

CONVERTIRSE EN BUENO EN CÁLCULO MENTAL

TÉCNICAS SIMPLES PARA CALCULAR RÁPIDO Y SIN ESTRÉS

Formación destinada a cualquier adulto que desee ganar fluidez con los números en su vida cotidiana

Calcule más rápido que su calculadora con técnicas efectivas y fáciles de recordar

Duración : 2 horas	Módulos : 3 módulos
Lecciones : 12 lecciones	Público : Todo público adulto, sin requisitos matemáticos
Formato : 100 % en línea, asincrónico	Organismo : N° 11757351875
Certificación : Qualiopi	Tarifa : Bajo presupuesto

www.dynseo.com/nos-formations | contact@dynseo.com | 09 66 93 84 22

Descripción de la formación

Esta formación de 2 horas le permitirá recuperar la confianza con los números y dominar técnicas de cálculo mental simples y efectivas. Aprenderá trucos prácticos para sumar, restar, multiplicar y dividir rápidamente en situaciones cotidianas: hacer la compra, compartir una cuenta, calcular descuentos o porcentajes. Basada en ejercicios progresivos y ejemplos concretos, esta formación le dará una caja de herramientas mental para ganar en rapidez, facilidad y confianza frente a los números. Al final de la formación, el cálculo mental se convertirá en un reflejo natural y placentero.

Resumen de los módulos

MODULE 1	Recuperar la confianza con los números — las bases que lo cambian todo	4 lecciones
MODULE 2	Las técnicas astutas para calcular más rápido que la calculadora	4 lecciones
MODULE 3	Aplicar el cálculo mental en la vida real — casos prácticos	4 lecciones

Objetivos pedagógicos

Objetivos pedagógicos

- Desmontar las creencias limitantes sobre el cálculo mental y recuperar la confianza
- Automatizar las bases esenciales: tablas, complementos, dobles y mitades
- Dominar las técnicas de redondeo, descomposición y cálculo de izquierda a derecha
- Calcular multiplicaciones y divisiones rápidamente sin tabla ni calculadora
- Aplicar el cálculo de porcentajes en situaciones cotidianas (descuentos, propinas, IVA)
- Resolver problemas prácticos: compras, cuentas compartidas, presupuestos y plazos
- Desarrollar un plan de entrenamiento personal para progresar de manera duradera

Información general

Duración	2 horas
Público destinatario	Cualquier adulto que desee mejorar su cálculo mental en el día a día, profesionales, particulares
Requisitos previos	Ninguno, formación accesible a todo público adulto
Tarifa	Presupuesto bajo pedido - IVA no aplicable (artículo 261-4-4° del CGI)
Certificación	Qualiopi - Certificado de finalización de formación
Organismo	DYNSEO - N° de declaración de actividad: 11757351875

Lección 1 - Lección 1: Por qué nos bloqueamos ante el cálculo mental — desmontar las ideas preconcebidas

- Las creencias limitantes: "soy un desastre en matemáticas", "hay que tener el don"
- El papel de la escuela y los malos recuerdos asociados al estrés
- Lo que muestra la investigación: una habilidad que se aprende a cualquier edad
- Los beneficios concretos: ganar tiempo, evitar errores, estimular la memoria

Lección 2 - Lección 2: Los pilares del cálculo mental — lo que hay que automatizar como prioridad

- Las tablas de adición hasta 20: dominarlas sin pensar
- Las tablas de multiplicar: llenar los huecos frecuentes (7×8 , 6×9)
- Los complementos a 10 y a 100: la habilidad más rentable
- Los dobles y las mitades: un atajo universal para multiplicación y división

Lección 3 - Lección 3: Comprender cómo calcula el cerebro

- Diferencia entre cálculo escrito y mental: técnicas distintas
- El papel de la memoria de trabajo: por qué se pierde el hilo
- Las estrategias de descomposición: calcular de izquierda a derecha
- La visualización: representarse los números para manipularlos mejor

Lección 4 - Lección 4: Entrenar de manera efectiva sin desanimarse

- La regla de los 10 minutos al día: regularidad antes que intensidad
- Aplicaciones y juegos para progresar divirtiéndose
- Medir sus progresos con pequeños desafíos personales
- Transformar el cálculo mental en un reflejo de placer

Lección 1 - Lección 1: Sumar y restar como un profesional

- La técnica del redondeo compensado: $47+38$ se convierte en $50+35$
- Sumar de izquierda a derecha: el método natural
- Restar por complemento: calcular $100-37$ preguntando "¿cuánto falta?"
- Sumas en cadena: agrupar los números que caen justo

Lección 2 - Lección 2: Multiplicar sin tabla ni calculadora

- Multiplicar por 9: técnica de los dedos y "por 10 menos 1"
- Multiplicar por 11 en un segundo: el número que se aleja
- Multiplicar por 5, 25, 50: pasar por la división entre 2 y la multiplicación por 10
- Cuadrados de números terminados en 5: un truco impresionante

Lección 3 - Lección 3: Dividir y estimar rápidamente

- Dividir por 2, 4, 8: mitades sucesivas
- Estimar un resultado: verificar la plausibilidad antes de calcular
- Criterios de divisibilidad: saber de un vistazo si un número se divide por 2, 3, 5, 9
- Simplificar antes de calcular: evitar cálculos innecesarios

Lección 4 - Lección 4: Los porcentajes en la vida cotidiana

- Calcular el 10% y el 1%: la base de todos los porcentajes
- Rebaja del -30%, propina del 15%, IVA al 20%: situaciones del día a día
- La técnica de la inversión: 18% de 50 = 50% de 18
- Estimar un aumento o reducción sin calcular precisamente

Lección 1 - Lección 1: En el supermercado y en las tiendas

- Hacer el total de las compras para evitar sorpresas en la caja
- Comparar dos productos: precio por kilo, verdadera oferta o falsa promoción

- Calcular un descuento: "15% sobre 89€" en unos segundos
- Verificar su cambio rápidamente con la técnica del complemento

Lección 2 - Lección 2: En el restaurante y entre amigos

- Compartir la cuenta de manera equitativa entre 3, 4, 5 o 6 personas
- Calcular la propina sin calculadora: 10%, 15%, 20% al instante
- Convertir divisas al viajar: euros, libras, dólares
- Estimar un presupuesto de noche o vacaciones sin complicarse

Lección 3 - Lección 3: En el trabajo y en los trámites administrativos

- Calcular un plazo, una duración, una fecha límite en días, semanas, meses
- Verificar una factura o presupuesto: identificar errores sin recalcular todo
- Estimar un presupuesto, una proporción, un margen profesional
- Preparar presentaciones con cifras: dar órdenes de magnitud creíbles

Lección 4 - Lección 4: Balance y plan de entrenamiento personal

- Examen final: 20 cálculos variados para medir su progreso
- Identificar sus 3 técnicas favoritas para usar a diario
- Plan de entrenamiento de 30 días: ejercicios cortos y progresivos
- Ir más allá: recursos para seguir progresando después de la formación

Modalidades pedagógicas

- Formación 100% en línea y flexible: acceso ilimitado durante 6 meses
- Vídeos pedagógicos cortos y ejercicios interactivos progresivos
- Soporte técnico y acompañamiento disponible por correo electrónico
- Certificado de finalización de formación al término del curso