

## Calendario de Repasos – Método 1-3-7-15


La clave para aprobar una oposición no está solo en estudiar mucho sino en estudiar con método.

Este calendario utiliza la técnica de repetición espaciada para ayudarte a fijar la información en la memoria a largo plazo.

El funcionamiento es sencillo; estudia el tema y repásalo al día siguiente, luego a los 3 días, después a los 7 días y finalmente a los 15 días. Con este ciclo, tu mente reforzará los conceptos.

[illegible]

## ? Cómo usarlo:

1. Anota el tema y la fecha de estudio en la primera y segunda columnas.
2. Marca  con cada repaso completado en las casillas del día 1, día 3, día 7 y día 15.
3. Usa la columna notas para apuntar dudas, apartados difíciles o recordatorios para el próximo repaso.
4. Mantén el calendario a la vista (impreso o digital) para seguir tu progreso.