

Contenido

Prefacio	9
Introducción	13
Test: estrategias de aprendizaje	15
¿Cómo empezar?	
Breves pautas para reflexionar	25
Breves consejos para estudiar perfectamente mal	25
Breves consejos para llevar mal una agenda	35
Breve relajación	37
Alimentación para el estudio	38
Cuestionario inicial	39
Caso de Miguel	41
Ideas integradoras	44
Habilidades básicas para el estudio	
Metodología	47
Apuntes	52
Mapas conceptuales	58
Elaboración de informes y ensayos	68
Escucha	72
Ideas integradoras	79

Manejo de estrategias metacognitivas

Atención – concentración	83
Memoria – retención	94
La magia de la música	100
Lectura inteligente	105
Lectura rápida	108
Ideas integradoras	114

Metas y motivaciones

La personalidad	117
Motivación y aprendizaje	123
Prepárate para la vida, no para los exámenes	128
Ideas integradoras	136

Habilidades especiales para el estudio diferencial

Preferencia hemisférica	139
Estilos de aprendizaje	146
Oculomotricidad (movimientos oculares)	157
Ideas integradoras	161

Retest: estrategias de aprendizaje	163
---	-----

Bibliografía	167
---------------------	-----