

Escala de Absorción Tellegen

Ainhoa Robles, Chema Nieto, Jorge Cuadros, Isidro Pérez Hidalgo

La Escala de Absorción de Tellegen (Tellegen Absorption Scale o TAS) fue publicada por primera vez en 1.974 (originalmente la escala tenía como coautor a Atkinson) y pretendía medir la capacidad de un individuo para dejarse absorber por una tarea (Tellegen & Atkinson, 1.974). La TAS era una de las once escalas del Cuestionario de Personalidad Diferencial (Differential Personality Questionnaire o DPQ), que contaba con un total de 300 ítems. Tellegen vio la utilidad de aplicar esta escala por separado, con 34 elementos que se responden como “verdadero” o “falso”.

Hilgard y otros autores han resaltado la relación existente entre la capacidad de absorción y la hipnotizabilidad. Tellegen define del siguiente modo a los sujetos que obtienen puntuaciones altas en su escala: “responde emocionalmente a imágenes y sonidos atrayentes; es cautivado fácilmente por estímulos fascinantes; piensa en imágenes y tiene experiencias sinestésicas; puede evocar y dejarse absorber por imágenes y recuerdos muy intensos; presenta episodios de expansión de consciencia (estados místicos, percepción extrasensorial y otros; Edmondston, 1.986).

Desde este punto de vista, la absorción es un rasgo de la personalidad que permite que un individuo se implique en una serie de experiencias mediante la imaginación, hasta el punto de perder momentáneamente la percepción del yo.

La TAS original mide 9 categorías que se desglosan como sigue:

A. El sujeto responde a estímulos atrayentes, como podría ser un lenguaje poético o la forma de las nubes.

B. El sujeto responde a estímulos inductivos, como escuchar música o ver una película dejándose ensimismar.

C. A menudo piensa en imágenes.

D. Puede evocar imágenes intensas y sugerentes

E. Presenta interferencias en las modalidades sensoriales. Podría ocurrir sinestesia o “sensaciones coloreadas”.

F. Puede dejarse absorber por sus propios pensamientos e imágenes. Soñando despierto, ensimismado al realizar una tarea, etc.

G. Puede revivir el pasado intensamente.

H. Refiere episodios con expansión de la consciencia. Como en determinadas experiencias consideradas parapsicológicas por el sujeto.

I. Estados alterados de consciencia. Como en las experiencias místicas.

La estadística descriptiva de una muestra normalizada mostró una media de 15,02, con una desviación típica de 7,17, un coeficiente alfa de 0,88 y una estabilidad test-retest de 0,91 un mes después (A. Tellegen, comunicación personal).

El que esté familiarizado con los fenómenos hipnóticos puede extraer fácilmente la conclusión de que la absorción y la hipnotizabilidad presentan no pocos puntos de contacto, e incluso se podría pensar que la absorción es un factor modulador en diferentes patologías, como parece serlo la sugestionabilidad hipnótica. Hay diferentes estudios que demuestran una correlación significativa entre estos elementos. Glisky y otros (1.991) encontraron una correlación entre hipnotizabilidad y absorción. Su estudio mostraba que la absorción se relacionaba con la implicación imaginativa en dimensiones como la fantasía, la estética o las emociones, que a su vez se incluían en el rasgo denominado “Apertura a la Experiencia” (Ver Costa & McCrae, 1.985).

Se han estudiado correlaciones de la TAS con dimensiones de la personalidad muy variadas, con resultados curiosos; por ejemplo, la afición a los videojuegos no parece estar relacionada con la absorción, según Dauphin y Heller (2.010), sí en cambio el apego a los animales domésticos (Green & Green, 2.010).

Algunos estudios sugieren una base biológica para la capacidad de absorción, que compartiría con determinados efectos alucinógenos y síntomas positivos. (Ott y otros, 2.005).

Otros estudios han observado que la absorción puede relacionarse con la propensión a experiencias alucinatorias (Parra, 2.007), y que habitualmente sujetos con alta capacidad de absorción tienen una historia de experiencias traumáticas infantiles (Lynn y Ruhe, 1.988). Como señala Council (2.004) “durante algún tiempo, la investigación en absorción y variables relacionadas parecía ofrecer un acercamiento entre puntos de vista teóricos opuestos, en el que todos podían coincidir en la habilidad imaginativa como un paso a la respuesta hipnótica. Sin embargo, cuando se refinaron los métodos de investigación, la influencia de las variables situacionales en las correlaciones se hizo patente”.

Como subraya Jamieson (2.007), existe una marcada controversia en torno a si la medida de la absorción puede estar influida por los efectos de expectativas.

El mismo Jamieson ha elaborado una versión modificada de la TAS, que recibe el nombre de MODTAS, y cuestiona lo que se ha argumentado en muchas ocasiones, que la correlación observada entre hipnotizabilidad y absorción está sujeta a que son estudiadas en la misma condición experimental, lo que podría dar lugar a un aumento de expectativas. Según este autor, sus estudios contradicen la teoría de las expectativas.

La Escala Tellegen en la práctica clínica

Desde 1.992 hemos aplicado la Escala Tellegen con cientos de pacientes. Después de la entrevista inicial, les entregamos como “tarea para casa” un conjunto de pruebas de tipo inventario. Junto con el IDB, el SCL-90, el MMPI u otros cuestionarios que podríamos denominar como “específicamente clínicos”, resulta muy interesante, incluso si la hipnosis no va a formar parte del paquete de tratamiento, que el paciente rellene algún inventario que mida la hipnotizabilidad o la sugestionabilidad. Tanto la Escala Tellegen como el Inventario de Experiencias de Wickram (Wickramesekera, 1.988) han sido instrumentos que añaden a la información general preliminar sobre el caso que vamos a tratar una serie de claves para entender mejor la génesis del problema y las vías de solución del mismo.

En primer lugar, la Tellegen nos permite a “grosso modo” evaluar la hipnotizabilidad del sujeto y, por tanto, tener un primer criterio de si la hipnosis va a ser un catalizador adecuado de nuestra intervención, o si sería mejor el empleo de biofeedback, reestructuración cognitiva u otras técnicas. Un vistazo rápido a las respuestas de la TAS nos permite encuadrar al paciente dentro de los sujetos que en general son aptos para la hipnosis o no, aunque a veces nos podemos llevar una sorpresa y pacientes que no han respondido bien a las pruebas de sugestionabilidad, muestran un talento hipnótico inesperado cuando son inducidos.

En segundo lugar, cada ítem podemos considerarlo un fenómeno hipnótico que al paciente le ha ocurrido de forma espontánea en su historia vital. Ver cada síntoma como un fenómeno hipnótico abre siempre perspectivas terapéuticas muy interesantes. Es un tema demasiado amplio para ocuparnos en extensión de ello en este momento, pero repasar una por una las respuestas de la TAS nos dará muchos recursos para nuestro plan de intervención.

También es verdad que algunos de los 34 elementos de la Tellegen son de difícil comprensión para el sujeto que no ha tenido vivencias similares y exponen experiencias muy subjetivas, que las palabras no reflejan en toda su intensidad; es por ello que hemos hecho un esfuerzo con la idea de conseguir una traducción que recoja todos los matices del original y que al mismo tiempo resulte natural en castellano (esto no descalifica otras traducciones). Hemos pretendido que esta versión en español sea aplicable tanto a España como a Latinoamérica.

Referencias Bibliográficas

- Costa, P. T., Jr., & McCrae, R. R. (1985). *The NEO personality inventory manual*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Council, J. R. (2004). Personalidad, Psicopatología y Sugestionabilidad Hipnótica. *Papeles del Psicólogo*. Septiembre-Diciembre, 89.
- Crawford, H. J. (1982). Hypnotizability, daydreaming styles, imagery vividness, and absorption: A multidimensional study. *Journal of Personality & Social Psychology*, **42**: 915-926.
- Dauphin, B. & Heller, G. (2010). Going to other worlds: The relationships between Videogaming, Psychological Absorption, and Daydreaming Styles. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* **13**: 169-172. doi:10.1089/cyber.2009.0065.
- Edmondston, W.E. (1986). *The Induction of Hypnosis*. New York: Wiley-Interscience.
- Glisky, M.L., Tataryn, D.J., Tobias, B.A., Kihlstrom, J.F., & McConkey, K.M. (1991). Absorption, openness to experience, and hypnotizability. *Journal of Personality & Social Psychology*, **60**: 263-272.
- Green J. P. & Green E.S. (2010). Predicting animal attachment from hypnotizability, absorption, and dissociation scores. *American Journal of Clinical Hypnosis*, **52**: 205-218.
- Green, J. P. & Council J. R. (2004). Does the positive keying of the TAS inflate the absorption-hypnotizability link? *The International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*. **52**: 378-388.
- Jamieson G. A. (2007). *Hypnosis and conscious states: the cognitive neuroscience*

- perspective*. New York: Oxford University Press Inc.
- Lynn, S.J. & Rhue, J. W. (1988). Fantasy proneness: Hypnosis, developmental antecedents, and psychopathology. *American Psychologist*, **43**: 35-44.
 - Ott, U. (2007). States of absorption: In Search of neurobiological foundations). En Jamieson, G. A. (editor). *Hypnosis and conscious states: the cognitive neuroscience perspective*. New York: Oxford University Press Inc.
 - Ott U., Reuter M., Hennig J., Vaitl D. (2005). Evidence for a common biological basis of the Absorption trait, hallucinogen effects, and positive symptoms: epistasis between 5-HT2a and COMT polymorphisms. *Am J Med Genet B Neuropsychiatr Genet.* **137B**: 29-32.
 - Parra, A. (2007). Interrelación entre disociación, absorción y propensidad a la fantasía con experiencias alucinatorias en población no-clínica. *Alcmeon, Revista Argentina de Clínica Neuropsiquiátrica* **14**: 61-71.
 - Tellegen A. & Atkinson G. (1974). Openness to absorbing and self-altering experiences ("absorption"), a trait related to hypnotic susceptibility. *Journal of Abnormal Psychology* **83**: 268-277.
 - Wickramasekera I. (1988). *Clinical Behavioral Medicine*. pp. 271-273. New York: Plenum Press.

ESCALA DE ABSORCIÓN DE TELLEGEN

NOMBRE: **APELLIDOS:**
EDAD: **TEL:** **FECHA:** / /

1. A veces me siento y vivo las cosas como cuando era niño. SI NO
2. Puede conmoverme mucho el lenguaje poético o elocuente. SI NO
3. Me llego a implicar tanto al ver una película, un programa de televisión o una función que me olvido de mí mismo y de lo que me rodea y vivo la historia como si formara parte de ella. SI NO
4. Si miro fijamente una imagen y después retiro la vista, a veces parece como si siguiera viéndola. SI NO
5. A veces siento como si mi mente pudiera abarcar el mundo entero. SI NO
6. Me gusta observar cómo las nubes cambian de forma en el cielo. SI NO
7. Si lo deseo puedo imaginar o soñar despierto con algunas cosas de un modo tan intenso que retienen mi atención como si se tratara de una narración. SI NO
8. Creo que realmente sé a qué se refieren las personas que hablan sobre las experiencias místicas. SI NO
9. En ocasiones dejo de ser yo mismo y experimento un estado mental diferente. SI NO
10. Los materiales como la lana, la arena, la madera, a veces me recuerdan colores o música. SI NO
11. A veces experimento las cosas como si fueran doblemente reales. SI NO

12. Cuando escucho música, puedo quedarme tan absorto en ella que no me dé cuenta de nada más.

SI	NO
----	----

13. Si lo deseo puedo imaginar que mi cuerpo es tan pesado que no podría moverlo aunque quisiera.

SI	NO
----	----

14. A menudo puedo percibir de algún modo la presencia de otra persona antes de verla u oírla.

SI	NO
----	----

15. El crepitar de las llamas de una chimenea estimula mi imaginación.

SI	NO
----	----

16. A veces es posible para mí estar completamente enfrascado en la naturaleza o en el arte y sentir como si mi estado mental hubiera cambiado temporalmente.

SI	NO
----	----

17. Los colores tienen significados especiales y distintivos para mí.

SI	NO
----	----

18. Puedo ensimismarme mientras realizo una tarea rutinaria y descubrir unos minutos más tarde que la he terminado.

SI	NO
----	----

19. A veces puedo recordar ciertas experiencias de mi pasado con tanta claridad que es casi como si estuviera reviviéndolas.

SI	NO
----	----

20. Cosas que para otros parecen no tener sentido a menudo lo tienen para mí.

SI	NO
----	----

21. Si actuara en una representación, creo que podría sentir las emociones de mi personaje y “convertirme” en él por un tiempo olvidándome de mí mismo y del público.

SI	NO
----	----

22. Mis pensamientos a menudo no me vienen en palabras sino en imágenes.

SI	NO
----	----

23. Suelo disfrutar con pequeñas cosas (como la forma de estrella de cinco puntas que aparece cuando cortas una manzana por el corazón, o los colores que se forman en las pompas de jabón).

SI	NO
----	----

24. Cuando escucho música de órgano u otra música impactante, a veces me siento como transportado.

SI	NO
----	----

25. A veces puedo convertir el ruido en música por mi forma de escucharlo.

SI	NO
----	----

26. Ciertos perfumes y aromas evocan algunos de mis recuerdos más intensos.

SI	NO
----	----

27. Algunas melodías me recuerdan imágenes o patrones de color en movimiento.

SI	NO
----	----

28. A menudo sé lo que alguien va a decir antes de que se exprese.

SI	NO
----	----

29. Con frecuencia tengo “recuerdos físicos”; por ejemplo después de haber estado nadando, puedo sentir como si todavía estuviera en el agua.

SI	NO
----	----

30. El sonido de una voz puede ser tan fascinante para mí que podría seguir escuchándola eternamente.

SI	NO
----	----

31. A veces, de algún modo siento la presencia de alguien que no se encuentra físicamente ahí.

SI	NO
----	----

32. A veces, me vienen pensamientos e imágenes sin esforzarme en absoluto.

SI	NO
----	----

33. Encuentro que los olores tienen diferentes colores.

SI	NO
----	----

34. Una puesta de sol puede conmoverme enormemente.

SI	NO
----	----