

ÍNDICE

1. Nunca olvides	9
2. Dos ranas en el hoyo	10
3. La motivación	12
4. ¿Qué vales?	15
5. Autoconcepto/autoestima	18
6. Decálogo del éxito	20
7. Condiciones de trabajo	22
8. Los pavos... no vuelan	26
9. Atención/concentración	28
10. Relajación	30
11. Planificación del trabajo y del estudio....	35
12. Un niño en el gran cañón	38
13. Administración del tiempo y administración personal	40
14. Desarrolla tu propio plan de acción	43
15. Pérdida de tiempo	45
16. Prelectura	46
17. Lectura comprensiva	50
18. El subrayado	52

Necesop
1100-0701

19. Ejemplos de subrayado	61
20. El resumen	65
21. Esquemas	66
22. Mapas mentales	69
23. Algunas ideas sobre la forma de hacer mapas mentales	72
24. Más ejemplos de mapas mentales	77
25. Otro enfoque de construcción de un mapa mental	78
26. Leyes principales de los mapas mentales	85
27. Mapas mentales en el colegio	87
28. Toma de apuntes	88
29. Una pequeña oruga	91
30. Memorización/recuerdo	95
31. El repaso	97
32. Recursos mnemotécnicos	101
33. Autoconocimiento	106
34. Inventario de hábitos de estudio	107
35. Sugerencias y ayudas para los diferentes estilos	114
36. Evaluación y control	123
37. Búsqueda y recopilación de información	127
38. Elaboración de trabajos e informes	130
39. El carpintero	134

40. Comunicación de la información	136
41. Cinco elementos que se deben atender para un estudio inteligente	138
42. Técnica MOE (método orgánico de estudio)	140
<i>Bibliografía</i>	145