

INDICE

Introducción	9
1. ¿Cómo Empezar?	13
1.1. Reflexión	14
1.2. Breves consejos para estudiar perfectamente mal	14
1.3. Breves consejos para llevar mal una agenda	16
1.4. Breves consejos para no relajarse	17
1.5. Breves consejos para una alimentación inadecuada para épocas de estudio	18
1.6. Cuestionario inicial	19
1.7. Caso de Miguel	20
1.8. Resumen	22
2. Habilidades Básicas para el Estudio	25
2.1. Metodología	26
2.2. Apuntes	31
2.3. Anotación gráfica	37
2.4. Elaboración de informes	45
2.5. Escucha	48
2.6. Resumen	52
3. Manejo de Estrategias Metacognitivas	55
3.1. Atención – Concentración	56
3.2. Memoria – Retención	63
3.3. La magia de la música	67
3.4. Lectura inteligente	70
3.5. Lectura rápida	73
3.6. Resumen	77
4. Habilidades de Discernimiento de Metas y Motivaciones para el Estudio	81
4.1. La personalidad	82
4.2. Motivación y aprendizaje	86
4.3. Prepárate para la vida, no para los exámenes	89
4.4. Resumen	96
5. Habilidades Especiales para el Estudio Diferencial	99
5.1. Preferencia hemisférica	100
5.2. Estilos de aprendizaje	104
5.3. Oculomotricidad	110
5.4. Relajación	113
5.5. Resumen	116