

INDICE

Capítulo 1. Usted está “Aquí”, Quiere Llegar “Allá”	3
El estudiante de la década de los noventa	4
Educación y éxito	7
Estrategias para emprender el camino	10
Convertirse en un mejor estudiante	10
Aprovechar sus recursos	11
Enfrentar sus temores	16
Resumen	18
Aplicaciones	19
Llave de su portafolio personal	25
Capítulo 2. Autoconciencia: Saber cómo Aprender	27
Autoimagen	28
actitud	30
Hábitos	31
¿Es usted un aprendiz activo o reflexión?	33
¿Es usted un aprendiz sensorial o intuitivo?	34
¿Es usted un aprendiz visual o verbal?	34
¿Es usted un aprendiz secuencial o global?	35
Gustos y desagradados	36
Habilidades	38
Resumen	40
aplicaciones	41
Llave de su portafolio personal	52
Capítulo 3. Mapa de su Curso: Metas, Prioridades y Administración del Tiempo	55
Objetivos	56
Identificación de las metas en el tiempo	57
Tipos de metas	59
Prioridades	60
Administración del tiempo	61
Establecimiento de metas diarias y semanales	61
Su horario	62
Listas de deberes	64
Postergación y otras trampas del tiempo	65
Manejo del cambio	67
Reevaluación y modificación de sus metas	67
Cambio de sus prioridades	69
Resumen	70
Aplicaciones	71
Llave de su portafolio personal	79
Capítulo 4. Abrir Puertas: Pensamiento Crítico y Creativo	81
Pensamiento crítico	82
Cómo piensa	82

El valor del pensamiento crítico	84
Los cuatro principales procesos de su mente	84
Creación e innovación	84
Investigación	87
Solución de problemas	88
Toma de decisiones	88
Las llaves de dos puertas importantes	91
Intuición	91
Perspectiva	91
Resumen	93
Aplicaciones	94
Llave de su portafolio personal	99
Capítulo 5. Llaves de las Palabras: Comunicación Mediante la Escritura	101
Lectura	102
Haga que la lectura sea parte de su vida	102
Aplice técnicas específicas de lectura	104
Apuntes	106
Escritura	111
Ensayos y trabajos	115
Establezca el tema	116
Especifique el tema principal	116
Recopile información	116
Planee la elaboración	116
Redacte el primer borrador	117
Revise una y otra vez	117
Termine	118
Resumen	118
Aplicaciones	118
Llave de su portafolio personal	125
Capítulo 6. Llaves de la Mente: Retener lo que Aprende	127
escuchar	128
Concentración	129
Memoria	131
Preparación para los exámenes	134
Presentación de exámenes	136
Tipos de exámenes	137
Trabajo con números	139
Resumen	141
Aplicaciones	141
Llave de su portafolio personal	147
Capítulo 7. Conservación de los Esencial: Cuídese a Usted Mismo	151
Cómo conservar un cuerpo sano	152
Alimentarse en forma adecuada	152
Ejercicio	154

Sueño	175
Conservar una mente sana	156
Depresión	159
Trampas para la salud	159
Alcohol	160
Tabaco	160
Drogas	160
Trastornos alimenticios	162
Control de las adicciones	163
Enfrentar la adicción	163
El abuso de sustancias afecta a otras personas	165
Problemas sexuales	166
Control de la natalidad	166
Enfermedades de transmisión sexual	167
Acoso sexual	168
Resumen	169
Aplicaciones	170
Llave de su portafolio personal	175
Capítulo 8. Poder Personal: Aseguramiento del Progreso	177
Integridad	178
Valores	179
Ética	179
Los cuatro propulsores del poder	182
Motivación	182
Compromiso	183
Responsabilidad	184
Iniciativa	185
Manejo del fracaso	187
Manejo del éxito	188
Resumen	188
Aplicaciones	189
Llave de su portafolio personal	194
Capítulo 9. Integración: Relaciones con los Demás	197
Recursos humanos	198
Recursos dentro de la escuela	198
Recursos fuera de la escuela	199
Tutores	201
Comunicación	201
El ciclo de la comunicación	202
Formas de comunicarse	203
Estrategias para una mejor comunicación	205
Relaciones personales	207
Relaciones de grupo	208
Su mundo diverso	209
Racismo y discriminación	210

Sea parte de la solución	212
Resumen	212
Aplicaciones	213
Llave de su portafolio personal	218
Capítulo 10. Recursos de la Realidad: Manejo de las Finanzas y del Trabajo	221
Presupuesto	222
El trabajo en la actualidad	225
Efectos positivos y negativos	226
Bolsas de trabajo y trabajo en red	228
Investigación de carreras	230
Ayuda financiera	230
Préstamos	231
Donaciones y becas	232
Servicios bancarios	233
Gastos inteligentes y ahorro	234
Estrategias de ahorro	234
Crédito	235
Resumen	238
Aplicaciones	239
Llave de su portafolio personal	244
Capítulo 11. Su Vida: En Avance Continuo	247
La llave maestra: el aprendizaje para toda la vida	248
Cuando no logra totalmente sus metas	249
Manejo del conflicto y de la crítica	251
Conflicto	251
Crítica	252
Marcar una diferencia	254
Su sello en el mundo	254
Valoración de su ambiente	255
Vivir su misión	256
Aplicaciones	257
Llave de su portafolio personal	263
Bibliografía	265
Índice	269