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

Solo Sábados

Inversión	Bs 180.00
Descripción	Sesiones extendidas de práctica y simulación de exposición.

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).
Rúbrica de exposición	Checklist de apertura, cuerpo, cierre y Q&A.

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.
Memoria	Aplicaciones prácticas	Memorizar números, nombres y vocabulario con ejercicios guiados.
Aprendizaje	Aprender más rápido	Aprendizaje activo y práctica deliberada; ciclos de feedback.

		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.