

PRESENTACIÓN RECTOR

El ajetreado mundo en que vivimos genera un conjunto creciente de acontecimientos vitales que tenemos que manejar. Muchos de ellos son felices, otros neutros y otros particularmente infelices y estresantes. Pero, sea cual sea su significado, todos van dejando un poso constante y acumulado que acaba por construir nuestra biografía y que determina nuestros recursos para seguir afrontando los avatares cotidianos que tumultuosamente siguen abordándonos. Dado que el mero hecho de vivirlos no nos habilita para un afrontamiento eficaz, necesitamos incorporar recursos (aprender) que hagan más fácil la tarea.

En este libro, *Mejora las Habilidades de tus estudiantes*, del Centro de Psicología Aplicada de la Universidad Miguel Hernández de Elche, Carlos van-der Hofstadt y María José Quiles han agrupado una serie de textos, de diferentes colegas, que nos proporcionan ideas y recursos para salir adelante frente a algunos problemas de nuestra vida cotidiana. Así, Cordelia Estévez habla del control del estrés, María José Quiles de la mejora de la autoestima, Yolanda Quiles de imagen corporal y alimentación, Carlos van-der Hofstadt de habilidades de la comunicación, Sonia Tirado de habilidades en la exposición oral y M^a Carmen López de cómo estudiar con eficacia. Todos esos temas han sido objeto de intensa labor práctica en los talleres destinados a los miembros de nuestra comunidad universitaria que han participado en ellos.

Aunque parece que traten de diferentes aspectos, todos los talleres y, por tanto, todos los capítulos giran alrededor de un mismo tema: lo que se denominan, “acontecimiento vitales estresantes”. Nos “estresamos”, que es lo mismo que decir “nos llena de ansiedad”, o incluso “nos deprimimos” por diferentes motivos. Puede ser que nos preocupe nuestra imagen corporal, porque quizás no se ajusta a la que exigen los cánones de la moda del momento; o bien necesitamos mejorar nuestra capacidad para comunicarnos, oralmente o por escrito o queremos obtener un mayor rendimiento de nuestro estudio.

Este libro ofrece ideas interesantes para entender esos acontecimientos y, en consecuencia, para poder manejarlos. Constituye un inestimable material de trabajo de apoyo para el desarrollo de los talleres que presenta, pero también puede utilizarse también a modo individual. Espero que esta utilidad siga creciendo, así como la actividad de sus autores. Es un privilegio y una satisfacción para nuestra Universidad Miguel Hernández poder contar con ellos.

Jesús Rodríguez-Marín

Rector de la Universidad Miguel Hernández de Elche