

## Como mejorar tus habilidades sociales.

Escribir un libro de autoayuda es un riesgo, si además se hace sobre un tema tan manido como son las habilidades sociales aun lo es más. Sin embargo, Elia Roca en su libro *Cómo mejorar tus habilidades sociales*. Un programa de asertividad, autoestima e inteligencia emocional, condensa el rigor científico con la sencillez y claridad en su exposición.

Este binomio rigor-claridad hacen de este libro una guía imprescindible en el campo de la psicología y un manual de autoayuda útil para el público. En él podemos encontrar respuestas claras y fundamentadas, sobre temas tan complejos como la comunicación, los conflictos interpersonales o el manejo de la ira.

El libro está dividido en 10 capítulos y tres anexos, estructurados de forma didáctica.

En el primer capítulo –Habilidades sociales, asertividad y conceptos afines– nos ofrece una clara y amplia definición de habilidades sociales, autoestima e inteligencia emocional. Nos presenta las habilidades sociales como conductas que aumentan nuestras posibilidades de mantener relaciones interpersonales satisfactorias y que depende de nuestra voluntad el ponerlas en juego o no. El capítulo dos – Pensamientos y creencias – es especialmente esclarecedor para entender nuestros comportamientos y los de los demás. Mediante ejemplos y parábolas, Roca expone cómo determinadas formas de pensar nos pueden dificultar o favorecer la comunicación con los demás. También ofrece útiles técnicas que nos ayudaran a detectar esas creencias perjudiciales y a cambiarlas.

El capítulo tres, dedicado a la comunicación eficaz y comunicación no verbal, se centra en las limitaciones que podemos encontrar al transmitir información y en la importancia de los componentes no verbales.

En los siguientes cinco capítulos la autora analiza esas situaciones que a la mayoría de las personas nos ocasionan serios problemas: cómo hacer o rechazar peticiones, pedir cambios de conductas o responder a las críticas. Cabe destacar la acertada presentación de ejemplos, fábulas y situaciones cotidianas que ilustran la exposición de los contenidos más teóricos, así como la claridad en la explicación de estrategias de afrontamiento. Los dos últimos capítulos son especialmente interesantes y enriquecedores. Se



Un programa de asertividad, autoestima e inteligencia emocional.

Autora: Elia Roca.  
Editorial: ACDE. 2003

presentan las técnicas cognitivas que nos ayudarán a manejar el comportamiento irracional de los demás y nos permitirán detectar aquellas creencias que conducen a la ira.

El libro se completa con tres anexos: técnicas para controlar la ansiedad, técnica del ensayo de conducta, y ejercicios para practicar en grupo las habilidades y estrategias presentadas.

Tan interesante como los temas expuestos es la forma en que los presenta. Junto a una exposición conceptual clara y ejemplos ilustrativos, es de destacar la utilidad de los ejercicios que se proponen.

Frente a otros libros de autoayuda que nos presentan soluciones “fáciles” a problemas complejos, a lo largo de todo el libro Roca nos recuerda que cambiar nuestra conducta es posible pero no siempre fácil. La apelación a las motivaciones sinceras, a la autonomía y al respeto de los demás está presente a lo largo de todo el texto.

Es un libro escrito para ayudar, y lo consigue.

Por *Consuelo Martínez Valero*  
Responsable de la Sección de Terapia de Conducta