

MÉTODO BADRA

PARA ESTUDIAR MEJOR

**Programa de
la Capacitación**

PROGRAMA DE LA CAPACITACIÓN TÉCNICAS DE ESTUDIO - MÉTODO BADRA

Método Badra es un exclusivo y revolucionario **Sistema de Aprendizaje Acelerado** con el que podrás expandir y aumentar el uso de las capacidades de tu mente, potenciar tu memoria, leer mucho más rápido, comprender más profundamente lo que lees y mejorar tu concentración mental. La arquitectura didáctica del programa de entrenamiento cognitivo del Método Badra se estructura mediante una serie de ejercicios programados que los participantes van aplicando sobre **su propio material de estudio**.

Somos una **Escuela de Aprendizaje, Activación y Entrenamiento Cognitivo** con un firme fundamento científico basado en los últimos aportes de la **Pedagogía**, la **Psicología Cognitiva**, la **Neurofisiología**, las **Neurociencias** y las **Ciencias de la Educación**.

Nuestras permanentes **actividades de investigación** son medidas y reguladas con **rigor científico**, lo cual permite que nuestro modelo evolucione de forma constante gracias a los **nuevos aportes** que son avalados y comprobados con resultados concretos en los egresados de nuestra escuela.

Este modelo pone al alcance de cualquier persona el **camino de formación y de entrenamiento cognitivo** que marcará un antes y un después en su **rendimiento intelectual**, ingresando al extraordinario, fascinante y multifacético mundo del conocimiento, del desarrollo y la superación personal.

Nuestra **Escuela Cognitiva** brinda una propuesta de capacitación permanente que representa un desafío y oportunidad para cualquier persona que desee **superar sus propios límites** y acabar con el sedentarismo mental producto de la rutina, el conformismo y la falta de entrenamiento.

OBJETIVOS DE LA CAPACITACIÓN



- Podrás centrar tu atención y sostener tu concentración en el objetivo a lograr por mucho más tiempo, sin distracciones ni dispersiones innecesarias.
- Podrás leer con una velocidad y comprensión notablemente superior.
- Podrás asimilar comprensivamente más rápido lo que se lee y recordarlo organizadamente de un modo fácil y agradable.
- Podrás relacionar e integrar todos los nuevos contenidos que vas aprendiendo, con los que ya has venido logrando desde antes y con los aprendizajes que se lograrán en el futuro.
- La comprensión dejará de ser un proceso lento y dificultoso.
- Permite una memorización instantánea y permanente de lo que se aprende.
- Mediante el ejercicio del pensamiento en red, aprenderás a relacionar los nuevos contenidos con otros que ya se aprendieron, de modo que se puedan integrar y enriquecer constantemente.
- Con la gestión mental de organización e integración de los aprendizajes en redes significativas, lograrás que la comprensión sea más profunda y enriquecida con el paso del tiempo.

PLAN DE ESTUDIOS



✓ **La Lectura Rápida - Percepción**

- Introducción.
- Anatofisiología Básica de los Ojos.
- Campo Perceptual y Campo Atencional.
- Los Ojos Ven y la Mente Mira.
- Consejos para Optimizar la Lectura.
- Fijaciones y Movimientos Sacádicos.
- Entrenamiento del Campo Atencional.

- Entrenamiento de la Lectura Interlineal Proyectiva.
- Planes de Entrenamiento.
- Desafío de Superación.

✓ **Técnicas de Automotivación y el Rendimiento Intelectual**

- La Autoconfianza.
- Motivación.
- Concientización de Estructuras Existentes Conociéndonos.

✓ **La Memoria**

- Fundamentos para Mejorar la Memoria:
 - Todos Tenemos Memoria.
 - Conceptos Básicos.
 - La Memoria (Psicología Cognitiva).
 - Modelos en la Memoria.
 - Autopista del Recuerdo.
 - Información sobre nuestra Memoria.
 - Por Qué Algunos Fracasan en Recordar.
- Mnemotécnicas: Programar la Memoria para Darle Poder y Eficiencia
 - Conceptos Básicos.
 - Ver y Visualizar.
 - Encadenamiento Mental de Imágenes.
 - Matriz Cognitiva.
 - Matriz Topográfica.
- Aumentar el Poder de tu Memoria Natural:
 - La Memoria como una Gran Base de Datos.
 - Maneras de Organizar la Información en la Mente.
 - La Atención.

- La Observación.
- Recordar Nombres y Rostros:
 - El Sistema de los 5 Pasos.
 - Grupos Numerosos de Personas.
 - Las Relaciones Interpersonales.

✓ **Ojos Saludables para una Lectura Acelerada**

- Introducción.
- Generalidades sobre la Percepción Visual.
- Movimiento Ocular.
- Relajación de los Músculos del Ojo.
- Acomodación de la Vista.
- Lubricación, Protección y Limpieza del Aparato Ocular.
- Fundamentos Lumínicos de la Salud Visual.

✓ **Técnicas para Aprender Más y Mejor en Menos Tiempo**

- El Aprendizaje:
 - Fundamentos de la Lectura Rápida y del Aprendizaje Estratégico.
 - Aprendizaje y Gestalt.
 - Aprendizaje Significativo.
- La Comprensión:
 - Comprender y Representar un Texto en la Memoria.
 - La Inferencia en la Comprensión Lectora.
 - Estrategias Inferenciales.
 - El Significado.

✓ **La Arquitectura del Conocimiento**

- La Genealogía del Conocimiento.
- Los Principios de la Mente Empírica Estructural - La Arquitectura del Conocimiento.

✓ **Técnicas de Activación Mental para un Aprendizaje Acelerado**

- El Gran Poder de Leer con La Mente como Un Detector Selectivo Programable:
 - Introducción.
 - Conceptos Básicos.
 - Relación con el Espacio Gráfico.
 - Conceptos Clave de la Tecnología.
 - El DSP.
- Herramientas Intelectuales:
 - Técnica 1 - Selección Programada.
 - Técnica 2 - Anticipación Mental del Contenido.
 - Técnica 3 - Autocondicionamiento Mental.
 - Técnica 4 - La Súperlectura.
- Estrategias:
 - La Comprensión Lectora.
 - La Integración.
 - Sugerencias.

✓ **Cartografía Mental: Interfaces Gráficas para un Alto Rendimiento**

- La Cartografía Mental y su Incidencia en el Pensamiento Creativo.
- Mapas Conceptuales y Aprendizaje Significativo.
- Mapas Conceptuales.
- Las Palabras Clave.

✓ **Del tiempo al Súper Tiempo: Hábitos de Estudio y Administración**

- Fundamentos:
 - La Administración del Tiempo.
 - La Procrastinación.
- Leyes y Principios:
 - La Ley de Pareto.
 - La Ley de Parkinson.
 - Matriz de Eisenhower y Matriz de Covey.
- Otras Técnicas y Actividades:
 - Actividades de Ocio.
 - Blocks of Time.

✓ **Hábitos para una Mente Santa y Prodigiosa**

- La Concentración y la Gestión del Tiempo.
- Conceptos Fundamentales.
- Guía Hábitos Vida Saludable.
- Guía de Promoción para una Vida Saludable.

✓ **Aumentar el Poder de la Concentración Dinámica**

- Entrenando la Concentración.
- Fundamentos:
 - Primer Acercamiento.
 - La Sensación.
 - La Atención.
 - Tipos de Atención.
 - El Ritmo.

- Música de Ayuda.
- El Interés.
- Prácticas y Entrenamiento:
 - Pautas para Ejercitar la Concentración.
 - Concentrarse en la Respiración.
 - Ejercicio de Relajación Mental.
 - Centrar la Atención Voluntaria en un Objeto.
 - Ejercicio con un Sector del Cuarto.
 - Ejercicio para Concentrar la Atención Simultánea.
 - Búsqueda Selectiva por Procedimientos Mentales.
 - Ejercicio Concentración de Sonido.
 - Concentración Simultánea.
 - Concentración en Figura y Colores.
 - Expansión de la Conciencia.
 - Atención en Foco Abierto.
 - La Observación Dinámica y el Estado de Conciencia Sensorial.
- Concentrados en el Cuerpo:
 - Relajación Progresiva.
 - El Entrenamiento Autógeno de Shultz.

✓ **Cómo Exponer y Comunicarte con Éxito**

- La Claridad e Inteligibilidad de las Palabras.
- El Volumen de la Voz.
- Control de la Velocidad del Habla - El Ritmo de las Palabras.
- La Voz y el Cuerpo, Reflejo de las Intenciones.
- El Juego Vocal.
- Decálogo para una Buena Técnica Vocal.