

ÍNDICE

1. Aprendiendo a estudiar	11
1. Requisitos del estudio.....	13
2. Factores del rendimiento académico	14
3. Porque resulta tan aburrido estudiar	15
4. El método de estudio como un proceso participativo	18
 2. El estudio como un proceso de las clases al examen.....	23
1. El estudio en clase	26
1.1. Anticiparse a la exposición	27
1.2. Los estilos expositivos	28
1.3. Atención y comprensión.....	29
1.4. Tomar apuntes	29
2. El estudio en casa	31
2.1. Primera tarea: anticipar la información general del test.....	32
2.2. Segunda tarea: leer el texto	38
2.3. Tercera tarea: analizar los contenidos del tema	42
2.4. Cuarta tarea: sintetizar la información	48
2.5. Quinta tarea: memorizar.....	56
2.6. Sexta tarea: repasar de forma programada	57
2.7. Recomendaciones para el estudio de las matemáticas	59
 3. La programación del estudio.....	67
1. Ventajas de la programación del estudio.....	70
2. Características de la programación del estudio	71
3. El tiempo de estudio	74
4. Lugar de estudio	84
5. Los materiales de estudio	86
6. Particularidades de la programación del estudio de los universitarios.....	86
7. Particularidades de la programación del estudio de los opositores	88
 4. Motivos de concentración	91
1. Establecer objetivos.....	94
2. El habito de distraerse durante el estudio	96

3. El control de las distracciones	98
5. Memorización	105
1. Comprensión y memorización	107
2. Como se retiene y se organiza la información	109
3. Técnicas mnemotécnicas.....	113
6. Exámenes.....	123
1. Estrategias para realizar un examen con éxito	125
2. El día del examen	129
3. Tipos de exámenes: como afrontarlos	130
3.1. El examen tipo test	130
3.2. El examen tipo tema	133
3.3. El examen tipo problemas	135
3.4. Después del examen	135
7. El papel del profesor en la facilitación del estudio.....	137
1. Tipos de métodos de estudio	139
2. Estrategias del docente para la facilitación del estudio	142
8. El papel de los padres en la facilitación de los hábitos de estudio	149
1. Condiciones para fomentar hábitos de estudio.....	152
2. Los padres y la motivación para el estudio	156
Lecturas recomendadas	161
Bibliografía de consulta	163