

INDICE

Aprender a aprender	
El aprendizaje ¿En qué consiste aprender? Formas de aprendizaje Condiciones de aprendizaje	1
Los factores del aprendizaje Fases del proceso de aprendizaje Factores internos y externos del aprendizaje	15
Los estilos y los enfoques de aprendizaje Estilos de aprendizaje Enfoques de aprendizaje	29
La mente y la inteligencia La inteligencia racional y la inteligencia emocional Inteligencias múltiples	39
La motivación ¿En que consiste la motivación? Motivación interna y motivación externa Motivación y aprendizaje: ¿Qué nos empuja a aprender?	69
El conocimiento de uno mismo: autoconcepto y autoestima Conocerse a uno mismo: autoconcepto y autoestima El autoconcepto La autoestima	79
La atención ¿En que consiste la atención? ¿Qué factores influye en la atención?	99
La memoria. Tipos y factores ¿Qué entendemos .por memoria? Clases de memoria El aprendizaje y el proceso de memorización Atención y memorización	117
La memoria y la comprensión ¿Qué es la comprensión? Factores de la comprensión Cómo mejorar la comprensión Factores y causas del olvido	141
La memoria y los métodos para mejorarla Clasificación de los métodos mnemotécnicos Métodos para mejorar la memoria Estrategias de memorización de una lengua extranjera	163
Aprender a estudiar	
Los conocimientos previos ¿Qué son los conocimientos previos? Criterios de selección de los conocimientos previos	179
El uso de la información Fuentes de la información Acceso a la información	193
El aprendizaje en grupo	213

¿Qué son los grupos? Ventajas del trabajo en grupo Aprendizaje cooperativo	
Factores que determinan un estudio de calidad Factores ambientales, internos psicoafectivos, físicos y sociales	235
La gestión del tiempo ¿Cómo aprovechar bien el tiempo? Factores distractores del tiempo	253
Las fases de estudio El método de estudiar EPLEMER	279
La lectura ¿Qué es la lectura? Tipos de lecturas	309
Las estrategias de lectura ¿En qué consiste leer bien? La velocidad lectora, la comprensión lectora y el rendimiento lector	325
Las técnicas asociadas a la lectura Localización de la idea principal de un texto Las ideas secundarias y los detalles importantes Identificación de la estructura de un texto	349
La lectura y la memoria Leer, comprender y retener ¿Qué es la retención?	365
Las clases y la toma de apuntes ¿Qué son los apuntes? Funciones de los apuntes ¿Cómo tomar apuntes?	393
Aprender a expresar y comunicar	
El texto escrito Importancia de la expresión escrita Preparación del texto La estructura del texto	409
Los trabajos escritos Tipos de trabajos escritos Fases en la realización de los trabajos escritos Presentación de los trabajos escritos	425
Los trabajos de investigación Importancia de la información en los trabajos de investigación Las fichas y el fichero Normas ortográficas y de acentuación	449
El texto creativo Definición de novela El cuento, la poesía y el artículo periodístico	469
Aspectos formales del texto. La presentación La importancia de la presentación Los signos de puntuación La estructura del texto	483
Visualización de la información: tablas, gráficos y mapas La función de las representaciones gráficas en un texto Las tablas, los gráficos y los mapas	499

La expresión oral. La comunicación La comunicación La conversación La exposición oral	511
La comunicación en grupo El grupo y el trabajo en equipo Las reuniones El debate	535
Las nuevas tecnologías y el estudio ¿Qué es un procesador de texto? Bases de datos Diccionario electrónicos	549
El uso del diccionario Definición de diccionario Vicios en la escritura	555
Los exámenes Factores que contribuyen a un buen examen Preparación y realización de un examen	571
La toma de decisiones La importancia de saber tomar decisiones La capacidad de decidir El proceso de decidir Cuestionario de métodos y hábitos de estudio	585