

# Índice

<b>El conocimiento de uno mismo</b> .....	9
1 Cómo conocerse a uno mismo .....	11
2 El conocimiento de nosotros mismos y de nuestra conducta .....	25
3 El conocimiento de nosotros mismos y de las emociones .....	39
<b>Cómo mejorar la autoestima</b> .....	55
4 El desarrollo de la autoestima .....	57
5 La importancia de la motivación .....	73
6 El control de las emociones .....	91
7 El autocontrol del estrés .....	100
8 Saber comunicarse (la asertividad) .....	116
<b>Cómo mejorar la seguridad en uno mismo</b> .....	131
9 Las relaciones dentro de los grupos .....	133
10 Aspectos importantes en la toma de decisiones .....	155
11 La seguridad en uno mismo como clave del éxito .....	171

# Aprendizaje

Biblioteca práctica de comunicación

2



**OCEANO**

# Índice

<b>La capacidad de aprender</b> .....	9
1 ¿Qué es el aprendizaje? .....	11
2 Un modelo de aprendizaje .....	22
3 Los estilos y los enfoques de aprendizaje .....	31
<b>El aprendizaje de calidad</b> .....	41
4 La mente y la inteligencia .....	43
5 La motivación .....	50
6 El autoconcepto y la autoestima .....	61
7 La atención .....	74
8 Memoria y comprensión .....	83
9 Los conocimientos previos .....	102
10 La búsqueda de información y las nuevas tecnologías .....	108
11 El aprendizaje en grupo .....	118
<b>El estudio</b> .....	131
12 Factores que determinan un estudio de calidad .....	133
13 La gestión del tiempo .....	151
14 El método de estudio EPLEMER .....	169
15 La lectura .....	176
16 El aprovechamiento de las clases y la toma de apuntes .....	188
17 Organización y presentación de la información escrita y oral .....	195
18 Técnicas para superar los exámenes .....	208

# Lectura y memorización

Biblioteca práctica de comunicación

**3**

BIBLIOT

**OCEANO**

# Índice

<b>La memoria</b> .....	9
1 La evolución de la memoria .....	11 ✓
2 Tipos de memoria .....	24 ✓
3 Las enfermedades de la memoria .....	31
4 Factores que inciden en la memoria .....	37 ✓
5 El olvido. El aliado de la memoria .....	50
6 La mnemotecnia. Un procedimiento científico .....	60
7 Técnicas para entrenar la memoria .....	73
<b>La lectura</b> .....	87
8 El proceso lector .....	89
9 Tipos de lectura .....	107
10 Disfunciones en la lectura .....	117
11 Estrategias para mejorar la velocidad y la comprensión lectoras .....	130
12 Leer para comprender .....	151
13 Leer para recordar .....	167
<b>Ejercicios complementarios</b> .....	175

# Expresión oral

Biblioteca práctica de comunicación

4



**OCEANO**

# Índice

<b>La comunicación humana</b> .....	9
1 El miedo a hablar en público .....	11
2 Las barreras en el proceso de comunicación .....	21
3 Pensar en positivo (la asertividad) .....	29
4 El oyente .....	39
5 Las herramientas de la comunicación .....	51
6 La comunicación no verbal .....	62
<b>Las situaciones de comunicación</b> .....	73
7 Preparación y estrategia .....	75
8 La conversación .....	87
9 Las presentaciones y las despedidas .....	97
10 Los discursos .....	108
11 Las conferencias .....	119
12 Las fórmulas de cortesía .....	129
13 Hablar en clase .....	143
14 Hablar en el trabajo .....	155
15 Otras situaciones de comunicación .....	170
<b>Soluciones a los ejercicios</b> .....	183

# Expresión escrita

Biblioteca práctica de comunicación

5



**OCEANO**

# Índice

<b>La preparación y el estilo</b> .....	9
1 Un poco de historia .....	11
2 Los pasos previos .....	16
3 La estructura del texto .....	21
4 El estilo .....	31
5 La presentación .....	38
6 Unas nociones de gramática .....	51
7 El buen uso del lenguaje .....	61
<b>Escribir en clase</b> .....	71
8 Los apuntes .....	73
9 Los resúmenes .....	77
10 Los trabajos de investigación y los trabajos prácticos .....	82
11 Los exámenes .....	88
<b>Escribir en el trabajo</b> .....	91
12 La correspondencia comercial .....	93
13 Los informes .....	102
14 Los memorandos y las actas .....	106
15 El currículum u hoja de vida .....	111
<b>Escribir en sociedad</b> .....	121
16 La correspondencia personal .....	123
17 Los textos administrativos .....	126
18 Las fórmulas de cortesía y tratamiento .....	140

<b>El texto creativo</b> .....	145
19 La narración .....	147
20 La novela .....	151
21 El cuento .....	163
22 La poesía .....	169
23 El artículo periodístico .....	173
<b>La irrupción de la nuevas tecnologías</b> .....	175
24 Las herramientas informáticas para escribir .....	177
25 Internet .....	185
26 El correo electrónico .....	189

# Vocabulario

Biblioteca práctica de comunicación

6



**OCEANO**

# Índice

<b>El significado de las palabras</b> .....	9
1 El estudio de las palabras .....	11
2 Las palabras cambian de significado .....	19
3 Palabras con muchos significados .....	32
4 Palabras con el mismo significado .....	45
5 Palabras con significado opuesto .....	57
<b>¿Cómo se forman las palabras?</b> .....	63
6 Añadiendo un prefijo .....	65
7 Añadiendo un sufijo .....	77
8 Combinando varias palabras .....	92
9 Combinando todos los sistemas al mismo tiempo .....	99
<b>Los diccionarios</b> .....	113
10 Los distintos tipos de diccionario .....	115
11 Cómo sacar partido a los diccionarios (I) .....	135
12 Cómo sacar partido a los diccionarios (II) .....	145
13 Diccionarios de americanismos y de regionalismos .....	158
14 La irrupción de las nuevas tecnologías .....	167
<b>Soluciones a los ejercicios</b> .....	173

01-21

# Gramática

Biblioteca práctica de comunicación

7



OCEANO

# Índice

<b>Las partes de la oración</b> .....	9
1 Clasificación de las <u>palabras</u> .....	11
2 El sustantivo .....	13
3 El artículo .....	22
4 El adjetivo .....	28
5 El pronombre .....	49
6 El verbo .....	62
7 El adverbio .....	91
8 La preposición .....	98
9 La conjunción .....	104
10 La interjección .....	110
<b>La oración</b> .....	113
11 Las modalidades de los verbos .....	115
12 La oración simple .....	126
13 La cohesión de las partes de la oración .....	140
14 La oración compuesta .....	152
<b>Soluciones a los ejercicios</b> .....	167
<b>Análisis de las oraciones</b> .....	183

# Ortografía

Biblioteca práctica de comunicación

8



**OCEANO**

# Índice

<b>Nociones generales</b> .....	9
1 ¿Qué es la ortografía? .....	11
2 Un poco de fonética .....	13
3 Correspondencia entre letras y fonemas .....	18
<b>Los errores más comunes</b> .....	21
4 El uso de <i>b/v/w</i> .....	23
5 El uso de <i>c/q/k</i> .....	33
6 El uso de <i>c/z/s/x</i> .....	38
7 El uso de <i>d/t/z</i> a final de palabra .....	45
8 El uso de <i>g/j</i> .....	47
9 El uso de <i>h/Ø</i> .....	54
10 El uso de <i>m/n</i> .....	60
11 El uso de <i>r/rr</i> .....	64
12 El uso de <i>ll/y/i</i> .....	68
<b>La acentuación</b> .....	73
13 La sílaba .....	75
14 Clasificación de las palabras según el acento tónico .....	83
15 Las reglas de acentuación .....	88
<b>La puntuación</b> .....	103
16 Introducción .....	105
17 El punto .....	107
18 La coma .....	111
19 Los dos puntos .....	117

20 El punto y coma .....	119
21 Los puntos suspensivos .....	121
22 La interrogación y la exclamación .....	124
23 Los paréntesis .....	127
24 Los corchetes .....	130
25 Las comillas .....	132
26 El guion y la raya .....	136
27 Los demás signos de puntuación .....	141
<b>Otros elementos de la escritura</b> .....	145
28 Mayúsculas y minúsculas .....	147
29 La ortografía de los numerales .....	154
30 La cursiva, la versalita y la negrita .....	160
<b>Soluciones a los ejercicios</b> .....	163
<b>Apéndices</b> .....	179
I Homófonos .....	181
II Parónimos .....	188