**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

# Tres Veces por Semana

| | |
|---|---|
| **Inversión** | Bs 240.00 |
| **Descripción** | Entrenamiento 3x/semana en técnicas de memoria y estudio. |

### 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. |