

INDICE

Prólogo	9
El poder maravilloso del cerebro	11
Aprender con todo el cerebro	13
Bases neurológicas del aprendizaje	19
Niveles de conciencia	20
El arte de descansar	25
Técnicas para dormir	28
Cómo evitar la fatiga mental	28
Factores que influyen en la fatiga mental	30
Condiciones de trabajo adecuadas para estudiar	31
Lugar de estudio	31
La mesa y la silla de estudio	34
La iluminación	37
La temperatura	38
Planea tu horario por adelantado	38
Plan	44
Actitud correcta sobre tus estudios y la manera de estudiar	49
Siempre hay que estudiar	50
La atención en el estudio	54
Utilidad de la atención	58
Me concentraré	60
Cómo aprovechar mejor el estudio	65
Aprender a aprender	69
Memoria y atención	69
Prepárate para la vida, no para los exámenes	70
Consejos para los exámenes	73
Cómo estudiar con éxito. Principales métodos del estudio	75
Método PROST o EFGHI	75
El método de estudio EPLERR	84
Aplicación del método EPLERR	87
El método de estudio ERRRE	88
La técnica CILPRA	93
Aplicación de los diagramas formales y de los creativos diagramas memorísticos	100
Exploración del texto	106
El párrafo	106
Memoria de estudio	118
Técnicas auxiliares de estudio	123
Tomar apuntes	123
El subrayado	124
El resumen	126
Las fichas	126
Funcionamiento del fichero	127
Cómo desarrollar actitudes de éxito para el estudio	131
La actitud mental y su memoria	131
Desarrollo una buena memoria	132
Desarrollo la memoria general	134

Desarrollo de la memoria verbal	136
El olvido	138
Curva de olvido	138
“Trucos” para recordar	142
La alegoría	144
La memoria en discursos y conferencias	147
Hábitos de estudio	151
La imagen de sí mismo	158
La confianza en sí mismo	158
El deseo	159
Los cambios	160
El liderazgo	161
Metas	162
Motivación e interés	163
La motivación personal	165
Entusiasmo y voluntad	166
Plan del éxito personal	172
Bibliografía	173