

Debido a la amplia experiencia clínica y docente de su autora, el libro no sólo tiene rigor científico sino que además expone casos y ejemplos, habituales en la práctica clínica que, junto a su adecuada exposición didáctica, ayudan a comprender y asimilar perfectamente tanto las causas del descontrol emocional como su tratamiento.

Está dividido en 10 capítulos, también contiene un CD-ROM con los cuestionarios autoaplicables más utilizados en la práctica clínica para la valoración de los problemas indicados (convenientemente descritos en el capítulo diez), registros de conducta, ejemplos gráficos de la Relajación Muscular Progresiva de Jacobson, etc.

El primer capítulo presenta el tema tratado e indica los cuatro objetivos que se pretende conseguir, y efectivamente se logra, con su publicación: entender por qué surge la violencia, enseñar a controlar emociones negativas, facilitar recursos y habilidades de comunicación efectivas, y motivar al paciente para el cambio de conducta.

En los siguientes capítulos, dos y tres, nos adentramos, en los celos como emoción, la relajación como control de la ansiedad, el ciclo de la ira y la predisposición del sujeto a las conductas violentas, explicando también con claridad el concepto de resiliencia.

Sin casi darnos cuenta, por lo amena que resulta su lectura, llegamos al capítulo cuatro donde podemos comprender los distintos tipos de comunicación (aserción, agresión, inhibición y agresión pasiva). Completando la información sobre asertividad en el capítulo cinco.

Especialmente relevante es el capítulo seis que profundiza en el tema de la ira. Se explican los pasos de la escalada de la ira, las señales que nos indican el descontrol y las técnicas adecuadas para abordarlo, así como los aspectos que hay que trabajar para la prevención de recaídas.

El capítulo siete versa sobre el autoconcepto y la autoestima, se revisan las formas erróneas de interpretar la realidad, con abundantes ejemplos, e indicando cómo combatirlas.

El siguiente capítulo, el ocho, focaliza la atención en los distintos tipos de comunicación, intra e interpersonal, explicando las habilidades de comunicación no verbal y la importancia de saber escuchar para hacer amistades y conseguir mantenerlas.

“Cómo superar el descontrol emocional”



Autora: Amelia Catalán Borja

Editorial: Centro de Psicología Clínica i Formativa, 2009

Destaca, por ser imprescindible su utilización para conseguir buenos resultados en el tratamiento psicológico del descontrol emocional, el capítulo nueve que, aparte de la relajación mental y la respiración profunda, se centra en la Relajación Muscular Progresiva, detallando minuciosamente todo el proceso, aclarando los pasos a seguir mediante cuadros y dibujos que permiten comprender perfectamente cómo debe realizarse, algo que en algunos manuales no está recogido de forma tan exhaustiva como en éste.

En definitiva, este libro no puede faltar en la biblioteca de los psicólogos que trabajen en el ámbito clínico, como libro de consulta y para disponer de los necesarios instrumentos de evaluación de la impulsividad. También puede ser de gran utilidad como libro de autoayuda puesto que, en mayor o menor medida, todos hemos padecido algún episodio de descontrol emocional por lo que es interesante conocer mejor el desarrollo de esas situaciones y cómo aprender a manejarlos correctamente para que no lleguen a ocurrir.

Por *Luis Aparicio Sanz*

Licenciado en Psicología, Especialidad Clínica