

---

# ÍNDICE

---

INTRODUCCIÓN .....	9
<b>Capítulo 1. CUATRO PREGUNTAS</b> .....	11
1. ¿HAY GANAS O NO? .....	11
2. ¿VALGO O NO VALGO? .....	15
3. ¿POR QUÉ FRACASO? .....	19
4. ¿QUÉ ES ESTUDIAR? .....	27
<b>Capítulo 2. HÁBITOS NECESARIOS PARA ESTUDIAR</b> ...	32
1. UN LUGAR ADECUADO .....	33
2. ESTILO DE VIDA SALUDABLE .....	36
3. ORDEN Y PROGRAMACIÓN .....	38
4. ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN .....	43
5. DESCANSO Y RELAJACIÓN .....	45
<b>Capítulo 3. TENER CLASE EN LA CLASE</b> .....	50
1. ¿PARA QUÉ SIRVEN LAS CLASES? .....	51
2. LA CLASE IDEAL .....	57
3. ¿CÓMO MANTENER LA ATENCIÓN EN CLASE? .....	60
<b>Capítulo 4. LA SESIÓN DE ESTUDIO</b> .....	67
1. PROGRÁMATE .....	67
2. SEDIMENTA LA CLASE ANTERIOR .....	68
3. PREPARA LA PRÓXIMA CLASE .....	69
4. ESTUDIA .....	70
4.1. Memoriza .....	72
4.2. Recuerda, reposa, repasa .....	73
4.3. El estudio de las matemáticas .....	75

<b>Capítulo 5. ¿CÓMO ESTUDIAR?</b>	
<b>1. TÉCNICAS DE ANÁLISIS</b> .....	80
1. LECTURA .....	81
1.1. Velocidad lectora .....	81
1.2. Comprensión lectora .....	83
1.3. Malos hábitos o defectos en la lectura .....	85
1.4. Leer en voz alta .....	88
2. ANOTACIONES AL MARGEN .....	90
3. SUBRAYADO .....	91
<b>Capítulo 6. ¿CÓMO ESTUDIAR?</b>	
<b>2. TÉCNICAS DE SÍNTESIS</b> .....	94
1. ESQUEMA .....	94
2. MAPA CONCEPTUAL .....	99
3. RESUMEN .....	105
4. CUADRO SINÓPTICO .....	107
<b>Capítulo 7. ¿CÓMO ESTUDIAR?</b>	
<b>3. TÉCNICAS DE MANEJO     DE LA INFORMACIÓN</b> .....	110
1. BÚSQUEDA DE LA INFORMACIÓN .....	111
1.1. Las personas .....	111
1.2. Los diccionarios .....	113
1.3. Las enciclopedias .....	114
1.4. Internet .....	116
1.5. Librerías y bibliotecas .....	118
1.6. Medios de comunicación .....	119
2. ELABORACIÓN DE LA INFORMACIÓN .....	120
2.1. Fichas de lectura .....	121
2.2. Apuntes .....	124
2.3. Archivo personal .....	125
<b>Capítulo 8. MEMORIZACIÓN</b> .....	127
1. LA MEMORIA Y SUS CLASES .....	128
2. EL PROCESO DE MEMORIZACIÓN .....	129
2.1. Registrar .....	130
2.2. Retener .....	131
2.3. Recuperar .....	132

3. TÉCNICAS PARA MEJORAR LA MEMORIA .....	132
3.1. La historieta .....	133
3.2. Los lugares .....	134
3.3. La cadena .....	134
3.4. La cadena creativa .....	135
3.5. Los acrósticos .....	136
3.6. Las imágenes .....	137
3.7. Las rimas y canciones .....	139
3.8. Agrupar y dividir .....	140
3.9. Organización y categorización .....	141
3.10. Contextualización .....	142
3.11. Repetición .....	143
3.12. Si tú fueras profesor .....	144
3.13. Memoria visual .....	144
3.14. Las «chuletas» .....	144
4. EJERCICIOS PARA FORTALECER LA MEMORIA .....	146
4.1. Cálculo mental .....	146
4.2. Recordar objetos .....	146
4.3. Recordar palabras .....	146
4.4. Memorizar y escribir citas .....	147
4.5. Rememorar un recorrido .....	148
4.6. Revisión del día .....	149
<b>Capítulo 9. EVALUACIÓN DE LO ESTUDIADO .....</b>	<b>150</b>
1. LOS EXÁMENES .....	150
1.1. Planificación .....	151
1.2. Repaso y autoevaluación .....	152
1.3. Información .....	152
1.4. El día anterior .....	153
1.5. El momento previo .....	155
1.6. En el examen .....	156
1.7. Después del examen .....	160
2. LOS TRABAJOS DE CLASE .....	161
3. LA EXPOSICIÓN ORAL .....	164
<b>CONCLUSIÓN .....</b>	<b>167</b>