

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

preocuparse por lo que sucederá, sin envidias. Se trata, en suma, de dejar que sean las cosas, el mundo, las experiencias, los sentidos, el cuerpo los que hablen por sí mismos, directamente, sin que la mente se inmiscuya u opine».

Una de las virtudes de este texto consiste en su sencillez y didacticismo. El libro está redactado de forma muy clara, y a lo largo de sus 146 páginas no se emplean tecnicismos ni se cae en elucubraciones complejas. Su fin es la divulgación para el público general, cosa que sin duda el autor logra a través de un estilo casi periodístico.

Estructuralmente, el libro tiene una división muy clara en dos partes. En la primera, a lo largo de seis capítulos, Barraca trata de acercarnos a la concepción de la atención plena, ilustrando su aprehensión por medio de unas fábulas muy bien trazadas. Se trata de historias de animales (un caracol, un dinosaurio, un perro, un pato, una ballena) cuyas actitudes y experiencias vitales sirven para ejemplificar cómo ha de concebirse el mindfulness o atención plena. Estas fábulas resultan un medio especialmente feliz para ilustrar los conceptos hacia los que el autor pretende llevarnos.

Y, efectivamente, nos lleva, pues el proceso tiene un formato de viaje; y, así, tras la lectura de la primera parte, en la segunda se aterriza en la práctica de la atención plena. Aquí se siguen diez capítulos en que el autor nos propone su ruta para introducir en nuestra vida cotidiana la atención plena. Se trata de un programa, jerárquicamente estructurado por tiempos y actividades. Cada ejercicio se explica previamente con suficiente detalle y, tras la práctica, se incluyen comentarios detallados que permiten solventar las dudas que durante su ejecución hayan podido surgir.

Más que el tipo de ejercicios —que no se separan de los presentados en muchos otros textos— la aportación más importante del libro de Jorge Barraca estriba justamente en el programa en sí, en la estructuración que sugiere, pues incorpora, por fin, un método bien delimitado para que se produzca la deseada generalización del mindfulness.

Dentro de la atención plena se habla corrientemente de práctica formal e informal. La primera hace mención al ejercicio de meditaciones programadas en unos momentos del día. La pretensión es que estas actividades faciliten luego la práctica informal, esto es: la actitud del mindfulness de forma natural o espontánea. Sin embargo, es arriesgado suponer que esa generalización va a producirse por la mera repetición de las prácticas formales. En cualquier intervención psicológica —y, muy en particular, en las de fundamentadas en principios de aprendizaje— el terapeuta sabe que debe programarse una generalización concreta y planificada si pretende que los beneficios de la terapia se prolonguen en el tiempo. Para que se produzca esa generalización resulta imprescindible la incorporación de la habilidad entrenada en entornos y acciones de la vida diaria del sujeto. Esta es justamente la idea de este texto, que sugiere practicar la atención plena cada vez en circunstancias más cotidianas, dentro y fuera del hogar, y con actividades que desarrolla habitualmente la persona. Al cabo, el programa —con las diez prácticas presentadas— lleva a pasar un día entero con una actitud de mindfulness, lo que culmina el proceso de aprendizaje e incorporación a la propia existencia de esta postura vital.

Un apartado final ayuda a integrar estos procesos y a acabar de comprenderlos de forma que se contemplen en su justa medida. Pero el lector que, además, haya practicado todos los ejercicios —nos avisa repetidamente Jorge Barraca— no va a entrar en un estado beatífico, no va a convertirse en alguien distinto, no va a dejar de sufrir ni tener pensamientos negativos; pero sí va a ser capaz de contemplar su actividad mental de una manera distinta y liberadora.

En suma, un libro útil para un primer acercamiento a la atención plena, que combina la explicación con la práctica. Gustará si se comprende que no es el objetivo del autor un tratamiento completo del tema sino una invitación para adentrarse en estas prácticas que favorecen una actitud vital que ha ayudado —a lo largo de milenios— a contrarrestar el sufrimiento humano.

CARLOS ALEMANY BRIZ

Ó. DIEGO BAUTISTA, *Ética para corruptos. Una forma de prevenir la corrupción en los gobiernos y administraciones públicas*, Bilbao; Desclée De Brouwer, 2009, 158 pp.

El autor es doctor por la Universidad Complutense de Madrid y ha sido profesor en la Universidad Nacional Autónoma de México. Con anterioridad ha escrito el libro *La Ética de los servidores públicos* (UPN. México, 2001). El libro que recensamos ofrece una presentación ordenada capaz de animar a todos a luchar contra la corrupción y a los funcionarios y políticos corruptos a dejar de serlo.

En la Introducción (pp. 11-19) formula el A. dos preguntas básicas que están en el origen de este trabajo: ¿se ha incrementado la corrupción? ¿es posible establecer diques para contener ese mar de corrupción que inunda a los distintos gobiernos y administraciones públicas?

El Capítulo 1 (pp. 21-63) se ocupa de definir la corrupción tanto en sentido económico (soborno, cohecho) como en sentido amplio (nepotismo, deslealtad, abuso de autoridad, incapacidad para el cargo, etc.), centrando la atención en la corrupción política y administrativa. Distingue entre factores externos e internos a los individuos que fomentan la corrupción; unos y otros se alimentan mutuamente. Entre los factores administrativos que fomentan la corrupción señala acertadamente la retribución insuficiente de los funcionarios públicos, la inestabilidad en el trabajo y la ausencia de profesionalización (p. 46). También alude a la crisis de valores de la sociedad contemporánea y la consiguiente confusión y desorientación que conlleva. El entorno social se refleja también en la función pública.

La corrupción ha existido siempre; pero eso no nos exige de reflexionar y buscar remedio, pues tiene un alto coste político y económico, social y cultural. «Diariamente se dan actitudes contrarias a la ética en el interior de las instituciones públicas» (p. 146). Según un informe de *Transparencia Internacional* la corrupción mueve 100 billones de dólares en el mundo (p. 61). Ante el incremento de la corrupción en la vida pública el autor plantea que, más que insistir en el control externo (cosa que no sobra, pero que es insuficiente) hay que insistir en el autocontrol; éste es el que apela ante todo a la ética. La ética genera identidad en el que la practica y confianza en