

INDICE

Prólogo	7
I. La necesidad de aprender unos métodos de estudio	9
II. Planes y horarios	21
III. Móviles y hábitos	37
IV. Aprender y recodar	53
V. La lectura	77
VI. Notas y clases	99
VII. Los exámenes	113
VIII. La reflexión	129
IX. Discusión en grupo y trabajo en equipo	155
X. Cómo escribir el castellano	169
XI. Matemáticas elementales	187
XII. El medio ambiente físico	207
XIII. La salud y el estudio	217
XIV. La salud mental	235
Índice alfabético	245