

REVISION DE LIBROS

Hipnosis

A. Capafons

Madrid, Síntesis (2001)

El título de este libro nos puede recordar los espectáculos que pretenden hacernos creer que un hipnotizador, presuntamente investido de poderes sobrenaturales, hace entrar a la persona hipnotizada en un «estado de trance» en el que pierde el control de su comportamiento y obedece cualquier orden del hipnotizador. Éstos son sólo algunos de los múltiples mitos e ideas erróneas que conforman el concepto popular de la hipnosis y que, lejos de contribuir a difundir su utilización como una técnica terapéutica eficaz, generan y fomentan temores completamente infundados.

Sin embargo, dentro de la comunidad científica, la hipnosis clínica ha sido objeto de numerosos estudios que han mostrado que es eficaz como adjunta a los tratamientos cognitivo-comportamentales. Las investigaciones en este campo han aumentado en las últimas décadas no sólo en número, sino también en calidad y en cuanto a la diversidad de disciplinas que están reconociendo su utilidad terapéutica, como son la Odontología, la Medicina y la Psicología de la Salud. Por ejemplo, la *American Medical Association* y la *American Psychiatric Association* han indicado que la hipnosis es un componente legítimo de los tratamientos médicos (Lynn, Kirsch, Barabasz, Cardeña y Patterson, 2000).

Dentro de la Psicología, y de las Ciencias de la Salud en general, cualquier avance que genere tal cantidad de estudios y durante tanto tiempo posee una especial relevancia, dado que su aplicación llevará a una mayor calidad de las intervenciones terapéuticas. De ahí la importancia de que los profesionales de la salud conozcan y profundicen en el manejo de esta técnica.

En España, las investigaciones más importantes en el campo de la hipnosis son las llevadas a cabo por el grupo de la Universidad de Valencia coordinado por el Dr. Antonio Capafons. En el libro que revisamos, Capafons presenta los avances que su trabajo, enmarcado en un enfoque cognitivo-comportamental, ha aportado a la investigación de la hipnosis en el ámbito clínico.

La primera parte del libro está dedicada a los aspectos teóricos generales. Se expone una explicación detallada y rigurosa de lo que es la hipnosis según las diferentes aproximaciones teóricas, incluyendo las utilidades que tiene en los tratamientos psicológicos y una clasificación de los distintos procesos hipnóticos a utilizar en terapia.

La segunda parte describe los aspectos prácticos referidos a la aplicación de la hipnosis clínica. El autor expone la forma de presentar la hipnosis al paciente desde una perspectiva cognitivo-comportamental descartando conceptos como trance, alteración de conciencia, etc., y enfatizando los de control, interferencia y automatismos. Como continuación de esta presentación, también se relata al usuario una metáfora didáctica, sobre los beneficios que se

pueden obtener del uso de la hipnosis, tales como el aumento del auto-control, y se le explica que se va a utilizar como una estrategia adjunta dentro de un programa de tratamiento más amplio, en el que tendrá que trabajar y esforzarse para conseguir sus objetivos.

Para la evaluación de las respuestas del paciente a las sugerencias hipnóticas, Capafons presenta unos ejercicios que aportarán información sobre las actitudes del paciente hacia la terapia, sobre su colaboración y sus expectativas, al mismo tiempo que fomentarán el desarrollo de un buen *rappor*t y una relación terapéutica consistente. Este primer acercamiento a la técnica ayudará a seleccionar los procesos hipnóticos más adecuados para cada caso concreto.

Para la aplicación de la hipnosis se tienen en cuenta tanto el método de inducción como los tipos de sugerencias hipnóticas a utilizar en el proceso. El autor explica con claridad los tipos de sugerencias, su definición y cuándo es conveniente utilizar unos u otros, todo ello mediante ejemplos prácticos e incluyendo indicaciones respecto a cómo se debe enunciar las sugerencias para que sean más eficientes y se cumplan los objetivos perseguidos.

Respecto a los métodos de inducción, Capafons detalla las características de los métodos por relajación y presenta un método hetero-hipnótico por fijación de la mirada y relajación. También describe dos métodos polivalentes, que son la auto-hipnosis rápida (AHR) y el método activo-alerta, ambos desarrollados por el autor dentro del ámbito de la hipnosis despierta, de gran aceptación y reconocida relevancia en la comunidad científica y en el ámbito clínico, tanto nacionales como internacionales.

Según muestran distintas investigaciones, la AHR ha mostrado su capacidad para promover respuestas a las sugerencias, siendo, además, percibida como más agradable que otros métodos de auto-hipnosis. Consta de tres pasos bien estructurados que son muy fáciles de aprender y que, por sus características, permiten que la persona disponga de esta estrategia de auto-control mientras está con los ojos abiertos, sin necesidad de relajarse ni de adoptar posturas de aletargamiento. De este modo, el usuario puede aplicarla de manera disimulada en aquellas situaciones públicas donde se desencadena su problema, y activar las soluciones y estrategias terapéuticas necesarias en el mismo momento en que se le plantean las dificultades, consiguiendo así una superación más rápida de las mismas mediante la hipnosis despierta.

Por su parte, el método de inducción activo-alerta sigue la misma línea del anterior, ya que también es un método polivalente, es decir, que permite trabajar con hipnosis por relajación y con hipnosis despierta según se requiera en cada momento del proceso. Del mismo modo, ha mostrado generar mayores respuestas a las sugerencias y ser preferido a otros métodos activo-alerta, ya que resuelve las dificultades que estos otros plantean (Alarcón, Capafons, Bayot y Cardeña, 1999).

Como un aspecto práctico importante, cabe destacar que a lo largo de todo el libro los temas tratados se van ejemplificando me-

diante su aplicación a un caso clínico de fobia a volar en avión, incluyendo un capítulo completo para explicar el correcto uso de la hipnosis junto a la exposición.

También se incluye un capítulo dedicado a las posibles dificultades que pueden aparecer en el transcurso de la utilización de la hipnosis y la forma de proceder para superar cada una de ellas, de tal modo que el tratamiento resulte eficiente y eficaz.

Por tanto, este libro es un trabajo de excelente calidad, tanto en el ámbito teórico como en el práctico. Por su estilo didáctico y ameno y por su gran claridad expositiva, resulta de especial utilidad para todos aquellos profesionales de la salud que deseen aprender a utilizar la hipnosis en sus intervenciones terapéuticas. Finalmente, Capafons, además de explicar detalladamente sus métodos, sintetiza las teorías existentes sobre la hipnosis de manera objetiva y rigurosa, aportando un marco conceptual y un sustento experimental de los procedimientos que utiliza, así como de su aplicación, lo que facilita que el lector tenga una visión precisa a la vez que sencilla del tema.

Referencias

- Alarcón, A., Capafons, A., Bayot, A. y Cardeña, E. (1999). Preference between two methods of active-alert hypnosis: not all techniques are created equal. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 41, 269-276.
- Lynn, S.J., Kirsch, I., Barabasz, A., Cardeña, E. y Patterson, D. (2000). Hypnosis as an empirically supported clinical intervention: The state of the evidence and a look to the future. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 48, 239-259.

Revisado por:

María Elena Mendoza Figueroa
Universidad de La Laguna

Instrucción estratégica en la composición escrita

J. N. García Sánchez y J. M. Marbán

Barcelona: Ariel Educación, 2002

Como señalan García y Marbán «aprender a escribir en un sistema alfabético es barato y eficaz, ya que conociendo un número reducido de signos se pueden escribir todas las palabras de una lengua y expresar un número ilimitado de mensajes» (p. 9). Pero, como también indican poco después, «aprender a escribir en un sistema alfabético supone operar con unidades abstractas. Es decir, pasar del lenguaje oral al lenguaje que no utiliza palabras, sino representaciones de las palabras, ..., lo que complica la tarea, haciéndola muy difícil (p.9). Tan difícil que «muchas personas creen que los escritores nacen; que no se puede aprender a redactar; que no hay técnica ni oficio en la escritura y que, por lo tanto, no se puede enseñar ni aprender de la misma manera que un aprendiz de carpintero aprende a montar armarios» (Cassany¹, 1995, p. 15). Sin embargo, García y Marbán no son de esta opinión y, por ello, presentan un libro en el que proponen un modelo de

instrucción «explícita y sistemática» (p. 9) cuyo propósito es aprender a redactar textos escritos, es decir, facilitar el camino de acceso al mundo de la composición escrita.

Concretamente, estos autores presentan el texto «Instrucción estratégica en la composición escrita», texto que está dividido en dos partes, una teórica (que abarca los siete primeros capítulos) y una práctica (que abarca los tres restantes). La primera es una aproximación al proceso de composición escrita, revisando de forma clara y concisa distintos modelos teóricos que han tratado de describir y explicar los procesos mentales que pone en marcha la persona cuando redacta un texto. Para hacer esta revisión, y tras un primer capítulo introductorio, los autores exponen un segundo capítulo en el que se centran en los modelos teóricos que, quizá, más peso han tenido a la hora de conceptualizar dicho proceso, modelos entre los que se encuentran los procedentes del campo de la neurología cognitiva, el elaborado por Flowers y Hayes y, finalmente, los propuestos por Scardamalia y Bereiter.

Descritos éstos, el lector dispone ya de los conocimientos previos necesarios para comprender el modelo propio que los autores proponen en el capítulo tercero, modelo que, en sus propias palabras, «busca ser integral». Con este término García y Marbán se refieren a que la persona que aprende es una persona globalmente entendida y, por ello, para describir y explicar el proceso de composición escrita consideran no sólo los componentes cognitivos en él implicados, sino también componentes de carácter emocional, personal. De esta forma, tras comentar tanto unos como otros, los integran todos en un modelo denominado «Modelo de niveles de desarrollo de la escritura, procesos, dificultades de aprendizaje y variables moduladoras». Además de los componentes mencionados, tal y como su nombre indica, en este modelo se incluyen además las etapas que sigue el proceso de composición escrita y los patrones de dificultades que pueden ir surgiendo en cada una de ellas.

Con este modelo como marco, en el cuarto capítulo los autores exponen el concepto de texto y los niveles en los que este se organiza, microestructura, macroestructura y superestructura, reseñando a partir de la superestructura los rasgos más característicos de los textos narrativos y expositivos. El capítulo quinto aborda cómo, en función de lo anterior, identificar cuándo un texto es coherente y cuándo no lo es, siendo este conocimiento útil para marcar posteriormente pautas de intervención.

Una vez expuestos estos aspectos, los dos capítulos siguientes (sexto y séptimo) sirven de «transición», en el sentido de que marcan el paso de la revisión teórica realizada, a las dificultades que en la puesta en marcha del proceso de composición escrita pueden surgir y cómo tratar de solventarlas. De esta forma, en el capítulo sexto se concreta y delimita el concepto de dificultades de aprendizaje y, más concretamente, de dificultades en la escritura, además de plantear una reflexión sobre la necesidad de buscar formas de evaluación que permitan determinar cuándo se está ante un caso de dificultades de aprendizaje y cuándo ante uno de bajo rendimiento.

En el capítulo séptimo se exponen las dificultades concretas que en el proceso de composición escrita pueden surgir, abordando tanto aquellas que afectan a los procesos de bajo nivel (dificultades a nivel de escritura de palabras vinculadas, en muchas ocasiones, al procesador fonológico), como a los de alto nivel (dificultades de composición escrita o para producir un texto claro y mínimamente coherente).

Descritos todos estos aspectos, los capítulos restantes giran en torno a la intervención. Concretamente, si el capítulo octavo abor-

da distintos modelos instruccionales de carácter general, el capítulo noveno tiene como propósito ofrecer pautas de actuación concretas relacionadas con los procesos de planificación, textualización y revisión, modelos y pautas que en el capítulo décimo y último quedan plasmadas en un programa concreto, muy claro y específico, de intervención instruccional estratégica en la composición escrita. A éste se suman numerosos anexos en los que se ofrece todo el material en el que se apoya este programa.

Teniendo en cuenta lo señalado, el modo como está escrito el texto y el carácter práctico de los últimos capítulos hacen que este texto, «*Instrucción estratégica en la composición escrita*», resulte muy interesante especialmente para estudiantes (de Psicol-

gía, CC. de la Educación, Magisterio), psicólogos, educadores y cualquier persona que vinculada al ámbito de la educación y el aprendizaje.

Nota:

- ¹ Cassany, D. (1995). *La cocina de la escritura*. Barcelona: Anagrama.

Revisado por:

Soledad González-Pumariega
Universidad de Oviedo

