

Curva del olvido y repaso espaciado

Entiende por qué se olvida la mayor parte de lo aprendido en las primeras horas y usa el calendario final para repartir tus repasos en el tiempo.

1. Qué es la curva del olvido

Entender qué descubrió Ebbinghaus sobre cómo se pierde lo aprendido con el tiempo.

1. En 1885, Ebbinghaus memorizó listas de sílabas sin sentido y midió cuánto retenía a las horas y los días.
2. Descubrió que, sin repasar, gran parte de lo aprendido se olvida en las primeras horas y el primer día.
3. Una réplica moderna de su experimento, en 2015, confirmó esta curva más de 130 años después.
4. Olvidar así es normal; no refleja falta de inteligencia ni de esfuerzo, es cómo funciona la memoria.

2. Por qué se olvida tan rápido

Ver la forma de la curva para saber cuándo conviene actuar.

1. La caída es más pronunciada al principio y luego se vuelve más lenta.
2. Leer o subrayar una sola vez deja un rastro débil que se borra pronto.
3. Dormir después de estudiar ayuda a consolidar, y la retención mejora un poco pasadas las 24 horas.

3. Qué es el repaso espaciado

Conocer la técnica que aplana la curva del olvido.

1. Repasar en varios momentos separados retiene más que estudiar todo de una vez.
2. Cada repaso vuelve a fijar el recuerdo y hace que la siguiente caída sea más lenta.
3. Cuanto más lejos quieras recordar algo, más conviene separar los repasos.
4. Repartir el estudio es una de las técnicas de aprendizaje con mejor respaldo.

4. Protocolo de cinco repasos

Un calendario práctico de intervalos que se van ampliando.

1. Estudia el tema hoy y anótalo en el calendario con su fecha de estudio.
2. Repaso 1, a las 24 horas.
3. Repaso 2, a los 3 días.
4. Repaso 3, a los 7 días.
5. Repaso 4, a los 16 días.
6. Repaso 5, a los 35 días. Los intervalos crecen a propósito, que es lo que sostiene el recuerdo a largo plazo.

5. Cómo hacer cada repaso

Que cada repaso trabaje de verdad la memoria, no solo releer.

1. Tapa los apuntes e intenta recordar el tema de memoria antes de mirar.
2. Comprueba con tus apuntes qué recordaste bien y qué se te escapó.
3. Anota tu confianza del 1 al 5 en la casilla de ese repaso.
4. Si tu confianza es baja, acorta el siguiente intervalo; si es alta, mantenlo.

6. Ajusta el calendario a tu examen

Adaptar los intervalos a la fecha real de tu prueba.

1. Si el examen es en dos semanas, comprime los intervalos, por ejemplo 1, 3, 7 y 12 días.
2. Si es en dos meses, sepáralos más, porque el mejor intervalo crece con el tiempo que quieres retener.
3. Empieza cada sesión por los temas que peor recuerdas.
4. Combina el repaso espaciado con autoevaluarte, no solo con releer.

No hace falta seguir el calendario al pie de la letra; lo importante es repasar varias veces en el tiempo y hacerlo antes de olvidar del todo.

Calendario de repaso espaciado

Anota cada tema con su fecha de estudio. En cada repaso escribe la fecha planeada y, tras repasar, tu confianza del 1 al 5.

Tema estudiado	Fecha de estudio	Repaso 1 (24 h)	Repaso 2 (3 días)	Repaso 3 (7 días)	Repaso 4 (16 días)	Repaso 5 (35 días)