

## ÍNDICE

<b>Prólogo</b> .....	11
<b>Capítulo 1.</b> <b>INTRODUCCIÓN</b> .....	13
<b>Capítulo 2.</b> <b>PRINCIPIOS BÁSICOS DE LA COMUNICACIÓN</b> .....	19
2.1. Barreras de la comunicación .....	29
2.1.1. Barreras psicológicas .....	30
2.1.2. Barreras semánticas .....	31
<b>Capítulo 3.</b> <b>EL CONOCIMIENTO DE UNO MISMO O INTELIGENCIA</b> <b>INTRAPERSONAL</b> .....	37
3.1. Conciencia emocional o autoconciencia .....	41
3.2. Autoestima .....	44
3.2.1. Baja autoestima y sus consecuencias .....	44
3.2.2. Exceso de autoestima .....	47
3.3. Autoconfianza .....	48
3.4. Controlar el estrés .....	51
<b>Capítulo 4.</b> <b>HABILIDADES SOCIALES (cómo no actuar como un zombi) ....</b>	55
4.1. Sensibilidad social .....	58
4.2. Presencia o la imagen sí importa .....	58
4.2.1. La imagen sí importa .....	59