

Recursos en la hipnoterapia para el abordaje del sujeto deprimido

Zaldívar-Hernández Marcos Enrique ¹; Arias-Barthelemy Yordanis ²DOI: [10.5281/zenodo.20120881](https://doi.org/10.5281/zenodo.20120881)

RESUMEN

1- Universidad de Oriente. Facultad de Ciencias Sociales. Avenida Patricio Lumumba. Código postal 90100. Santiago de Cuba. Cuba.
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-1208-1122> Autor para correspondencia: marquitos891026@gmail.com

2- Facultad de medicina #2 en Santiago de Cuba. Código postal 90100. Cuba ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-4178-7121>

La actual dialógica brinda herramientas valiosas a los profesionales de la salud en el abordaje de los pacientes deprimidos mediante el empleo de la hipnoterapia, donde se proponen recursos terapéuticos para mejorar la práctica de este método, en los que se aportan elementos clave que ayudarán a estos expertos a realizar con mayor efectividad la labor hipnoterapéutica; la presente propuesta se apoya en el paradigma de la hermenéutica.

Palabras clave: depresión, trastornos depresivos, hipnoterapia, recursos terapéuticos, psicología de la salud, psicología clínica.

Resources in hypnotherapy to address the depressed subject

ABSTRACT

The current essay provides valuable tools to health professionals in approaching depressed patients through the use of hypnotherapy, where therapeutic resources are proposed to improve the practice of this method, in which key elements are provided that will help these patients. Experts to carry out hypnotherapeutic work more effectively; the present dialogic is based on the paradigm of hermeneutics.

Keywords: depression, depressive disorders, hypnotherapy, therapeutic resources, health psychology, clinical psychology.

Recursos em hipnoterapia para tratar o paciente deprimido

RESUMO

O presente ensaio fornece ferramentas valiosas para profissionais de saúde na abordagem de pacientes deprimidos por meio da hipnoterapia, em que são propostos recursos terapêuticos para aprimorar a prática desse método, sendo apresentados elementos-chave que auxiliarão esses pacientes a realizar o trabalho hipnoterapêutico de forma mais eficaz. O presente diálogo baseia-se no paradigma da hermenêutica.

Palavras-chave: depressão, transtornos depressivos, hipnoterapia, recursos terapêuticos, psicologia da saúde, psicologia clínica.

Recibido: 27 de agosto 2025
Aceptado: 15 de octubre 2025
Publicado 15 de enero 2026



ROR: <https://ror.org/03qgg3111>



INTRODUCCIÓN

Depresión y procederes terapéuticos

La depresión es un fenómeno que crece a nivel global, cada día son más personas en el mundo que padecen de este flagelo social (1, 2), generando sufrimiento en la familia donde conviven, siendo causa de suicidios, mutilaciones e invalidez (3). Se caracteriza por un estado de tristeza prolongado, con pérdida de intereses y motivaciones, presencia de trastornos en las necesidades de alimentación, sueño y sexuales, con sentimientos de culpa, autoagresión e inadaptación (4), afectando el rendimiento del sujeto en los planos: escolar, laboral, familiar e interpersonal.

Más que una enfermedad, se considera como una amplia gama de trastornos que varían según los diferentes criterios como intensidad de los síntomas, gravedad, duración y causa (5). Este hecho ocasiona confusión en algunos de los profesionales de la psicología que en ocasiones no ponen un tratamiento adecuado al individuo con un cuadro depresivo. Existen variados procedimientos dentro del abordaje del fenómeno de los trastornos depresivos; el tratamiento convencional y más utilizado es el de los psicofármacos (6). Son prescritos tanto por especialistas en psiquiatría como por médicos con una formación básica, con la dificultad de que algunos de ellos, en ocasiones, no tengan el tiempo o los conocimientos para realizar acciones de psicoterapia.

Aunque es cierto que los psicofármacos disminuyen el grado de depresión, al regular la liberación de neurotransmisores en el sistema nervioso central, no actúan (en el caso de la depresión psicógena) sobre el criterio negativo que el sujeto tiene de sí mismo, ni en la situación que generó el episodio depresivo. Otra de las desventajas según García (7) es la variedad de efectos colaterales que se producen en los pacientes, siendo un ejemplo cotidiano la inaderencia terapéutica. Una psicoterapia comúnmente utilizada en el paciente que sufre depresión es la psicoterapia racional emotiva-conductual (TREC) propuesta por Ellis, Grieger (8), basada en la detección y transformación de creencias negativas para eliminar así el sufrimiento ocasionado por una visión pesimista de

determinado suceso ocurrido. Esta terapia está ampliamente recomendada por expertos para la atención de estos pacientes según la psicología basada en la evidencia (9).

A pesar de ser generalizado el uso de la TREC para tratar esta dolencia, la misma tiene el inconveniente de generar resistencias en los pacientes, los que a veces tienen poca apertura psicológica a los cambios a operar, que son esenciales para transformar el cuadro depresivo. Además, en algunos sujetos, podría demorar un

tiempo considerable (años) el identificar estas creencias arraigadas y transformarlas, lo cual hace necesaria la búsqueda de métodos más rápidos y efectivos. Otras dificultades de la TREC son que no presta mucha atención a uno de los componentes esenciales del ser humano: el elemento afectivo. Este componente es esencial en la toma de decisiones y desde esta terapia se aborda muy poco. Además, este tratamiento se concentra en el pensamiento consciente, siendo dirigido por el terapeuta, dando pocas oportunidades al paciente de buscar alternativas por sí mismo.

Entre los tratamientos más efectivos aplicados a sujetos deprimidos se encuentra la hipnoterapia (10), procedimiento que es poco utilizado debido al desconocimiento acerca de ella y a los mitos que la rodean. Es por ello que se necesita promover los beneficios de su uso para el tratamiento de estas patologías, que necesitan (por su evolución y grado de dificultad) de terapias que vayan a un nivel más rápido de curación y/o alivio de sus síntomas. Una de las ventajas que tiene la hipnoterapia es el empleo de múltiples recursos terapéuticos que favorecen no solo la relajación, sino además el fortalecimiento de la autoestima, el desarrollo de habilidades de tipo social y adecuados estilos de afrontamiento. Estas estrategias permiten al sujeto un manejo asertivo de situaciones, cuando se presenten en su vida cotidiana aquellos estímulos que, por su carga afectiva, amenacen su estabilidad psicológica (11).

La presente dialógica tiene como objetivo: reflexionar sobre los recursos terapéuticos facilitados por el método hipnótico que permiten un abordaje integral a los sujetos deprimidos; el estudio se apoya en el método constructivo-

interpretativo (12) y está verticalizado por el paradigma de la hermenéutica (13).

La hipnoterapia versus depresión

Se define la hipnosis como un estado especial, donde es posible a través de la palabra u otro estímulo, siempre potenciado 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 manifiestan de manera activa (14). La hipnoterapia es aplicada no solo al campo de la salud pública sino también en contextos artísticos a través de técnicas afines como el Psicoballet (15, 16) y el tratamiento de la ansiedad escénica en artistas (17). En el ámbito deportivo, el método hipnótico resulta muy eficaz aumentando el rendimiento del atleta (18) y teniendo como fortaleza la inocuidad de la hipnosis. Esta sería uno de los elementos más importantes de este procedimiento, ya que no tiene efectos colaterales que afecten al paciente.

Investigaciones realizadas dan cuenta del valor de la hipnoterapia en el abordaje de los trastornos depresivos. Águila, Cepero, Casanova, Cobián, Viñet (19) llegaron a la conclusión de que mediante este procedimiento se podía prevenir la depresión en sujetos que afrontaban condiciones de soledad y aislamiento en el período de pandemia de Covid-19 y además evitar el comportamiento suicida (20).

La hipnoterapia tiene como punto de partida un ejercicio de relajación (21), iniciar cualquier tratamiento en un estado de calma como el que produce el estado hipnótico resulta de muy provechoso para el que lo recibe. Eliminar la ansiedad acompañante al trastorno depresivo es uno de los objetivos terapéuticos más ambiciosos; si se logra, se tienen muchas posibilidades de éxito en la reducción del cuadro depresivo. El estado de relajación producido por la hipnoterapia tiene como plus además el predisponer al sujeto a un estado hipnótico más profundo, donde a mayor profundidad del trance más susceptible será la persona de responder eficazmente a los cambios propuestos.

La hipnoterapia y sus ventajas

Resulta válido mencionar que la hipnoterapia puede combinar varias técnicas de diversos modelos terapéuticos dentro de su arsenal, además, facilita el uso de diferentes recursos curativos en beneficio del sujeto. Uno de ellos son las manifestaciones artísticas, específicamente el canto que puede producir sedación, inspiración y apoyar en la búsqueda de alternativas a conflictos, a través de su contenido semántico. Este recurso, por lo general, no es utilizado dentro de otras terapias, ni todos los terapeutas tienen habilidades para utilizarlo.

El uso de fábulas y cuentos puede llevar al sujeto deprimido a un proceso de reflexión dentro del problema (22), desde una perspectiva de fuera y brindarle objetividad en la toma de decisiones. Además, le permite realizar una comparación y darse cuenta de que □ su problema no es el único, ni el más grande, lo cual le facilitará disminuir la carga afectiva asociada al conflicto. Es aplicable tanto a adultos como a niños sin distinción. La metáfora como herramienta discursiva dentro de la psicoterapia (23) favorece al sujeto deprimido activar de manera consciente una serie de procesos psicológicos (24) en la búsqueda de interpretar y decodificar el mensaje, que a su vez podría facilitar procesos de catarsis, concientizar sobre la necesidad de cambio y la búsqueda de ayuda.

La sugestión que acompaña la hipnoterapia es un recurso de vital importancia (25), útil para vencer la resistencia propia de los pacientes deprimidos que, aun cuando quieren curarse y salir del hueco, se niegan a cambiar actitudes y patrones instaurados por procesos sociohistóricos. En este caso, la hipnoterapia, al operar en algunos casos, de manera inconsciente, en combinación con técnicas de persuasión, resultaría de ayuda para dotar al sujeto de herramientas que le brinden mayor seguridad en sí mismo. Otro recurso que se puede utilizar es la imaginería, que permite al sujeto la visualización de elementos de fantasía y estimula su creatividad (26), recreando en su ensoñación una serie de contenidos que, orientados por el terapeuta, incrementan la sedación, como lo es el uso terapéutico de colores, paisajes y situaciones, los

cuales favorecen el estado de bienestar e incluso sensaciones de felicidad.

La técnica de regresión puede ser utilizada en el empleo del método hipnótico, de una manera simbólica. La misma facilita la comprensión y el abordaje de hechos traumáticos (generalmente producidos en etapas anteriores) que, al no ser atendidos, causan malestar y dolor emocional. Cuando se re-experimenta por el paciente, de forma guiada y controlada por el terapeuta, aquel suceso angustiante y se maneja asertivamente, se pueden eliminar las consecuencias o, en todo caso, atenuar los síntomas.

La hipnoterapia puede a su vez, realizarse de forma grupal, de manera tal que, se economiza tiempo y permite al terapeuta la atención a varios casos al unísono, particularizando cuando deba hacerlo y abordando problemáticas grupales que cada sujeto individualiza según su propia experiencia y situación, donde además se pueden dejar tareas de reflexión y búsqueda de soluciones que son reforzados mediante el apoyo psicológico y pone al sujeto como principal protagonista de su curación.

CONCLUSION

Se visualiza la hipnoterapia como una herramienta a tener en cuenta en el tratamiento a los sujetos con trastornos depresivos. Al utilizar dentro de su ejercicio recursos terapéuticos que favorecen el aumento de la autoestima y el desarrollo de habilidades sociales, se potencia una reacción asertiva ante situaciones de conflicto y se favorece en el paciente la adquisición de valiosas herramientas de tipo personalógico.

Proyecto Científico: Gestión científico-técnica del servicio de hipnosis terapéutica para manejo de diversas enfermedades: Código NJ08602SC-020

Conflictos De Interés

Los autores declaran que no presentan conflictos de interés en el actual estudio.

REFERENCIAS

- 1- Cerna MGZ, González-Rosas AS, Rivera-Durán AM, Martínez-Verdeja FG, Domínguez-Cervantes OS. Depresión como alteración neurológica en pacientes con síndrome post COVID-19: Una revisión sistemática. CIENCIA Y FRONTERA [Internet], 2024. (Citado 23 de mayo de 2025). 2(1), 103-114. Disponible en: https://ojsicyf.uag.mx/index.php/CIENCIA_Y_FRONTERA/article/view/307
- 2- Corona SMH. La depresión en la ciencia moderna: desde el DSM los estados depresivos. (Tesis doctoral). Universidad Nacional Autónoma de México. 2023. Disponible en: https://ru.dgb.unam.mx/bitstream/20.500.14330/TE_S01000838636/3/0838636.pdf
- 3- Lobos-Rivera M, Chacón-Andrade E, Gómez-Gómez N, Calito-Palacios R. Síntomas de depresión, ansiedad y estrés en una muestra de estudiantes universitarios de nuevo ingreso. Veritas & Research [Internet], 2023. (Citado 23 de mayo de 2025). 5(1), 28-37. Disponible en: https://www.researchgate.net/profile/Marlon-Lobos-Rivera/publication/368851062_Sintomas_de_depresion_ansiedad_y_estres_en_una_muestra_de_estudiantes_universitarios_de_nuevo_ingreso/links/63fe079f57495059454f42a9/Sintomas-de-depresion-ansiedad-y-estres-en-una-muestra-de-estudiantes-universitarios-de-nuevo-ingreso.pdf
- 4- Garay RAS. et al. El papel de la depresión, la ansiedad y las conductas de riesgo en profesionales de la salud: una reseña. Psicología y Salud [Internet], 2023. (Citado 23 de mayo de 2025). 33(2), 499-508. Disponible en: <https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/2831>
- 5- American Psychiatric Association. Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales. 5.^a Edición. Editorial Médica Panamericana [Internet]. 2013. (Citado 23 de mayo de 2025). Disponible en: <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://www.federaciocatalanatdah.org/wp-content/uploads/2018/12/dsm5-manualdiagnosticoyestadisticodelostrastornosmentales-161006005112.pdf&ved=2ahUKEwik-rey0d-KAxW-mYQIHauVAXUQFnoECBQOAO&usq=AOvVaw1eexOLEJGqrz8ux5wZnOJP>
- 6- Prati R. La vida exterior del Prozac: Depresión y tecnociencia. Revista Iberoamericana de Ciencia, Tecnología y Sociedad – CTS [Internet], 2024.

- (Citado 23 de mayo de 2025). 19(57), 11– 35. Disponible en: <https://doi.org/10.52712/issn.1850-0013-441>
- 7- García MAC. El Psicofármaco en Chile: Entre el Tratamiento Psiquiátrico, los efectos adversos y el Sufrimiento Psíquico. Rumbos TS. Un espacio crítico para la reflexión en Ciencias Sociales [Internet], 2024. (Citado 23 de mayo de 2025). (33), 105-134. Disponible en: <https://revistafacso.ucecentral.cl/index.php/rumbos/article/view/933>
- 8- Ellis A, Grieger R. Manual de psicoterapia racional-emotiva. Desclée de Brouwer. Volume 2. New York. 1990. Disponible en: <https://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/6829>
- 9- Mendoza RBM. et al. Psicoterapia basada en la evidencia en un caso de distimia y crisis de pánico. Gaceta Médica Caracas [Internet], 2021. (Citado 23 de mayo de 2025). 129 (1), pág. 152-166. Disponible en: <https://dspace.tdea.edu.co/handle/tdea/4001>
- 10- Zaldívar HME, Cobián MAE, Lambert DAR, Reyes E JL, Cobas CWE. Efectividad de la hipnoterapia en pacientes deprimidos. Revista Médica Electrónica [Internet]. 2021. (Citado 23 de mayo de 2025). 43 (3). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1684-18242021000300686&script=sci_arttext
- 11- Pérez AG, Guerrero BY, Ramírez GY. La hipnosis como alternativa terapéutica aplicada en la psoriasis. Revista Cubana de Medicina [Internet], 2022. (Citado 23 de mayo de 2025). 61(4). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0034-75232022000400010&script=sci_abstract
- 12- González-Rey FL, Mitjans A. Una epistemología para el estudio de la subjetividad: sus implicaciones metodológicas. Revista Psicoperspectivas, individuo y sociedad [Internet]. 2015. (Citado 23 de mayo de 2025). 15(1); 5-16. Disponible en: https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-69242016000100002&script=sci_arttext&tlng=pt
- 13- Howard R. Three Faces of Hermeneutics. Berkeley: University of California Press. 2020. Available from: <https://doi.org/10.1525/9780520335134>
- 14- Cobián MAE. Hipnosis y sus aplicaciones terapéuticas. Barcelona, España: Editorial Morales Y Torres. 2004.
- 15- Cernuda LA. Problemáticas adictivas en Europa y métodos innovadores no farmacológicos de tratamiento de las adicciones a través de la danza y el psicoballet. Ejemplo de las vinculaciones entre arte y salud como innovación pionera. HIDDEN arts [Internet], 2024. (Citado 23 de mayo de 2025). 6. 34-37. Disponible en: <https://burjcdigital.urjc.es/items/e8d625bd-d92a-4462-ba18-4d13c786202c>
- 16- Zambrano GM, Cedeño HC. Psicoballet arts. en personas con diversidad funcional. Revista Científica Sinapsis [Internet], 2020. (Citado 23 de mayo de 2025). 1(16). Disponible en: <https://www.itsup.edu.ec/myjournal/index.php/sinapsis/article/view/342>
- 17- Marinovic M. La ansiedad escénica en intérpretes musicales chilenos. Revista musical chilena [Internet], 2006. (Citado 23 de mayo de 2025). 60(205), 5-25. Disponible en: https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0716-27902006000100001&script=sci_arttext&tlng=en
- 18- Franquelo MA, Hernández-Mendo A, Capafons A. Eficacia de la hipnosis en Psicología del Deporte: una revisión sistemática. Cuadernos de psicología del deporte [Internet], 2022. (Citado 23 de mayo de 2025). 22(1), 81-99. Disponible en: <https://revistas.um.es/cpd/article/view/481041>
- 19- Águila CD, Cepero RI, Casanova ED, Cobián MAE, Viñet CY. Efectividad de la hipnosis en cantidad y calidad del sueño en pacientes con depresión post-COVID. Medicentro Electrónica [Internet], 2023. (Citado 23 de mayo de 2025). 27(2). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1029-30432023000200014&script=sci_arttext
- 20- Cera FYG, Almoza GP, Delgado RL. La hipnosis como técnica de diagnóstico e intervención terapéutica en centros educacionales con conductas suicidas. Opuntia Brava [Internet], 2020. (Citado 23 de mayo de 2025). 12(2), 331-341. Disponible en: https://www.academia.edu/download/84350727/124_7.pdf
- 21- Rhea Freire, P. C. Técnicas de relajación para el manejo de la ansiedad en estudiantes universitarios (Master's thesis, Universidad Técnica de Ambato/Facultad de Ciencias de Salud/Centro de Posgrados). 2024. Disponible en: <https://repositorio.uta.edu.ec:8443/handle/123456789/41670>
- 22- Constante RAA. Narrativa de la literatura infantil ecuatoriana con respecto a la individualidad (Bachelor's thesis, Universidad Técnica de Ambato, Facultad de Jurisprudencia y Ciencias Sociales, Carrera de Comunicación). 2024. Disponible en: <https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/4154>
- 23- Rojas González R. La Metáfora como proceso de simbolización de lo implícito en la psicoterapia orientada al Focusing. Análisis fenomenológico

- interpretativo en torno al cambio terapéutico desde la perspectiva de la praxis clínica experiencial. Tesis para optar por el título de Magíster en Psicología clínica de adultos. Universidad de Chile. 2021. Disponible en: <https://repositorio.uchile.cl/handle/2250/193656>
- 24- Dahhur A. Curanderismo y sugestión en la Revista Viva Cien Años, Argentina (1934-1947). Anuario de Historia Regional y de las Fronteras [Internet], 2024. (Citado 23 de mayo de 2025). 29(1); 207-232. Disponible en: <https://revistas.uis.edu.co/index.php/anuariohistoria/article/view/14964>
- 25- Mora-Benambourg JM, Marín-Picado B. Aplicación de un protocolo de imaginería mental para la promoción del aprendizaje implícito en estudiantes universitarios. Actualidades en Psicología [Internet], 2024. (Citado 23 de mayo de 2025). 38(136), 77-87. Disponible en: <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/actualidades/article/view/49097>
- 26- Hernández CI. Tratamiento del Trastorno de Conversión con Hipnosis Regresiva. Hipnológica [Internet], 2023. (Citado 23 de mayo de 2025). 15: 79-81. Disponible en: <https://www.hipnologica.org/wp-content/uploads/2024/03/Tratamiento-del-trastorno-de-conversion-con-tecnicas-de-hipnosis-regresiva.pdf>