

# Paraninfo

## Los 21 hábitos del estudiante efectivo



**Editorial:** Paraninfo

**Autor:** SERGIO MORENO RODRÍGUEZ

**Clasificación:** Universidad > Consulta y apoyo, estudios generales y destrezas de estudio

**Tamaño:** 17 x 24 cm.

**Páginas:** 96

**ISBN 13:** 9788428342827

**ISBN 10:** 8428342822

**Precio sin IVA:** 19,23 Eur

**Precio con IVA:** 20,00 Eur

**Fecha publicación:** 19/02/2019

### Sinopsis

El objetivo del presente libro es introducir a estudiantes de Bachillerato y etapas educativas posteriores en las habilidades que tiene que desarrollar para alcanzar el éxito, mejorar su eficacia y gestionar el tiempo y el esfuerzo de manera productiva. Se ofrecen además técnicas concretas de comprensión de textos, subrayado, organización de la información, organización del tiempo, memoria, motivación y autoestima para el estudio.

**Sergio Moreno** es formador y psicólogo afincado en Madrid y experto en desarrollo de habilidades (comunicación, asertividad, gestión del tiempo, ventas y atención al cliente, creatividad, lectura rápida, etc.).

Tiene a su cargo gran número de cursos intensivos de Técnicas de Estudio, Motivación y Autoestima, que imparte tanto en su propio centro como en otros centros educativos, ayuntamientos y asociaciones de toda España. Su pasión por el sector educativo le llevó a crear la marca Instituto Serves, [www.institutoserves.com](http://www.institutoserves.com), empresa de servicios educativos dedicada a la formación de padres, alumnos y profesores. En ella trabaja para mejorar las capacidades de aprendizaje de alumnos de todas las edades. Igualmente, ha diseñado e impartido formación para empresas públicas y privadas, así como para otros formadores.

### Índice

**Hábito 1:** Aprovecha tus estilos de aprendizaje

**Hábito 2:** Potencia tu comprensión lectora

**Hábito 3:** Subraya como un experto

**Hábito 4:** Crea mapas mentales

**Hábito 5:** Resume con método

**Hábito 6:** Crea mapas conceptuales

**Hábito 7:** Diseña tus objetivos

**Hábito 8:** Planifica

**Hábito 9:** Gestiona tu tiempo

**Hábito 10:** Alimenta tu memoria

**Hábito 11:** Lee, lee, lee

**Hábito 12:** Lee más rápido

**Hábito 13:** Toma apuntes con método

**Hábito 14:** Alimenta tu cuerpo

**Hábito 15:** Alimenta tu creatividad

**Hábito 16:** Recupera tu autoestima

**Hábito 17:** Redecora tus creencias

**Hábito 18:** Aprende a centrar la atención y a potenciar la concentración

**Hábito 19:** Descubre qué te motiva

**Hábito 20:** Persiste

**Hábito 21:** Controla el estrés

## **Bibliografía**

Ediciones Paraninfo S.A. Calle José Abascal, 56 (Utopicus). Oficina 217. 28003 Madrid (España)

Tel. (+34) 914 463 350 Fax

info@paraninfo.es www.paraninfo.es