

M. L. PERLIS, C. JUNGQUIST, M.T. SMITH y D. POSNER, *Insomnio. Una guía cognitivo-conductual de tratamiento*, Bilbao: Desclee de Brouwer, 2009.

Dentro de los trastornos del sueño el insomnio, entendido como la incapacidad para dormirse o mantenerse dormido, es un problema muy extendido en la población oscilando su prevalencia entre un 19% y un 35% dependiendo de las variables manejadas para su evaluación. Las mujeres padecen este trastorno en mucha mayor medida que los varones y la población de más edad en mayor medida que los jóvenes. La vivencia de este tipo de problemas tiene graves consecuencias tanto a nivel físico como psicológico. Los problemas de insomnio se relacionan con sensaciones intensas de fatiga y cansancio y alteran los procesos cognitivos a nivel de concentración y memoria. Las personas con dificultades para dormir suelen sentirse irritables y de mal humor lo que afecta de manera negativa a los contextos de relación tanto familiares como laborales. Estudios recientes han puesto de manifiesto la relación existente entre la falta de sueño y problemas de salud así como su repercusión negativa en la calidad de vida de las personas que sufren de insomnio.

Este libro, escrito por un grupo de expertos en el tema, recoge en un formato eminentemente práctico, y desde una orientación cognitivo-conductual, las pautas de intervención que se han mostrado más eficaces en las investigaciones sobre este trastorno. El texto se inicia con una presentación, breve pero precisa, de las características más relevantes que definen clínicamente un trastorno de insomnio, señalando algunas de las dificultades que se detectan en las definiciones actuales de este problema. Posteriormente los autores enmarcan el proceso de intervención dentro de un modelo teórico de referencia, justificando así el plan terapéutico a partir de los factores precipitantes y de mantenimiento identificados. En el texto se describen los diferentes componentes de la terapia cognitivo-conductual para el insomnio combinando estrategias de higiene de sueño junto con control de estímulos, restricción del sueño y terapia cognitiva, en un enfoque integrado.

El contenido fundamental del texto se centra en describir el progreso terapéutico a lo largo de ocho sesiones, precisando en cada sesión los objetivos y tareas así como los ajustes que se van haciendo, según los criterios terapéuticos alcanzados. Es muy interesante la forma elegida para abordar las cuestiones complicadas que pueden surgir a lo largo del proceso terapéutico recogiendo, en formato de diálogo entre paciente y terapeuta, las dificultades más frecuentes como pueden ser la falta de adherencia, las dudas a la hora de poner en práctica algunas técnicas, así como la manera de trabajar pensamientos disfuncionales. Asimismo en la línea de presentar un manual dirigido a mostrar herramientas prácticas de trabajo, que favorezcan la puesta en práctica de los recursos presentados, los autores recogen en los apéndices diferentes instrumentos de evaluación, útiles no sólo para el diagnóstico, sino también para el control y seguimiento del progreso durante la intervención terapéutica.

En resumen el texto, en un lenguaje sencillo pero riguroso, presenta una manera de trabajar los problemas de insomnio, desde el marco cognitivo conductual, que puede ser de gran interés para distintos profesionales que trabajan en

el campo de la salud, tanto física como mental, así como para estudiantes del campo de las ciencias de la salud interesados en profundizar en el conocimiento de esta problemática.

M.^a JOSÉ CARRASCO

J. L. GONZALO y O. PÉREZ-MUGA, *¿Todo niño viene con un pan debajo del brazo? Guía para padres adoptivos con hijos con trastornos del apego*, Bilbao: Desclee de Brouwer, Bilbao, 2011, 172 pp.

Lo más acertado de este libro, sin lugar a dudas, es su oportunidad. Durante mucho tiempo nos hemos enfrentado a familias a las que no hemos sabido como orientar en la difícil tarea de hacerse padres de unos niños con dificultades para hacer lo que nos parece lo más «natural» entre padres e hijos: vincularse. Sin lugar a dudas, lo que necesitan estas familias pasa por el apoyo terapéutico a la familia y al propio niño pero no siempre es fácil hacer ver esta necesidad cuando la familia no entiende los fundamentos de los procesos de apego y sus trastornos. Este libro explica a un nivel muy sencillo y comprensible el proceso de vinculación y dónde puede haberse quebrado en el niño adoptado y por ello puede ser una gran herramienta para el apoyo postadoptivo.

Más allá de esto, el libro tiene una edición muy poco elaborada y, en muchos de sus capítulos, muy desiguales en su profundidad y elaboración, se parece más a unos apuntes sobre apego, adopción y resiliencia que a un trabajo original que supere lo ya escrito o dicho en este campo. En este sentido, el tipo de escritura recuerda mucho al estilo del blog de Jose Luis Gonzalo (<http://www.buenostratos.com/>), maravilloso como blog pero quizás insuficiente como libro.

Como contrapartida, el texto está plagado de metáforas que la mayoría de las veces ayudan a comprender (aunque a veces también despistan del contenido) y estructurar la comunicación con respecto a estas cuestiones y cuenta con la experiencia de los autores con familias concretas, cuyos ejemplos enriquecen enormemente la lectura. De hecho, el anexo, titulado «Experiencias, vivencias y trabajo en red» es probablemente la mayor riqueza y originalidad del libro y le da sentido a todas las páginas anteriores.

Finalmente nos queda la pregunta del título *¿Todo niño viene con un pan debajo del brazo?* cuya explicación no alcanzo a encontrar pero cuya respuesta me aventuro a dar, algunos traen algo de pan pero todos traen hambre de seguridad, hambre de afecto y hambre de familia.

ANA BERASTEGUI