

INDICE

Introducción	13
Primera Parte	
Técnicas de Estudio	
I. Condiciones Fundamentales para un Estudio Eficaz	19
El buen estado físico	21
Higiene mental y psíquica	25
Sugerencias al profesor – educador	34
La influencia del entorno	36
II. La Importancia del Método	43
El orden, fundamental	44
Tipos de métodos de estudio	44
Diseño de un método propio	46
El método de estudio <<Robinson>> (EPL2R)	47
III. La Lectura, Instrumento Primordial del Aprendizaje	51
Desarrollo de aptitudes con la lectura	51
Lectura inteligencia: una búsqueda de ideas	52
Tipos de lectura	53
Buenos y malos lectores. Características distintivas	55
IV. Cómo Desarrollar la Velocidad de la Lectura	59
¿Por qué unas personas leen más rápidamente que otras?	59
Los malos hábitos de lectura	60
¿Cómo mejorar la velocidad de la lectura?	62
Expresión, interpretación y registro de la velocidad de lectura	63
Ejercicios para desarrollar la velocidad de lectura	65
V. La Lectura Eficaz: Armonización entre Velocidad y Comprensión Lectora	69
La lectura eficaz	69
La lectura comprensiva	72
VI. Técnicas de Análisis. El Subrayado de Textos	77
¿Qué se debe subrayar?	77
¿Cuánto hay que subrayar?	78
¿Cómo se debe subrayar?	78
¿Cuándo se debe subrayar?	80
¿Por qué es conveniente subrayar?	81
Tipos de subrayado	82
VII. Esquema y Resumen	85
El esquema	85
La realización de esquemas	87
Modelos más usuales de esquemas	88
El resumen	90
VIII. La Sesión de Estudio	93
Autoexamen previo a la sesión de estudio	93
La sesión de estudio	94
Objetivos del estudio: comprender, asimilar y retener	95
Proceso para asimilar y retener los contenidos	96
IX. Cómo Tomar Apuntes	99
Modelos de exponer un tema	100

Cómo captar mejor una explicación	101
Claves para tomar bien los apuntes	102
Ventajas de los apuntes	104
La confección material de los apuntes. ¿Qué se debe anotar?	106
Requisitos para entender una conferencia	107
X. Preparación de Exámenes	111
Preparación de un examen	112
La semana anterior al examen	112
¿Qué hacer antes y duración el examen?	113
Reflexiones después del examen	115
XI. Repaso y Evaluación	119
Repaso y puesta a punto	119
¿Cómo se puede evitar el olvido?	120
¿Qué, cuándo, cómo y durante cuánto tiempo se ha de repasar?	120
La evaluación continua y sus ventajas	122
La autoevaluación del estudiante	124
XII. Realización de un Tema Escrito	127
Ventajas de los temas escritos	127
Fases de la realización de un tema escrito	128
La elección del tema	129
La documentación	130
Estructuración y redacción del tema	131
XIII. Atención e Interés en el Estudio	135
Factores de la atención	136
Propiedades de una atención efectiva	137
El interés como expresión de la atención motivada	138
Leyes del interés	140
XIV. La Distracción: Causas y Remedios	143
Causas de la distracción	143
Los remedios de la distracción	146
XV. Cómo Lograra una Mayor Atención y Concentración	149
La concentración como atención dinámica	149
Consejos y orientaciones	151
Ejercicios para aumentar el nivel de atención – concentración	152
XVI. La Memoria y su Potenciación	157
Importancia de la memoria	158
Tipos de memoria	158
Factores de la memoria	161
¿Por qué olvidarnos?	163
Cómo desarrollar la memoria	164
Ejercicios para desarrollar la memoria	166
XVII. Los Distintos Estudiantes	171
El estudiante de primaria y secundaria	171
El estudiante de bachillerato	172
El estudiante universitario	173
Segunda Parte.	
Estrategias para el Éxito del Estudiante	
XVIII. El Estudio Diferenciado o por Materias	177

Las ciencias físico – químicas	179
Las <<ciencias exactas>>: Matemáticas	180
Las ciencias lingüísticas	184
¿Cómo es el buen estudiante de las ciencias lingüísticas?	185
Las ciencias naturales	189
Las ciencias sociales	191
Los idiomas	193
XIX. La <<Metacognición>> o como Conocimiento del Propio Conocimiento. El Estudiante se hace Cargo de si Mismo	197
Cuestionario: <<Aprendo a conocerme como estudiante>>	198
XX. El que enseña aprende dos veces	203
XXI. El uso de las grabaciones en cinta magnetofónica	207
XXII. Sólo competir con uno mismo	209
XXIII. La fuerza de voluntad, soporte de todas las estrategias para el éxito	211
XXIV. Decálogo de la voluntad	213
XXV. Para llegar a ser verdaderamente eficaz y lograr los objetivos propuestos	217
XXVI. Consejos a los pares de los estudiantes para ayudar a sus hijos en los estudiantes	221
XXVII. Consejos a los profesores	225
XXVIII. Tu futuro está en tus manos	229
XXIX. Estudios de posgrado	231
XXX. Oposiciones y exámenes de última convocatoria	237
Bibliografía	241