



ÍNDICE

Agradecimientos.....	4
Introducción.....	8
Algunas consideraciones básicas sobre el aprendizaje	15
Interés, felicidad y motivación en el aprendizaje	24
Pensamiento positivo y aprendizaje.....	47
El aprendizaje emocional	62
Oír música durante el aprendizaje.....	72
El estilo de vida y la función cognitiva...	77
Dieta y aprendizaje.....	81
Actividad física y aprendizaje.....	88
Sueño y aprendizaje	92
Efecto del estrés en el aprendizaje	97
Mindfulness, meditación y aprendizaje.	103
Ayuda psicológica.....	106
Algunas recomendaciones para los exámenes	109
Consideraciones finales.....	113
Glosario	118
Bibliografía recomendada	124

