

PETER J. HAWKINS

HIPNOSIS Y ESTRÉS

Guía para profesionales

**BIBLIOTECA DE PSICOLOGÍA
DESCLÉE DE BROUWER**

Índice

Sobre el autor	9
Prólogo	11
Prefacio	15
Reconocimientos.....	23
1. Contextualizaciones	25
2. Hipnosis y Estrés	59
3. La sesión de hipnosis: Cuestiones clínicas.....	99
4. Fortalecimiento del ego	135
5. Enfoques hipnoanalíticos	159
6. Tratamiento de problemas específicos (1)	209

7. Tratamiento de problemas específicos (2)	271
8. Niños y familias	313
Epílogo	345
Índice de materias	349
Relación de guiones clínicos de hipnosis	353
Bibliografía	357

Sobre el autor

Peter Hawkins fue director fundador y actualmente es Presidente de la Escuela Europea de Psicoterapia. Es también profesor visitante de hipnosis y psicoterapia en el centro ISMAI en Portugal. Durante los últimos 30 años Peter Hawkins ha impartido numerosos cursos sobre hipnosis y psicoterapia en multitud de países y en la actualidad imparte cursos para profesionales en Italia, España y Portugal. Es autor de numerosos volúmenes y artículos sobre hipnoterapia, que han sido traducidos a diversos idiomas entre los que se encuentran el ruso, el chino, el griego y el español. Es también Co-Director de dos Institutos Ericksonianos, en Madrid (España) y Oporto (Portugal) y miembro del Equipo de Redacción del *European Journal of Clinical Hypnosis*. Durante su carrera profesional ha dirigido multitud de proyectos de la Unión Europea sobre psicología de la salud y psicoterapia en Rumania, Uzbekistán y países de Europa del Este. Con frecuencia lo encontramos entre los ponentes de conferencias y talleres internacionales.

Prólogo

Se diría que el Dr. Hawkins se adhiere a la proposición de Hipócrates según la cual: “Nada debería omitirse en un arte que interesa al mundo entero, un arte que puede ser beneficioso para aliviar el sufrimiento humano y que no pone en riesgo ni la vida ni el bienestar humano”. De hecho, la hipnosis, cuando la aplican adecuadamente los profesionales experimentados, puede ser muy beneficiosa para muchos humanos sufridores y puede mejorar el bienestar global. No existen pruebas de que la hipnosis sea perjudicial para la vida humana. Es cierto que durante años se ha concebido erróneamente la hipnosis; sin embargo, a pesar de las controversias que la rodean, durante la segunda mitad del siglo XX se ha producido un renacimiento de interés por el estudio científico y las aplicaciones clínicas de la hipnosis.

El Dr. Hawkins ha dedicado muchos años al estudio científico y a la aplicación de la hipnosis, así como a la docencia en universidades. Ha viajado por todo el mundo para participar en congresos científicos y para enseñar el arte y la ciencia de la hipnosis; ha presentado ponencias, ha dirigido seminarios y ha demostrado la aplicación de la hipnosis a estudiantes licenciados y doctorados en psicología, y

también a psicoterapeutas, médicos y otros profesionales sanitarios. Ha visitado la mayoría de los países europeos, desde Irlanda hasta Portugal y España, desde Europa Central hasta Finlandia, así como Italia y Grecia. También ha impartido esta ciencia en los Balcanes, en Asia Central, Norteamérica y el Lejano Oriente.

El Dr. Hawkins ha coordinado muchos programas europeos interuniversitarios sobre terapias psicológicas y es cofundador de la Escuela Europea de Psicoterapia. A solicitud de sus colegas griegos, preparó una introducción a la hipnosis clínica que fue publicada en Grecia y muy bien acogida por la comunidad científica y por los demás lectores de este país. Aunque este libro esté destinado a los profesionales y, especialmente, a los profesionales interesados en la psicoterapia, puede ser útil e iluminador para el lector sofisticado y para cualquier persona interesada en los procesos de curación.

En el libro, el Dr. Hawkins presenta con gran habilidad, tanto para el neófito como para el experto, una integración de enfoques tradicionales basados en la sugestión con los enfoques más facilitadores de Erickson y Rossi, que condujeron a nuevas visiones y aprendizajes. Presenta técnicas hipnóticas sofisticadas y útiles para la inducción y el manejo de una variedad de problemas relacionados con el estrés y subraya también la importancia de las metáforas y del relato de historias, porque éstos pueden facilitar el rapport, estimular la actividad inconsciente y permitir al individuo desarrollar una mayor sensación de auto-estima y bienestar.

Los seis estudios de caso y la riqueza de los guiones incluidos en el libro son de especial interés porque representan diferentes enfoques terapéuticos para problemas específicos y ofrecen al profesional muchas ideas útiles, entre otras, sobre el fortalecimiento del ego, el manejo y la motivación de la catarsis, el hallazgo de recursos internos, el manejo del estrés, el control del dolor, el tratamiento de problemas sexuales o de sueño, de enuresis o del trastorno por estrés postraumático. A lo largo de todo el libro se subraya el valor de la hipnoterapia para el manejo del estrés, en la medida en que éste se relaciona con una amplia gama de problemas. Evidentemente, todos los

problemas comentados se relacionan con el estrés, y todos ellos han sido cuidadosamente seleccionados para demostrar enfoques psicoterapéuticos apropiados. Es particularmente interesante la referencia del Dr. Hawkins a la psiconeuroinmunología, así como la presentación que hace de pruebas científicas contemporáneas que relacionan el estrés con el sistema inmunológico.

El autor se centra y contempla cuestiones importantes que normalmente suelen ser pasadas por alto o ignoradas en otros libros sobre hipnosis. Entre estas cuestiones se incluyen el manejo de la catarsis y los factores curativos de la psicoterapia. Defiende con convencimiento el punto de vista según el cual cada individuo dispone del potencial para implicarse en la búsqueda inconsciente y en el uso de recursos y capacidades inconscientes para resolver sus problemas. La respuesta al problema se halla en el propio individuo. El terapeuta actúa sólo como facilitador, cuyo rol consiste en animar al individuo a renunciar a su papel de paciente y en ayudar al individuo a descubrir y hacer uso de las potencialidades internas adoptando un rol activo en su propio tratamiento. Los profesionales experimentados también hallarán en este libro material muy apropiado que les permitirá acceder a insights y utilizar sus propios recursos creativos en su trabajo terapéutico.

Debería mencionarse que la revisión de la literatura que ha realizado el Dr. Hawkins es completa y actualizada. Cubre importantes aspectos teóricos y debates así como informes y artículos interesantes e iluminadores sobre el trabajo clínico y experimental. Debería elogiarse su interés por examinar la idoneidad y validez de diferentes intervenciones terapéuticas porque ello ayuda a disipar cualquier malentendido sobre las posibilidades y limitaciones inherentes a la hipnosis. Un enfoque tan crítico es fundamental no sólo para el estatus científico de la hipnosis sino también para los terapeutas que deseen evaluar y/o aplicar intervenciones fiables y efectivas en sus prácticas clínicas.

Aunque el autor se refiera ampliamente a estudios científicos cuantitativos a fin de apoyar la aplicación de intervenciones hipnóti-

cas efectivas, cuestiona la deificación y el empleo exclusivo de tales enfoques unilaterales, especialmente en la investigación psicoterapéutica. Subraya las ventajas derivadas de la aplicación de modelos de investigación cualitativa, cuyo estilo es predominantemente hermenéutico o interpretativo, porque tales modelos contemplan acciones y experiencias subjetivas del paciente en un contexto colaborador con el terapeuta. Aún así, reconoce el papel contemporáneo de ambos enfoques y anima a los profesionales a utilizar tanto los métodos de investigación cuantitativa como cualitativa para evaluar el trabajo terapéutico.

Muchos de nosotros hemos atestiguado y nos hemos sentido impresionados por el uso eficaz que el autor hace de la hipnosis con procedimientos psicodinámicos y catárticos al ayudar a los pacientes a descubrir e iluminar el origen de acontecimientos y experiencias traumáticas. En su trabajo terapéutico, el Dr. Hawkins demuestra también el empleo efectivo de un enfoque técnicamente integrador para el tratamiento de una amplia variedad de problemas relacionados con el estrés. Considero que el lector de este libro logrará captar la ingenuidad del autor y obtendrá una visión más idónea del fundamental papel que puede desempeñar la hipnosis moderna en manos de un profesional experto.

Dr. Nikitas Polemikos
Profesor de Psicología, Universidad de Aegean, Grecia.

Prefacio

No pretendo ser un experto en jardinería, aún así sé que la cuidadosa y atenta preparación del suelo y de la flora joven puede dar lugar a plantas mucho más sanas. Es preferible sembrar las semillas en un ambiente protegido en el que exista un equilibrio apropiado de los constituyentes de la tierra y donde el acceso al agua y al calor sean óptimos. Cuando las condiciones son las correctas, la semilla germina y de la tierra surge un pequeño brote. A medida que las lluvias primaverales riegan la joven planta y progresivamente ésta disfruta de los primeros soles estivales, crece y se fortalece y, con el tiempo, brotan pequeños capullos que llegarán a florecer. Según transcurre el verano las frutas maduran, cambiando su color de verde a amarillo y después a rojo, y, en algún momento, caen al suelo donde las semillas germinarán una vez más y florecerán en un suelo rico. De este modo comienza una vez más el proceso de crecimiento, a medida que el invierno se convierte en primavera, y la primavera en verano, y el verano en otoño y en invierno, una vez más –un ciclo continuo cuyas modificaciones suelen ser, a menudo, imperceptibles. Es el mismo lugar y sin embargo constituye un lugar diferente en el tiempo y en el espacio y en la evolución.

Este libro va dirigido, en primer lugar, a profesionales en activo (psicólogos, médicos, dentistas, terapeutas y psicoterapeutas) y no trata de debatir las teorías actuales sobre hipnosis, aunque se destine la atención necesaria a las bases teóricas de las intervenciones y a las cuestiones de investigación. A fin de ser útil para el profesional que comienza a aprender las técnicas hipnóticas, se presentan una serie de “guiones clínicos” a lo largo del texto, no sólo para inducir al “trance” sino para las consiguientes intervenciones clínicas. Sin embargo, debería mencionarse que estos guiones abreviados no deben ser necesariamente seguidos al pie de la letra. Han de ser utilizados como “plantillas” para construir intervenciones innovadoras y, normalmente, más prolongadas que sean las idóneas para los pacientes y sus problemas. Los hipnoterapeutas expertos aprenden a confiar rápidamente en la creatividad de su propio “terapeuta interno”, así como a recurrir al “paciente como terapeuta”. Por ello, tras un tiempo, se espera que el usuario olvide completamente los guiones y se limite a “hacer terapia” de un modo similar a los músicos que improvisan y se limitan a “interpretar la música desde su corazón”. Con todo, las improvisaciones de los músicos se basan en el conocimiento racional de las estructuras y técnicas musicales, juntamente con muchas horas de experiencia. En consecuencia, implícitamente se reconoce que no existe un modo estándar de practicar la hipnoterapia y, por lo tanto, es imposible escribir un manual de “auto-aprendizaje” para los profesionales o los pacientes.

El principal objetivo de este texto es estimular las creatividades e imaginaciones internas de los profesionales de modo que sean más capaces de asistir a sus pacientes a emplear sus propios recursos para hallar soluciones a sus problemas relacionados con el estrés. Sin embargo, debería subrayarse que el entrenamiento adecuado en psicoterapia es un prerrequisito para la práctica de la hipnosis, independientemente de que el profesional sea un psicólogo, un médico, un psiquiatra, un dentista o un asistente social. A la luz de esta afirmación, se ofrece una atención considerable al comentario de temas que con excesiva frecuencia se ignoran en libros sobre

hipnosis; por ejemplo, el manejo de la catarsis, y la importancia de los factores curativos de la psicoterapia.

En el contexto de las intervenciones clínicas, se ha realizado un esfuerzo por adoptar una perspectiva integradora y holística que combine los enfoques tradicionales con el ericksoniano. Aunque son pocos los estudios “científicos” que defienden muchas de las intervenciones clínicas propuestas, puede afirmarse que son clínicamente válidas porque los pacientes, con frecuencia, mejoran sin saber por qué lo hacen. Con todo, está aumentando la cantidad de estudios que defienden la eficacia de la hipnosis clínica y en el texto se incluyen las referencias oportunas a las investigaciones más recientes existentes.

El enfoque para la práctica de la hipnosis que se ha adoptado en este libro, tanto dentro de la psicoterapia como en contextos médicos más tradicionales, trata de aplicar un principio democrático y recíproco que implica la elección y auto-determinación, marco dentro del cual el paciente y el terapeuta trabajan conjuntamente para hallar soluciones. Este punto de vista promulga la idea de que los pacientes disponen de recursos conscientes e inconscientes pero requieren de la asistencia cuidadosa de un facilitador que les ayude a “cantar la canción”. Implica también que los individuos participan en su propia “enfermedad” y, por consecuencia, en su propia salud, a través de la combinación de factores mentales, físicos y emocionales. La influencia del trabajo de Erickson y Rossi es evidente en todo el libro, aunque es importante reconocer que la teoría, práctica e investigación extraídas de la psicoterapia genérica también constituyen una contribución significativa. Sin olvidar que los aprendizajes experienciales aportados por mis pacientes y estudiantes durante muchos años de práctica como hipnoterapeuta han sido extremadamente significativos en el desarrollo de los protocolos clínicos.

Algunos de los casos ejemplificadores presentados en el libro tuvieron lugar en una única sesión de demostración durante un seminario. Las demostraciones realizadas frente a un grupo de profesionales constituyen un contexto excelente para la hipnosis clínica, del mismo modo que la práctica privada frente a un público es también

inherentemente estimulante e interesante. Mesmer debió haber reconocido este hecho mientras ejecutaba sus “milagros” curativos frente a un grupo. Sin embargo, también debería señalarse que la mayoría de los pacientes que padecen problemas vinculados con el estrés, a menudo con complejos historiales, suelen requerir más de una sesión y, con frecuencia, bastantes. Hasta la fecha no se han propuesto prescripciones relativas al número de sesiones requeridas para problemas específicos, porque son demasiadas las variables intervinientes que se relacionan con el paciente, el problema, el contexto general y la estrategia global de tratamiento. Cada profesional individual, en colaboración con el paciente, es el más idóneo para determinar el número de sesiones, su frecuencia y duración a incluir en un contrato inicial, así como el número y frecuencia de los “seguimientos”. En definitiva, la terapia requerirá “la duración que necesite” recordando que “no se puede ganar siempre”. Erickson (1977) lo resume del siguiente modo:

Debes hacerlo lentamente, debes hacerlo gradualmente, y debes hacerlo según el orden en el que el paciente lo asimile. Cada día se necesitan cierto número de calorías, pero no las ingieras todas en el desayuno; si lo haces, sufrirás molestias gástricas. Las distribuyes y no te las comes en un único bocado. Las ingieres en múltiples bocados. Con la psicoterapia se procede de un modo similar, como te diría alguien que disponga de formación analítica. Te introducirás lenta, fácil y suavemente en las cuestiones. En la psicoterapia hipnótica afrontas todo tan lenta o rápidamente como el paciente pueda soportar el material. (p. 20).

El título *Hipnosis y Estrés* es tan inclusivo que se hubiera podido cubrir casi todo el campo de la hipnosis clínica, lo que hubiera convertido el libro en un tomo inacabable. Se podría decir que cualquier problema psicológico o físico que refleja la condición humana dispone de un elemento de estrés en lo que respecta a la etiología, el manejo, los exámenes diagnósticos, la espera y recepción del diagnóstico, el tratamiento o el temor a las recaídas. Jung (1938/1969) nos recordaba esto de un modo bastante irónico cuando escribió:

Podrías decir, pongamos por caso, que la vida es una enfermedad con un pronóstico muy malo: persiste durante años, para concluir con la muerte; o que la normalidad es un defecto constitucional general; o que el hombre es un animal con un cerebro fatalmente aumentado. Este tipo de pensamiento es la prerrogativa de quejas habituales propias de las malas digestiones. (pp. 64-105).

Los aspectos comentados y los problemas relacionados con el estrés descritos han sido seleccionados fundamentalmente porque son el reflejo de mi propio trabajo clínico con pacientes durante un período de más de tres décadas. Evidentemente hay omisiones con respecto a problemas y cuestiones específicas (p.ej. adicciones, problemas cardiovasculares), pero espero haber incluido suficientes pautas que puedan permitir al profesional hacer uso de la hipnoterapia con sus propios pacientes. Aunque el texto no pretende ser una guía clínica completa que sustituya lo que los profesionales ya estén realizando, espero que les permita ser expertos más creativos e intuitivos en sus propias esferas.

A lo largo del libro al individuo que es hipnotizado o comentado en el contexto de un problema nos referimos como al paciente. En principio, el empleo del término “paciente” frente al término menos peyorativo de “cliente” puede parecer que se contrapone con la posición fenomenológica-humanista global previamente descrita. Sin embargo, muchas de las sintomatologías contempladas y las intervenciones sugeridas son igualmente relevantes tanto para los médicos como para los terapeutas o psicólogos, aunque estos últimos preferentemente emplean el concepto “cliente”. Además, los “pacientes” son considerados como responsables de su propia salud y de sus vidas. Evidentemente, uno de los principios fundamentales del enfoque filosófico global es la auto-hipnosis y la auto-determinación.

Recientemente paseaba por el puerto viejo de Chania, en Creta, cuando advertí el siguiente mensaje escrito en uno de los muros de la parte vieja de la ciudad: “Sólo estoy seguro de saber una cosa. Lo que sé es que no sé nada”. Esta afirmación, que estaba escrita en griego moderno, es una paráfrasis de la vieja sentencia atribuida a Sócrates.

Me parece que ésta puede ser una actitud apropiada para todos los psicoterapeutas tanto antes de su entrenamiento como después de él. Tras una vida entera dedicada a practicar terapia sigue siendo verdadera, porque entonces uno reconoce incluso más los límites de su propio conocimiento. El entrenamiento en psicoterapia no concluye nunca. Espero que este libro aporte información que permita a los profesionales ser mejores “técnicos”, pero sobre todo a ser profesionales más creativos, compasivos y éticos, capaces de hacer uso de sus inspiraciones y recursos internos para asistir en la facilitación del proceso curativo del paciente.

A medida que lees o consultas este libro probablemente percibirás contradicciones, paradojas, incoherencias, confusiones, repeticiones y cuestiones para las que no encuentres respuestas. Obviamente se puede decir que el libro es una metáfora del modo en que se organiza nuestra propia vida personal y el mundo en general. Esta aseveración es también aplicable al campo de la psicoterapia y la hipnoterapia.

En algunas circunstancias, como todos los “artistas”, reconocemos que nuestra inspiración y creatividad interna no fluye, que carecemos de la improvisación creativa y que la innovación y espontaneidad están en un estado inactivo. En esos instantes nos puede apetecer abandonarlo todo y convertirnos en conductores de camiones de larga distancia, tomarnos unas vacaciones o simplemente no hacer nada. Quizá esto es algo bueno, ser capaz de reconocer que no somos dioses y no podemos caminar sobre el agua, que no podemos facilitar el proceso curativo de todos los pacientes. Tomarse un tiempo para evadirse de lo que, a la postre, es una tarea muy estresante, es algo muy valioso, porque si no cuidamos de nosotros mismos, ¿quién lo va a hacer? Un tiempo de restablecimiento, un diván sobre el que relajarnos puede favorecer que la inspiración vuelva a fluir desde nuestro corazón, que puede ser, pero que no podemos forzar. En algún instante futuro, antes o después, la creatividad volverá a fluir del mismo modo que brotan las notas improvisadas del músico o las palabras de poeta. Sin embargo, mientras suceda esto, mientras esperamos que la pasión se restablezca y fluya una vez más, podemos

seguir siendo “técnicos” psicoterapeutas que hacemos uso de las técnicas de nuestro repertorio, lo que también será de considerable beneficio para nuestros pacientes. Soy de la opinión de que todos los terapeutas, en algún momento, deberían considerar la posibilidad de retirarse de la profesión por efecto de los sentimientos de cansancio o simplemente porque sientan que su trabajo terapéutico es satisfactorio pero básico, carente del don especial y de la creatividad. Si nunca te has sentido así, quizá deberías abandonar la profesión o, alternativamente, tratar de caminar por encima del agua. Por favor, ¡hazme saber si te mojas o no!

Hace una década escribí:

Me gustaría sugerir que el empleo de la hipnosis en la atención sanitaria está vigente y es favorable. Dispone de un pedigrí bien establecido, que no siempre ha sido reconocido. Cuenta con una reputación maliciosamente fundamentada, que se sigue promulgando a través de los medios populares de comunicación y también, desafortunadamente, a través de algunos departamentos de psicología y escuelas médicas. Existe un debate teórico muy floreciente y una gran cantidad de informes sobre trabajo clínico y experimental. Pero es imprescindible que tanto los psicólogos como los médicos académicos y practicantes participen en este debate mediante la investigación empírica y clínica sostenida, tanto cuantitativa como cualitativa y que las instituciones introduzcan el estudio de la hipnosis en su currículo. (Hawkins, 1994a, p. 6).

Estas afirmaciones siguen teniendo vigencia en la actualidad. Durante la última década se ha publicado una cantidad considerable de artículos de investigación y estudios clínicos y la mayoría de los mismos han sido contemplados en este libro. Sin embargo, es tal la riqueza del material publicado que sólo se han citado los más relevantes. Estoy convencido de que hay omisiones, pero espero inspirar al lector para que las detecte y las resuelva, y para que siga actualizándose con futuras publicaciones. Esto, por supuesto, es parte del proceso de desarrollo profesional continuo.

Deseo una larga vida de esfuerzos creativos y divertidos a todos los estudiantes de hipnosis clínica y a los profesionales expertos que lean este libro.

Peter J. Hawkins

ISMAI, Instituto de la Universidad de Maia, Portugal

1

Contextualizaciones

Un hombre llegó una noche a un bar y aparcó su coche en la acera próxima. Entró al local, bebió multitud de tragos y salió del mismo un par de horas después. Caminó hasta su coche y buscó las llaves en los bolsillos de la chaqueta y del pantalón, pero no podía encontrarlas, en consecuencia comenzó a mirar alrededor del coche y de la acera. Un policía advirtió su presencia, se le aproximó y le preguntó que qué hacía, a lo cual el hombre replicó que se limitaba a buscar las llaves perdidas. El policía con actitud muy amable le ofreció ayuda y ambos comenzaron a buscar las llaves. Tras un rato de búsqueda, y sin que las llaves hubieran aparecido aún, el policía preguntó al hombre si estaba seguro de haber perdido las llaves en un lugar particular. El hombre le replicó que no había perdido las llaves en la proximidad del coche sino entre unos arbustos que estaban a unos metros de distancia. El policía reaccionó con sorpresa y algo de enfado porque había desperdiciado un tiempo considerable buscando las llaves. “¿Entonces, por qué estamos mirando aquí?” preguntó el policía, a lo que el hombre replicó: “¡Porque aquí hay más luz!”.

Introducción

Las intervenciones clínicas que aplican los psicoterapeutas suelen derivarse, al menos en alguna medida, de las creencias teóricas y filosóficas que sostienen, juntamente con los aprendizajes importantes que han desarrollado a partir de su experiencia en el trabajo con pacientes. Esto conduce algunas veces a cierto grado de inflexibilidad, donde el locus de intervención se localiza más en la escuela o creencia a la que se adhiere el terapeuta que en los pacientes mismos. El “mapa” o “historia” se presenta como la visión del campo en ese momento –por ejemplo, la hipnoterapia– y la construye el terapeuta a partir de su formación y la lectura de libros o revistas que presenten investigaciones contemporáneas. Sin embargo, en el contexto de la psicoterapia es controvertido decidir en qué consiste la investigación “buena” (Salmon, 1983; Murcott, 2005), como se comentará más adelante. Por ello, lo más probable es que el “mapa no constituya el territorio”. En otras palabras, siempre existen vías alternativas para construir la realidad clínica. El enfoque adoptado en este libro se genera, esencialmente, alrededor del concepto de “utilización” y cuyo punto de partida es el paciente en lugar de las “historias” o los marcos teóricos y filosóficos. También debería reconocerse que los terapeutas no siempre pueden actuar a partir de la reflexión y la deliberación, y que gran parte de su contribución a la sesión terapéutica suele consistir en intervenciones espontáneas e intuitivas basadas en la utilización de las conductas verbales y no verbales del paciente. Sólo una vez concluida la sesión puede extraerse el sentido teórico de las intervenciones.

Aunque el énfasis de este libro se halle en el desarrollo de enfoques clínicos en hipnoterapia, es fundamental reconocer la importancia de los aspectos contextuales de la psicoterapia en general y de la hipnoterapia en particular. Las restantes páginas del presente capítulo se destinarán al examen de los principales contextos en los que se practica la hipnosis clínica.