
ÍNDICE

INTRODUCCIÓN: Aprende a estudiar	7
-----------------------------------------------	----------

Capítulo 1. EL SIGNIFICADO DE LA ACTIVIDAD DE ESTUDIO	13
------------------------------------------------------------------------	-----------

1. Dos formas de entender la tarea de estudiar	13
2. Concepto de estudio	21
2.1. El estudio como actividad propositiva.....	30
2.2. El estudio como actividad automotivada.....	31
2.2.1. ¿Por qué queremos estudiar?.....	35
2.2.2. ¿Qué creemos cuando estudiamos?.....	46
2.2.3. ¿Qué sentimos cuando estudiamos?.....	50
2.3. El estudio como actividad estratégica.....	57
2.4. El estudio como actividad autorregulada	61
2.4.1. Conocimiento metacognitivo y capacidad de autorregulación	62

Capítulo 2. CONCEPTO Y TIPOS DE ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE Y ESTUDIO	69
---------------------------------------------------------------------------------------	-----------

1. Concepto y definición de estrategia.....	69
1.1. Diferencia entre «estrategia» y «técnica»	74
2. Clasificación de estrategias de aprendizaje.....	90
2.1. Clasificación de estrategias según C. E. Weinstein y R. E. Mayer.....	91
2.2. Clasificación de estrategias de aprendizaje de D. F. Dansereau	93
2.3. Clasificación de estrategias de aprendizaje según J. Beltrán.....	97
2.4. Clasificación de estrategias de aprendizaje según P. R. Pintrich.....	103

Capítulo 3. LAS ESTRATEGIAS DE AUTORREGULACIÓN Y LAS ESTRATEGIAS COGNITIVAS	106
1. Las estrategias de autorregulación del aprendizaje.....	106
2. Las estrategias cognitivas.....	123
2.1. Estrategias de selección de información	123
2.1.1. El vistazo inicial.....	131
2.1.2. El subrayado.....	132
2.2. Estrategias de organización de la información	135
2.2.1. El resumen.....	138
2.2.2. El esquema	143
2.2.3. El diagrama de flujo.....	144
2.2.4. El diagrama en V.....	147
2.3. Estrategias de memorización informativa.....	150
2.4. Estrategias de elaboración de información	155
 Capítulo 4. LAS ESTRATEGIAS MOTIVACIONALES	 165
1. Estrategias motivacionales orientadas al sostenimiento del compromiso y las intenciones de aprendizaje y estudio	166
2. Estrategias motivacionales destinadas a la defensa y protección del bienestar personal.....	170
3. Estrategias para controlar las emociones.....	178
3.1. Técnicas para controlar la ansiedad en situaciones de examen	183
 Capítulo 5. LAS ESTRATEGIAS DE GESTIÓN DE RECURSOS	 187
1. La gestión del tiempo de estudio.....	189
2. La búsqueda adaptativa de ayuda	194
2.1. La evitación de la búsqueda de ayuda	199
 BIBLIOGRAFÍA	 203