

RECENSIONES

■ Prácticas de Psicología Social

Raúl de Diego Vallejo y Mercedes Chico del Río (2013)
Madrid: Pirámide • 228 pp. • ISBN: 978-84-368-2832-0

Este libro se incluye dentro de la amplia colección de títulos relacionados con la Psicología Social publicados por la Editorial Pirámide, tal y como se puede constatar en su última página. Supone una actualización de las ediciones anteriores (1997, 2003, 2006 y 2010) y surge del interés de dos profesores de la Universidad de Valladolid por elaborar una guía de prácticas que pueda servir a los alumnos que cursen materias psicosociales, ya no solo en esa Universidad, sino en el resto de instituciones españolas y latinoamericanas. Tal y como manifiestan los autores, se pretende presentar una guía de prácticas que completen la formación de los estudiantes y les preparen para responder mejor a las exigencias del ejercicio profesional, a través de un programa sencillo y elemental, accesible a todos los alumnos.

Se trata de un texto aplicado y útil, adaptado al Espacio Europeo de Educación Superior (EEES), que puede servir para consolidar los conocimientos y poner en práctica la ciencia social. Presenta notables cambios con respecto a las ediciones anteriores, incluyendo un total de 38 prácticas sobre temas que cubren de manera completa el amplio espectro de la Psicología Social. Entre ellas, hay ejercicios sobre aspectos tradicionales de esta disciplina (e.g., influencia social, prejuicios, atracción social, comportamiento grupal, agresión), hay prácticas novedosas sobre otros temas como pueden ser el medioambiente, los valores y la motivación humana, la amistad o los parámetros emocionales, y se actualizan y completan los ejercicios relacionados con los contenidos teóricos de historia y fundamentos de la Psicología Social, la conducta altruista o la afiliación. Además, se añaden dos apartados finales que conviene reseñar: un glosario de términos y autores relacionados con la Psicología Social y con los ejercicios trabajados a lo largo del texto, que abarca más de 250 entradas, y un listado de manuales de Psicología Social en castellano, con 129 referencias, que permite tener una correcta selección de lo publicado en el área.

En los últimos años, desde que comenzaron las primeras iniciativas para la construcción del EEES, se ha observado un creciente interés por la publicación de manuales prácticos y de recopilaciones de ejercicios sobre los distintos temas teóricos de la Psicología Social, con un doble objetivo; por un lado, intentar aglutinar el vasto contenido teórico de la disciplina y, por otro, ofrecer una guía para facilitar el desempeño de los profesores y el trabajo y comprensión de los estudiantes. Todo ello, además, intentando adecuarse a los principios de trabajo autónomo y reflexivo del alumno que apoya el EEES. El libro que aquí se comenta consigue cumplir ambos objetivos, presentándose como un contenido útil y fácil de trabajar

en clase. Bien es cierto que los ejercicios que se presentan para evaluar algunos temas esenciales en la Psicología Social pueden ser demasiado simples y monótonos, como los relacionados con los prejuicios, la influencia social, la comunicación interpersonal o las relaciones de pareja, donde los autores se limitan a plantear una serie de preguntas, pocas, sobre el tema, o bien a presentar una tabla de resultados y a pedir a los alumnos que los interpreten y concluyan sobre ellos. Estas cuestiones pueden ser útiles, pero más para ser lanzadas durante las clases teóricas para evaluar el grado de atención y de comprensión de los estudiantes. Sin embargo, otros ejercicios sí tienen la entidad suficiente para ser tratados como prácticas y ser realizados por los alumnos con la supervisión del profesor en las clases destinadas a ello. Destacables los que se refieren a la sociometría, la afiliación, la agresión, la autoeficacia percibida o la mediación en conflictos.

Esto que se resalta no hace más que constatar un problema que puede surgir en las universidades españolas que imparten el Grado en Psicología, no solo en las asignaturas de Psicología Social, sino también en las del resto de áreas. La aplicación de los principios de la Declaración de Bolonia y de las sucesivas que han dado lugar al EEES es muy desigual en las distintas instituciones, con lo que las horas dedicadas a la formación teórica y a la práctica variarán, al igual que el tamaño de los grupos de alumnos con los que se trabaja. Todo esto, agravado por la situación económica actual, que dificulta la aplicación de lo planeado para adecuar la formación universitaria española a la de los vecinos europeos. Así, al ser éste un manual que en principio respondía a la necesidad de organizar la docencia de las asignaturas con contenido psicosocial en la Universidad de Valladolid, puede que esté influido por el tipo de formación que se imparte en esa Universidad. No obstante, tras compararlo con otros manuales similares realizados por profesores de otras instituciones educativas españolas, se puede concluir, primero, que de forma general se alcanza el objetivo que se desea con las prácticas que se presentan y, segundo, que son prácticas útiles y que sirven para reforzar los contenidos teóricos impartidos.

La existencia de textos como el que aquí se comenta se considera muy positivo para el desarrollo de la Psicología Social, promoviendo un concepto distinto de prácticas al que se concebía hasta hace unos años y que todavía se sigue utilizando en algunos centros y por algunos profesores. Se debe ofertar una formación verdaderamente práctica que permita al alumno reforzar los contenidos teóricos vistos en clase, pero de otra forma que enseñen el *saber cómo* hacer las cosas y no solo el *saber qué*. No es una tarea fácil, puesto que se debe mantener un equilibrio, no caer en unos ejercicios que impliquen más trabajo teórico, a través de la lectura y comentario de textos y artículos científicos, pero tampoco utilizar estas clases para que los alumnos trabajen únicamente, por ejemplo, sobre material audiovisual, abusando de éste. Si se quiere implementar este nuevo sistema de prácticas, que se considera

muy positivo y necesario, debe hacerse teniendo en cuenta que el profesor es el primero que tiene que trabajar, en su preparación, para después poder exigir a sus alumnos en su trabajo autónomo; se han de preparar ejercicios a conciencia que se complementen bien con el contenido teórico. Esto sí se observa en la mayoría de prácticas que aparecen en este libro, ejercicios meditados, con preguntas comprometidas, que dan pie al debate entre alumnos, a que éstos tengan que dar su opinión y no limitarse a ser políticamente correctos, cosa que ocurre en muchas ocasiones en las aulas donde se imparten asignaturas de Psicología Social.

En definitiva, y por todo lo expuesto hasta aquí, se puede concluir que si el objetivo de la obra es aportar una visión actualizada, aplicada y útil para el trabajo universitario en Psicología Social, adaptada al EEES y dirigida a la consolidación de los conocimientos teóricos y a poner en práctica la ciencia social, lo consigue, con algunos aspectos mejorables, pero es un material interesante para complementar el contenido teórico de las asignaturas del área. Además, en el mismo libro se puede encontrar un glosario de términos y autores relevantes en Psicología Social y un listado de referencias bibliográficas de manuales en castellano, información que puede ser necesaria en cualquier momento, tanto para alumnos como para profesores.

Revisado por:

Ángel Castro Vázquez

Facultad de Ciencias Sociales y Humanas
Universidad de Zaragoza

■ Intervención psicológica en la obesidad

J. I. Baile Ayensa y M. J. González Calderón (2013)

Madrid: Pirámide • ISBN: 978-84-368-2902-0

La revisión de la Cochrane sobre la eficacia del tratamiento cognitivo-conductual (TCC) del sobrepeso y la obesidad concluye que éste puede considerarse como un tratamiento efectivo en períodos de seguimiento entre tres meses y un año. La TCC es más eficaz que el placebo y, además, cuando se combina con un régimen dietético y de ejercicio se observa una mayor caída de peso que cuando se utiliza únicamente el régimen dietético y de ejercicio.

En este contexto habría que situar el libro de Baile y González. Estos autores hacen un recorrido muy detallado sobre muchos de los temas que justifican el tratamiento de la obesidad. Su papel en la salud, su medida, su impacto social y psicológico o su relación con los hábitos del comportamiento. Todo ello como introducción necesaria para explicar de un modo muy pormenorizado el desarrollo de un programa cognitivo-conductual con el que el profesional de la psicología clínica puede guiarse para abordar los casos del sobrepeso y obesidad. Sin olvidar la colaboración con otros profesionales a los que también corresponde este campo, como el nutricionista y el médico.

El psicólogo clínico puede encontrar en esta obra una herramienta útil para ordenar su trabajo con estos clientes. En ella más

que proponer un protocolo estandarizado por sesiones, se subraya la necesidad de buscar las particularidades que en cada caso puedan explicar esa obesidad. De este modo, el libro supera aquel enfoque que reduce el problema del exceso de peso a una simple resta entre las calorías ingresadas y las calorías gastadas. Sobre la base del análisis funcional se propone descubrir cuáles son las condiciones que favorecen el consumo de alimentos. Así, por ejemplo, se podrá constatar cómo, en algunos casos, la falta de un ocio socialmente activo puede conllevar una vida sedentaria donde una de las gratificaciones más importantes se encuentre en la comida. Se propone, en definitiva, analizar con cada cliente el estilo de vida que le impide perder peso y procurar los cambios necesarios en ese modo de vivir. El libro, por lo tanto, adopta un enfoque holístico para el manejo de la obesidad y reconoce la necesidad de cambios en otros comportamientos, además de los alimentarios, para conseguirlo. Obviamente, los autores también presentan propuestas dietéticas para incorporarlas al TCC.

No obstante, la lectura del manuscrito puede suscitar algunas cuestiones que merecen una reflexión cuando se aborda la pérdida de peso. Así, por ejemplo, los autores proponen que una reducción razonable de peso no debería sobrepasar el 10% del peso actual del cliente. Este objetivo es menor que el deseo de la mayoría de las personas que habitualmente quieren perder en torno a un 15% de su peso. Sin embargo, los datos indican que ambos porcentajes pueden ser demasiado altos. La teoría de set-point (que los autores citan) establece que, cuando una persona lleva unos años estabilizada en un peso e inicia una restricción calórica, inicialmente perderá una serie de kilos pero, al cabo de unas pocas semanas y a pesar de mantener esa misma restricción, dejará de perder peso. Ese punto es el set-point. Para seguir bajando habría que restringir más aún las calorías consumidas, lo que conlleva sensaciones de hambres más intensas y la probabilidad de violar la dieta o abandonarla. Si esto es así, ¿no sería más adecuado no prejuzgar la pérdida de peso y dejar que el cuerpo establezca sus propios límites, centrándose más en los cambios en estilo de vida?

Por otra parte, aunque en el texto se aborda el tema de las recaídas, merecería la pena centrarse también en el conocido efecto yo-yo. Muchos de los llamados dieters, aquellas personas que están a dieta regularmente, lo sufren y, fruto de ello, hasta dos terceras partes de ellos suelen ir incrementando su peso después de finalizar cada dieta. Este asunto tiene que ver con el punto anterior. Las dietas pueden inducir este efecto que viene muy bien explicado por la teoría de la restricción alimentaria. Esta teoría sostiene, en esencia, que los dieters tienden a comer descontroladamente y darse atracones cuando violan la dieta o cuando están alterados emocionalmente. Este hecho nos lleva de nuevo al mismo punto. ¿No sería adecuado dedicar dentro del TCC de la obesidad un tiempo para enseñar a los clientes a aceptar su cuerpo, sus límites, centrarse en los cambios en el estilo de vida y abandonar la obsesión por el peso?

Estas cuestiones se dejan sin contestar para que el lector interesado en este interesante y didáctico libro no las descuide durante su lectura.

Revisado por:

Isaac Amigo

Departamento de Psicología
Universidad de Oviedo