects diagnosed with phobic anxiety disorder, as it achieved a significant difference in clinical outcome and response to treatment. This provides the epistemological basis for a psychotherapeutic model based on hypnosis. It is recognized that in Cuba, there are few psychological interventions supported by hypnotherapy for patients in mental health programs; this could be the result of the lack of an undergraduate course (psychology and medicine) that provides adequate preparation for future professionals.

KEYWORDS: hypnosis, phobic anxiety, mental health, clinical psychology.

RESUMEN

Las fobias se caracterizan por un miedo excesivo e irracional hacia algo, siendo la hipnoterapia un tratamiento que puede ayudar a quienes padecen esta enfermedad. Con el objetivo de evaluar la efectividad de la hipnoterapia en pacientes adultos con trastorno de ansiedad fóbica; se realizó una investigación cuantitativa y cuasi-experimental durante el período octubre 2021 hasta junio 2022, con una muestra de 14 sujetos diagnosticados con ansiedad fóbica, que acudieron a la Clínica de Hipnosis de la Facultad de Medicina No. 1, a quienes se les aplicó hipnoterapia. Los resultados fueron analizados mediante la prueba de McNemar y el test Ji al cuadrado de Stuart Maxwell y reportaron predominio de pacientes del sexo femenino (57,14 %), entre 20 y 29 años de edad (64,28 %), así como las fobias específicas. La respuesta psicológica a la hipnoterapia fue favorable en 12 (85,71%) pacientes. Se concluyó, en esta investigación que la hipnoterapia como método psicoterápico demostró efectividad en el tratamiento a los sujetos con diagnóstico de trastorno de ansiedad fóbica, logrando una diferencia significativa en cuanto a la evolución clínica y respuesta al tratamiento. Lo anterior, facilita las bases epistemológicas para un modelo psicoterapéutico basado en la hipnosis. Se reconoce que en Cuba existen escasas intervenciones psicológicas apoyadas desde la hipnoterapia a pacientes del programa de salud mental, probablemente debido a la ausencia, durante la formación de una asignatura en pregrado (carrera de psicología y medicina) que brinde la preparación adecuada a los futuros profesionales.

PALABRAS CLAVE: hipnosis, ansiedad fóbica, salud mental, psicología clínica .

Recibido: 23 de febrero de 2025

Aceptado: 02 de abril de 2025

¹Hospital Psiquiátrico Provincial Gustavo Machín Hoed De Beche. Songo-La Maya. Santiago de Cuba, Cuba. ²Universidad de Ciencias Médicas. Santiago de Cuba, Cuba. ³Policlínico Universitario Josué País García. Santiago de Cuba, Cuba. ⁴Dirección General de Salud. Songo-La Maya. Santiago de Cuba, Cuba. ⁵Universidad de Oriente. Santiago de Cuba, Cuba.

José Luis Reyes Escalona. **ORCID** 0000-0001-7523-6999
Adolfo Rafael Lambert Delgado. **ORCID** 0000-0001-9977-6033
Alberto Erconvaldo Cobián Mena. **ORCID** 0000-0002-5526-5706
Wilvian Ernesto Cobas Contreras. **ORCID** 0000-0002-7522-2869
Yordanis Arias Barthelemy. **ORCID** 0000-0003-4178-7121
Marcos E. Zaldivar Hernández. **ORCID** 0000-0002-1208-1122

Correspondencia: aldolfol@infomed.sld.cu

INTRODUCCIÓN

El miedo es una de las emociones primarias fundamentales en los seres humanos debido a su importante valor adaptativo para la supervivencia como especie. Entre estas emociones son relevantes el amor, la ira, la pena y la alegría; pero el miedo dirige las decisiones que se toman en cada segundo de la vida, puesto que aparece cuando hay un peligro; por tanto, casi todas las especies tienen la habilidad de aprender a evitar lo que amenaza su vida¹.

La palabra fobia² deriva de Fobos (del griego phobos, pánico), hijo de Ares y Afrodita en la mitología griega, que significa la personificación del miedo. En el manual de diagnóstico y estadísticas de los trastornos mentales de la Asociación Americana de Psiquiatría (DSM-5), se define la ansiedad fóbica al temor o miedo irracional, sentimientos de odio o rechazo hacia algo. También se plantea que la exposición al estímulo provoca respuestas de ansiedad, malestar y de evasión de situaciones sociales; no obstante, solo es diagnosticada si el miedo es intenso e impide el desarrollo normal de la vida cotidiana del individuo o provoca un malestar clínicamente significativo³.

Los trastornos de ansiedad fóbica son frecuentes a nivel mundial, aunque las características epidemiológicas varían ampliamente en función de la población y de los métodos de evaluación. Existen más de 250 tipos de fobias reconocidas y estudiadas. Se calcula que más de 7% de la población mundial la padece en su categoría más simple. Los objetos y situaciones que las producen son tan variados como los sujetos que las padecen y en algunos casos pueden llegar a ser invalidantes³. En Cuba, existen escasas investigaciones que permitan conocer la incidencia de estos trastornos y se desconoce el desarrollo reciente de estudios sobre las fobias en adultos; sin embargo, se reporta que presentan una incidencia anual de 3 a 5%⁴.

Han existido diversas modalidades de tratamiento, en todo el mundo, para atender las fobias lo cual ha sido objeto de análisis por distintas escuelas y mediante modelos psicoterapéuticos que han ido transitando por el psicoanálisis, el conductismo, el cognitivismo y sus derivaciones, así como por la psicología de la Gestalt y el humanismo, que han hecho aportaciones de disímiles métodos y técnicas para el proceso psicoterapéutico. En Cuba la fobia ha sido abordada de diversas maneras y uno de los tratamientos empleados es la hipnoterapia, siendo una modalidad poco aplicada en tales afecciones.

La Hipnosis^{5,6} es un término que despierta muchas curiosidades y numerosos investigadores como: Freud, Wundt, James, Clark, Hull y Ellis^{7,8} han realizado grandes aportes para su conocimiento. Al respecto, la hipnosis es un estado especial que permite, a través de la palabra u otro estímulo provocado por ella, crear un modo particular de accionar de la mente humana, lo que puede variar en función de las necesidades y la manifestación de los procesos volitivos, para permitir la expresión plena de potencialidades cerebrales que, en estado de vigilia y por mecanismos neurofisiológicos defensivos, no se manifiestan de forma activa.

En atención a lo antes expuesto, es de resaltar que estos fenómenos sorprendentes de la mente, inducidos por la hipnosis, son de elevada capacidad científica. Se trata de un procedimiento que permite a la mente desarrollar asombrosas facultades y no constituye un ente sobrenatural, como suele ser considerada.

El empleo de la hipnosis como modalidad psicoterapéutica es inocuo, permite trabajar con percepciones inconscientes, así como develar traumas, conflictos y otras situaciones estresantes. Por ello, en la provincia de Santiago de Cuba este método se aplica en pacientes aquejados por determinadas enfermedades con componente psicológico, entre ellas las fobias⁹. Con base a lo anterior, se planteó como objetivo: Evaluar la efectividad de la hipnoterapia en pacientes adultos con trastorno de ansiedad fóbica atendidos en la Clínica de Hipnosis de la Facultad de Medicina No. 1, durante el periodo comprendido entre octubre-2021 hasta junio-2022.

MATERIALES Y MÉTODOS

Se realizó una investigación cuantitativa de tipo cuasi-experimental, apoyada en los métodos: observación, entrevista e intervención psicológica y verticalizada por el paradigma fenomenológico.

Fue seleccionada como muestra una serie de 14 sujetos diagnosticados con ansiedad fóbica, teniendo en cuenta como criterios de inclusión: a) Pacientes de ambos sexos con diagnóstico de fobia y edades comprendidas entre 20 y 59 años; b) Pacientes que no estuvieran recibiendo ninguna psicoterapia, ni tratamiento con psicofármacos ansiolíticos en el momento de recibirlos en la Clínica de Hipnosis y c) Aprobación voluntaria de formar parte del estudio.

Como criterios de exclusión fueron considerados: a) Pacientes con enfermedades cerebrales orgánicas agudas o crónicas asociadas; b)

Pacientes con Trastorno psiquiátrico de nivel deficitario o psicótico y c) Negarse a participar en el estudio.

A cada paciente seleccionado, se le solicitó el consentimiento informado por escrito, previa explicación de la labor a realizar durante el periodo de estudio, garantizando que no perjudicaría su integridad física, moral y mental. La investigación fue avalada por el comité de ética de la Universidad de Ciencias Médicas, Facultad de Medicina N° 1 de Santiago de Cuba; respondiendo a la Declaración de Helsinki en seres humanos.

Todos los pacientes de esta serie de 14 pacientes, recibieron intervención psicológica, la cual se desarrolló en 3 etapas: 1) diagnóstica, 2) intervención terapéutica y 3) evaluación.

El procedimiento fue el siguiente: primeramente, se buscó establecer una relación empática con cada paciente y mediante entrevista obtener información diagnóstica; seguidamente se aplicaron los test psicológicos: Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado (IDARE), Escala de Unidades Subjetivas de Discomfort (SUDS) y el método clínico. Una vez completada la entrevista clínica y el examen psiquiátrico; en una planilla de recolección de datos fue guardada la información^{10,11}.

Durante la etapa de intervención terapéutica se efectuaron 15 sesiones de tratamiento; en 12 de ellas se aplicó la hipnosis con una duración de 45 minutos a 1 hora y con una frecuencia semanal. Para cada sesión se cumplieron objetivos específicos e incluyeron recursos terapéuticos como: metáforas, imágenes,

símbolos y sugerencias post-hipnóticas, entre otros. Igualmente, se analizaron las variables edad, sexo, grado de escolaridad y tipo de fobia.

En la etapa de evaluación, para el análisis se consideraron, como variable Independiente: Hipnoterapia y como variables Dependientes: a) Evolución clínica; en la cual se evaluó el progreso clínico a partir de la observación de una disminución significativa o eliminación de las manifestaciones clínicas a través de las sucesivas entrevistas derivadas de las variadas sesiones de tratamiento y, b) Respuesta al tratamiento:

1. Mejorado (disminución significativa o eliminación de las manifestaciones clínicas evaluadas durante el tratamiento por un período menor o igual a 3 meses y medio); 2. No mejorado (persistencias de las manifestaciones clínicas evaluadas durante el tratamiento según el período correspondiente).

Por último, se creó una base de datos para introducir toda la información y los resultados se representaron en tablas de frecuencia. Para el análisis se utilizaron medidas descriptivas y para validar la significación del cambio se empleó la prueba de McNemar y el test Ji al cuadrado de Stuart Maxwell; con un nivel de significación de $p < 0,05$.

RESULTADOS

En la tabla 1 se describen los pacientes estudiados según grupos de edades y sexo; se aprecia un predominio del sexo femenino con 57,14% y mayoritariamente un rango de edades del grupo entre 20 y 29 años (64,28%), perteneciendo un 21,42% al

Tabla 1. Distribución de pacientes con ansiedad según grupos de edad y sexo. Santiago de Cuba. Período octubre 2021 -junio 2022.

Grupo de edad	Sexo				Total	
	Masculino		Femenino		n	%
	n	%	n	%		
20 - 29	3	21,2	6	42,58	9	64,28
30 - 39	1	7,14	2	14,28	3	21,42
40 - 49	1	7,14	0	0	1	7,14
50 - 59	1	7,14	0	0	1	7,14
Total	6	42,85	8	57,14	14	100

sexo masculino y 42,85% al femenino.

En la tabla 2 se presentan los pacientes de acuerdo al tipo de fobias y sexo, donde se puede corroborar un predominio de las fobias específicas (78,57%), la mayoría pertenecientes al sexo femenino; 14,28% presentó fobia social y la agorafobia sólo se encontró en 7,14%, representado en el sexo masculino.

En la tabla 3 se exponen los resultados del IDARE en su Escala Estado, donde se puede observar que antes del tratamiento 11 pacientes (78,58%) se encontraban en niveles altos de ansiedad y posterior a la hipnoterapia, solo un paciente mantuvo el nivel alto. Antes del tratamiento, tres sujetos (21,42%) presentaban nivel medio de ansiedad y posterior a la intervención terapéutica, uno de ellos se mantuvo en este mismo nivel. Esto demuestra un cambio significativo en los sujetos intervenidos desde la hipnoterapia, que antes del tratamiento en su gran mayoría, se ubicaban en nivel alto de ansiedad.

En la tabla 4 se evidencia según la escala SUDS, que antes del tratamiento o intervención terapéutica, 13 pacientes (92,85%) se situaban en niveles altos de ansiedad y un paciente (7,14%) se encontraba en nivel medio. Posterior al tratamiento 12 pacientes (85,71%)

se ubicaron en niveles bajos. Esto significa que dichos pacientes percibían niveles muy bajos de ansiedad, lo que se traduce en una importante mejoría, en relación con el inicio de su asistencia a la clínica.

La tabla 5 y figura 1, referidos a la presencia en los pacientes de diferentes síntomas y/o manifestaciones clínicas, se evidencia que en los cortes que cada tres semanas de tratamiento se fueron efectuando; se reporta la tendencia a la disminución de los síntomas en la medida en que avanza el tiempo de tratamiento.

Véase que al inicio del tratamiento, casi todos los pacientes presentaban ansiedad, la anticipación temerosa, los que evaden las situaciones, los pensamientos negativos y taquicardia; la inseguridad la presentaban 11, irritabilidad 10, baja autoestima 9, insomnio y sudoración 7, mareo y el desmayo 2. En la sexta semana de tratamiento la presencia de los síntomas en los pacientes se comportó del siguiente modo: ansiedad marcada 11, anticipación temerosa, los que evaden las situaciones y pensamientos negativos se mantuvo de la misma manera que en la semana tres, taquicardia 9, inseguridad 7, irritabilidad 9, baja autoestima 7, insomnio 3, sudoración 7, mareo y

Tabla 2. Distribución de pacientes con ansiedad según tipo de fobias y sexo. Santiago de Cuba. Periodo octubre 2021- junio2022.

Tipo de fobias	Sexo				Total	
	Masculino		Femenino		n	%
	n	%	n	%		
Agorafobia	1	7,14	0	0	1	7,14
Fobia social	1	7,14	1	7,14	2	14,28
Fobias específicas	4	28,57	7	50	11	78,57
Total	6	42,85	8	57,14	14	100

Tabla 3. Niveles de Ansiedad como estado antes y después del tratamiento. Santiago de Cuba. Período octubre 2021- junio 2022.

Niveles de Ansiedad como Estado	Tratamiento			
	Antes		Después	
	n	%	n	%
Bajo	0	0	12	85,71
Medio	3	21,42	1	7,14
Alto	11	78,59	1	7,14
Total	14	100	14	100

desmayo 2. En la novena semana se manifestó como sigue: los que evaden situaciones y taquicardia 7, anticipación temerosa 6, pensamientos negativos y baja autoestima 5, la inseguridad, la irritabilidad y la sudoración 4, mientras que el insomnio, el mareo y el desmayo en 1.

Cuando observamos la semana doce, tenemos que la anticipación temerosa se mantiene en 4, la ansiedad, taquicardia, inseguridad, irritabilidad, baja autoestima y sudoración en 3 pacientes, los que evaden situaciones y pensamientos negativos en 2, el mareo en 1; mientras que los otros síntomas desaparecieron

en los pacientes evaluados. Para la semana 15, los síntomas presentes fueron: baja autoestima en 3; ansiedad, anticipación temerosa, evasión de situaciones e inseguridad en 2; mareo, irritabilidad y taquicardia en 1, desapareciendo el resto de los síntomas.

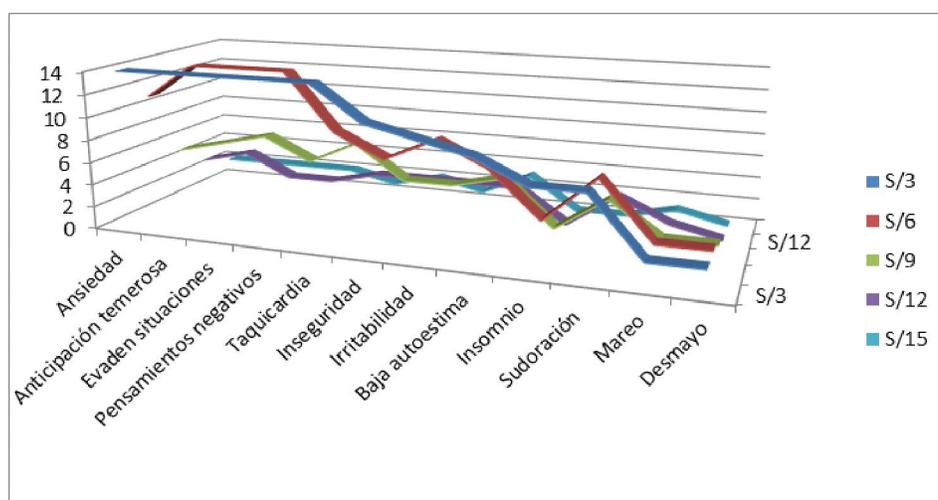
Los resultados de la figura 2, demuestran que de los 14 pacientes que conformaron la muestra, 12 mejoraron plenamente, mientras que en 2 pacientes no se observó marcada mejoría. Al comparar los resultados evolutivos del grupo estudiado, se evidencian diferencias significativas entre los resultados

Tabla 4. Ansiedad percibida en pacientes según la escala SUDS (Unidades Subjetivas de Ansiedad o Discomfort) antes y después del tratamiento. Santiago de Cuba. Período octubre 2021- junio 2022.

Ansiedad Percibida	Tratamiento			
	Antes		Después	
	n	%	n	%
Baja	0	0	12	85,71
Media	1	7,14	1	7,14
Alta	13	92,85	1	7,14
Total	14	100	14	100

Tabla 5. Evolución clínica de los pacientes con ansiedad según semanas de tratamiento. Santiago de Cuba. Período octubre 2021-junio 2022.

Evolución clínica	Semanas de tratamiento				
	3	6	9	12	15
Ansiedad marcada	14	11	5	3	2
Anticipación temerosa	14	14	6	4	2
Evaden situaciones	14	14	7	2	2
Pensamientos negativos	14	14	5	2	2
Taquicardia	14	9	7	3	1
Inseguridad	11	7	4	3	2
Irritabilidad	10	9	4	3	1
Baja autoestima	9	7	5	3	3
Insomnio	7	3	1	0	0
Sudoración	7	7	4	3	0
Mareo	2	2	1	1	1
Desmayo	2	2	1	0	0

**Figura 1.** Evolución clínica de pacientes con ansiedad, según síntomas y manifestaciones principales durante el seguimiento cada tres semanas. Santiago de Cuba. Período octubre 2021-junio 2022.

obtenidos antes y después del tratamiento ($p=0,0034$).

DISCUSIÓN

En la investigación se encontró predominio de pacientes en el grupo de edades entre 20 y 29 años, discrepando de Capafons¹² quien planteó que en adultos no existe un grupo específico en la población, para tales padecimientos. No obstante, Leguén¹³ coincide con estos resultados, reportando que si bien la mayoría de sus pacientes, eran del sexo femenino, no hizo referencia a los grupos de edad.

Con respecto al grado de escolaridad, se encontró que 71,42% de la serie de pacientes tenía estudios preuniversitarios; resultado que no tiene significación a nivel mundial, debido a que las fobias no discriminan por la escolaridad alcanzada. Según el tipo de fobias se observó predominio de las fobias específicas en 78,57% de los pacientes; 14,28% fobia social y un paciente (7,14%) de sexo masculino, presentó agarofobia; coincidiendo en cuanto al sexo, con Álvarez¹⁴, quien reportó mayor frecuencia en mujeres que en hombres.

El IDARE develó que antes de la intervención terapéutica, 11 (78,58%) pacientes presentaban ansiedad como estado y posterior a dicha intervención, solo en un paciente persistió. Esta evolución también se evidenció en aquellos pacientes que presentaron nivel medio de ansiedad antes del tratamiento, observando que de 21,42%, solo 7,14% mantuvo el mismo nivel de acuerdo a sus manifestaciones, coincidiendo con los hallazgos de Álvarez¹⁴.

Igualmente, los resultados con la aplicación de la escala SUDS, mostraron que antes del tratamiento 92,85% se ubicaban en niveles altos de ansiedad, y en el post tratamiento 85,71% se reportaron en niveles bajos. Esto se traduce en una significativa mejoría con relación al momento inicial, lo cual da consistencia a ambos resultados y refiere a favor del impacto del tratamiento. Si bien la variable grado de escolaridad es independiente del carácter irracional del miedo fóbico, fue un elemento favorecedor para la mejor estructuración del discurso hipnótico y sus contenidos, los que se adecuaron al tipo de fobia y a los elementos psicológicos de cada paciente estudiado.

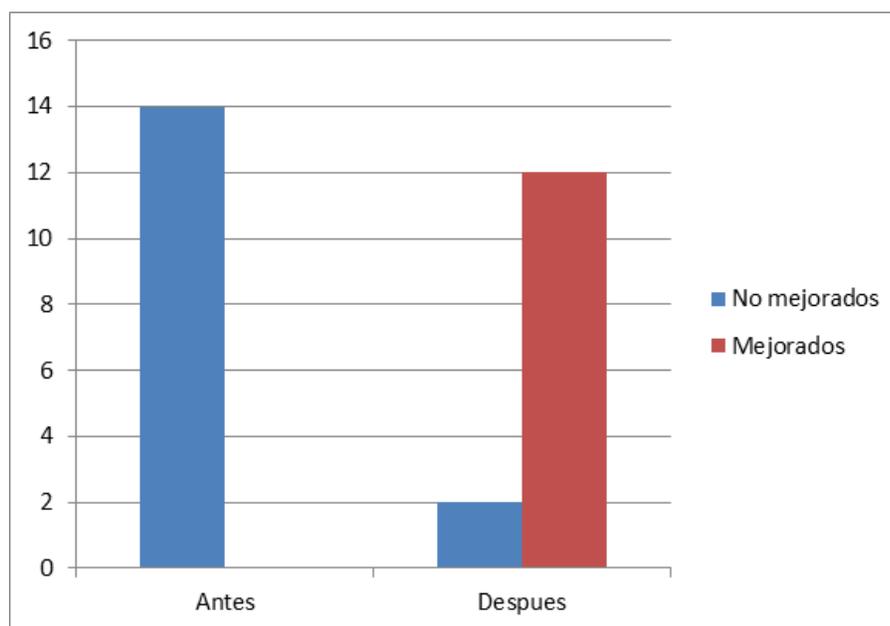


Figura 2. Evolución clínica de los pacientes con ansiedad según evaluación al final de la intervención. Santiago de Cuba. Periodo octubre 2021-junio 2022.

Por otra parte, en los cortes realizados cada tres semanas de tratamiento, corroboraron la tendencia a la disminución de los síntomas, en la medida que avanzaba el tiempo de la aplicación de la psicoterapia, coincidiendo con lo reportado por Cobian¹⁵ quien obtuvo resultados similares, aplicando un corte antes y después de la hipnoterapia, en cuanto a las respuestas psicológicas de los pacientes.

Asimismo, Rodríguez¹⁶, Castañeda y Krikorian¹⁷ y, Machado¹⁸ también reportaron, en sus investigaciones, una reversión de los síntomas en la tercera y cuarta semanas de tratamiento, con evidente mejoría de sus pacientes. En la figura 2, se presenta el avance alcanzado con la serie de 14 pacientes que conformaron la muestra de nuestro estudio, observando una mejora significativa en 12 (85,71%) de ellos. Esto demuestra que dichos pacientes, la respuesta psicológica y la evolución clínica fueron favorables; de ahí, la importancia de este recurso psicoterapéutico, existiendo diferencias significativas entre los resultados antes y después del tratamiento.

CONCLUSIONES

En esta investigación, la hipnoterapia como método psicoterápico demostró efectividad en el tratamiento a los sujetos con diagnóstico de trastorno de ansiedad fóbica, logrando una diferencia

significativa en cuanto a la evolución clínica y respuesta al tratamiento. Lo anterior facilita las bases epistemológicas para un modelo psicoterapéutico basado en la hipnosis. En Cuba existen escasas intervenciones psicológicas, apoyados desde la hipnoterapia, a pacientes del programa de salud mental, lo cual podría ser debido a la ausencia de capacitación de los profesionales en esta terapéutica, desde su formación; esto permite señalar la necesidad de incluir de manera temprana, en los planes de estudio, una asignatura en pregrado (carrera de psicología y medicina) que brinde la preparación adecuada a los futuros profesionales.

CONFLICTOS DE INTERESES

Los autores del estudio declaran que no presentan conflictos de interés.

PROYECTO CIENTÍFICO

Gestión científico técnico del servicio de hipnosis terapéutica para manejo de diversas enfermedades: Código NJ08602SC-020.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1) Kliegman RM, Geme JW, Blum N, Shah SS, Tasker RC. Nelson. Tratado de Pediatría. Trastornos de ansiedad. 21 ed. Barcelona:Elsevier. 2020. Disponible en: <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://shop.elsevier.com/books/nelson-tratado-de-pediatria/kliegman/978-84-9113-684-2&ved=2ahUKEwiK4Oif09KLAXVzMVkFHRHhNjKQFnoECBsQAQ&usg=AOvVaw1rB8lePhQ-EK0JfoYWHGU4>.
- 2) Obregón LG. Desensibilización sistemática para la fobia a los ascensores. Avances en psicología [Internet]. 2021. [citado 26/09/2024]; 29(2). 253-266. DOI: <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2021.v29n2.2412>
- 3) Asociación Americana Psiquiatría. Guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM 5. 5 ed. Arlington, VA: Asociación Americana Psiquiatría [Internet]. 2013. [citado 27/04/2024]. Disponible en: <https://www.eafit.edu.co/ninos/reddelaspreguntas/Documents/dsm-v-guia-consulta-manual-diagnostico-estadistico-trastornos-mentales.pdf>
- 4) Clasificación Internacional de las Enfermedades. Guía de referencia de los criterios diagnósticos de la CIE-11. 11 ed. Organización Mundial de la Salud [Internet]. 2018. [citado 28/04/2024]. Disponible en: https://www.academia.edu/38502361/CIE_11_en_espa%C3%B1ol_pdf
- 5) Johan-Dojaquez A, Johan-Dojaquez CA, Johan-Dojaquez G. La hipnosis como tratamiento, recopilación de la evidencia clínica: una revisión sistemática [Internet]. 2024. [citado 26/09/2024]. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=115687>
- 6) Franquelo MA, Hernández-Mendo A, Capafons A. Eficacia de la Hipnosis en Psicología del Deporte: una revisión sistemática. Cuad. Psicol. Deporte [Internet]. 3 de enero de 2022 [citado 19 de marzo de 2025]; 22(1):81-99. Disponible en: <https://revistas.um.es/cpd/article/view/481041>
- 7) Plain Pazos C, Pérez de Alejo Plain A, Rivero Viera Y. La Medicina Natural y Tradicional como tratamiento alternativo de múltiples enfermedades. Rev Cuban Med Gen Integr [Internet]. 2019. [citado 04/06/2024]; 35(2): e754. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/revcubmedgenint/cmi-2019/cmi192j.pdf>
- 8) Cobián MAE. La hipnosis y sus aplicaciones terapéuticas. Barcelona: Morales y Torres. 2004. Disponible en: <https://www.amazon.com/-/es/hipnosis-sus-aplicaciones-terape%C3%BAticas/dp/8496106152>
- 9) Lambert DA, Cobián MAE. Hipnosis en trastornos psicósomáticos: Una aproximación a su valor terapéutico. Santiago de Chile: Centro de Hipnosis Clínica; 2021. Disponible en: <https://www.amazon.com/-/es/Adolfo-Lambert/dp/B0B1R6P9W9>.
- 10) Hernández SR, Fernández CC, Baptista LP. Metodología de la investigación. 6 ed. Ciudad de México: McGraw-Hill Education [Internet]. 2014. [citado 04/06/2024]. Disponible en: <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
- 11) Asociación Médica Mundial. Declaración de Helsinki - Principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos. Fortaleza: 64a Asamblea General [Internet]. 2013. [citado 26/09/2024]. Disponible en: <https://www.wma.net/es/policies-post/declaracion-de-helsinki-de-la-amm-principios-eticos-para-las-investigaciones-medicas-en-seres-humanos/>
- 12) Capafons BJ. Tratamientos psicológicos eficaces para las fobias específicas. Psicothema [Internet]. 2001. [citado 26/09/2024]; 9:17-25. Disponible en: <https://www.psicothema.com/pdf/467.pdf>
- 13) Leguén S. Hipnoterapia en el trastorno de ansiedad fóbica. (Tesis por el título de Licenciado en Psicología). Universidad de Ciencias Médicas. Santiago de Cuba. 2019.
- 14) Álvarez PY. Evaluación de los cambios en la activación cerebral en el tratamiento psicológico de las fobias específicas a pequeños animales. (Tesis doctoral en Psicología). Laguna: oficina de sede electrónica, Universidad de Laguna; 2019. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis.codigo=263950>
- 15) Cobián MAE. Neurofisiología de la Hipnosis. Conferencia dictada en el VII Taller Internacional de Hipnosis Terapéutica y Técnicas Afines. Hipnosantiago. Santiago de Cuba. 2011.
- 16) Rodríguez SPM. Hipnosis: fundamentos fisiológicos e investigativos. Santiago de Chile: Centro de Hipnosis Clínica; 2022.
- 17) Castañeda E, Krikorian A. Aplicaciones actuales de la hipnosis clínica en Latinoamérica: una revisión sistemática de la literatura. Av Psicol Latinoam [Internet]. 2018. [citado 15/05/2024]; 36(2): 269-83. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/apl/v36n2/1794-4724-apl-36-02-00269.pdf>
- 18) Machado MA, Pinto TB. La hipnosis como herramienta terapéutica aplicada a un caso de ornitofobia. Ajayu [Internet]. 2020. [citado 26/09/2024]; 18(1):121-51. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/4615/461562776006/html/>