

Índice

	<i>Introducción</i>	5
1	Aprendiendo a aprender	7
	¿Qué es estudiar?	7
	Conocimiento de sí mismo	8
	Planificación del estudio	9
	• Técnicas de estudio	9
	• El arte de estudiar	12
	• ¿Es aburrido estudiar?	13
2	La organización del espacio. El lugar de estudio	14
	¿Por qué es importante la organización del espacio?	15
	El lugar donde normalmente estudio	16
	¿Dónde estudian mis compañeros?	16
	Factores externos que facilitan el estudio	17
	La mejora de mi lugar de estudio	21
3	La organización del tiempo. El horario	22
	¿Qué haces al salir de la escuela?	22
	El estudio necesita tiempo	23
	La organización del estudio depende de nosotros	24
	¿Qué es la curva de trabajo?	25
	Ejercicio de aplicación de los contenidos	31
	Las cosas funcionan porque todos nos organizamos	31
4	Mi método para estudiar	32
	Todo el mundo estudia con «método»	32
	Mi método de estudio	35
	Entre todos podemos diseñar el método de estudio	35
	El método de estudio EPLERR	36
	Aplicación del método EPLERR	39
5	Los mapas conceptuales	40
	¿Cómo se organiza el conocimiento?	41
	El mapa conceptual como técnica para conocerse a sí mismo	42
	¿Cómo se elabora el mapa conceptual?	43
	Aplicación del mapa conceptual en el aula	46
	Ejercicios de aplicación del mapa conceptual	47
6	La lectura. El protagonismo en la lectura	48
	La lectura es un proceso de aprendizaje individual	50
	El arte de leer	51
	• ¿Qué es la lectura?	51
	• Tipos de lectura	52
	• Falsas opiniones sobre la lectura	53
	• Disfunciones en la lectura	54
	• ¿Cómo mejorar la lectura?	55
	La lectura es un bien colectivo	57
	Ejercicios para la mejora de la lectura	57

7	La escritura. La escritura, vehículo de comunicación	63
	Puedes escribir bien si quieres	64
	Pon el lápiz sobre el papel	65
	• Los apuntes	65
	• Los trabajos escritos	67
	• La evaluación y los exámenes	69
	Comunicándonos por escrito	73
	Ejercicios de aplicación	74
8	La clase	76
	¿Qué es la clase?	77
	Autoevaluación de mi aprovechamiento en clase	78
	El aprendizaje. Elementos que lo configuran	79
	• La inteligencia	79
	• La memoria	79
	• La motivación	83
	• La actitud y el interés	85
	• La atención	85
	• El desarrollo personal y social	86
	La clase como grupo social	87
	Ejercicios de atención y memoria	89
9	La información. Técnicas auxiliares	90
	La aldea global	90
	¿Qué sé acerca del lugar donde vivo?	92
	Las diversas fuentes de información	93
	• La biblioteca	93
	• La computación	94
	• La información gráfica	95
	Cómo hacer que todos en la escuela estén informados	98
	Ejercicios para la búsqueda de información	99
10	Comunicación oral	100
	Desarrollo del lenguaje	101
	Aplicaciones individuales de la comunicación oral	102
	Actividades en las que debemos hacer uso de la oralidad	103
	• Exámenes orales	103
	• Exposición oral	103
	• Presentación de uno mismo	105
	Actividades para mejorar las interacciones orales del grupo	108
	Ejercicios para comunicarse oralmente	109
11	Ayudar a aprender	110
	Qué es el aprendizaje activo	110
	El círculo del aprendizaje	111
	El modelo de aprendizaje experiencial de Kolb	112
	El modelo de aprendizaje combinado	114
	Desarrollo de un programa para la mejora del aprendizaje del alumno	116
	Cuestionario de método y hábitos de estudio (CMHE)	117