

Conoce tu cerebro para

# APRENDER A APRENDER

Héctor Ruiz Martín



**istf** International Science Teaching Foundation

 **Aptus**

Guía para jóvenes estudiantes

## Índice

Introducción.	
<b>¿Por qué es tan importante aprender a aprender? .....</b>	<b>5</b>
<b>CAPÍTULO 1. Para aprender... ¡RELACIONA! .....</b>	<b>13</b>
<b>CAPÍTULO 2. Para aprender... ¡RECUERDA! .....</b>	<b>37</b>
<b>CAPÍTULO 3. Para aprender... ¡OLVIDA! .....</b>	<b>57</b>
<b>CAPÍTULO 4. Para aprender... ¡CÉNTRATE! .....</b>	<b>77</b>
<b>CAPÍTULO 5. Para aprender... ¡CONFÍA! .....</b>	<b>99</b>
<b>CAPÍTULO 6. Para aprender... ¡COLABORA! .....</b>	<b>123</b>