

Hoja de seguimiento de repasos (Efecto espaciado)

Imprime y marca en color cada repaso. Recomendación: Día 3, Día 7, Día 20, Día 45 y Repaso final. A tu cerebro le ayuda ver el progreso.

Levenda	Completado	Pendiente	Revisar

Nº	Tema / Unidad	Fecha estudio	D+3	D+7	D+20	D+45	Repaso final	Nota (1-5)
1			☐	☐	☐	☐	☐	
2			☐	☐	☐	☐	☐	
3			☐	☐	☐	☐	☐	
4			☐	☐	☐	☐	☐	
5			☐	☐	☐	☐	☐	
6			☐	☐	☐	☐	☐	
7			☐	☐	☐	☐	☐	
8			☐	☐	☐	☐	☐	
9			☐	☐	☐	☐	☐	
10			☐	☐	☐	☐	☐	
11			☐	☐	☐	☐	☐	
12			☐	☐	☐	☐	☐	
13			☐	☐	☐	☐	☐	
14			☐	☐	☐	☐	☐	
15			☐	☐	☐	☐	☐	

16			[]	[]	[]	[]	[]	
17			[]	[]	[]	[]	[]	
18			[]	[]	[]	[]	[]	
19			[]	[]	[]	[]	[]	
20			[]	[]	[]	[]	[]	

Instrucciones: anota el tema, la fecha de estudio y marca en color cada casilla de repaso (D+3, D+7, D+20, D+45, final). Usa la columna de nota para valorar tu dominio (1= bajo, 5= excelente).