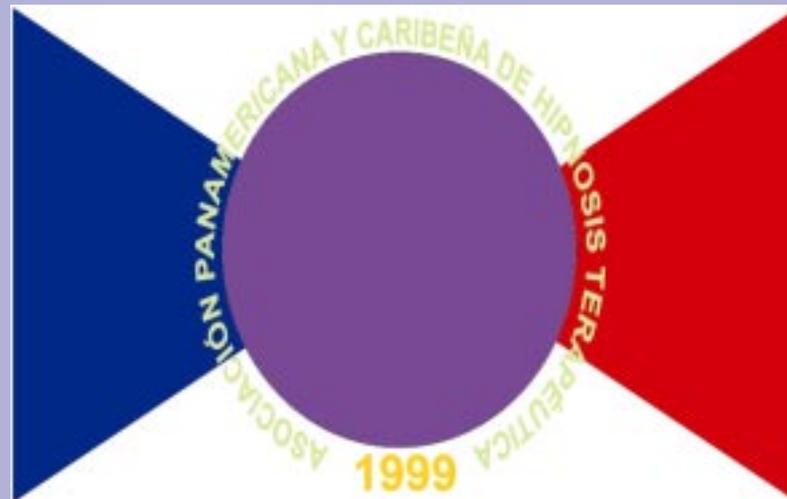




**Revista Panamericana y
Caribeña
de
Hipnosis T erapéutica
R P C H T**



ISSN 2186-5622 - Versão Impressa

**Órgano oficial de la Asociación Panamericana y Caribeña
de Hipnosis T erapéutica - APCHT .**

Volumen 4 Número 1 Enero - Junio - Año 2014

INDICE

EDITORIAL	3
EL APRENDIZAJE CREATIVO-VIVENCIAL EN LA EDUCACIÓN: UNA APROXIMACIÓN AL ESTUDIO DE LA HIPNOSIS	
Dra. Juana Teresa Mariño Castellanos	
MSc.Somalia Deas Casasallas	
Dr.C Adis Macia Mariño	
Dra.Teresa Olivares Mariño	
MSc. Dra.María Caridad Mariño Castellanos	5
HIPNOSIS Y TÉCNICAS DE MNT EN EL TRATAMIENTO DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE MEDICINA	
Dr. Oscar Suárez Oviedo	
MSc. Yumilka Mejías Hernández.....	15
DESARROLLO DE LA AUTOVALORACIÓN EN ADOLESCENTES CON INTENTO SUICIDA APLICANDO HIPNOSIS TERAPÉUTICA	
Lic. Frank Yasser González Peña	30
TÉCNICAS AVANZADAS DE HIPNOSIS: PLATAFORMA WEB DE RECURSOS EDUCATIVOS PARA SU ENSEÑANZA	
Pedro Manuel Rodríguez Sánchez	
María Rodríguez Rodríguez.....	41
TEORÍA DEL CAOS Y PSICOTERAPIA	
Dr. João Jorge Cabral Nogueira.....	46
AGRADECIMIENTOS	56

CORPO EDITORIAL

Revista Panamericana y Caribeña de Hipnosis Terapéutica

Órgano oficial de la Asociación Panamericana e y Caribeña de Hipnosis Terapéutica

Editor de Honor: Dr. Alberto Cobián Mena - Cuba.

Profesor Titular em Psicologia Medica. Doutor en Ciencias de la Salud.
Profesor Emeritus de la Universidad de Santiago de Cuba.

Editor: Dr. João Jorge Cabral Nogueira - Brasil.

Profesor de Pós-grado de Hipnosis de la Universidad Celso Lisboa/IBH
Director del Instituto AmanheSer de Medicina Integral.

Comité Internacional:

CUBA:

Dr. Adrián Baralt. Profesor da la Universidad Sgo de Cuba.
Dr. Jorge Guillarte. Profesor da la Universidad Sgo de Cuba.

PUERTO RICO:

Dr. Jesús Saavedra. Paidopsiquiatra y Doctor en Hipnosis Clínica.
Inj. Hector Totti. Presidente de la Asociación Puertorriqueña de Hipnosis
Terapéutica.

PANAMÁ:

Dra. Adriana Sheik de Sandoval. Profesora Titular de Psicología de la
Universidad de Panamá.
Dr. Santiago Gordón. Profesor asistente de Fisiología y Bioquímica de la
Facultad de Medicina de la Universidad de Panamá. Profesor en Diplomados
de Hipnosis dictados por la Fac. de Psicología de la Univer. de Panamá.

REPÚBLICA DOMINICANA:

Dra. Elena Hasbún. Miembro Titular de la Federación Ibero Latinoamericana
de Cirugía Plástica y Reconstructiva. Directora Administrativa Fundación
Krysallis. Programa Especializado en Adicción. Presidente Sociedad
Dominicana de Hipnosis Terapéutica.
Dr. César Castellanos. Doctor en Psicología. Pós-doctor em Pensamiento
Complejo, Ciencias de La Complejidad y Teoría del Caos.

BRASIL:

Yedda Reis. PhD en Ciencias de la Salud por la Universidad Federal
del Rio de Janeiro.
Célia Pabst. Mestre en Sexualidad Humana por la Universidad Gama Filho
del Rio de Janeiro.

EDITORIAL

Hacer una revista científica de hipnosis no es una tarea sencilla, son muchos los detalles que se deben tener en cuenta para llegar a lanzar un número, pues cada artículo académico y científico recibido pasa por un riguroso proceso de evaluación en el que debe ser leído, revisado, corregido y remitido al autor para ser mejorado.

Con el fin de brindar una adecuada información al lector interesado en la hipnosis nuestra revista al igual que toda revista académico - científica del tema se enfoca en: la precisión técnica al hablar de la hipnosis (teniendo en cuenta que son muchas las perspectivas que la definen), la originalidad del documento, la coherencia del autor al escribir, la estructuración del escrito, la adecuada citación de textos y el impacto de las conclusiones acorde con los resultados, análisis o la discusión del tema expuesto.

Son muchas las horas de trabajo que entre los autores, revisores, editores, diseñadores y lectores se deben cumplir para presentar una obra coherente que además de ser informativa cumpla una labor formativa.

Los trabajos que en este número se presentan cumplen con esa rigurosidad, y sé que todos los actores que hemos contribuido a la puesta en marcha de esta revista durante la elaboración de la misma hemos vivenciado algunos fenómenos hipnóticos como la disociación, la pérdida de la noción espacio - tiempo y hasta alucinación; es por tanto que lo que aquí con mucho esfuerzo se presenta plasmado, no es más que un encuentro hipnótico entre unos autores y lectores que vivirán la experiencia agradable de sumirse gracias a estas páginas en el mundo científico de la hipnosis, llegando a vivenciar sus propias características hipnóticas.

W. Andrés Pereira Garzon
Psicólogo Magister en Psicobiología y Neurociencia
Especialista en Hipnosis Clínica
Presidente Asociación Colombiana de Hipnosis Clínica

JUNTA DE DIRECTORES DE LA APCHT (2011-2013)

Presidenta: Dra. Leticia Ubiñas López - Puerto Rico.
Primero Vicepresidente: Dr. João Jorge Cabral Nogueira - Brasil.
Segundo Vicepresidente: Dr. Marco Pollo - México.
Secretaria: Dra. Fanny Elizabeth Rodríguez - El Salvador.
Tesorero: Prof. Ing. Héctor Totti - Puerto Rico.

VOCALES:

Dr. Wilvian Ernesto Cobas Contreras - Cuba.
Dr. A. Santiago Gordon - Panama.
Dr. César Castellanos - República Dominicana.
Dr. Victor López-Tosado - Puerto Rico.

MIEMBROS DE HONOR

Prof. Dr. Carlos Malgrat, PAN
Dr. Fernando Sánchez Martínez, RD
Dr. Daniel Araóz, AR/USA

Presidente de Comisión Permanente de Docencia y Investigaciones:
Dr. Alberto E. Cobián Mena - Cuba.

Presidente de Comisión Permanente de Publicaciones:
Dr. João Jorge Cabral Nogueira - Brasil.

PRESIDENTE FUNDADOR

Prof. Dr. Alberto Cobián Mena, Cuba

EX PRESIDENTES

Prof. Dr. Jesús M. Saavedra Caballero,
Puerto Rico

Dra. Adriana Sheik de Sandoval
Panamá

PRESIDENTE EN FUNCIONES 2014

Dr. João Jorge Cabral Nogueira

EL APRENDIZAJE CREATIVO-VIVENCIAL EN LA EDUCACIÓN: UNA APROXIMACIÓN AL ESTUDIO DE LA HIPNOSIS (*).

Dra. Juana Teresa Mariño Castellanos (**).

MSc.Somalia Deas Casasallas (***)

Dr. C. Adis Macia Mariño (****).

Dra.Teresa Olivares Mariño (*****).

MSc. Dra.María Caridad Mariño Castellanos (*****).

(*) TRABAJO PRESENTADO EN HIPNOSANTIAGO 2013. TALLER INTERNACIONAL DE HIPNOSIS, SANTIAGO DE CUBA, MARZO, 2013.

(**) PROFESOR TITULAR. UNIVERSIDAD DE CIENCIAS PEDAGÓGICAS "FRANK PAÍS GARCÍA". SANTIAGO DE CUBA.

(***) PROFESORA ASISTENTE.

(****) PROFESORA AUXILIAR.

(*****) RESIDENTE DE HIGIENE Y EPIDEMIOLOGÍA.

(*****) PROFESOR AUXILIAR.

Palabras clave: Aprendizaje creativo-vivencial, Hipnosis, Vivencias, Profesionales de la Educación, Profesionales de la Salud.

Keywords: Creative and lively learning, Hypnosis, Personal experiences, Professionals from Education, Professionals from Health.

RESUMEN

Los principales aportes que se presentan sobre la efectividad del aprendizaje creativo-vivencial y cómo lograr una aproximación a la hipnosis, parten de tener en cuenta que todo maestro, educador es un experto en tema de salud y deviene en un psicoterapeuta por excelencia desde el ámbito de la formación inicial y permanente de los profesionales de la educación, de la salud. Los resultados constituyen impactos para la opción del Grado de Doctor en Ciencias de la autora principal del trabajo, a partir de la publicación del libro: "Cómo desarrollar la personalidad de los alumnos desde una escuela creativa vivencial." La relación de la conceptualización del aprendizaje creativo- vivencial y la aproximación a la hipnosis puede tener una importante contribución al proceso de educación y desarrollo de la personalidad, para el logro de una mayor calidad de la educación de niños, adolescentes y jóvenes y el progreso de la sociedad del futuro.

ABSTRACT

The principal findings related to the effectivity of creative and lively learning and thus, how to approach and approximation to hypnosis, they all begin by taking into account that every teacher and educator is an expert in health subjects and consequently, becomes into an excellent psychotherapist from the point of view of initial and permanent formation from those professionals in the field of education and health. The results become into impacts to an alternative to obtain the Doctor's Degree in Sciences in favor for the principal author of the research, particularly, from the publishing of the book "How to Develop the Students Personality from a Creative and Lively School". The relationship between the concept of creative and lively learning and the approximation to hypnosis can bring about an important contribution to the process of education and to the development of the personality to obtain a better quality education in children, adolescents and youngsters to the progress of the future society.

1. Introducción:

Constituye un eje central desde lo investigativo para el proceso de educación y desarrollo de la personalidad de los alumnos, el trascendental papel de los profesionales de la educación, de la salud, pues se requiere que desarrollen capacidades, habilidades pedagógicas para la dirección del proceso de enseñanza-aprendizaje, enfatizando en un aprendizaje creativo vivencial que conduzca a la elevación de sus niveles de autovaloración docente, para con ello lograr una mayor calidad de la educación de niños, adolescentes y jóvenes y el progreso de la sociedad cubana del futuro.

Se precisan los impactos teóricos y su concreción en la práctica educativa de diferentes propuestas investigativas, que incluyen libros, metodologías, estrategias pedagógicas, contentivas de orientaciones didácticas, psicológicas, productos informáticos y de otros resultados que han mostrado la efectividad de los mismos para la formación y desarrollo de la personalidad de los escolares de diferen-

tes niveles de educación desde la óptica del aprendizaje creativo-vivencial, en contraposición de una enseñanza memorística, reproductiva.

Se aportan conceptualizaciones teóricas desde lo creativo-vivencial en una interrelación dialéctica, de la autovaloración docente, el desarrollo de las competencias en educación básica, la influencia del contexto familiar en la unidad escuela - familia - comunidad.

Se declara como objetivo: analizar una aproximación teórica inicial de la posible relación entre la conceptualización del aprendizaje creativo-vivencial y de los resultados investigativos y terapéuticos acerca de la hipnosis bajo la dirección de Cobián Mena¹ y otros autores.

2. Desarrollo:

En correspondencia con el objetivo se organizan dos aspectos dentro del desarrollo, son ellos:

I. La concepción teórica y metodológica del aprendizaje creativo-vivencial en la formación inicial de los profesionales de la educación.

II. Aproximación del aprendizaje creativo - vivencial en educación a la teoría de la hipnosis.

Las posiciones teóricas del aprendizaje bajo la óptica de la Psicología Materialista-dialéctica han sembrado pautas en las investigaciones contemporáneas, partiendo de los brillantes postulados del eminente científico L. S. Vigotsky, y sus seguidores Luria, Leontiev, Rubinstein, Galperin, Talizina y otros. En la teoría de L. S. Vigotsky² se distingue su magistral concepto de Zona de Desarrollo Próximo (ZDP).

Con este concepto (ZDP) se analiza la importancia que tiene la instrucción formal en el desarrollo de las funciones psicopedagógicas superiores, de hecho se considera que la instrucción reorganiza el desarrollo de las funciones psicológicas superiores, al mismo tiempo, la aparición de los conceptos científicos, sobre la base de un desarrollo sociocultural y cognitivo del alumno. Por lo que se valora la importancia de las modificaciones del desempeño profesional que puede tener un individuo a partir de lo vivido, lo conocido a lo que será capaz de hacer en el futuro con un verdadero desarrollo en la personalidad y más competente.

El análisis sobre una educación para el desarrollo del potencial humano, revela que debe estar dirigida a preparar al hombre mejor, con un enfoque creativo-vivencial, para actuar en la vida. De ahí que plantee: aprender a vivir consigo mismo, aprender a convivir y comunicarse con los otros, aprender a afrontar la vida, a pensar, valorar y crear.

El enfoque creativo-vivencial ha sido ampliamente explicado por las ciencias pe-

dagógicas y psicológicas para la fundamentación de la formación y desarrollo de la personalidad en la dirección de aprendizaje. Entre los teóricos que tienen aporte significativo en esta dirección se encuentran: G. Rey³, G. Serra⁴, J. T. Mariño⁵, E. O. Molina⁶, L. Calzado⁷, A. Macia⁷, y otros, los que coinciden al plantear, que las vivencias son afectos y emociones afectivas más intensas y momentáneas que se producen y expresan un estado máximo de actividad orgánica y aportan gran energía a las funciones psíquicas y a la actividad.

Partiendo de los resultados investigativos de Mariño Castellanos⁸ y sus colaboradores se demuestra la contribución que puede tener el enfoque creativo-vivencial para la dirección del proceso de enseñanza-aprendizaje. A manera de ilustración se considera que debe formar parte de nuestras propias vivencias y estas, a su vez, constituyen la unidad en la que se refleja la interrelación cognitivo - afectiva, enfatizando que dicha relación constituye una unidad. La vivencia participa en la construcción de la conciencia, en la medida que la persona vivencia lo nuevo que ha construido.

El enfoque creativo-vivencial para el desarrollo de la personalidad en educación parte de presupuestos psicológicos tales como: conocimiento de sí mismo, conocimiento y relación de los demás, conocimiento del mundo, vínculo con situaciones pedagógicas, prácticas de la vida escolar, vínculo de lo afectivo y lo cognitivo, preparación para la vida y para su proyección futura, alta sensibilidad humana, atención a la afectividad, a

experiencias vividas, creación de motivaciones positivas de la profesión, favorecer la curiosidad intelectual, desarrollo de la independencia, soluciones creadoras para la adaptación a las nuevas y crecientes necesidades de los alumnos.

Como una variante de estrategia psicopedagógica dentro del aprendizaje creativo-vivencial se declaran una propuesta de técnicas de dinámicas de grupo y otras que constituyen una selección de algunas de ellas que han sido experimentadas en la práctica pedagógica en Cuba, Brasil, Perú y México, las mismas fomentan el aprendizaje creativo-vivencial en la actividad docente.

Se han realizado modificaciones en dichas técnicas de su concepción inicial y se ha tenido en cuenta que las mismas son punto de partida de las experiencias de los integrantes de los diferentes grupos, o sea, la experiencia que es la principal fuente del conocimiento que deben ser empleadas por el maestro en el proceso de enseñanza-aprendizaje y en el proceso de comunicación que favorece un desarrollo pleno de la personalidad.

Como criterio especial de "lo creativo-vivencial" es importante señalar que para enseñar a aprender o aprender a aprender, se necesita desarrollar vías generales de exploración de las vivencias que poseen los alumnos, aspecto que es esencia en la formación de su personalidad y que deben ser dirigidas por el maestro.

"La concepción del estudiante como protagonista de su aprendizaje dirigido al desarrollo de la autorregulación, el compromiso y la responsabilidad social como elemento básico para la formación de su

personalidad con un carácter integral que debe potenciar su inteligencia, su creatividad y su talento⁹".

Las posibilidades de diseñar técnicas de dinámicas de grupo desde la óptica de una escuela creativo-vivencial y su importancia son amplias y pueden ser utilizadas en diferentes niveles de enseñanzas, su productividad en la enseñanza han sido experimentadas, y con ello se produce un mayor nivel de competencia y calidad en la educación.

En las estrategias se debe involucrar a la familia, a la comunidad y a todas las instituciones cercanas, pues todo el entorno social de cada escuela debe estar interesado en que sus nuevas generaciones alcancen el desarrollo máximo de sus potencialidades.

La enseñanza creativo-vivencial debe ser de naturaleza flexible, imaginativa, favorecer la imaginación entre maestros y alumnos, la autoeducación, autonomía, independencia, perseverancia, reflexión y responsabilidad, amor al estudio, a la escuela y a su maestro.

Aprender desde un enfoque creativo vivencial es la forma más natural de aprender, esta produce mayor satisfacción y libertad de expresión socialización de las vivencias. Es por ello que es un objetivo de la enseñanza es el desarrollo de la creatividad de los alumnos en diferentes niveles de enseñanza, tarea que resulta compleja por lo que debe planificarse y en algún sentido perfeccionarse en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Las tendencias de las teorías psicológicas del aprendizaje han sido y son vari-

adas, todas han tratado de dar respuestas científicas a cómo transcurre este proceso tan complejo, y también han propuesto diferentes estrategias didácticas de como desarrollar el mismo en el ámbito institucional; con un acercamiento a la vida cotidiana como preparación de la personalidad de niños y adolescentes para su mejor desenvolvimiento social y preparación para la vida.

L. S. Vigostky ² con su enfoque histórico cultural aborda la relación existente entre la instrucción y el desarrollo. El proceso de aprendizaje es instrucción, es desarrollo, se produce en un proceso de interiorización del aspecto social-individual, de lo interno y lo externo, de la exploración de las vivencias.

En la teoría de L.S. Vigostky ² se distingue su magistral concepto de Zona de Desarrollo Próximo, es según sus citas "hallar la distancia entre el nivel real de desarrollo del niño, determinado por la capacidad de resolver independientemente un problema, y el nivel de desarrollo potencial, determinado a través de la resolución de un problema bajo la guía de un adulto o la cooperación de un compañero más capaz."

Muy unido a esta concepción psicopedagógica del aprendizaje se precisa abordar su relación con la creatividad, temática que ocupa en los últimos treinta años la atención no solo de los psicólogos, sino de otros especialistas, entre ellos filósofos, pedagogos, sociólogos y otros.

Es por ello que todo maestro debe crear un ambiente flexible y abierto a cualquier sugerencia del escolar (la rigidez es la muerte

de cualquier método creador) desarrollar el deseo de crear algo significativo y alentando al escolar para que sea flexible en sus ensayos con materiales y con el tema, entusiasmar al alumno para que emplee su potencial al máximo de su capacidad, promoviendo una mayor sensibilidad hacia la variable ambiente y una conciencia de sus propios pensamientos, sentimientos, valores, etc.

Mariño Castellanos precisa que es importante la estrecha relación entre el aprendizaje y la creatividad, ya que ello implica la transformación del medio e incluye también la del individuo, considerando lo que aprende y las habilidades que desarrolla y solucionar los problemas de manera diferente, en el sentido de como hacer el aprendizaje creativo. Para ello se parte de que los componentes del proceso de enseñanza - aprendizaje, deben organizarse de una forma creativa, este tipo de actividades fomenta las necesidades para la actividad reflexiva del alumno, se desarrollan habilidades para enfrentarse a nuevas situaciones y con ello se transforma la personalidad.

El aprendizaje creativo-vivencial (Mariño Castellanos) debe fomentar un maestro que conozca a sus alumnos, los ame y explore sus vivencias. En este caso se requiere un nivel de creatividad del maestro caracterizado por: amplia cultura, profundos razonamientos, rica imaginación, motivaciones positivas, curiosidad, intelectual, independencia, autoorganización.

Derivado del análisis teórico de la creatividad en educación realizado por Castellanos ¹⁰, se persigue la conceptualización del enfoque creativo-vivencial, para ello se sintetizan los siguientes:

* Propiciar situaciones cotidianas, estimulantes que puedan ser extrapoladas a situaciones pedagógicas.

* Aplicación de métodos de búsqueda creadora como forma de solución y análisis de problemas docentes y personales en situaciones pedagógicas dadas.

* Proyección de técnicas de dinámica de grupo que promuevan la comunicación entre profesores y alumnos y que exploren las vivencias personales para dar su tratamiento a aquellas que no sean positivas.

* Desarrollo de la autonomía y la flexibilidad.

* Creación de un clima asertivo y dirección comunicativa especial.

El estudio del proceso del aprendizaje se centra (en el enfoque creativo-vivencial) de lo adquirido en virtud de la experiencia del sujeto con su interrelación con el medio. La personalidad puede decirse es fundamentalmente un producto del aprendizaje, el enfoque de lo creativo-vivencial en la dirección del proceso de enseñanza - aprendizaje, propicia un desarrollo pleno, armónico y multilateralmente y con la concepción de prepararlo para la vida futura.

Un enfoque psicopedagógico del proceso de aprendizaje produce diferentes transformaciones en el alumno en su personalidad, esto quiere decir, en su forma o modo de pensar, sentir o actuar; modificaciones que se logran en el enfrentamiento activo del sujeto que aprende la realidad a través de una actividad que le proporciona rasgos relativamente estables de su comportamiento.

Así que independientemente que el aprendizaje es esencialmente un proceso psicológico por los cambios que se operan en la psiquis del sujeto, también se consideran sus fun-

damentos pedagógicos, dados por la estructuración de los diferentes componentes personales del proceso de enseñanza-aprendizaje (objetivo, contenido, grupo, medios, métodos, formas de organización de la enseñanza y evaluación), en función de lograr los cambios y modificaciones deseados en los alumnos, de garantizar su aprendizaje desde la exploración de sus vivencias personales.

Aprender desde el enfoque creativo-vivencial significa esencialmente:

* Descubrir los conocimientos partiendo de sus vivencias.

* Entender y aplicar mejor los conocimientos.

* Ser capaz de explicar y argumentar sus conocimientos.

* Proceder con sensatez y con orden en su quehacer y tener mejores habilidades, hábitos, valores para realizar las tareas.

* Ante diversos problemas tener mejores recursos de indagación y búsqueda cuando su actividad es de influir y resolver la actividad.

* Ser competente en su comportamiento desde la exploración de sus vivencias y en su vida cotidiana y futura.

Aprender es hacer más significativo el papel del sujeto en la situación de habla, de solución de problemas y de realización de actividades para asumir críticamente y transformar sus relaciones de conocimientos con el entorno, es desarrollar el discurso explicativo de las diferentes actividades, expectativas y la voluntad de apropiarse de nuevos

conocimientos desde sus propias experiencias y vivencias.

Se define el aprendizaje creativo- vivencial según Mariño Castellanos (2005) "como el proceso que permite la asimilación, la adquisición, transformación de la vida psíquica del comportamiento de la personalidad en los niveles de regulación inductora y ejecutora conducente a la solución creadora novedosa de diferentes problemas de la vida y tomando en consideración las experiencias y principales vivencias de los alumnos"¹⁰.

Se precisa entonces que el aprendizaje creativo vivencial es el proceso donde la personalidad del alumno es protagónica, un sujeto activo de su propio aprendizaje, que se traduce en un modo diferente de adquirir el conocimiento, formas de comportamiento, actitudes, valores, y afectos, que se producen en estrecha interacción social, lo que implica la movilización de recursos personológicos que faciliten su aprendizaje, con la incorporación de sus principales, experiencias y sus vivencias afectivas de manera que sirva para interpretar la realidad, asimilar los cambios que se dan en ella y transformarla creadoramente, elevando su preparación para la vida y el desarrollo de su personalidad.

II. Aproximación del aprendizaje creativo-vivencial en educación a la teoría de la hipnosis.

En el presente trabajo se realiza un análisis teórico inicial de la posible relación en la teoría del enfoque creativo-vivencial y aquella relacionada con hipnosis.

La revisión teórica de la hipnosis

contribuye al análisis de la aproximación de la teoría de Mariño Castellanos sobre el enfoque creativo-vivencial, en sentido general una interpretación de la hipnosis conduce a que es una herramienta que permite apartar el nivel consciente y penetrar el inconsciente.

La hipnosis permite la utilización de todos los recursos y favorece el cambio de comportamientos, basadas en el desarrollo de las capacidades, en esta dirección se utilizan todas las potencialidades del sujeto.

En los supuestos teóricos de la hipnosis como herramienta se logra mas lo experimental y es precisamente donde observa una correlación con el aprendizaje creativo-vivencial, donde se insiste en la exploración de las vivencias personales , las experiencias vividas que pueden ser fuentes para el trabajo hipnótico.

La hipnosis se analiza como una modalidad terapéutica de la medicina bioenergética que por vía psicológica y a través de un sueño inducido con un foco de conciencia latente, el paciente obedece órdenes del terapeuta con fines médicos.

En el estudio que se realiza en este trabajo existe el planteamiento de que el paciente cuando se encuentra en trance hipnótico a diferentes niveles de profundidad puede el hipnoterapeuta hacer que afloren las vivencias traumáticas o no agradables.

Se aprecia pues que el aprendizaje creativo-vivencial puede ser una medio para la adaptación del sujeto a su medio social desde la educación, ya que toda psicoterapia es una forma específica que todo maestro entrenado en tema de salud puede devenir en un psicoterapeuta desde el ámbito educativo teniendo en cuenta que contribuye a la

formación y educación de la personalidad de niños, adolescentes y jóvenes para la sociedad del siglo XXI.

Se asume una tabla con algunas de las funciones adscritas al consciente y al inconsciente y que lo marcado puede ser interpretado desde el

enfoque creativo- vivencial. Este cuadro fue extraído del libro "Manual de formación en trance profundo" de Igor Ledochowski.¹¹.

Consciente	Inconsciente
Puede manejar 7+- unidades de información	Puede manejar 2.3 millones de unidades de información
Piensa secuencialmente	Piensa simultáneamente
Es lógico	Es intuitivo y asociativo
Es lineal	Es cibernético
Pensamientos (experiencia secundaria)	Sentimientos (experiencia primaria en su mayoría)
Vigilia	Dormir, soñar, etc.
Movimientos voluntarios	Movimientos involuntarios
Conciencia únicamente del presente	Almacenamiento de recuerdos
Trata de comprender el problema	Sabe las soluciones
Elige/dirige los resultados	Hace realidad los resultados
Deliberado	Automático
Verbal	No verbal
Analítico	Sintético
Atención limitada	Ilimitado y expansivo
Aprendizaje cognitivo	Aprendizaje vivencial
Procesa aproximadamente unos 0,5 segundos después de los hechos	Procesa en tiempo real con anterioridad al pensamiento consciente

Desde la óptica interpretativa se precisa la importancia de emprender una línea investigativa sobre la contribución del aprendizaje creativo-vivencial desde lo curricular¹² y desde los conceptos de vida, la preparación para la vida y el trabajo terapéutico de la hipnosis.

3. Conclusiones:

* Constituye una necesidad de la sociedad contemporánea desarrollar las potencialidades relacionadas con la dirección del proceso de enseñanza-aprendizaje desde la óptica del aprendizaje creativo-vivencial, por lo que debemos profundizar en el panorama general de los programas y estrategias, que como resultado en la escuela que se necesita, deben materializarse en la práctica pedagógica.

* El aprendizaje "creativo-vivencial" resulta de gran importancia para enseñar a aprender o aprender a aprender, por lo que se necesitan desarrollar vías generales de exploración de las vivencias que poseen de los alumnos, aspecto que es esencia en la formación de su personalidad.

* Las principales ideas parten del proceso de educación y desarrollo de la personalidad desde una escuela creativo-vivencial, lo cual hoy se convierte en una necesidad social de los diferentes sistemas educativos contemporáneos, esencialmente porque el desarrollo y avance de la ciencia y la técnica del siglo XXI requiere de hombres inteligentes, creativos y muy competentes.

* Se brinda una aproximación teórica inicial de la relación entre las investigaciones de aprendizaje creativo-vivencial en educación con los resultados investigativos de la hipnosis, por lo relevante que pueden resultar las vivencias personales para el logro de un desarrollo pleno de la personalidad de los educandos de diferentes niveles, y con la posibilidad de entrenar al maestro como psicoterapeuta.

Referencias:

1. Cobián Mena A. Yo sí creo en la hipnosis. Editorial Oriente. Santiago de Cuba. 2011.
2. Vigotsky L. Fundamentos de defectología. Obras Completas. Tomo V. Editorial Pueblo y Educación. La Habana, 1995.
3. Rey FG y Mitjás Martínez A. La personalidad, su educación y desarrollo. Editorial Pueblo y Educación. La Habana, 1989.
4. Colectivo de autores. Pensar y crear. Estrategias, métodos y programas. Editorial Academia. La Habana, 1995.
5. Mariño Castellanos JT. Cómo desarrollar la personalidad de los alumnos desde una escuela creativa vivencial. Editorial El Errante, Puebla, México, 2010.
6. Molina EO. Mariño Castellanos JT. La motivación profesional pedagógica: un reto para las Ciencias Pedagógicas. Editorial Academia. La Habana, 2006. Premio de Ciencia e Innovación Educativa.
7. Colectivo de Autores. Inteligencia, Creatividad y Talento. Debate Actual. Editorial Pueblo y Educación. La Habana, 2003.

8. Mariño Castellanos JT. y otros . Aprendizaje creativo vivencial y desarrollo de la autovaloración de los profesores en Cuba. Editorial Academia. La Habana, 2005.
9. Mariño Castellanos JT. y otros. Aprendizaje creativo vivencial y desarrollo de la autovaloración de los profesores en Cuba. Editorial Academia. La Habana, 2005. Premio de Ciencia e Innovación Educativa, p.2.
10. Mariño Castellanos JT. y otros. Aprendizaje creativo vivencial y desarrollo de la autovaloración de los profesores en Cuba. Editorial Academia .La Habana.2005. Premio de Ciencia e Innovación Educativa, p.15.

HIPNOSIS Y TÉCNICAS DE MNT EN EL TRATAMIENTO DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE MEDICINA (*).

Dr. Oscar Suárez Oviedo (**).

MSc. Yumilka Mejías Hernández (***)

(**)ESPECIALISTA DE PRIMER GRADO EN MGI Y PSIQUIATRÍA, MASTER EN EDUCACIÓN SUPERIOR, PROFESOR INSTRUCTOR. CAMAGÜEY, CUBA

(***) LICENCIADA EN PSICOLOGÍA, MASTER EN EDUCACIÓN SUPERIOR, PROFESOR ASISTENTE. CAMAGÜEY, CUBA

Palabras clave: Hipnosis - Tratamiento del Estrés - Estudiantes de Medicina.

Keywords: Hypnosis - Stress Treatment. - Medicine Students.

RESUMEN

Se realizó en estudio descriptivo y transversal sobre un grupo de 14 estudiantes de primer año de la carrera de medicina con signos evidentes de estrés académico relacionado con el curriculum docente del año, todos pertenecientes a la Filial Universitaria de Salud del Municipio Vertientes, provincia Camagüey, durante los meses de Septiembre del 2012 a Enero del 2013. Con el objetivo de evaluar la utilidad del empleo de la hipnosis y otras técnicas alternativas para la disminución del estrés académico. La muestra estuvo constituida por 14 estudiantes los cuales coinciden con la matricula del año a los cuales se les aplicaron de forma combinada técnicas de hipnosis por el método de Bryan Weiss, relajación y ejercicios de imaginación. Dentro de los resultados más relevantes se señalan la prevalencia del sexo femenino y el estado civil soltero. Dentro de los síntomas fundamentales se señalan la ansiedad, olvidos frecuentes, sensación de mente en blanco, sensación de sobrecarga académica, pérdida del sueño, sudoración de manos y pies entre otros. Se logró la reducción total de los síntomas en un 98 % de la muestra y se disminuyeron los niveles de estrés presentes en la segunda aplicación del instrumento seleccionado.

ABSTRACT:

A descriptive and transversal study was taken on a group of 14 students in the first year of Medicine School with evident signs of academic stress related to the course load of that year, all of them belonging to Filial Universitaria de Salud of Vertientes Municipality, Camaguey province, from the months of September, 2012, to January, 2013, with the objective of assessing the utility of using hypnosis and other alternative techniques for reducing academic stress. The sample consists of 14 undergraduates whose enrollment coincide, and to whom hypnosis

techniques by the methods of Bryan Weiss, relaxation and imagery exercises were applied. Among the most relevant characteristics the prevalence of feminine sex and single marital status are found. Among the most fundamental symptoms anxiety, frequent oblivion, mind frequently going blank, feeling of academic overload, sleep loss, hands/feet sweat. Total reduction of symptoms were achieved in 98% of the samples and stress levels were lowered after the second application of the selected instrument.

1. Introducción:

La presencia del estrés es una realidad que acontece en casi todas las instituciones académicas como resultado de las obligaciones estudiantiles. Diversas publicaciones citan a los perfiles de las Ciencias Médicas como las de mayor impacto y niveles de estrés, al estar presentes demandas que el estudiante valora como estresores, causantes de un desequilibrio sistémico que se manifiesta en una serie de síntomas y obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento para restaurar dicho equilibrio. En el área básica (primero y segundo año) el estudiante se enfrenta a cambios significativos en el entorno educativo y social que impactan directamente en su vida emocional.

La universidad se ha planteado entonces como desafío la reorientación del funcionamiento del proceso docente con vistas a minimizar los eventos estresores, desde un análisis teórico-metodológico que reconozca el imprescindible carácter sistémico y enfoque holístico que integra al individuo con el resto de los componentes del proceso formativo en la universidad.

En los momentos actuales existe una tendencia cada vez más marcada a desarrollar

una cultura de la salud desde las instituciones educativas. Cumplir este objetivo presupone que las acciones de promoción y educación para la salud que se instrumenten en el proceso docente educativo de todos los niveles no sean espontáneas; su abordaje exige que se concreten aspectos pedagógicos que deben cumplirse desde la organización misma de la actividad escolar.

La Educación para la Salud es un proceso que promueve cambios en concepciones, comportamientos y actitudes en el hombre frente a la salud, la higiene y la enfermedad tanto individual como colectiva, por eso la escuela juega un papel primordial en el cumplimiento de su principio profiláctico y educativo. Promover y preservar la salud física, psíquica y social de los educandos debe considerarse como uno de los objetivos principales de la educación para la salud, donde el tratamiento preventivo del estrés académico constituye una necesidad en la actualidad para lograr el desarrollo armónico de la personalidad de los estudiantes de medicina por las características peculiares de esta carrera.

La palabra estrés deriva del griego: *stringere*, que significa provocar tensión y fue utilizado en el siglo XVIII en la Física para denominar la fuerza de reacción que se genera en un cuerpo ante un agente externo. En el siglo XX, la medicina toma como suyo este término, y es entonces que comienza a ser utilizado en el ámbito médico y biológico. Ponce¹.

Para Clavijo² el estrés constituye una reacción integral de alarma del organismo como respuesta ante necesidades imperiosas o agresiones del medio interno o externo, mediante la cual se movilizan distintos mecanismos de afrontamiento y defensa biológicos, psicológicos e incluso sociales, con el fin de buscar adaptación ante demandas críticas de diversa intensidad planteadas al organismo por un elemento potencialmente agresor.

Están definidos diversos tipos de estrés (amoroso y marital, sexual, familiar, por duelo, médico, económico, entre otros) Orlandini³. Entre ellos el estrés académico en ocasiones presenta dificultades en su definición pues suele ser denominado como estrés estudiantil, estrés universitario, estrés docente o de examen, entre otras denominaciones. Aunque desde los primeros grados hasta la educación universitaria y de postgrado cuando la persona está inmersa en el proceso docente educativo experimenta tensión, si esta es mantenida puede denominarse estrés académico y ocurre lo mismo tanto en el estudio individual como en el aula.

Hernández, Polo y Poza⁴ entienden el estrés académico como aquel que se produce en el ámbito educativo. Por ende,

podría afectar tanto a profesores en el abordaje de sus tareas docentes, como a estudiantes en cualquier nivel educativo, en especial el del ámbito universitario.

Para Barraza⁵ es aquel en que sus fuentes se encuentran en el ámbito escolar o académico y tiene como fuentes estresoras aquellas que se relacionan con la actividad que va a desarrollar en el ámbito escolar.

A partir de esto Barraza⁶ elabora la presente definición de estrés académico: proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta:

a) Cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores.

b) Cuando estos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifieste en una serie de síntomas (indicadores desequilibrio).

c) Cuando este desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico.

Los autores coinciden con los criterios anteriormente expuestos que afirman que para referirse al estrés académico es necesario reconocer que resulta un tipo específico de estrés que manifiestan los alumnos de forma mantenida originado ante las demandas o exigencias de la institución educativa. Se ve asociado a un conjunto de síntomas que reflejan la tensión a la que es sometido el organismo a consecuencia de los estresores.

En el caso particular del estrés académico, Barraza⁷ elaboró un modelo para su estudio que posibilitó su comprensión desde un enfoque sistémico. Sustentado a partir de la teoría

de la modelización sistémica y se fundamentó en la Teoría General de Sistemas y en el Modelo Transaccional del estrés. El mismo permite caracterizar al estrés académico como un estado psicológico de la persona e identifica para su estudio tres componentes o dimensiones:

* Los estresores.

* Los indicadores del desequilibrio sistémico (síntomas).

* Las estrategias de afrontamiento.

Con la entrada al mundo universitario, los estudiantes se encuentran con la necesidad de establecer un cambio de perspectiva en su comportamiento para adaptarse al nuevo entorno. Esto trae consigo la necesidad de que los estudiantes adopten una serie de estrategias de afrontamiento muy distintas a las que disponían hasta ese momento para superar con éxito las nuevas exigencias.

Los nuevos desafíos les demandan a los estudiantes una gran cantidad de recursos físicos y psicológicos de diferente índole. Lo que puede hacerles experimentar agotamiento y poco interés frente al estudio de Caballero, Abello y Palacios⁸.

Este evento genera un conjunto de situaciones altamente estresantes debido a que el individuo puede experimentar, aunque sólo sea transitoriamente, una falta de control sobre el nuevo ambiente, potencialmente generador de estrés que es en último término, entre otros factores, causante del fracaso académico universitario.

Román, Ortiz y Hernández⁹ resaltan el carácter negativo de un elevado nivel de estrés (distrés) en el rendimiento académico del estudiante ya que altera el sistema de respuestas del individuo a nivel cognitivo, motor y fisiológico.

La alteración en estos tres niveles de respuestas influye de forma negativa en el rendimiento académico, en algunos casos disminuye la calificación de los alumnos en los exámenes y, en otros casos, los alumnos no llegan a presentarse al examen o abandonan el aula o el recinto minutos antes de su comienzo. Sin embargo señalan la importancia de ciertos niveles de estrés como una necesidad para lograr el estado de alerta adecuado para realizar correctamente las tareas y exigencias del universitario.

La exposición continua al estrés suele dar lugar a una serie de reacciones o respuestas tanto fisiológicas, como psicológicas. En una situación de estrés los alumnos suelen presentar, entre otras, las siguientes reacciones o indicadores de desequilibrio sistémico:

1. Reacciones físicas: fatiga y cansancio, sudoración en las manos, trastorno en el sueño, cansancio y dolores de cabeza, molestias gastrointestinales y somnolencia.

2. Reacciones psicológicas: ansiedad, nerviosismo, angustia, miedo, problemas de salud mental, irritabilidad, problemas de concentración, inquietud, sentimientos de depresión, tristeza y la sensación de tener la mente vacía (bloqueo mental).

3. Reacciones comportamentales: dificultad en las relaciones interpersonales, agresividad, desmotivación escolar y desgano, consumo de drogas y aumento o disminución del consumo de alimentos, Barraza⁵.

En el plano conductual, Hernández, Polo y Poza⁴ estudiaron cómo el estilo de vida de los estudiantes se ve modificado según se acerca el período de exámenes, convirtiéndose sus hábitos en insalubres:

exceso en el consumo de cafeína, tabaco, sustancias psicoactivas, ingestión de tranquilizantes, lo que puede ocasionar la aparición de trastornos en la salud.

En la actualidad existen dos enfoques principales para la aproximación y conocimiento de este fenómeno en el ámbito educativo:

Enfoque psicobiológico: definen el estrés académico como estímulo, respuesta o ambas. Identifican el estrés académico teniendo en cuenta las situaciones o agentes generadores del estrés y las manifestaciones psicobiológicas que se producen debido a su incidencia, han centrado los estudios en la búsqueda de eventos estresores típicos del proceso de enseñanza y aprendizaje.

Enfoque personológico cognitivista o transaccional: aborda el estrés académico desde una dimensión sistémica y cognitivista. El basamento teórico asume el modelo transaccional del estrés enunciado por Lazarus y Folkman¹⁰, donde los procesos cognitivos del individuo juegan el papel determinante en la aparición del estrés. Se reconoce como componente fundamental la evaluación que realice el individuo de la situación, de las demandas del entorno y de sus recursos individuales y sociales para considerarla desbordante o no.

Román⁹ hizo referencia a la necesidad de integrar los elementos que componen el proceso docente educativo con el estudiante, otorgándole mayor participación a los componentes estructurales de este proceso (objetivos, contenidos, métodos, medios, evaluación) y su relación directa en el proceso

de estrés académico, considerándolo como parte esencial del sistema y un elemento de suma importancia a la hora de elaborar planes y estrategias para su prevención. A opinión de los autores entre las acciones a desarrollar para la prevención del estrés académico en el contexto universitario resultan de vital importancia la utilización de técnicas alternativas de probada eficacia para el manejo del estrés en otros contextos, como la hipnosis, la relajación y la imaginación.

La relajación tiene como objetivo básico que el sujeto sea capaz de percibir su estado de tensión con el fin de que consiga relajar su musculatura de una forma consciente. Podría decirse que relajación es no hacer nada, pero muchas personas tienen dificultades para relajarse. La relajación se usa con frecuencia respecto a los músculos lo cual significa liberar la tensión y el alargamiento de las fibras musculares; no obstante la relajación tiene una dimensión física y mental.

Sweeney¹¹ define la relajación como "un estado o respuesta percibido positivamente en el cual una persona siente alivio de la tensión o del agotamiento", ello incluye aspectos psicológicos de la experiencia de relajación tales como sensación agradable y ausencia de pensamientos estresantes o molestos.

Puede afirmarse que la relajación tiene tres objetivos:

- * Como medida de prevención.

- * Como tratamiento para facilitar el alivio del estrés.

- * Como una técnica para poder hacer frente a las dificultades, para calmar la mente y permitir que el pensamiento sea más claro y eficaz.

La hipnosis es otra de las técnicas más antiguas utilizadas en este tipo de terapia. Según el Tesoro Cubano de Psicología¹², es un estado alterado de conciencia en el cual las ideas son aceptadas por sugestión en vez de por evaluación lógica. Se caracteriza por la pérdida de la orientación generalizada de la realidad, es decir que la persona que se encuentra sometida a ese estado pierde durante el mismo el cuadro consciente de referencia que marca el contexto dentro del cual uno interpreta todas las experiencias conscientes que se producen. La sugestibilidad o propiedad de respuesta ante la sugestión es un rasgo invariable, irreductible y definitivo de la hipnosis. Durante esta la atención se concentra en un solo estímulo. Los ojos pueden estar abiertos o cerrados según indique el hipnotizador al sujeto. La hipnosis se conoce desde la antigüedad, y su explicación estuvo siempre envuelta en un halo de misterio permeado por las prácticas místicas y mágicas de los pueblos antiguos. Su historia se remonta a 4000 años atrás con el sueño sagrado en los templos egipcios, también en la antigua China, Grecia y África, se extendieron como experiencias religiosas y como método terapéutico. Durante la Edad Media se le consideró hechicería o brujería. Fue el conocido médico vienés Mesmer (1734-1815) quien introdujo la teoría del magnetismo animal y planteaba que era una fuerza misteriosa que podía emplearse para propósitos curativos. Su importancia histórica estriba en que en ella aparece la sugestión como recurso psicoterapéutico. Está ampliamente demostrado que por medio de la palabra se puede ejercer una influencia directa sobre los procesos de excitación y de inhibición de la actividad nerviosa superior, ya sea en vigilia, sueño natural u otro estado alterado de conciencia. Una orden verbal puede provocar

cambios completos en la conducta del hombre en cuanto a la respuesta a los estímulos externos e internos. La importancia que tiene su utilización radica principalmente en las excitaciones o las inhibiciones que se pueden establecer directamente sobre la corteza cerebral, ya que esta es el punto de partida de las alteraciones funcionales psíquicas. En los trastornos psicológicos se reporta su empleo en trastornos sexuales, enuresis, insomnio, adicción a drogas, alcoholismo, tabaquismo, anorexia nerviosa, trastornos de personalidad, neurosis, ente otros. Existen varios métodos y escuelas de hipnosis, destacándose el del abate Faria, el de James Braid, el de Charcot, escuela de hipnosis de Nancy, el método de Coue, mediante estímulos acústicos vestibulares y visuales.

Los autores consideran que por las ventajas que ofrecen la técnicas anteriores, con su empleo se podrían disminuir los niveles de estrés que experimentan los estudiantes, así como, proveer a los mismos de estilos saludables y adecuados de afrontamiento que favorezcan un desarrollo armonioso de su personalidad.

2. Métodos:

Se realizó un estudio descriptivo transversal en la Filial Universitaria Municipal de Salud en Vertientes, específicamente en el primer año de la carrera de medicina con el objetivo de evaluar la utilidad del empleo de la hipnosis y otras técnicas alternativas para la disminución del estrés académico. Para determinar el estado del problema de investigación, se realizó un diagnóstico inicial al que se sometieron el total de los estudiantes del primer año de la carrera, conformado por 14 alumnos.

Para caracterizar la situación actual del problema se asumieron una serie de indicadores propuestos por Barraza ⁶ en el instrumento que diseñó con la intención de evaluar el nivel de estrés que presentan los estudiantes, normalizado por Díaz para su utilización en las escuelas de medicina en el país:

- * Percepción por el alumno de sobrecarga académica.

- * Cantidad y frecuencia de evaluaciones.

- * Disponibilidad de tiempo para hacer trabajos de clases.

- * Responsabilidad para cumplir exigencias académicas.

- * La personalidad del profesor.

- * Reacciones físicas, psicológicas y comportamentales.

- * Empleo por el alumno de acciones de afrontamiento.

Además se tuvieron en cuenta las opiniones aportadas por profesores y alumnos en las distintas entrevistas y encuentros realizados, así como también los datos obtenidos mediante la observación de clases y otros contextos donde se desarrolla la docencia.

Para realizar el diagnóstico se utilizaron métodos y técnicas tales como:

- * El análisis de fuentes documentales: En específico, los programas de primer año, las orientaciones metodológicas, planes de clases de los profesores, libros de texto y la guía de estudios, con el objetivo de obtener información relacionada con el proceso docente educativo de primer año.

- * Observación a clases: Se utilizó para

evaluar a los estudiantes en el desempeño de problemas relacionados con las asignaturas tal como lo propone la especialidad, así como para precisar cómo el profesor logra la integración de los contenidos y cómo promueve la educación para la salud en general y para la prevención del estrés académico en particular. Se utilizó una guía de observación.

- * Entrevista a los estudiantes: Con el objetivo de diagnosticar en la práctica la presencia de estrés académico y los niveles tensionales se generan en la Filial Universitaria Municipal de Salud en Vertientes, desde el proceso docente educativo del primer año de la carrera de medicina y recibir su opinión acerca de si se incluyen elementos de educación para la salud específicamente lo relacionado a la prevención del estrés académico.

- * Entrevista al personal docente: Se realiza a los profesores que imparten las asignaturas, con el propósito de diagnosticar en la práctica el estado del proceso objeto de investigación, así como para determinar cómo logran la integración de los contenidos y cómo promueven la educación para la salud en general y la prevención del estrés académico en particular. Además establecer las causas de las insuficiencias que originan el problema en el proceso docente educativo.

- * Encuesta Sistémico-Cognitivista (SISCO): Se aplicó a los estudiantes con el objetivo de evaluar la presencia de estrés académico y los niveles tensionales que esta asignatura les genera en la Filial Universitaria Municipal de Salud en Vertientes, así como determinar los estresores percibidos por los estudiantes, los síntomas (fisiológicos, psicológicos y comportamentales) y los principales mecanismos de afrontamiento empleados.

* Entrevista al personal docente: Se realiza a los profesores que imparten las asignaturas, con el propósito de diagnosticar en la práctica el estado del proceso objeto de investigación, así como para determinar cómo logran la integración de los contenidos y cómo promueven la educación para la salud en general y la prevención del estrés académico en particular. Además establecer las causas de las insuficiencias que originan el problema en el proceso docente educativo.

* Encuesta Sistémico-Cognitivista (SISCO): Se aplicó a los estudiantes con el objetivo de evaluar la presencia de estrés académico y los niveles tensionales que esta asignatura les genera en la Filial Universitaria Municipal de Salud en Vertientes, así como determinar los estresores percibidos por los estudiantes, los síntomas (fisiológicos, psicológicos y comportamentales) y los principales mecanismos de afrontamiento empleados.

* Cálculo porcentual: Para determinar cómo se comportan los indicadores evaluados en el diagnóstico de la situación actual del estrés académico en los estudiantes de primer año de Medicina y

así fundamentar la estrategia diseñada. Además se utilizó para determinar el porcentaje de los datos obtenidos y su expresión en gráficos.

3. Objetivo general:

Para esta investigación se propone como objetivo general evaluar la utilidad del empleo de la hipnosis y otras técnicas alternativas para la disminución del estrés académico.

4. Objetivos específicos:

Dentro de los específicos se encuentran:

1. Distribuir la muestra según sexo y estado civil. Tabla 1 y 2.
2. Clasificar los diferentes síntomas encontrados. Tabla 3 y 4.
3. Aplicar las técnicas propuestas.
4. Evaluar eficacia del tratamiento.

Para dar salida a estos objetivos se aplicaron dos veces por semana en diferentes horarios sesiones alternativas de las técnicas propuestas, previa aplicación de un instrumento para diagnosticar la presencia del estrés académico el cual se aplicó nuevamente al final de la investigación. Se les aplicaron técnicas de relajación, ejercicios de imaginación e hipnosis de forma alternativa.

5. Resultados y Discusión:

Tabla No 1: Distribución de la muestra según sexo.

Masculino	%	Femenino	%	Total	%
5	35.7	9	64.3	14	100

Tabla No 2: Distribución de la muestra según estado civil.

Estado Civil	No	%
Solteros	12	85.7
Casados	0	0
Divorciados	0	0
Unión Estable no Legal	2	14.3
Total	14	100

Tabla No 3: Principales estresores presentes en la muestra.

Estresores	1 ra Evaluación		2 da Evaluación	
	No	%	No	%
1. La competencia con los compañeros del grupo	3	21.3	2	14.2
2. La Sobrecarga académica	11	78.5	8	57.1
3. La personalidad y el carácter del profesor	2	14.2	0	0
4. El tipo de trabajo que te piden los profesores	6	42.8	4	28.5
5. Mantener buen promedio académic	11	78.5	10	71.4
6. Participación en clase	8	57.1	5	37.5
7. Tiempo limitado para hacer trabajo	10	71.4	7	50.0
8. Responsabilidad por cumplir con las exigencias académicas.	12	87.5	12	85.7
9. El exceso de evaluaciones	10	71.4	7	9.8
10. La realización de un examen	13	92.8	13	92.8

Tabla No 4: Reacciones físicas, psicológicas y comportamentales presentes en la muestra.

Reacciones Físicas	1ra Evaluación 2da Evaluación			
	No	%	No	%
Trastornos en el sueño. (insomnio o pesadillas)	9	64.2	2	14.2
Fatiga, cansancio	9	64.2	1	7.1
Problemas digestivos, dolor, diarrea, salto epigástrico	4	28.5	0	0
Comerse las uñas, sudoración manos.	7	50.0	3	21.4
Somnolencia o mayor necesidad de domir.	13	92.8	7	50.0
Dolores de cabeza o migrañas.	10	71.4	0	0

Reacciones psicológicas	1ra Evaluación 2da Evaluación			
	No	%	No	%
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	10	71.4	5	37.5
Sentimientos de depresión y tristeza	9	64.2	2	14.2
Ansiedad, angustia	14	100	10	71.4
Agresividad o aumento de irritabilidad	7	50.0	1	7.1
Problemas de concentración y olvidos	12	87.5	5	37.5
Sensación de mente en blanco	11	78.5	2	14.2

Reacciones comportamentales	1ra Evaluación 2da Evaluación			
	No	%	No	%
Conflictos o tendencia a discutir.	3	2.4	0	0
Aislamiento de los demás.	2	14.2	0	0
Desmotivación por actividades escolares	5	35.7	2	14.2
Aumento o reducción del consumo de alimentos.	8	57.1	2	14.2
Consumo cigarro, alcohol, drogas.	0	0	0	0

Mecanismos de afrontamiento	1 ra Evaluación 2 da Evaluación			
	No	%	No	%
Defiendes tus preferencias, ideas, sentimientos sin dañar a otros.	14	100	14	100
Elaboración un plan y ejecutas sus Tareas.	13	92.8	14	100
Te concentras en resolver la situación que te preocupa.	14	100	14	100
Tomas la situación con sentido del humor.	12	87.5	13	92.8
Te elogias a ti mismo.	6	42.8	2	14.2
Te distraes lectura, tv, etc	13	92.8	14	100
Tratas de obtener lo positivo de la situación.	13	92.8	13	92.8
Haces oraciones o asistes a misa.	3	21.4	3	21.4
Buscas información sobre la situación que te preocupa.	11	78.5	13	92.8
Comentas con otros la situación que te preocupa.	13	92.8	14	100

Tabla No 5: Distribución según niveles de estrés presentes en la muestra.

Niveles de estrés	1ra Evaluación		2da Evaluación	
	No	%	No	%
Leve	1	7.1	12	92.8
Moderado	10	71.5	2	6.9
Grave	3	21.4	0	0
Total	14	100	14	98

A través del análisis de los resultados obtenidos en las técnicas aplicadas se obtuvieron las siguientes regularidades:

* Percepción por el alumno de sobrecarga académica:

Las formas organizativas de la enseñanza también han cambiado a partir de la inserción del nuevo modelo pedagógico de universalización. La forma de organización de la enseñanza es por conferencias orientadoras, clases teórico-prácticas y seminarios. Lo que obliga al alumno a llevar el papel rector en la gestión de su propio aprendizaje. Los medios de enseñanza son a partir de galerías de imágenes, pues se carece en los policlínicos universitarios de piezas naturales que garanticen la relación dinámica con el objeto de aprendizaje. Así como la carencia de especialistas en las diferentes ciencias básicas, quedando evidenciado que la integración se reduce solo al orden metodológico. El 78,5 % de ellos valora este aspecto como generador de estrés en el ámbito estudiantil.

* Cantidad y frecuencia de evaluaciones: Las evaluaciones sistemáticas, como referente de la calidad académica, se producen en las asignatura con una frecuencia semanal. Se realizan fundamentalmente a través de preguntas y respuestas, lo que conduce al alumno a un aprendizaje reproductivo y memorístico. En el grupo de estudiantes el 71,4% considera que este es un elemento estresante a tener en cuenta. Ha sido evidenciado por los profesores la presencia de altos niveles de estrés en los estudiantes en los momentos de aplicación de exámenes. El estrés percibido en alguno de ellos es muy intenso, a tal grado que interfiere en la concentración

y el rendimiento y es evaluado como un elemento elevadamente estresor por el 92,8 % de los estudiantes evaluados.

* Disponibilidad de tiempo para hacer trabajos de clases:

Por norma general el tiempo de que dispone cualquier estudiante universitario es limitado, ante la carga de contenidos se impone su reorganización en función de satisfacer las demandas del proceso docente educativo. Es criterio compartido por todos los estudiantes que dedican necesariamente casi todo el tiempo disponible a la preparación y estudio de trabajos relacionados con las asignaturas, lo que disminuye de forma notable el tiempo libre que disponen e incluso horas de sueño, lo que contribuye a incrementar aún más los síntomas de desequilibrio sistémico. Tanto es así que resultó en la evaluación realizada como elemento estresor en el 71,4 % de los educandos analizados.

* Responsabilidad para cumplir exigencias académicas:

En este aspecto el autor pudo constatar a través de los métodos empleados las dificultades existentes con la responsabilidad ante las tareas académicas, dadas por frecuentes protestas, gestos extraverbales de desagrado y opiniones de los educandos donde consideran que se le exige demasiado en ocasiones. Se entiende que la responsabilidad es uno de los valores humanos más importantes, constituye un signo de madurez, está asociado a la conciencia de la persona y les permite reflexionar, orientar y valorar las consecuencias de sus actos en el

cumplimiento de las obligaciones y tareas que se les indican. En el instrumento aplicado el 87,5 % de los estudiantes considera que este es un elemento que les genera tensión y estrés.

* La personalidad del profesor:

Es innegable el papel de la personalidad como elemento regulador y mediatizador de la conducta en todas las esferas de la vida, la cual provee al proceso docente educativo de un matiz de carácter muy individual conferido por la personalidad del profesor, estos poseen habilidades para la comunicación y coordinación de las actividades referentes al grupo. Se muestran asequibles y receptivos con los estudiantes. El 87,5 % coincide que la personalidad de los profesores es una de las potencialidades de proceso docente educativo.

* Reacciones físicas, psicológicas y comportamentales:

Se ha evidenciado que la presencia de síntomas de desequilibrio sistémico en el ámbito académico es un referente para inferir la presencia de estrés académico en la institución en este sentido, el instrumento aplicado arroja la presencia de síntomas físicos que afectan a los estudiantes entre estos el 92,8 % refirió somnolencia o mayor necesidad de dormir; el 71,4 % padece cefaleas frecuentes; el 64,2 % presenta trastornos del sueño, fatiga o cansancio y el 50 % de la muestra presenta sudoración de las manos y se comen la uñas con frecuencia. Es bien conocido que los sistemas del organismo implicados en la respuesta de estrés son el sistema nervioso (central y

neurovegetativo) y el sistema endocrino (con particular acción de las glándulas suprarrenales: corteza y médula, quienes segregan las llamadas "hormonas de adaptación" u "hormonas del estrés", que preparan las reacciones fisiológicas de "ataque-huida".

Diversas reacciones psicológicas fueron encontradas entre las que se destacan la ansiedad y la angustia en el 100 % de los estudiantes, el 87,5 % refiere problema de concentración y olvidos, la sensación de mente en blanco se presentó en el 78. % de los encuestados; el 71,5 % manifiesta inquietud e incapacidad para relajarse; mientras que el 50 % reconoce haber tenido momentos de agresividad o aumento de la irritabilidad.

Estos resultados coinciden con los criterios encontrados en la literatura relacionados con los efectos negativos del estrés, los cuales no están solamente asociados a los estados de sobreactivación. En determinadas circunstancias el estrés genera una disminución de la activación que también tiene un efecto perjudicial. Un nivel óptimo de activación favorece un estado de motivación que facilita el afrontamiento de las situaciones problemáticas, mientras que niveles de sobreactivación, por el sobreesfuerzo que implica, puede producir desgaste, agotamiento y provocar la aparición de síntomas de ansiedad y hostilidad causantes de molestias y disgustos. La disminución del nivel de activación se relaciona con depresión y agotamiento psicológicos, lo que además del desánimo, pérdida de interés, sentimiento de inutilidad, rigidez perceptual, puede perturbar gravemente la salud.

Desde la perspectiva del comportamiento se presentaron pocos síntomas en los estudiantes el 57,1 % ha aumentado o reducido el consumo de alimentos y el 35,7 % reconoce una desmotivación por las actividades escolares.

Se hace necesario señalar que ninguno de los estudiantes manifestó su vinculación por esta causa al consumo de cigarros, alcohol o drogas.

* Empleo por el alumno de acciones afrontamiento:

En el grupo de estudiantes seleccionados para la investigación se presentan diversos mecanismos de afrontamiento entre los que se destacan que el 100 % de ellos se concentra en

resolver la situación que les preocupa y defiende sus preferencias, ideas, sentimientos sin dañar a otros; el 92,8 % elabora un plan y ejecuta tareas, trata de obtener lo positivo de la situación, comenta con otras personas la situación que les preocupa y se distraen por medio de la lectura o la televisión; el 87.5 % toma la situación con sentido del humor y 78.5 % busca información sobre la situación que le preocupa.

Por lo que puede concluirse con relación al estrés académico que 10 estudiantes presentan un nivel de estrés moderado, para un 71.5 %.Tabla 5. Se evidencia una mejoría en la segunda evaluación con respecto a casi todos los ítems evaluados y una notable mejoría en los niveles de estrés respecto a la primera evaluación.

Referencias:

1. Ponce JR. Estrés y afrontamiento. La Habana, Cuba: Academia, 1991.
2. Clavijo A. Crisis, familia y psicoterapia. (2da edición). La Habana, Cuba: Ciencias Médicas, 2011.
3. Orlandini A. El estrés, qué es y cómo evitarlo. México FC, 1999 [s.n] .
4. Polo A. Hernández J. y Poza C. Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios. Revista Ansiedad y Estrés, 1996 [en línea]. Recuperado el 11 de octubre de 2012.
5. Barraza A. Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior. 2005 [en línea]. Recuperado el 28 octubre de 2012 de <http://www.psicologiacientífica.com>
6. Barraza A. Estrés académico: un estado de la cuestión. 2007 [en línea]. Recuperado el 28 octubre de 2012 de <http://www.psicologiacientífica.com>
7. Barraza A. Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. 2006 [en línea]. Recuperado el 28 octubre de 2012 de <http://www.psicologiacientífica.com>
8. Caballero C. Abello R. y Palacios J. Relación del burnout y el rendimiento académico con la satisfacción frente a los estudios en estudiantes universitarios . Avances en Psicología Latinoamericana, 2007:25 (2) 98-111.

9. Román C. Ortiz F. y Hernández Y. El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina. *Revista Iberoamericana de Educación*, 2008:2 (46)7.
10. Lazarus R. y Folkman S. *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Ediciones Martínez Roca, 1986.
11. Sweeney PO. & McFarlin DB. Leadership in organization. *Organizational behaviour*. 1988:130-145.
12. *Tesoro Cubano de Psicología*, Editora oficial de la Ciudad de Habana, Cuba, 1995.

DESARROLLO DE LA AUTOVALORACIÓN EN ADOLESCENTES CON INTENTO SUICIDA APLICANDO HIPNOSIS TERAPÉUTICA (*)

Lic. Frank Yasser González Peña (**)

(*) TRABAJO PRESENTADO EN EL HIPNOSANTIAGO 2013 EN SANTIAGO DE CUBA.

(**) PROFESOR INSTRUCTOR DEL POLICLÍNICO PEDRO DEL TORO SAAD.

E-MAIL: FGONZALEZ@CRISTAL.HLG.SLD.CU

Palabras clave: Suicidio - Adolescentes - Hipnosis.

Keywords: Suicide - Teenager - Hypnosis.

RESUMEN

El presente artículo se llevó a cabo con un caso seleccionado, adolescente del sexo femenino de 17 años con intento suicida en el presente año de La Comunidad de Pueblo Nuevo, Provincia de Holguín, País Cuba. La pregunta científica planteada ¿Cómo desarrollar una autovaloración adecuada en la adolescente entre de 17 años con intento suicida de la Comunidad de Pueblo Nuevo, Provincia de Holguín?, conlleva a proponerse como objetivo general: desarrollar una autovaloración adecuada en la adolescente de 17 años con intento suicida de la Comunidad de Pueblo Nuevo, aplicando Hipnosis Terapéutica. Para darle cumplimiento al mismo, se propone en el presente estudio: identificar los principales motivos que incitan a las adolescentes hacia el suicidio con los cuales pudiera estar asociada la autovaloración; diagnosticar la autovaloración previa a la aplicación de la Hipnosis Terapéutica; aplicar la Hipnosis Terapéutica en la adolescente con intento suicida; establecer una comparación de la autovaloración en la adolescente con intento suicida ante de la aplicación de la Hipnosis Terapéutica y luego de aplicada.

ABSTRACT

The current article was carried out as a selected case, 17-year-old female teenager with suicidal intent in the current year at Community of Pueblo Nuevo, Holguin Province, country of Cuba. The scientific question posed, "How to develop appropriate self-esteem in a 17-year-old teenager with suicidal intent at the Community of Pueblo Nuevo, Holguín Province?", implies to propose as a general objective: developing an appropriate self-esteem on the 17-year-old teenager with suicidal intent of the Community of Pueblo Nuevo, applying Therapeutic Hypnosis. To achieve it, it is proposed in the current study: identifying the main reasons which incite female teenagers to commit suicide with the ones that could be associated to self-esteem; diagnosing self-esteem previously to the application of Therapeutic Hypnosis; applying Therapeutic Hypnosis on the teenager with suicidal intent; establishing a comparison of the teenager's self-esteem before and after Therapeutic Hypnosis is applied.

1 - Introducción:

La autovaloración hoy día ha sido uno de los temas que más a tratado la psicología no sólo por la importancia que tiene para el sujeto el saber valorarse a si mismo, sino por el papel que juega la autovaloración en el desarrollo de la personalidad, lo cual va formándose durante el transcurso de la vida. Numerosos han sido los estudios realizados en función de la autovaloración, autovaloración y calidad de vida; etcétera.

La importancia en el presente trabajo de investigación es su centralización en una problemática de un gran impacto social en la comunidad de Pueblo Nuevo como es el intento suicida en los adolescentes y las adolescentes. Valorar la autovaloración que poseen las adolescentes y los adolescentes con intento suicida (incluyendo a ambos) y el buscar nuevas alternativas para desarrollarla, constituye a su vez un aporte para nuestra comunidad con un gran impacto social; pues hasta el momento son escasos los estudios de la autovaloración en estas personas, en el País y en nuestra Provincia de Holguín no se han realizados estudios a un nivel de profundidad mayor que permita explicar las causas y las posibles alternativas para desarrollar la autovaloración y disminuir así los intentos suicidas y el suicidio consumado, sobre todo porque se le atribuye fundamentalmente otros motivos al intento suicida, pero en las que sí juega un papel fundamental la autovaloración, pues la misma está asociada a estos motivos.

2. Conceptualización de la autovaloración:

Sovonko, in Petrovski ¹, es de la

opinión que la autovaloración es un componente indispensable de la autoconciencia, es decir, de la conciencia que el hombre tiene de sí mismo, de las fuerzas y capacidades mentales propias, de las acciones, motivos y objetivos de su comportamiento, de su actitud frente a lo que le rodea, hacia las personas y hacia sí mismo.

El estudio de la autovaloración consta ya de varias décadas de historia, pero aún conserva su vigencia y actualidad, así como su utilidad para la investigación en el intento suicida.

La autovaloración surge como producto de las valoraciones de las personas que rodean al individuo y por los resultados de sus actividades (éxito o fracaso).

Una vez desarrollada, constituye un importante regulador del comportamiento y de las emociones de los individuos, y es un factor significativo para el desarrollo y formación armónica de la personalidad ².

Fernando González Rey ³ opina que la autovaloración es un subsistema de la personalidad que incluye un conjunto de necesidades y motivos, junto con sus diversas formas de manifestación conciente. La forma esencial en que se expresan los elementos integrantes de la autovaloración, es un concepto preciso y generalizado del sujeto sobre sí mismo, integra un conjunto de cualidades, capacidades, intereses, etc., que participan activamente en la gratificación de los motivos integrantes de la tendencia orientadora de la personalidad, o sea, que está comprometido en la realización de las aspiraciones mas significativas de la persona. En este sentido el contenido de la autovaloración está emocionalmente compro-

metido con las principales necesidades y motivos de la personalidad y constituye una expresión de los mismos.

El presente trabajo investigativo concuerda con que la autovaloración en ningún momento representa una imagen fría y estática del sujeto sobre sí. Todo lo contrario, la autovaloración forma un sistema, porque los distintos elementos que la integran están activamente relacionados entre sí por el razonamiento y la reflexión del sujeto, que son expresiones de su pensamiento orientadas por las principales necesidades que forman esta estructura.

La autovaloración en su aspecto funcional incluye mecanismos activos de razonamiento y de elaboración cognoscitiva, que son portadores tanto de la carga emocional de las necesidades y motivos representados en ella y que se expresan en las vivencias que los razonamientos sobre sí mismo provocan, así como del conocimiento acumulado en torno a esto.

La autovaloración es un sistema regulador constante de la actividad del sujeto, mediante el cual no se analiza solamente la correspondencia entre las conductas expresadas y las cualidades de la autovaloración, sino que se relacionan las cualidades y elementos que la integran tanto con la vida futura, como con las distintas exigencias del medio hacia el sujeto. Esta sería la función valorativa de la autovaloración, mediante la cual el sujeto compara las cualidades que cree poseer, tanto en su realización en la conducta, como con las exigencias de su vida y sus aspiraciones futuras.

Una de las funciones de la autovaloración

es su función autorreguladora. La autovaloración es precisamente aquella formación que regula la conducta a un nivel particularmente personal. Ella determina la posición de la personalidad en relación con todas sus tareas vitales, y en este caso, las cognoscitivas.

La autovaloración tiene una significación esencial en la regulación de las conductas en que el sujeto se siente comprometido. Su papel es decisivo para la expresión efectiva de las necesidades y motivos que forman la tendencia orientadora de la personalidad. Esta tendencia está formada por aquellas motivaciones que para el sujeto revisten una mayor importancia en su vida, es decir, por las necesidades y motivos que forman el motivo esencial de su vida.

La tendencia orientadora es una tendencia a la acción, que no sólo es estimulada por la intensidad de los motivos aislados que la integran sino también por la fuerza del nivel de aspiración de la autovaloración, en el cual se expresan estos motivos, así como por la fuerza del razonamiento consciente como instrumento cognoscitivo de la autovaloración que a su vez es fuente de desarrollo de las necesidades de la personalidad.

Por lo general, en la autovaloración se plasman las principales cualidades, capacidades y rasgos que posibilitan la realización exitosa de los motivos integrantes de la tendencia orientadora de la personalidad.

Por otra parte Sigmund Freud ⁴ al enfocarse en su teoría desde el punto de vista psicoanalítico planteaba como cau-

sas del suicidio factores diversos, entre los que eran relevantes los del medio ambiente. Planteaba que para estudiar el suicidio era necesario partir del estado melancólico del individuo porque este se asocia a estados depresivos que influyen, generalmente, en que la persona se autovalore como detestable, sin razones para vivir y muchas para desaparecer y que acumule sentimientos de culpa. Por tanto esta investigación cobra gran importancia para la ciencia de la psicología, pues partiendo del conocimiento de la autovaloración que caracteriza a estos adolescentes en el momento del acto y luego del mismo, la cual es inadecuada por defecto, la misma influye como otro de los motivos que tiene el individuo para acabar con su existencia; y al ser tratada en función de elevar el desarrollo personal de estas adolescentes mediante la Hipnosis Terapéutica y compararla luego de aplicada la terapia, nos permite observar las posibles modificaciones que pudieran existir en la misma como es el caso.

Se ha visto que en muchos de los casos el solo hecho de atentar contra sus vidas ha sido un motivo más que suficiente para considerarse inferior a lo que era antes, menos capaz, más insuficiente, menos optimistas, más inseguros, etc. Lo cual constituye un problema para esta adolescente. Gorfinkel y Jacobziner mencionados por Pérez Barrero Sergio ⁵, están de acuerdo en que el comportamiento suicida aumenta con la edad y más en la pubertad. Sin embargo esto depende de las condiciones sociales y particulares a las que está sometido el individuo, pues actualmente en nuestro contexto es más

frecuente el intento suicida en la adolescencia. En esta última la tentativa de suicidio requiere de una atención particular debido a las características peculiares de la etapa del desarrollo humano en que tiene lugar. A pesar de que en nuestro país existe desde 1989 un programa de prevención de la conducta suicida, cuyos objetivos son: evitar el primer intento, su repetición y la consumación ha existido un aumento de suicidio ⁶.

Para intervenir en el desarrollo de la autovaloración con Hipnosis y después de valorar las posiciones de varios autores refiriéndose a la hipnosis terapéutica la presente investigación se acoge a la concepción de Cobián ⁷: el cual considera la hipnosis como un estado especial de sueño donde es posible a través de la palabra u otro estímulo, siempre potencializado por ella y de modo repetitivo, crear un estado especial en la mente humana que reduce a la mínima expresión los procesos volitivos y permite la manifestación plena de potencialidades cerebrales que en estado de vigilia y por mecanismos neurofisiológicos defensivos no se manifiesta de manera activa. Es un proceso natural creado en el hombre por sí mismo u otro hombre, que implica siempre la actividad cerebral y permitiendo que se evoquen cambios en la actividad cortical, lo que facilita precisamente operar bajo nuevas condiciones aumentando la productividad neuronal y psicológica.

Veremos ahora que en Cuba ⁸ el suicidio ocupa la sexta causa de muerte, y entre los 15-49 años es la segunda. En la comunidad de Pueblo Nuevo Provincia de Holguín han ocurrido varios intentos suicidas en adolescentes fundamentalmente. Datos recogidos demuestran el aumento del intento suicida en los adolescentes con respecto al año anterior.

or; por ejemplo; en el año 2010 reportaron 49 casos de adolescentes que habían intentado contra su vida, en el 2011 se reportaron 52 casos de adolescentes que cometieron dicho acto, lo cual indica un incremento en la cifra de números de casos; en el año 2012 se informaron 64 casos y en el transcurso del año 2013 han cometido dicho acto 15 adolescentes del sexo femenino, resultando alarmante y al mismo tiempo preocupante en un país como el nuestro donde se respetan los derechos humanos y se lucha por la salud y bienestar de cada ciudadano.

Por tanto la presente investigación se ha dado la tarea de formularse un problema científico que responda a la situación problemática actual.

3. ¿Cómo desarrollar una autovaloración adecuada en la adolescente de -17 años con intento suicida de la Comunidad de Pueblo Nuevo, Provincia de Holguín?

3.1 Como objetivo general pretendemos:

Desarrollar una autovaloración adecuada en la adolescente de 17 años con intento suicida de la Comunidad de Pueblo Nuevo, aplicando la Hipnosis Terapéutica.

3.2 Como objetivos específicos tenemos:

1 - Identificar los principales motivos que incitan a las adolescentes hacia el suicidio con los cuales pudiera estar asociada la autovaloración.

2 - Diagnosticar la autovaloración previa a la aplicación de la Hipnosis Terapéutica.

3 - Aplicar la Hipnosis Terapéutica en la adolescente con intento suicida de la Comunidad de Pueblo Nuevo.

4 - Establecer una comparación de la

autovaloración en la adolescente con intento suicida ante de la aplicación de la terapia y luego de aplicada.

La presente idea a defender en esta investigación será que:

La aplicación de la Hipnosis Terapéutica desarrollará una autovaloración adecuada en la adolescente de 17 años con intento suicida de la Comunidad de Pueblo Nuevo, Provincia de Holguín, País Cuba.

4. Metodología empleada y tipo de estudio:

Esta metodología cualitativa se caracteriza por ser flexible, abierta, constructiva puesto que, el conocimiento se construye en la marcha; es naturalista pues lo sujeto se estudia en su ambiente natural: la sociedad.

Las sesiones no fueron diseñadas previamente, aunque esto no implica, que no se tuviera en cuenta una lógica en los procedimientos, pues son los sujetos las que proponen que aspectos de su vida desearían cambiar de acuerdo a la necesidad de cambio que emerge dentro del propio proceso; evidenciando así una de las características fundamentales del estudio de casos como método dentro de la metodología de carácter cualitativo que es: el investigador juega un papel de facilitador del conocimiento, llevando un mayor protagonismo la sujeto investigada; privilegiando además la construcción de un conocimiento donde ambas parte sujeto e investigador se complementan en función del descubrimiento de lo nuevo.

Por tanto podemos observar que el estudio

de caso es definido por Denny como "un examen completo o intenso de una faceta, una cuestión o quizás los acontecimientos que tienen lugar en un marco Geográfico a lo largo del tiempo". Otros autores como Mac Donald y Walker, in Erickson⁹ hablan del estudio de casos como un examen de un caso en acción. Patton lo considera como una forma particular de recoger, organizar y analizar. Todas las definiciones vienen a coincidir en que el estudio de casos implica un proceso de indagación que se caracteriza por el examen detallado, comprensivo, sistemático y en profundidad del caso objeto de interés (García Jiménez¹⁰).

Se utiliza el estudio de casos estructurado en tres etapas: preactiva donde el instrumento básico es el diseño (flexible de la investigación) el cual aparece recogido en el primer capítulo y el segundo; la etapa interactiva donde predomina la salida al campo, el trabajo sobre fuentes secundarias, la aplicación de técnicas psicológicas, terapéuticas y métodos teóricos y empíricos; en la tercera etapa se comunican los resultados mediante un informe.

5. El acceso al Campo:

Se llega de manera formal, contactando con los directivos de las escuelas mediante una entrevista, previamente conciliada con ellos, explicándoles los objetivos de la investigación, el tiempo necesario para realizar el estudio y la muestra de interés. Luego se procedió a conocer los maestros y el caso particular objeto de estudio donde se obtiene el consentimiento de la adolescente y la cooperación para la investigación explicándoles los objetivos de la misma y los beneficios que esta les proveerá a ellas.

6. Presentación del Caso:

Adolescente YDL, femenina de 17 años de edad, con antecedentes de 4 intentos suicidas, nivel escolar técnico medio en comercio, convive con su abuela materna, abuela paterna fallecida por suicidio. Tía materna con intento suicida por ingestión de tabletas. Carencias afectivas por la vía paterna pues el padre (el cual es alcohólico) no la atiende y no la ve desde los 3 años de edad. Ahora está casada y no tiene vínculo laboral ni estudia.

7. Criterio de selección de la muestra:

- Adolescente entre 13-17 años de edad que hallan cometido el acto de intento suicida por primera vez.

- Que no exista ningún trastorno psíquico o enfermedad mental que invalide el resultado de las técnicas aplicadas.

- Que esté de acuerdo en cooperar con la investigación.

- Que no hayan pasado más de tres meses después del intento suicida.

8. Variables a trabajar:

8.1 - Autovaloración:

Formación psicológica compleja, motivacional, donde participa el proceso de regulación y autorregulación del comportamiento, se representa en un nivel de formación y desarrollo. La autovaloración dicho de otra manera es la capacidad que tiene el individuo de conocerse a si mismo, autoevaluarse, es conocer a profundidad quien soy, quien podré ser, donde estoy y hasta donde podré llegar, con que recursos cuento, es aceptarse uno mismo y valorarse de forma crítica reconociendo sus cualidades tanto positivas como negativas siendo consciente de las mismas.

8.2 Autovaloración adecuada:

Cuando se observa una tendencia a ofrecer criterios sobre cualidades de sí mismo, capacidades o realidades que reflejen un adecuado conocimiento de ellas, o una evaluación correcta ante las exigencias del medio, lo cual promueve ajustes y éxito.

8.3 Indicadores:

-Si la adolescente cuenta con un concepto lo más acertado posible sobre sí mismo.

-Percepción de sí misma respecto a los demás.

-Si el nivel de aspiraciones está acorde con sus posibilidades reales.

-Nivel de satisfacción consigo mismo.

-Si depende de otras personas para la toma de decisiones.

8.4 Autovaloración inadecuada:

Cuando se observa una tendencia a ofrecer criterios sobre cualidades de sí mismo, capacidades o realidades que reflejen un inadecuado conocimiento de ellas, o una evaluación incorrecta ante las exigencias del medio, lo que ocasiona dificultades para lograr éxitos y ajuste al medio. La inadecuación puede ser por exceso, cuando las opiniones sobrepasan las posibilidades reales o se exageran las valoraciones, y por defecto cuando ocurre lo contrario.

8.5 Inadecuada por exceso:

-Si la adolescente cuenta con un concepto más alto de sí mismo que el que debe tener.

-Si la percepción de sí misma está por encima con respecto a los demás.

-Si cree que sus posibilidades reales están muy por encima de sus aspiraciones.

-Si se considera estar más satisfecha de lo que debiera estar respecto a sus logros.

-Si cree no tener que depender, ni recibir consejos de nadie para tomar decisiones.

8.6 Inadecuada por defecto:

-Si la adolescente cuenta con un concepto muy por debajo del que debe tener.

-Si la percepción de sí mismo está por debajo de los demás.

-Si considera que sus posibilidades reales están muy por debajo de su nivel de aspiraciones.

-Si se muestra insatisfecha injustificadamente ante sus logros.

-Si tiene que depender de otra u otras personas para tomar decisiones.

8.7 Intento suicida:

El intento suicida según la Organización Mundial de Salud (OMS) es todo daño autoinfligido con variado grado de intención y conocimiento de las posibles consecuencias; como elemento distintivo se señala el resultado no mortal del intento respecto al suicidio consumado. También se le conoce como parasuicidio, tentativa de suicidio, intento de autoeliminación o autolesión intencionada definiéndose también como aquel acto cuyo resultado no fue la muerte y en el que un individuo de forma deliberada, se hace daño a sí mismo.

9. Resultados:

En los resultados arrojados por las diferentes técnicas previas a la aplicación de la Hipnosis Terapéutica se constató en el caso objeto de estudio, que la relación

padres-familia-escuela no es favorable, pues los padres no tienen un pleno conocimiento de los resultados docentes y del comportamiento de su hija (la adolescente) en la escuela. La comunicación mantenida en el núcleo familiar de los padres hacia la adolescente es inadecuada. Conviven en una familia disfuncional, donde los estilos educativos inadecuados, potenciados por inapropiados desempeños de roles (de padre y madre), han deteriorado el proceso de orientación psicológica hacia temas tales como la educación sexual, la docencia, las relaciones interpersonales, aspiraciones profesionales, y proyectos de vida; ocasionando un comportamiento desadaptativo en la adolescente, en función de normas y valores preestablecidos por la sociedad. Todo lo anteriormente dicho ha ocasionado, necesidades de afecto, estado de irritabilidad, depresión, ansiedad, y sentimientos de minusvalía.

La adolescente manifiesta una tendencia a ofrecer criterios sobre capacidades, realidades o cualidades de sí misma que reflejan un inadecuado conocimiento de estas, muy por de bajo de sus posibilidades reales, lo que ocasiona dificultades para lograr el éxito y ajuste al medio.

La Hipnosis Terapéutica desensibilizó los recuerdos perturbadores que mediatizaron el desarrollo y surgimiento de una autovaloración inadecuada por defecto, se instaló una cognición positiva (yo puedo lograrlo) que trajo consigo un desarrollo de la autovaloración, cambiándola de inadecuada por defecto a adecuada. Se trabajó con metáforas y símbolos tales como un árbol gigante que la adolescente se configuró subje-

tivamente el cual representaba a su familia y un muro alto que representaba los obstáculos que tenía en su vida y les eran difícil de superar, luego se le invitó a viajar en una máquina del tiempo hacia situaciones del pasado que le afectaban y mediante símbolos como un corazón que representaba el amor y se fue fortaleciendo su autovaloración. Se realizó juegos de roles donde ella pudo comunicarse con su madre, padre y abuela para expresarles emociones negativas que les afectaban su vida y autovaloración. La adolescente, luego de todo un proceso hipnoterapéutico, manifiesta una tendencia a ofrecer criterios sobre cualidades de sí mismas, capacidades o realidades que reflejan un adecuado conocimiento de sus potencialidades y posibilidades reales, lo cual facilita una evaluación correcta de sus acciones frente a las exigencias del medio. El nivel de aspiraciones está acorde con sus posibilidades reales, propiciando un nivel de satisfacción consigo misma favorable. Las pacientes expresaron que no volverán a cometer actos que atenten contra su vida.

10 - Las Conclusiones:

La adolescente antes de la aplicación de la Hipnosis Terapéutica manifestó una tendencia a ofrecer criterios sobre sus cualidades y potencialidades, en desajuste con la realidad: minimizándolas; lo que les ocasionó dificultades para lograr el éxito y ajuste al medio. La autovaloración en la adolescente, previa a la aplicación de la Hipnosis Terapéutica, es inadecuada por defecto. La Hipnosis Terapéutica; desensibilizó los recuerdos perturbadores que mediatizaron el desarrollo y surgimiento de una autovaloración inadecuada por defecto, e instaló cogniciones positivas que desarrollaron una autovaloración adecuada. Hoy día la adolescente manifiesta una tendencia a

ofrecer criterios sobre sus cualidades, capacidades o realidades que reflejan un adecuado conocimiento de sus potencialidades y posibilidades reales posibilitando una evaluación correcta de sus acciones frente a las exigencias del medio. Por tanto el nivel de aspiraciones está acorde con sus posibilidades reales, propiciando un nivel de satisfacción favorable.

11. Recomendaciones:

- Realizar un seguimiento al caso por un año, con la finalidad de evitar una recaída, además de evaluar la autovaloración después de un período determinado.

- Que se tenga la presente investigación como referente teórico y práctico para el estudio en

profundidad y desarrollo de la autovaloración en diversos adolescentes y adultos.

- Partiendo de los resultados de la presente investigación se diseñen acciones psicoeducativas dirigidas a maestros y padres con el objetivo de potenciar una autovaloración adecuada en adolescentes y jóvenes previniendo así el suicidio.

- Continuar profundizando en el abordaje teórico de esta temática investigativa para la identificación de otros indicadores teóricos que sirvan de análisis y guía metodológica para el trabajo educativo con adolescentes y jóvenes.

Referencias

1. Petrovski AV. Psicología evolutiva y pedagógica. Editorial Progreso. Moscú, 1980.
2. González Rey F. y Valdez Casal H. Psicología Humanista. Actualidad y desarrollo. Editorial Ciencias Sociales La Habana. Cuba, 1994.
3. González Rey F. y Mitjans Martínez A. "La personalidad su educación y desarrollo." Editorial progreso. La Habana. Cuba, 1992.
4. Freud S. Obras Completas, Amorrortu, Buenos Aires, 1990.
5. Pérez Barrero SA. El Suicidio, comportamiento y prevención. Editorial Oriente. Santiago de Cuba, 1996.
6. Rivera Betancour C. Alonso Betancour OM. La conducta suicida y su prevención. Programa Nacional para el control y prevención de la conducta suicida. Cuba, 1988.
7. Cobián Mena AE. Hipnosis y sus aplicaciones Terapéuticas. Editorial Ciencias Sociales. 2004.
8. Mireya LA. Identificación de factores de riesgos para el intento suicida en grupos de edad de 15-39 años. Octubre 1989 a Marzo de 1990. Municipio Holguín. Centro Provincial de Higiene y Epidemiología, 1990.
9. Erickson M. & Rossi EL. Les expériences d'autohypnose de Milton H. Erickson, The American Journal of Clinical Hypnosis, 1977, 20: 36-54.
10. Rodríguez Gómez GJ. García Jiménez YE. Metodología de la investigación cualitativa. Editorial Félix Varela La Habana, 2004.

TÉCNICAS AVANZADAS DE HIPNOSIS: PLATAFORMA WEB DE RECURSOS EDUCATIVOS PARA SU ENSEÑANZA (*).

Pedro Manuel Rodríguez Sánchez (**).

María Rodríguez Rodríguez (***)

(*) TRABAJO PRESENTADO NEL HIPNOSANTIAGO, MARZO DE 2013, CUBA.

(**) PEDRO MANUEL RODRÍGUEZ SÁNCHEZ , DOCTOR EN CIENCIAS MÉDICAS, ESPECIALISTA DE PRIMER Y SEGUNDO GRADO EN FISIOLÓGÍA NORMAL Y PATOLÓGICA. MÁSTER EN MEDICINA NATURAL Y BIOENERGÉTICA, PROFESOR AUXILIAR. UNIVERSIDAD DE CIENCIAS MÉDICAS DE GRANMA. MANOLO@UCM.GRM.SLD.CU

(***) MARÍA RODRÍGUEZ RODRÍGUEZ, DOCTORA EN MEDICINA, ESPECIALISTA DE PRIMER Y SEGUNDO GRADO EN HISTOLOGÍA. MÁSTER EN MEDICINA NATURAL Y BIOENERGÉTICA, PROFESORA AUXILIAR. UNIVERSIDAD DE CIENCIAS MÉDICAS DE GRANMA. MARIA@UCM.GRM.SLD.CU

Palavras clave: Hipnosis - Página Web - Artigos Científicos - Libros de Texto Completos - Neurofisiología - Curso Internacional.

Keywords: Hypnosis - Web page - Scientific Articles - Full Text Book - Neurophysiology - International Course.

RESUMEN

Se presenta una plataforma de recursos educativos que contiene un libro de texto publicado por el autor: Hipnosis fundamentos fisiológicos e investigativos, y artículos especializados. Esto permite proveer a la comunidad científica especializada en el tema con bibliografía de consulta, a partir de la producción científica y a la vez, promocionar un curso internacional, con accesos a una guía turística de la ciudad de Manzanillo y otros recursos académicos valiosos para los estudiosos de la hipnosis. La plataforma soporta recursos educativos en línea, que facilitan el acceso a distancia de información vital para el desarrollo de la docencia de postgrado, puede consultarse con palabras clave y contribuir así a la promoción de la docencia autofinanciada de la universidad, lo cual tiene un impacto económico muy importante. La página utiliza la tecnología de Google sites, lo que permitió diseñar la página [hypnosistemasselectos](https://sites.google.com/site/hypnosistemasselectos/), administrada con Google Adsense.

ABSTRACT

It is presented a platform of educational resources which contains a textbook published by the author, "Hypnosis physiologic and investigative foundations", and specialized articles. It allows providing the specialized scientific community a research bibliography from scientific production and, at this time, promote an international course, with access to a touristic guide to the city of Manzanillo and other valuable academic resources for the scholars of hypnosis. The platform supports online educational resources, which eases the remote access to vital information to the development of post-graduation teaching. One may search keywords and hence contribute to the promotion of self-financed teaching of the University, which has a very important economic impact. The page uses Google Sites technology, which allowed designing the page <https://sites.google.com/site/hypnosistemasselectos/>, administered with GoogleAdsense.

1. Introducción:

Existe una gran profusión de páginas web sobre hipnosis, la mayoría de carácter comercial, como por ejemplo, la página web de hipnosis en Español ¹ y otras por el estilo. Estas webs no tienen un carácter académico que pueda ser utilizado con fines verdaderamente científicos. Existen otras páginas de carácter científico, la más paradigmática es la de la Internacional Journal for Clinical and Experimental Hipnosis ².

La página web: Hypnosistemasselectos ³, se ubica dentro de aquellas que tienen un carácter académico, sustentada en publicaciones científicas del autor.

Teniendo en cuenta la necesidad de desarrollar cursos de postgrado que tengan un carácter internacional, que puedan ser de excelencia para la formación académica de profesionales en nuestro país y a la vez aportar recursos financieros en divisas al sistema nacional de salud, se identificó lo siguiente problema científico: No se dispone de plataformas de recursos educativos indexadas en motores de búsqueda, que sirvan como sustento bibliográfico al postgrado internacional y que además tengan visibilidad para la comunidad científica a escala global, que sean útiles para la promoción y el autofinanciamiento de la universidad desde la ciencia y la técnica.

2. Objeto de estudio:

Diseño y construcción del contenido de páginas web.

3. Campo de acción:

Plataforma web de recursos educativos en Google para la enseñanza de técnicas avanzadas de hipnosis. Por lo que se trazaron

los siguientes objetivos para la investigación; construir una página web de investigaciones científicas sobre hipnosis, soportadas en una plataforma indexada en Google, visible para la toda la comunidad científica mundial; proveer un instrumento para la enseñanza postgraduada de las técnicas avanzadas de hipnosis para el país y para el extranjero; promover la Universidad de Ciencias Médicas de Granma y la ciudad de Manzanillo, desde la ciencia y la técnica para el desarrollo del autofinanciamiento.

4. Métodos:

La página web: Hypnosistemasselectos se construyó a partir de la plantilla que proporciona Googlesites ⁴, que es muy fácil de estructurar, pues no requiere de conocimientos profesionales en diseño de páginas web, sin embargo, a diferencia de otras que se pueden construir profesionalmente, proporciona la oportunidad de encontrar un nicho de alojamiento dentro de la maquinaria de búsqueda mayor del mundo, y por lo tanto insertarse dentro de sus poderosos mecanismos de lanzamiento comercial.

Lo anteriormente expresado se puede comprobar al realizar una búsqueda en Google de páginas locales, que pueden estar profesionalmente muy bien diseñadas, pero que no tienen ranqueo o visibilidad cuando se intenta localizarlas con palabras clave.

La posibilidad de acceder a GoogleAdsense ⁵, permite disponer de una tecnología que proporciona los recursos de administración elementales para que un profesional que no es un webmaster pueda lanzar su producción científica y por lo tanto

penetrar en el mercado del postgrado internacional en un área específica.

El acceso a la página diseñada se puede realizar directamente desde el URL: <https://sites.google.com/site/hypnosistemasselectos/>

Como la página se encuentra indexada en Google, al teclear: Hypnosistemasselectos en la caja de búsqueda de Google, también se puede visualizar la página.

Para poder penetrar en el nicho de potenciales clientes para el curso de postgrado en este campo de la ciencia, es imprescindible atraer la atención sobre la página y aumentar las visitas a ella, para eso se ideó estructurar metatags con palabras clave que necesariamente buscan los estudiosos del tema.

Ejemplos del ranqueo de la página en el motor de búsqueda de Google según palabras clave con el objetivo de atraer la atención de potenciales clientes:

Fisiología+hipnosis+artículos científicos: primer lugar.

Fisiología+hipnosis+libro de texto: primer lugar.

Fisiología+hipnosis+ética: primer lugar.

Fisiología+hipnosis+curso de postgrado: segundo lugar.

Fisiología+definición+libro: quinto lugar

Fisiología+Hipnosis+estados de conciencia: séptimo lugar.

Para que se comprenda la importancia de esta técnica de colocar metatags con intencionalidad comercial, la combinación:

Fisiología+hipnosis+artículos científicos ranquea la página hypnosistemasselectos en primer lugar entre 163 000 artículos en el mundo, lo cual puede comprobarse haciendo la búsqueda.

El carácter personalizado de la página la hace coherente con las tendencias internacionales de comunicación con los potenciales clientes, sin que medien barreras impersonales.

4. Resultados:

Se diseñó e indexó en el motor de búsqueda de Google la página web Hypnosistemasselectos, (figura 1) que tiene incorporados los tags y meta tags que le proporcionan visibilidad internacional, con un sistema de palabras clave incorporado.

La página ha recibido los impactos necesarios para ser promocionada por Google analytics, de modo que tiene un posicionamiento adecuado dentro de esta maquinaria de búsqueda, lo cual facilita el acceso desde otras naciones a la producción científica en el tema de hipnosis desde una provincia del oriente cubano.

La plataforma creada provee los vínculos a otras páginas con las facilidades turísticas de Manzanillo, a la Universidad de Ciencias Médicas de Granma y a la red de salud de Cuba: Infomed.

5. Discusión:

Se propone la plataforma web de recursos educativos en Google para la enseñanza de técnicas avanzadas de hipnosis, cuyo costo principal es de mano de obra, pues el resto de los gastos se pueden considerar despreciables por ser ínfimos.

La introducción de la investigación propuesta reporta un beneficio social de tipo académico que impacta sobre la superación de los recursos

The image shows a screenshot of a website titled "HIPNOSIS" with the subtitle "TEMAS SELECTOS Hipnosistemasselectos". The main heading is "hipnosistemasselectos" and "HIPNOSIS: INVESTIGACIÓN - DOCENCIA- TERAPIA". On the left, there is a sidebar with the following text: "OBJETIVO DEL SITIO: Página Web dedicada a la investigación científica y la formación de recursos humanos en esta área del conocimiento.", "Colección de artículos científicos y Libro de texto del autor:", "Aprendizaje en etapa de hipnosis muy profunda", "Los estados de conciencia a propósito de la hipnosis", and "Tratamiento de la hipertensión arterial esencial con hipnosis". On the right, there is a portrait of a man with the text: "HIPNOSIS Manuel Rodríguez Sánchez PhD. Doctor en Ciencias Médicas. Hipnoterapeuta. Universidad de Granada". Below the sidebar, there is a link: "Acceder a la página web: https://sites.google.com/site/hipnosistemasselectos/"

Figura 1

humanos del sistema de salud de la provincia, y su preparación en técnicas que resuelven importantes problemas de salud al actuar sobre enfermedades crónicas no transmisibles que tienen como base el stress psicológico, en las llamadas enfermedades psicosomáticas.

6. Conclusiones:

Se aporta una: Plataforma web de recursos educativos en Google para la enseñanza de la hipnosis.

Referencias:

1. La página de la hipnosis en Español. [citado 8 Jun 2012]. Disponible en <http://www.portaldehipnosis.com/>
2. Internacional Journal of Clinical and experimental hipnosis. [citado 22 May 2012]. Disponible en <http://ijceh.com/>
3. Página web que se presenta: Hypnosistemasselectos. [Citado 8 May 2012]. Disponible <https://sites.google.com/sitio/hyppnosistemasselectos>
4. Construcción de sitios web en Google. [Citado 10 Abril 2012]. Disponible en: <https://sites.google.com/>
5. Administración de páginas web en Google. [Citado 10 Abril 2012]. Disponible en: <https://accounts.google.com/ServiceLogin?service=adsense&rm=hide&nui=15&alwf=true<mpl=adsense&passive=true&continue=https://www.google.com/adsense/gaiaauth2?hl%3Des&followup=https://www.google.com/adsense/gaiaauth2?hl%3Des&hl=es&gsessionid=oz9hEoijqRYyHeyKnbFojg>

Artículos compilados en la página web:

1. Rodríguez Sánchez M. Utilización de la hipnopedia en la enseñanza de la Histología. IV Congreso Nacional de Ciencias Morfológicas. Revista Multimed, 1999:151.
2. Rodríguez Sánchez M. Learning under very deep hypnosis. Mental capacities enhancement? Hipnosantiago. Revista Multimed. 2000:3.
3. Rodríguez Sánchez M. Intervención quirúrgica de nódulo de mama utilizando a la hipnosis como único proceder anestésico. Vídeo en Primera Conferencia Internacional de Hipnosis ericksoniana, Manzanillo, Granma, Cuba, Hipnomanz 2000.
4. Rodríguez Sánchez M. La hipnosis. ¿Un estado alterado de la conciencia? Hipnosantiago. Revista Multimed, 2000:3.
5. Rodríguez Sánchez M. Intervención terapéutica mediante combinación de la hipnosis con el tratamiento habitual de la Hipertensión arterial esencial ligera. Revista Multimed, 2000:4-28
6. Rodríguez Sánchez M. Los estados de conciencia a propósito de la hipnosis. Revista Multimed, 2000:4 (2).
7. Rodríguez Sánchez M. Elaboración y fundamentación de postulados para el Código de ética de la hipnosis en Cuba. En Hipnosantiago, Multimed, 2005.
8. Rodríguez Sánchez M. Modelo de intervención hipnoterapéutica en el asma bronquial. Evaluación clínica. Revista Multimed, 2006:10 (3).
9. Rodríguez Sánchez M. Argumentación de la teoría científica: Modo de funcionamiento subconsciente del cerebro en estado hipnótico. Medisan, 2011:15 (7).
10. Rodríguez Sánchez M. Modelo de hipnosis muy profunda colectiva y simultánea para el estudio de funciones cognitivas. Medisan, 2011:15 (6).
11. Rodríguez Sánchez M. Aprendizaje en hipnosis muy profunda ¿Potenciación de capacidades mentales? Rev. Neurol, España, 1997, 25:1859-63.
12. Rodríguez Sánchez M. Hypnosis in Cuba: Current tendencies and Future directions: News Letter of the Milton Erickson Foundation, International Community. USA, 2000:19 (2).
13. Rodríguez Sánchez M. Hipnosis: Fundamentos fisiológicos e investigativos. 2012. Disponible en <http://tesis.repo.sld.cu/571>

TEORÍA DEL CAOS Y PSICOTERAPIA (*)

Dr. João Jorge Cabral Nogueira(**)

(*)TRABAJO PARA EL HIPNOSANTIAGO 2011, 14 A 18 DE MARZO, CUBA.

(**) MÉDICO, PROFESOR Y ESCRITOR, DIRECTOR DEL ESPACIO TERAPÉUTICO FLOR DE AMANHESER DE MEDICINA INTEGRAL EN RIO DE JANEIRO, PROFESSOR DE LO CURSO DE POSGRADO DE HIPNOSIS CLÍNICA DE LA UNIVERSIDAD CELSO LISBOA/IBHA, PRESIDENTE DE LA ASOCIACIÓN PANAMERICANA Y CARIBEÑA DE HIPNOSIS TERAPÉUTICA, AUTOR DE LOS LIBROS: AUTOSCOPIA Y NIÑO DE LUZ.

Palabras clave: Teoría del Caos - Psicoterapia - Hipnosis.

Keywords: Chaos Theory - Psychotherapy - Hypnosis.

RESUMEN

El autor empieza con la historia de la creación del caos del antiguo Egipto para adentrar en la definición de la teoría del caos. Hace un resumen del modelo cartesiano y holístico con las principales contribuciones cuánticas hasta las estructuras disipadoras de Prigogine que son en sistemas abiertos como la teoría del caos. Habla de los atractores, fractales y autopoiesis, y como ellos se entrelazan en la teoría del caos.

Encerra con la contribución que la psicoterapia y especialmente la hipnosis del Efecto Mariposa en que "pequeñas mudanzas generan grandes mudanzas al longo del tiempo".

ABSTRACT

The author begins with the history of creation of chaos of Ancient Egypt to deepen into the definition of Chaos Theory. He makes a summary of Cartesian and Holistic Models with the main quantic contributions up to the dissipative structures of Prigogine which are in open systems like Chaos Theory. He discusses attractors, fractals and autopoiesis, and how they interweave with Chaos Theory.

He finishes with the contribution that in psychotherapy, as well as in hypnosis, the Butterfly Effect from Chaos Theory is present, since a small change in its commencement produces a big change in the course of time, as in a chain reaction.

1 - Introducción:

En el antiguo Egipto¹, en Heliópolis donde era celebrado el culto de lo Dios Sol, Aton, divinidad solar emerge del caos y vae ser autor de toda la creación. El caos es vinculado al nada, luego, Aton viene de algo desconocido. El caos es la estructura de donde emerge aquello que creará la vida.

Brandão² nos habla "en el principio era el caos...para la cosmología egipcia el caos es una energía poderosa del mundo informe y no ordenado que cinge la creación ordenada. Existía antes de la creación y coexiste con el mundo formal, envolviéndolo como una inmensa e inexaurible reserva de energías".

2. Teoría del Caos:

La idea central de la teoría del caos es que una pequeña mudanza en el inicio de un evento cualquier puede traer consecuencias enormes y absolutamente desconocidas en el futuro. Por eso, tales eventos serían prácticamente imprevisibles - caóticos.

La teoría del caos es basada en el estudio de la teoría de los sistemas abiertos, que habla que en el organismo, sea en un estado de orden o de caos causado por perturbaciones, aún le es permitida la escoja.

Cualquier camino es posible cuando ocurre una escoja: para el caos, el proveniente del caos o permanecer en el caos u ordenarlo redimensionándolo a una gradación mayor o menor. Cuando una tribulación es presentada a un organismo auto-organizado en un sistema abierto, siempre ocurrirá la mudanza.

3. Modelo Cartesiano y Holístico (linear y no linear):

René Descartes ³ creó el método analítico en que haciendo el análisis de las partes podríamos entender el todo.

Vamos a ver más tarde Freud, que influenciado por Descartes propuso que el ser humano tiene tres partes dentro de su personalidad, el Ego, el Superego y el Id, y que el análisis de esas partes sería el proceso de sanación de las neurosis.

Isaac Newton ⁴ procuró universalizar las leyes de la física analizando un fenómeno donde todo se puede deducir, afirmando que no existe proceso natural que no sea producido por fuerzas activas de atracción y repulsión.

La junción del pensamiento de estos dos físicos se dio el nombre de Física Clásica, basada en el modelo cartesiano-newtoniano y fue enaltecido y propagado hasta surgir Einstein.

Santos ⁵ nos habla que conocer significa cuantificar. El rigor científico se mide por el rigor de las mediciones... lo que no es cuantificable es científicamente irrelevante... conocer significa dividir y clasificar para después poder determinar relaciones sistemáticas entre lo que se separó.

Ese modelo científico sufre fuerte abalo con la teoría del caos, como veremos más adelante.

Las teorías mecanicistas newtonianas no daban cuenta de los campos electromagnéticos y los físicos se debuzaron para resolver ese problema.

En 1905, Einstein ⁶ publicó la Teoría General de la Relatividad insiriendo el concepto de un Universo curvo en una relación espacio-temporal continua. Esa teoría marca una revolución de la física clásica en que los fenómenos eran lineares y ahora ellos pueden ser también no-lineares.

Según Einstein, las partículas representan condensaciones de un campo continuo presente en todo el espacio, el universo puede ser visto como una teja de eventos correlacionados.

Experimentos con partículas elementares probaron que electrones ora eran partículas ora eran olas, sin que unas excluyesen las otras.

Niels Bohr ⁷ cría entonces el concepto de "Principio de Complementariedad", donde partícula y olas son complementares.

Heisenberg⁸ a partir de ahí cría el "Principio de la Incertidumbre", donde en nivel subatómico no existe materia en lugares definidos en el espacio, mas tendencias a ocurrir.

Vamos a ver Jung⁹ usando el concepto de sincronicidad, que corresponde a esas teyas de eventos correlacionados.

Capra¹⁰ nos habla que el mundo es conforme nosotros pensamos como él es. Si veo el mundo en un movimiento linear, veré apenas el proceso evolutivo, mas si veo un movimiento ondular donde puede ocurrir un salto cuántico, la evolución pasa a ser no-linear.

Los sistemas cerrados marcaban la evolución y comportamiento de los fenómenos, pues se basaba en la linealidad.

La teoría cuántica cambia la visión de mundo de sistemas cerrados para sistemas abiertos en que el mundo no es más visto como una máquina perfecta y concluida, mas, como un sistema complejo, interdependiente, un organismo vivo, expansivo, en constante mudanza y adecuación.

Aquí se asienta la teoría de Gaia de Lovelouk¹¹ de la tierra como un organismo vivo.

En sistemas abiertos algunos fenómenos ocurren de forma aleatoria (caos), no determinista y ni probabilística.

Acá cae el concepto de que todos los fenómenos pueden ser medidos. Entre otras descubiertas matemáticas de la teoría del caos están los fractales, bifurcaciones y atractores extraños.

La teoría del caos ofrece un contexto apropiado para entender las fluctuaciones irregulares o errantes encontradas en la naturaleza.

Para entendernos la teoría del caos tenemos que saber de las estructuras dissipativas, atractores, fractales y autopoiesis.

4. Estructuras Disipativas:

Ilya Prigogine¹², premio Nobel de Química en 1977, siempre se sintió incomodado por la contradicción entre la segunda ley de la termodinámica - que afirmaba estar el universo moviéndose rumbo a la desorden creciente - y la evidencia de la evolución, que indicaba que por lo menos una parte de lo universo incrementaba su orden y estructura.

Encuanto que algunas partes del universo pueden operar como máquinas, estas son siempre sistemas cerrados y los sistemas cerrados forman solamente una pequeña parte del universo físico.

La mayor parte de los fenómenos de interese son, en la realidad, sistemas abiertos, cambiando energía, materia o información con su ambiente. Está claro que los sistemas biológicos y sociales son sistemas abiertos, lo que significa que toda la tentativa de comprenderlos en termos mecanicistas está condenada al fracaso.

Prigogine¹³ nos habla que el universo no está de hecho determinado, el futuro está en abierto tanto a los pequeños sistemas físicos como al sistema global, el universo en que nos encontramos.

Prigogine llamó de sistemas disipativos o estructuras disipativas a los sistemas abiertos distantes del equilibrio termodinámico que disipan entropía cuando realizan trabajo.

Él fue laureado con el Premio Nobel, por desarrollar una extensión de la termodinámica

demostrando como la segunda ley permite la emergencia de nuevas estructuras de orden a partir del caos.

Este tipo de auto-organización genera estructuras disipativas, creadas y mantenidas a través de intercambios de energía con lo ambiente, en condiciones de no-equilibrio. Son dependientes de una nueva orden, denominada por Prigogine orden por fluctuaciones, que es una “fluctuación gigante” estabilizada por los cambios con el medio. En estos procesos auto-organizadores la estructura es mantenida por medio de una disipación de energía, en la cual la energía se disloca generando simultáneamente la estructura, a través de un proceso continuo.

Es en el tratamiento de las estructuras disipativas que comparecen las diferencias mas significativas en las relaciones de los componentes. Esta interrelación de los diversos componentes son la base de la construcción de los fenómenos de la interligación caótica.

Prigogine dice que un sistema abierto donde la perturbación ocurre tiende a exportar entropía y moverse en la dirección de una complejidad mayor, mas la tendencia existe inherente al organismo. Su funcionamiento puede ser denominado caótico, pues se basa en la comprensión no-lineal y no-determinista de la constitución del hombre.

Cuanto más compleja una estructura, más ella gasta en energía para mantener su complejidad. El nacimiento de las moléculas y de su complejidad emergería del caos.

5. Atractores:

En el inicio de la década de 1960, el meteorologista americano Edward Lorenz¹⁴ descubrió que fenómenos aparentemente simples tienen un comportamiento tan caótico cuanto la vida. Él llegó a esa conclusión al testar un programa de computadora que simulaba el movimiento de masas de aire.

Un día Lorenz¹⁴ tecléo uno de los números que alimentaba los cálculos de la máquina con algunas casas decimales a menos, esperando que el resultado cambiase poco. La alteración insignificante transformo completamente el padrón de las masas de aire.

Lorenz¹⁴ empezó a intuir que la previsión del tiempo a largo plazo estaba condenada al fracaso, pues su modelo exhibía el fenómeno conocido por dependencia sensible de las condiciones iniciales. Este fenómeno es conocido por efecto mariposa: el batir de las alas de una mariposa en Brasil puede provocar una tempestad en Cuba (o impedir su formación). Esto es una metáfora de un problema bien real: el hecho de nuestros aparejos de medida (reglas, termómetros, relojes, etc.) teneren apenas una precisión finita, significa en muchos casos la imposibilidad de hacer previsiones a largo plazo.

Um sistema puede tener vários atractores. Un ejemplo es el reloj de péndulo, el cual acaba por parar, si ponemos el péndulo a oscilar con una amplitud demasiado pequeña, y acaba por quedar a oscilar de fuerma estable, si la amplitud inicial for suficientemente grande.

Un atractor en el espacio de fase sobre el cual las órbitas nunca cierran, mas se mantienen confinadas en una dada región del espacio es informalmente descripto como

extraño si tuviera dimensión no entera o si fuera caótico, esto es, si hubiera dependencia sensible de las condiciones iniciales.

Atractor caótico es la capacidad ampliadora de espacios, los espacios individuales ampliarse según la atracción a lo que es esencial a la constitución de cada partícula.

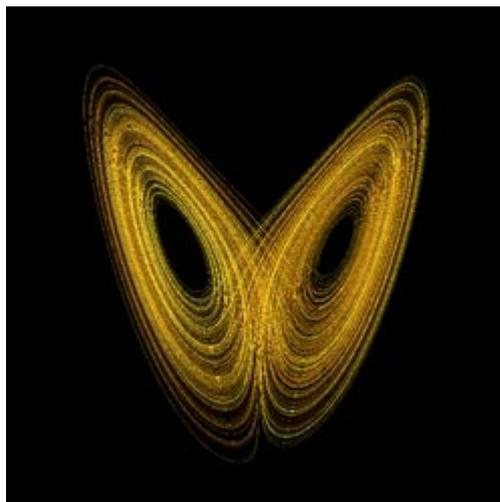
Capra¹⁵ nos dice que los atractores aproxímanse en el espacio mayor que su propio espacio individual formando un espacio fenomenológico y transformándose en una grande tela.

La entropía¹ es lo que hacen con que los atractores aproximen los sistemas abiertos y provoquen una reestructuración de los fractales. Estos sistemas abiertos se tornan entrópicos con otros sistemas abiertos compuestos de fractales.

Para Brüseke¹⁶ el caos es un estado específico del ser, no una forma objetivada, mas dinámica, abriéndose a todas las posibilidades.

Para Ferrara¹⁷ el nivel de complejidad de un sistema disipativo puede ser clasificado analizando la estructura geométrica del atractor asociado.

En los últimos treinta años, científicos de diversas áreas empezaron a encontrar simultáneamente padrones y leyes similares, que fueron descricas en sus aspectos generales en el campo de los sistemas no-lineares. Konrad Lorenz en lo MIT, al estudiar padrones climáticos, descubrió lo que vino a ser denominado atractor extraño.



Atractor extraño

Mandelbrot¹⁸ en la IBM desarrolló lo que él consideró "la entidad más compleja del universo", el conjunto Mandelbrot (fractales).

6. Fractales:

Fractales (del latín fractus, fracción, quebrado) son formas en que las partes son semejantes al todo.

En la década de 70, el matemático francés de origen judaico-polonesa Benoit Mandelbrot dio un nuevo impulso a la teoría del caos al observar que las ecuaciones de Lorenz batían con las que él propio había hecho cuando desarrolló los fractales, figuras generadas a partir de fórmulas que retratan matemáticamente la geometría de la naturaleza, como el relevo del suelo o las ramificaciones de nuestras venas y arterias.

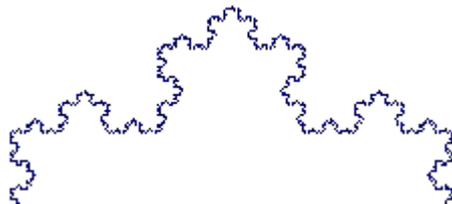
Cuando el todo es una ampliación exacta de una parte, decimos que el fractal es geométrico.

Cuando el todo es estadísticamente semejante a una ampliación de una parte, decimos que el fractal es aleatorio.

La idea de los fractales es que formaliza la teoría del caos. Un fractal demuestra la semejanza de estructuras de un tronco de árbol en los pequeños ramos del mismo vegetal y que son representativos en el todo del mismo árbol.

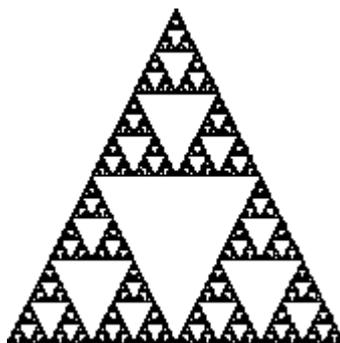
Los fractales son figuras de la geometría no-Euclidiana.

Es auto-semejante, esto es, cada parte es una copia de sí propia, como puede ser visto en la siguiente figura:



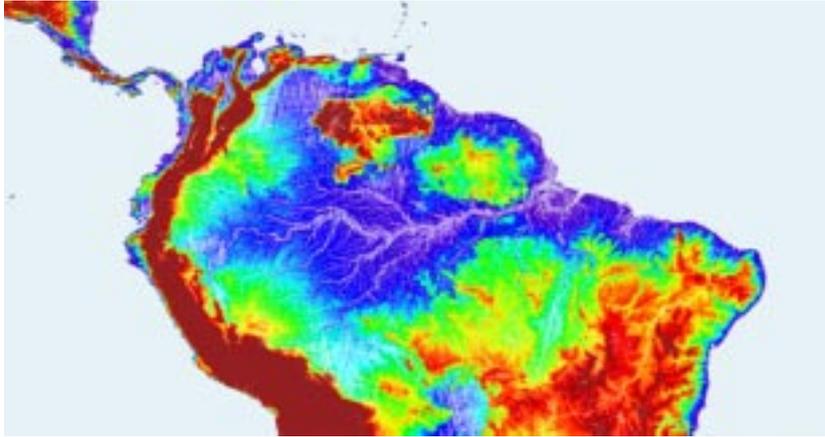
La curva de Koch y la curva del flojo de nieve

Es auto-semejante, esto es, cada parte es una copia de sí propia, como puede ser visto en la siguiente figura:

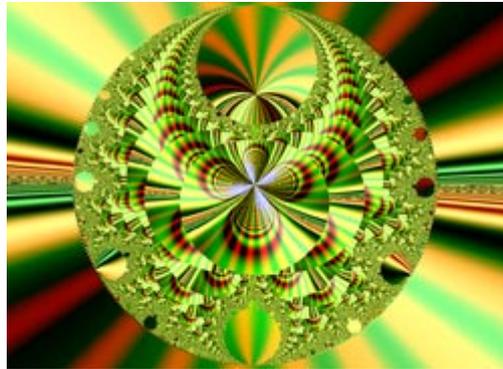


El triángulo de Sierpinski

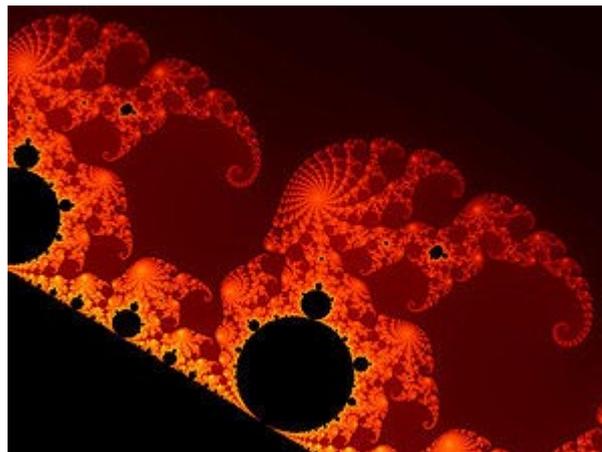
La dimensión fractal del sistema fluvial del río Amazonas es 1.8519



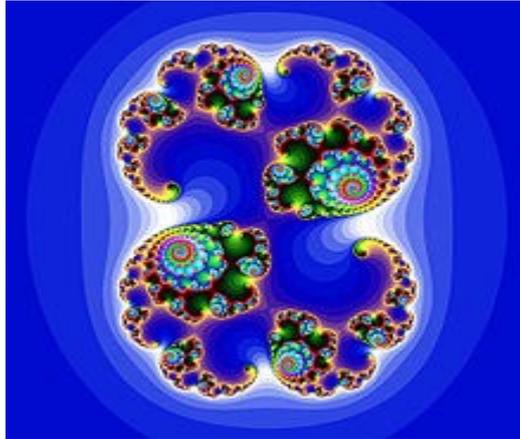
Lambda



Conjunto de Mandelbrot



Conjunto de Julia



Brecol



7. Autopoiesis:

Auto = propio y poiesis = creación fue un término cuñado por Humberto Maturana y Francisco Varela²⁰ de la Universidad del Chile para nos decir que todas las células de los seres vivos tienen en su núcleo todas las informaciones de la matriz que las generan y del todo que vendrán a ser. Incluso flexibilidad y creatividad para enfrentar imprevistos, aca-sos y hasta ocurrencias que aún están por ocurrir.

Un ser vivo es un sistema autopoietico, caracterizado como una red cerrada de producciones moleculares (procesos), donde las moléculas producidas generan con sus interacciones la misma red de moléculas que

las produzió.

Sólo una visión sistémica, unitaria y sinfónica podrá nos aproximar de una comprensión de lo que es nuestro maravilloso planeta vivo.

8. Teoría del Caos y Hipnoterapia:

Teoría del Caos y Implicaciones en la Hipnosis Cuántica:

La visión de personalidad partió de una visión determinista y linear. La ciencia evolucionó para una visión multidireccional, multidisciplinar y interdisciplinar.

Luego, la psicología se tornó ineficable.

Tenemos que avanzar para una psicología también multidireccional y la teoría del caos vae nos ayudar, como veremos más adelante.

Nosotros trabajamos con la quinta fuerza en psicoterapia que es transdisciplinar, ya está allá de la interdisciplinariedad.

Empecemos con Jean Piaget²¹ que nos habla que las re equilibraciones no constituyen, sino en ciertos casos, retornos al equilibrio anterior, (...) al contrario, en formaciones no solamente de un nuevo equilibrio, mas aún, en general de un mejor equilibrio, (...) lo que llevará a cuestión de la auto-organización.

Vemos aquí también la autopoiesis en la educación.

9. Conclusiones:

1 - Efecto Mariposa en Psicoterapia:

"Pequeñas mudanzas generan grandes mudanzas al longo del tiempo".

2 - No tenemos como cuantificar una mudanza en psicoterapia, pues, como el fenómeno es cuántico, no es mensurable.

3 - El ser humano no es una máquina perfecta

y concluida, mas un sistema complejo, interdependiente, un organismo vivo, expansivo, en constante mudanza y adecuación.

4 - Su funcionamiento puede ser denominado caótico, pues se basa en la comprensión no-lineal y no-determinista de la constitución del hombre.

5 - La Hipnosis es un fenómeno cuántico, luego, sujeto a la teoría del caos.

6 - Cuando abrimos el campo psi, el campo cuántico, en hipnoterapia, podemos acceder todos los inconscientes de la cartografía del ser.

7 - Mirar el Ser humano en todo su potencial, estar atento a todo lo que ocurre en un encuentro terapéutico, en una escucha abrangente y inclusiva, sin preconceptos ni dogmas es lo que todo terapeuta debería hacer. Terapeuta no es aquél que cura, mas aquél que cuida.

Referencias:

1. Gobbi SL. Teoria do Caos e a abordagem centrada na pessoa - uma possível compreensão do comportamento humano. Vetor editora, São Paulo, 2002.
2. Brandão J. Mitologia Grega. Editora Vozes, Rio de Janeiro, 1986:185.
3. Descartes R. Euvres, édition Charles Adam et Paul Tannery, s/d. Léopold Cerf, 1897-1913, 13 volumes; nouvelle édition complétée, Vrin-CNRS, 1964-1974.
4. Newton I. Princípios Matemáticos. Coleção Os Pensadores. Editora Abril, São Paulo, 1983.
5. Santos BS. Um discurso sobre as ciências. Ed. Afrontamento, Portugal, 1997.
6. Einstein A. Teoria Geral da Relatividade especial e geral. Ed. Contraponto, 1ª ed, Rio de Janeiro, 1999.
7. Bohr N. Física Atômica e Conhecimento Humano. Ed. Contraponto, Rio de Janeiro.
8. Heisenberg W. A ordenação da realidade. Tradução de Marco Antonio Casanova, Ed. Forense Universitária, 1ª ed, 2009.

9. Jung CG. Obras Completas. Ed. Vozes, Petrópolis, Rio de Janeiro.
10. Capra F. O Ponto de Mutação. Ed. Cultrix, São Paulo, 1986.
11. Louvelouk J. Gaia - cura para um Planeta Doente. Ed. Cultrix, 1ª ed. São Paulo, 2006.
12. Prigogine I. Stengers I. Order Out Of Chaos. Bantam Books, New York, s/d.
13. Prigogine I. O fim das certezas. UNESP, São Paulo, 1996.
14. Lorenz K. E o Homem encontrou o Caos. Tradutor Paulo Farias, Ed. Relógio D' água, 1ª Ed, 1983.
15. Capra F. A teia da vida. Ed. Cultrix, São Paulo, 1997.
16. Brüseke F. Caos sociológico. UFSC, Florianópolis, 1998:122.
17. Ferrara N. e Prado C. Caos: uma introdução. Edgard Blucher, São Paulo, 1994.
18. Mandelbrot B. Fractal' mathematician Benoit Mandelbrot dies aged 85. "BBC" (17/10/2010).
Página visitada em 18 de outubro de 2010.
19. Takayasu H. Fractals in the Physical Sciences, Manchester Univ. Press, 1990.
20. Maturana H. e Varela F. A Árvore do Conhecimento - As Bases Biológicas do Conhecimento Humano. Campinas: São Paulo, Ed. Psy, 1995.
21. Piaget J. A Equilibração das Estruturas Cognitivas. Rio de Janeiro: Zahar, 1976 (1975).

AGRADECIMIENTOS

Quiero agradecer a dos personas que ayudaran en esta edición:

A la Psicóloga S thefani Nogueira por la revisión de mi trabajo.

Al ingeniero Marcel Calil Nogueira por la revisión de los resúmenes en ingles.

Información a los autores para publicación de sus trabajos

Las normas para preparar los manuscritos enviados a revistas biomédicas, elaborados por el Comité Internacional de Editores de Revistas Médicas, es conocido como Grupo de Vancouver.

Las referencias se deben numerar consecutivamente en el mismo orden en que se mencionan dentro del cuerpo del texto. Identifique las referencias dentro del cuerpo del texto, los cuadros y las leyendas, con llamadas con números arábigos entre paréntesis. Las referencias citadas sólo en los cuadros o en las leyendas, deben ser numeradas de acuerdo con la secuencia establecida por la primera llamada dentro del texto de cada cuadro o grabado particular. Utilice el estido editorial de los ejemplos incluidos más adelante, que se basan en los formatos empleados por la Biblioteca Nacional de Medicina de los Estados Unidos (NLM) en el Index Medicus. Los nombres de las revistas se deben abreviar de acuerdo con el estilo editorial utilizado en el Index Medicus. Consulte la List of Journals Indexed in Index Medicus (lista de revistas indizadas en el Index Medicus) que se publica anualmente como separata de dicha revista de la Biblioteca o en forma de lista en cada edición de enero del Index.

Los autores deben obtener autorización escrita para citar dichos trabajos, así como una comprobación de que realmente han sido aceptados para su publicación. La información extraída de los manuscritos sometidos a arbitraje, pero aún no aceptados, debe ser citada en el texto como observaciones inéditas con la autorización escrita de la fuente.

Evite citar una "comunicación personal" a menos que suministre información esencial no disponible en fuentes públicas, en cuyo caso el nombre de la persona y la fecha de la comunicación deben citarse entre paréntesis en el texto. Para artículos científicos, los autores deben obtener autorización escrita y confirmación de confiabilidad, de la fuente de la comunicación personal. Las referencias deben ser verificadas por el (los) autor (es) contra los documentos originales.

Artículos de revistas

(1) Artículo estándar de revista

Liste los primeros seis autores seguidos por et al. (Nota: NLM actualmente lista hasta 25 autores; si hay más de 25, lista los primeros 24, el último autor, y et al.

Vega KJ, Pina I, Krevsky B. Heart transplantation is associated with an increased risk for pancreatobiliary disease. *Ann Intern Med* 1996 Jun 1; 124 (11): 980-3.

Como opción, si una revista sigue la paginación continua a lo largo de un volumen (como hace la mayoría de las revistas), el mes y el número de la edición pueden omitirse. (Nota: Para ser consistentes, esta opción es la que se emplea a lo largo de los RU. La NLM no usa esta opción).

Vega KJ, Pina I, Krevsky B. Heart transplantation is associated with an increases risk for pancreatobiliary disease. *Ann Intern Med* 1996; 124: 980-3.

Más de seis autores:

Parkin DM, Clayton D, Black RJ, Masuyer E, Freidl HP, Ivanov E, et al. Childhood leukaemia in Europe after Chernobil: 5 year follow-up. *Br J Cancer* 1996; 73: 1006-12.

(2) Una organización como autor

The Cardiac Society of Australia and New Zealand. Clinical excercise stress testing. Safety and performan guidelines. *Med J Aust* 1996; 164: 282-4.

(3) Anónimo Cancer in South Africa [editorial]. *S Afr Med J* 1994; 84: 15.

(4) Artículo en otro idioma distinto del inglés

(Nota: La NLM traduce el título al inglés, adjunta la traducción en corchetes y añade una clave que indica el idioma original)

Ryder TE, Haukeland EA, Solhaug JH. Bilateral infrapatellar seneruptur hos tidligere frisk kvinne. Tidsskr Nor Laegeforen 1996; 116: 41-2.

(5) Volumen con suplemento

Shen HM, Zhang QF. Risk assessment of nickel carcinogenicity and occupational lung cancer. Environ Health Perspect 1994; 102 Suppl 1: 275-82.

(6) Número con suplemento

Payne DK, Sullivan MD, Massie MJ. Women's psychological reactions to breast cancer. Semin Oncol 1996; 23 (I Suppl 2): 89-97.

(7) Volumen con partes

Ozben T, Nacitarhan S, Tuncer N. Plasma and urine sialic acid in non-insulin dependent diabetes mellitus. Ann Clin Biochem 1995; 32 (Pt 3): 303-6.

(8) Número con partes

Poole GH, Mills SM. One hundred consecutive cases of flap lacerations of the leg in ageing patients. N Z Med J 1994; 107 (986 Pt 1): 377-8.

(9) Número sin volumen

Turan I, Wredmark T, Fellander-Tsai L, Arthroscopic ankle arthrodesis in rheumatoid arthritis. Clin Orthop 1995; (320): 110-4.

(10) Sin número ni volumen

Browell DA, Lennard TW. Immunologic status of the cancer patient and the effects of blood transfusion on antitumor responses. Curr Opin Gen Surg 1993: 325-33.

(11) Paginación en números romanos

Fisher GA, Sikie BI. Drug resistance in clinical oncology and hematology. Introduction. Hematol Oncol Clin North Am 1995 Apr; 9(2): xi-xii.

(12) Tipo de artículo indicado cuando se necesita

Enzensberger W, Fischer PA. Metronome in Parkinson's disease [letter]. Lancet 1996; 347: 1337.

(13) Trabajos presentados en eventos

Bengtsson S, Solgeim BG. Enforcement of data protection, privacy and security in medical informatics. In: Lun KC, Degoulet P, Piemme TE, Rienhoff O, editors. MEDINFO 92. Proceedings of the 7th World Congress of Medical Informatics; 1992 Sep 6-10; Geneva, Switzerland. Amsterdam: North-Holland; 1992. p. 1561-5.

(14) Tesis de grado

Kaplan SJ. Post-hospital home health care: the elderly's access and utilization [dissertation]. St. Louis (MO): Washington Univ.; 1995.

Los autores que desearan enviar trabajos para La Revista Panamericana y Caribeña de Hipnosis Terapéutica deben escribir sus trabajos dentro de las normas de Vancouver y enviar para el representante de su país que aparece en lo Comité Editorial.

La Revista es un periódico de publicación semestral.