

Calendario de Repaso Espaciado

Introducción a la Economía de la Empresa (UNED)

Curso 2026-2027

¿Qué es la repetición espaciada?

La repetición espaciada es una técnica de estudio basada en revisar el material en intervalos de tiempo crecientes. En lugar de estudiar algo una sola vez y olvidarlo, o repasarlo todo el día antes del examen, vas repasando el contenido en momentos estratégicos; al día siguiente, a los 3 días, a la semana, a las 2 semanas, al mes...

¿Por qué funciona? (La curva del olvido)

Eso se basa en la curva del olvido, descubierta por Hermann Ebbinghaus a finales del siglo XIX. La curva muestra que, sin repaso, olvidamos aproximadamente:

- 20 minutos después: el 40% de lo aprendido.
- 1 día después: el 70%.
- 1 semana después: el 80 - 90%.

Pero si repasas en el momento adecuado, la curva se aplanan; el recuerdo se mantiene mucho más tiempo. Y con cada repaso, necesitas menos tiempo para consolidar la información.

En resumen: la repetición espaciada aprovecha cómo funciona tu cerebro para que el aprendizaje sea más eficiente y duradero.

¿Para qué sirve?

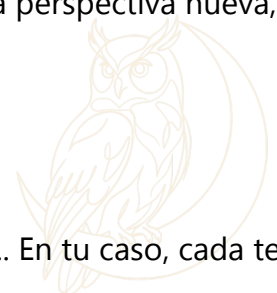
La repetición espaciada sirve para:

- Consolidar la memoria a largo plazo. No estudias para aprobar mañana; estudias para recordar en enero (y en tu vida profesional).
- Evitar el olvido. Si no repasas, lo que estudiaste en octubre se habrá esfumado en enero. Con repasos programados, llegas al examen con todo fresco.
- Ahorrar tiempo. Aunque parezca que repasar es "perder tiempo", en realidad es lo contrario: estudiar una sola vez y olvidarlo te obliga a volver a empezar de cero. Con repasos espaciados, cada repaso es más rápido y efectivo.
- Reducir el estrés. No llegas a enero con la sensación de "no me acuerdo de nada". Llegas con la materia viva.
- Mejorar la comprensión. Cada repaso te permite ver el tema desde una perspectiva nueva, conectar ideas y detectar lagunas.

¿Cómo se aplica?

Elige el material

Puede ser un tema, un capítulo, un conjunto de definiciones, una fórmula... En tu caso, cada tema del libro de Introducción a la Economía de la Empresa.



Calendario de Repaso Espaciado

Introducción a la Economía de la Empresa (UNED)

Curso 2026-2027

Establece los intervalos

Los intervalos clásicos son:

- Repaso 1: al día siguiente (o a los 2-3 días).
- Repaso 2: a la semana.
- Repaso 3: a las 2 semanas.
- Repaso 4: al mes.
- Repaso 5: antes del examen.

Puedes ajustarlos según la dificultad del tema y tu disponibilidad. Para temas densos, intervalos más cortos; para temas ligeros, más largos.

Decide qué hacer en cada repaso

No es lo mismo un repaso que otro. Aquí tienes una propuesta:

Repaso	Qué hacer	Duración
Repaso 1	Releer el esquema/resumen + hacer la autoevaluación	20-30 min
Repaso 2	Releer el resumen + glosario + repetir autoevaluación	30-40 min
Repaso 3	Repaso rápido + ejercicios prácticos (si aplica)	40-60 min
Repaso 4	Repaso global + simulacro de examen	1 h
Repaso final	Repaso de todos los temas + autoevaluaciones	variable

Usa técnicas activas

No basta con releer. Para que el repaso sea efectivo, debes recuperar activamente la información:

- Hazte preguntas y respóndelas sin mirar.
- Haz las autoevaluaciones del libro.
- Explica el tema en voz alta como si lo enseñaras.
- Usa flashcards (Anki, Quizlet, tarjetas de papel).
- Resuelve ejercicios prácticos.

Sé constante y flexible

- Constante: programa los repasos en tu calendario y respétalos.
- Flexible: si un tema te cuesta más, repásalo más veces; si es fácil, menos.



Calendario de Repaso Espaciado

Introducción a la Economía de la Empresa (UNED)

Curso 2026-2027

Semana	Tema Nuevo	Repaso 1 (2 - 3 días)	Repaso 2 (1 semana)	Repaso 3 (3 - 4 semanas)
1	Tema 1			
2	Tema 1	Tema 1		
3	Tema 2		Tema 1	
4	Tema 2	Tema 2		
5	Tema 3		Tema 2	
6	Tema 3	Tema 3		Tema 1
7	Tema 4		Tema 3	
8	Tema 4	Tema 4		
9	Tema 5		Tema 4	Tema 2
10	Tema 5	Tema 5		
11	Tema 6	Tema 6	Tema 5	Tema 3
12	Tema 7		Tema 6	
13	Tema 7	Tema 7		Tema 4
14	Tema 8	Tema 8	Tema 7	Tema 5
15	Tema 9	Tema 9	Tema 8	Tema 6
16	Tema 10	Tema 10	Tema 9	Tema 7
17	Repaso general		Tema 10	Tema 8

