

J. BARRACA MAIRAL, *Bases Sociales de la Conducta*, Madrid: CCS. 2008.

Estamos ante un texto diseñado para lectores interesados en lo que la ciencia psicosocial puede brindar a fin de comprender la conducta humana. Frente a las explicaciones «de moda» hoy en día —biológicas, genéticas, fisiológicas, en suma: cerebrocentristas— para dar cuenta de las acciones de las personas y los grupos, el autor nos ofrece la alternativa de la Psicología Social, en que el comportamiento se entiende como una interacción de factores personales y sociales. El objetivo del libro estriba en mostrar que también hoy en día, y pese a todo el supuesto avance en la investigación neurocientífica, reducir la agresión o la atracción interpersonal a hormonas, química, adaptación evolutiva o áreas cerebrales supone olvidar el entramado social en que cada persona se gesta y las poderosas fuerzas interaccionales que dan cuenta de muchos de nuestros comportamientos.

Los temas más característicos de la investigación dentro de la Psicología Social (agresividad, comunicación, atracción, altruismo, dinámicas de grupos, motivaciones sociales, prejuicio, etc.) son abordadas con detalle en los doce capítulos que conforman el texto. Por su selección rigurosa, pero también por su escritura clara, con multitud de ejemplos, y su capacidad de síntesis, el libro resultará especialmente útil a todos los alumnos que deban cursar la asignatura de Psicología Social en los Grados de Trabajo Social, Pedagogía, Psicología, Sociología y otras formaciones afines.

Todos los capítulos se inician con unos textos que contextualizan adecuadamente las materias por tratar y que suscitan el interés del lector. Estos escritos están formados sobre todo por noticias de los principales periódicos (*El Mundo*, *El País*, *ABC*, *El Periódico*, etc.), pero también por textos de novelas o ensayos y, como no podía ser de otra manera hoy en día, por informaciones procedentes de internet. Gracias a las explicaciones teóricas que luego se desgranar a lo largo de las páginas del capítulo, los acontecimientos inicialmente presentados son interpretados de acuerdo a principios psicosociales, lo que permite comprender la utilidad de la disciplina y la necesidad de recurrir a ella si se pretende contar con unas claves suficientes para entender las acciones de las personas que formamos parte de esta compleja sociedad.

Las teorías y principios que se presentan a largo del libro se posicionan, inequívocamente, en la tradición psicosocial americana. Aunque, en ocasiones, se ofrecen explicaciones de corte más sociológico, como es propio de la visión europea de la Psicología Social (por ejemplo, en el ámbito de los grupos sociales), el autor prefiere inclinarse por el modelo pragmático y experimental característico de la investigación psicosocial que se desarrolló en Estados Unidos, y, muy en particular, con la heredad a partir de la obra de Kurt Lewin. Por eso, son notables influencias de este texto los trabajos de Asch, Aronson, Festinger, Zimbardo, Milgran o Baron, y, en España, pueden mencionarse las aportaciones de Morales, Moya o López-Yarto.

Pero, al tiempo, Jorge Barraca ofrece algunas aportaciones que otorgan valor a su libro y hacen que trascienda la mera síntesis de los libros de texto de la materia. En particular, son reseñables los siguientes aspectos: la original delimitación de la disciplina, la actualización de teorías en los campos investigados de la Psicología Social y la apertura a nuevas temáticas.

Respecto al primero de estos puntos, el autor se atreve a ofrecer una definición propia de la Psicología Social que conecta con el interconductismo de Jacob R. Kantor, un autor desestimado en la tradición psicosocial —aunque también en la terapia conductual— a pesar del valor de su trabajo y de la importancia de su concepto de interconducta, que tan adecuadamente puede asociarse a la visión de campo psicológico de Lewin. Esta postura representa una superación de la visión de Floyd Allport que, sin embargo, no cae en el reduccionismo de un conductismo plano.

En segundo lugar, como se ha enunciado, es una aportación importante la inclusión de investigaciones actuales —que quizás se conviertan en clásicos de la Psicología Social dentro de unos años—, como son los trabajos en estereotipos y prejuicios de Devine, los centrados en la propagación de rumores de Rosnow, los de percepción social y agresividad de León Rubio, los de Fehr en comportamiento altruista y castigo al egoísta o los de las fases de los grupos de Worchel.

Por último, debe mencionarse la inquietud de Jorge Barraca por ofrecer ya pistas psicosociales para explicar las conductas en ámbitos novedosos como la difusión de los rumores por Internet o la influencia de la publicidad en la red de redes; y sus interpretaciones en fenómenos como el de las sectas, la agresión en las escuelas, la integración de inmigrantes, la violencia juvenil, las tribus urbanas; o todo el capítulo relativo a la psicología ambiental.

En síntesis, un manual útil, actualizado y eficaz para los que quieran conocer la materia en el que el autor hace un notable esfuerzo de síntesis y explica los contenidos con un estilo cercano, trufado de ejemplos literarios y cinematográficos que favorecen una lectura rápida y muy agradable.

CARLOS ALEMANY BRIZ

J. BARRACA MAIRAL, *El viaje al ahora. Una guía sencilla para llevar la atención plena a nuestro día a día*. Colección Serendipity, Bilbao: Desclée de Brouwer, 2011, 144 pp.

«Atención plena» es la traducción más común en español del término *mindfulness*, un neologismo inglés con el que se delimita una técnica (y también una actitud vital) asociada a la meditación, la contemplación desapasionada y a procedimientos del budismo Zen. El *mindfulness* se ha popularizado merced a los trabajos pioneros de Jon Kabat-Zinn para el tratamiento del dolor crónico, así como, en el campo de la intervención psicológica, por su difusión como una herramienta esencial en varias terapias de conducta de tercera generación (Terapia de Aceptación y Compromiso, Activación Conductual, Terapia Conductual Dialéctica y Terapia Cognitiva con base en el *Mindfulness*, fundamentalmente).

De acuerdo con la delimitación que el libro de Jorge Barraca propone, «vivir con atención plena consiste en mantener la actitud de estar en contacto con el mundo, abierto a lo que se experimenta en cada instante, dirigiendo la atención de forma consciente a lo que se hace en cada momento, y llevarlo a cabo de forma similar a la de un niño que contempla por primera vez un espectáculo sorprendente, sin juzgarlo, valorarlo, cuestionarlo, criticarlo... sin compararlo con vivencias del pasado, sin