

**TOMO I  
INDICE**

<b>Técnicas para estudiar mejor</b>	9
<b>Nuestro maravilloso cerebro</b>	10
¿Para que estudiamos?	
Una “flor” llamada al cerebro	10
Recordar y comprender	12
El misterio continua	14
El conciente intelectual	14
La inteligencia emocional	17
Comparación entre conciente intelectual y cociente emocional	18
Ejercitar el cerebro	19
Alimentos para una meta activa	21
¿Qué es aprender?	23
El proceso de la educación	24
A distintas edades, distintas motivación	27
Como influye el estado de animo en el aprendizaje	28
<b>Administración del tiempo</b>	30
<b>¿Y si mejo nos organizamos?</b>	
Distintos casos para reflexionar	30
Porque debemos planificar el tiempo	31
Consejos útiles	37
Buenos hábitos	38
<b>Como evitar interferencias</b>	42
<b>Atención y concentración</b>	
Distintos tipos de distracción	42
Un lugar apropiado para estudiar	45
La importancia del desayuno	49
El ejercicio físico y la concentración	50
Ejercicio: el diamante	51
Ejercicio: la cobra	52
Ejercicio: cabeza a rodilla	53
<b>La memoria</b>	56
<b>Lo tengo en la punta de la lengua</b>	
Que es la memoria	56
Tipos de memoria	56
Por que olvidamos	61
Un mal habito: estudiar de memoria	64
Cuando hay que estudiar de memoria	66
Trucos para el estudio de historia y geografía	67
Trucos para estudiar, química y matemáticas	68
<b>Aprovechar la clases</b>	70
<b>Como tomar apuntes en clases</b>	
¿Qué es tomar apuntes?	70
Como escuchar en clases	71
Organización	73
Como organizar las hojas de apuntes	75
Consejos para tomar apuntes	78
Como saber reconocer los puntos mas importantes de la clase	81
Abreviaturas	81

El buen uso de los apuntes para estudiar	85
<b>Los libros de texto</b>	88
<b>Los pilares del conocimiento</b>	
Que es leer	88
Tipos de textos	89
Primera aproximación a un texto de estudio	93
Técnicas de subrayado para captar ideas principales y secundarias	96
Esquema para estudiar	101
Resúmenes	104
<b>Razonar y deducir</b>	106
<b>El arte de pensar</b>	
Un poco de lógica	106
Distintos métodos para razonar	107
Fallas en el pensamiento	109
Ampliación del vocabulario apelando a la lógica	114
Razonando un cuadro	116
Lecturas de mapas	117
Lecturas de infografías	119
Lectura de cuadro de doble entrada	120
Lectura de imágenes	121
Palabras lógicas	122
<b>Clases especiales</b>	124
<b>¿Por donde empiezo?</b>	
Hablar en publico: preparativos psicológicos	124
La noche anterior a la clase especial	128
Preparación intelectual	129
Plan general	130
Búsqueda de información	130
La biblioteca	130
Información en Internet	135
El guión de la clase especial	136
Materiales	136
Carteles	137
Fotos o laminas con anteproyectotes	138
Diapositivas	138
Los si y los no del uso de retroproyectors y diapositivas	139
<b>Estudiar en grupo</b>	140
<b>¿Nos juntamos a estudiar?</b>	
Que es un grupo	140
Requisitos para el buen funcionamiento de un grupo	142
Como detectar integrantes negativos	146
Solución de conflictos	148
Ventajas de estudiar en grupo	149
Etapas de un grupo	151
Como se reparte las tareas	152
Como resolver los exámenes	154
La hora de la verdad	
El miedo de los exámenes	154
Como combatir el miedo a los exámenes	157
¿Por qué dejar todo para ultimo momento?	157

El plan para los exámenes	158
Respondiendo con inteligencia	164
La importancia de la revisión	169
<b>Estudiar matemáticas</b>	170
<b>Lugar de encuentro entre la teoría y la practica</b>	
La institución y la practica	170
¿Un aprendizaje posible?	172
Un punto de partida	175
Hacia la generalización	177
Generalizaciones y particularidades	180
Para terminar	182

## TOMO II. INDICE

Técnicas para leer mejor	185
El proceso de la lectura	186
<b>Un buen lector</b>	
¿Para que leemos?	186
Condiciones básicas para la lectura	190
Procesos que intervienen en la lectura	193
Defectos y problemas de la lectura	195
Defectos comunes al leer	197
Origen de algunos defectos de la lectura	200
<b>Lectura Inteligente</b>	202
<b>Compresión Lectora</b>	
Que significa la compresión lectora	202
Unidades de pensamiento	204
Ideas principales	205
Auxiliares de la lectura	208
Un tipo de lectura para cada propósito	209
La estructura de un texto	212
Compresión de la estructura de textos expositivos	214
<b>La Lectura como Integración</b>	216
<b>El Proceso interactivo de Leer</b>	
Lingüística y psicolingüística	216
Teorías sobre la arquitectura del lenguaje	217
Asociación por módulos	218
La lectura como proceso transaccional	222
El proceso de la lectura	223
Las inferencias	225
Compresión mediante hipótesis	226
Las preguntas al texto	227
Como hacer un resumen de lo leído	228
<b>Reconocer y recordar</b>	232
<b>Comprender y recordar</b>	
Como nos contactamos con un libro	232
Estructura del texto	236
Estructura del texto no narrativos	236
Estructuras de los textos narrativos	238
Los auxiliares de los textos	240

Ayudas para recordar mejor	245
Concejos para ser mas eficientes la memoria a corto plazo	246
Cuando y como repasar lo leído	248
Como recordar fecha y nombres	248
Como recordar palabras clave	249
Herramientas graficas de comprensión	251
El aura conceptual	251
<b>Para que leer mas rápido</b>	254
<b>La enorme oferta de lectura</b>	
¿Qué cosas leemos?	254
Agilidad visual	255
Lecturas por columnas	256
Fijaciones, movimientos sacaditos y barrido	258
Lectura en "Y"	259
Atendiendo a las regresiones	260
Requisitos para aumentar la velocidad lectora	263
Palabras = imágenes en dos mitades	264
Velocidad lectora y nivel de educación	265
Para mejorar la concentración	267
Ampliación y vocabulario	268
Ventajas de la lectura silenciosa	269
Cada lectura tiene su velocidad apropiada	272
<b>Principios de la lectura veloz</b>	276
<b>¿Cuánto tiempo lleva leer un libro?</b>	
Velocidad lectora: autoevaluación	276
Otro calculo de velocidad lectora	281
Para ponerse la nota que corresponda	282
Aumentando el golpe de vista	286
¿Cuánto podemos entender en un minuto?	288
Consejos para erradicar malos hábitos	289
Concentrarse para lograr captar bloques de palabras	290
<b>Lectura veloz</b>	294
<b>Las herramientas de la velocidad</b>	
Una "herramienta" insustituible: la mano	295
Preparando el libro para leer mas rápido	297
Como pasar las hojas	298
Practica de lectura con puntero	300
Simulación de lectura	302
En el comienzo de la lectura veloz	304
¿Lo intentamos?	306
Mover la mano en S	309
Consejos para la prelectura en S	309
¿Cuánto tiempo tiene para practicar los ejercicios?	311
Las dificultades mas habituales	311
Lectura comprensiva	313
<b>Compresión lectora</b>	318
<b>Leer es aprender</b>	
La transmisión de conocimientos	318
La visión alfabética	318
¿La televisión es enemiga de los libros?	321

Leer y recodar textos breves	322
Método e lectura veloz con tarjeta	323
Momento de practica	323
Método de la lectura veloz en Z y en columnas reducidas	327
¡Vamos a practicar!	327
El método mas adecuado para cada persona	330
El papel de la ciencia en la lectura veloz	334
La importancia del contexto	335
Los espacios entre las palabras	338
Lectura silenciosa y brujería	339
Cuando se permite cierta vocalización	340
<b>Lectura de ficción</b>	344
<b>Leer literatura</b>	
Que es la literatura	344
El lenguaje literario	348
Los géneros literarios	350
Como leer una obra literaria	351
Métodos de análisis literario	352
Mas información acerca de los subgéneros de la narrativa	356
Genero lírico	359
Genero dramático	359