

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.



¿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 dia 1, dia 3, dia 7 y dia 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.