

Como síntesis complementaria del libro a que se refiere la presente recensión deviene oportuno traer a colación el publicado, recientemente, por el mismo autor: *Hesíodo*, Madrid, Ediciones del Orto, 2012, 94 pp. Allí encontrará el lector nuevos y variados argumentos con que esculpir, e incluso ver culminado, el perfil filosófico del poeta Hesíodo.

LUIS BUENO OCHOA
Área de Filosofía del Derecho
Universidad Pontificia Comillas

M. A. RUIZ FERNÁNDEZ, M. I. DÍAZ GARCÍA y A. VILLALOBOS CRESPO, *Manual de técnicas de intervención cognitivo conductuales*. Bilbao, Desclée de Brouwer, 2011, 608 pp.

El manual está desarrollado por M.^a Ángeles Ruiz Fernández, Marta Isabel Díaz García, ambas doctoras en Psicología y Arabella Villalobos Crespo, licenciada en Psicología. Todas son expertas en Psicología Clínica y profesoras de la UNED y tienen una amplia experiencia en el campo de la terapia cognitivo conductual tanto en el ámbito académico, investigador como profesional, lo cual se refleja significativamente a lo largo de esta obra.

Este manual ofrece una descripción detallada y pormenorizada de las técnicas utilizadas en la Terapia Cognitivo Conductual. En los últimos años, esta terapia ha recibido mayor evidencia empírica y experimental sobre su eficacia y efectividad en una cada vez mayor diversidad de problemas y trastornos psicológicos debido a una serie de ventajas que tiene, con respecto a otro tipo de terapias como, por ejemplo, la brevedad de la duración del tratamiento, posibilidad de intervenciones grupales, su aplicación en diferentes ámbitos (salud, educación, industria, comunidad) y problemas o trastornos, su integración en tratamientos interdisciplinares, el desarrollo de una gran cantidad de técnicas exitosas, etc. Todas estas ventajas permiten que se puedan diseñar intervenciones tanto individuales como grupales, que se apliquen a diferentes personas, teniendo en cuenta tanto sus características, como el contexto con el que interacciona la persona. Eso sí, para conseguir aplicar correctamente las técnicas y favorecer la obtención del éxito en la terapia es necesario que el profesional tenga una amplia experiencia en la aplicación de las mismas.

No obstante, a pesar de todos los beneficios de la Terapia Cognitivo Conductual, es importante tener en cuenta que no todo está hecho, sino que quedan muchos desafíos pendientes, relevantes, complejos y difíciles de abordar a los que hay que atender.

A lo largo de este manual, las autoras, describen el estado del arte de la Terapia Cognitivo Conductual, desde sus inicios hasta el momento actual, mostrando todo lo que se ha conseguido con su aplicación pero también reflexionando sobre lo que queda por hacer. En los dos primeros capítulos se presenta información fundamental a nivel conceptual, teórico-metodológico sobre la terapia así como también información esencial sobre el elemento nuclear de la misma, el análisis funcional.

En el resto de los capítulos se presentan las diferentes técnicas tanto de primera, segunda como tercera generación. En el capítulo 3 se incluyen las técnicas

operantes, en el capítulo 4 las técnicas de exposición, en el capítulo 5 la desensibilización sistemática y la relajación, en el capítulo 6 técnicas de habilidades sociales y modelado, en el capítulo 7 la terapia racional emotiva de Ellis, en el capítulo 8 la terapia cognitiva de Beck, en el capítulo 9 técnicas de afrontamiento y solución de problemas, en el capítulo 10 procedimientos de meditación por atención o conciencia plena, en el capítulo 11 terapia de aceptación y compromiso y terapia dialéctica conductual, en el capítulo 12, último capítulo, distintas técnicas y procedimientos específicos o útiles en situaciones difíciles.

Todos los capítulos siguen la misma estructura, lo cual facilita mucho la lectura. La estructura es: breve referencia sobre algún/os autores relevantes del capítulo en cuestión, palabras clave, objetivos, contenido, conclusiones, resumen, bibliografía recomendada que además está comentada y referencias bibliográficas. Además incluyen mapas conceptuales y ejemplos prácticos, por ejemplo de autorregistros, que ayudan a comprender mejor el contenido teórico, que en algunos momentos es muy denso, lo que hace que este manual sea muy didáctico.

Otro de los puntos positivos del manual es la inclusión de las técnicas cognitivo conductuales menos conocidas, denominadas de tercera generación como la atención plena, la terapia de aceptación y compromiso y la terapia dialéctica conductual, y, otras técnicas como el entrenamiento en reversión de hábitos, condicionamiento encubierto, condicionamiento por el método de alarma (pipí-stop), técnicas de detención del pensamiento, intención paradójica, biofeedback, sugestión e hipnosis e intervenciones para la regulación emocional.

En resumen, me parece un manual de referencia muy útil no sólo para los estudiantes del grado de Psicología en la UNED, para los cuales ha sido elaborado, sino para cualquier estudiante o profesional de la Psicología atraído por la Psicología aplicada.

GEMA PÉREZ ROJO

J. HALL, *Soluciones para una vida sexual sana*. Bilbao, Desclée de Brouwer, 2012, 320 pp.

Como bien sabemos los profesionales que nos dedicamos la psicoterapia de pareja, existe una innumerable producción de artículos y libros realizados en torno a la sexualidad en pareja, a veces cargados de conocimientos y de estudios avalados científicamente, que, sin embargo, no llegan a la población general, precisamente por su tono tecnicista y su estructura farragosa.

Janet Hall nos regala en esta ocasión un sencillo y cercano libro dentro del ámbito de la sexualidad en la pareja dirigido especialmente a las parejas heterosexuales que se quieren acercar a este tema. Para conseguir su propósito de llegar a esta población, el lenguaje que la autora utiliza está deliberadamente exento de terminología excesivamente técnica, siguiendo el aforismo que se atribuye a Einstein: «No entiendes algo en profundidad si no eres capaz de explicárselo a tu abuela». Hall trata de compartir con el lector lo que ha ido aprendiendo a través de sus más de treinta años de experiencia como psicoterapeuta sexual y de pareja y hacer llegar