

## Quincena Lunes a Viernes

### Inversión

Bs 420.00

### Descripción

Quincena Lunes a Viernes. Carga horaria: 15 h (Bs 28/hora).

### Horarios disponibles

#### Horario

#### Estado

07:30 - 09:00

SIN CUPO

09:00 - 10:30

SIN CUPO

10:30 - 12:00

SIN CUPO

14:00 - 15:30

SIN CUPO

15:30 - 17:00

SIN CUPO

17:00 - 18:30

Disponible

### Días de asistencia

#### Día

### Beneficios (generales)

#### Beneficio

#### Detalle

Memoria eficiente

Aplicación de mnemotecnia y repasos espaciados.

Método de estudio

Estrategias activas (PQ4R, Feynman) y planificación.

Exposición segura

Estructura clara, control del tiempo y manejo del nervio.

### Materiales sugeridos

#### Material

#### Descripción

Cuaderno de estudio

Mapas mentales, resúmenes y planificación semanal.

Tarjetas (flashcards)

Sistema de repasos espaciados (Anki o papel).



| Subnivel    | Título                                 | Descripción                                                                      |
|-------------|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| Fundamentos | Cómo funciona la memoria               | Codificación, almacenamiento y recuperación; tipos de memoria y errores comunes. |
| Fundamentos | Hábitos que fortalecen el cerebro      | Rutinas de estudio, descanso y foco; evitar multitarea y distractores.           |
| Fundamentos | Enfoque, energía, memoria, aprendizaje | Cuatro pilares mentales y cómo entrenarlos de forma práctica.                    |
| Mentalidad  | Reemplazar creencias limitantes        | Reencuadre y pruebas de realidad para “no soy bueno aprendiendo”.                |
| Mentalidad  | Mentalidad de crecimiento              | Error como feedback, esfuerzo deliberado y práctica distribuida.                 |
| Mentalidad  | Rutinas mentales diarias               | Priming matutino: intención, foco y planificación breve.                         |
| Enfoque     | Atención sostenida                     | Entrenamiento de foco, intervalos y recuperación de atención.                    |
| Enfoque     | Evitar distracciones                   | Protocolos anti-distracciones, higiene digital y control de notificaciones.      |
| Enfoque     | Entorno óptimo para estudiar           | Iluminación, postura, temperatura, ruido y organización del espacio.             |
| Lectura     | Corregir hábitos de lectura lentos     | Subvocalización, regresiones y fijaciones; prácticas para reducirlas.            |
| Lectura     | Expansión del campo visual             | Ejercicios de amplitud de visión y bloques de lectura.                           |
| Lectura     | Velocidad con comprensión              | Incrementar WPM sin perder comprensión; técnicas y límites seguros.              |
| Lectura     | Estrategias de retención               | Prelectura, objetivos, preguntas guía y revisión activa.                         |
| Memoria     | Palacio de la memoria                  | Crear loci, rutas y anclajes visuales para listas y conceptos.                   |
| Memoria     | Asociación creativa y encadenamiento   | Historias mentales y pegs para números, nombres y secuencias.                    |



### Ciclos de feedback.

|               |                           |                                                                            |
|---------------|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| Aprendizaje   | Repetición espaciada      | Diseño de intervalos y tarjetas; recordatorio activo.                      |
| Aprendizaje   | Mapas mentales            | Estructurar y sintetizar información con mapas efectivos.                  |
| Energía       | Sueño y descanso          | Rutinas de sueño, siestas estratégicas y recuperación.                     |
| Energía       | Movimiento y oxigenación  | Ejercicios breves para foco y memoria; pausas activas.                     |
| Energía       | Nutrición para el cerebro | Principios generales de alimentación que favorecen el desempeño cognitivo. |
| Productividad | Organizar el tiempo       | Bloques, Pomodoro, planificación semanal y metas claras.                   |
| Productividad | Reducir la sobrecarga     | Captura, clarificación y listas; evitar el overwhelm.                      |
| Productividad | Trabajo con claridad      | Definir resultados, siguientes acciones y revisión periódica.              |
| Aplicación    | Rutina de estudio         | Secuencia diaria: lectura, prácticas, repasos y síntesis.                  |
| Aplicación    | Rutina de trabajo         | Enfoque por bloques, control de interrupciones y checklist.                |
| Aplicación    | Memorizar y retener más   | Protocolos para memorizar información importante y mantenerla.             |

## IFE Educabol

WhatsApp: +591 75553338 · Web: ife.bo

Email:

Redes: Facebook: ite.educabol WhatsApp: 59175553338 Instagram: ite.educabol

WhatsApp: 59171039910 TikTok: @ite\_educabol WhatsApp: 59171324941

---

