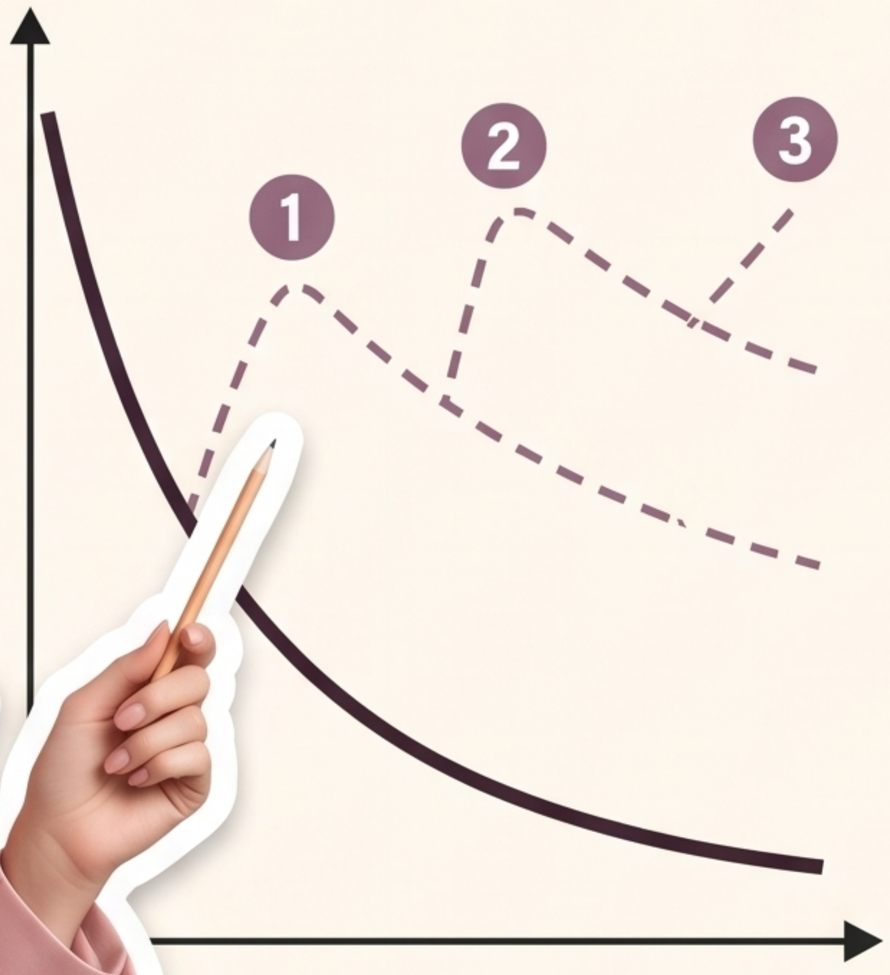
M0 · L3

El método del repaso: una sola lectura no basta



La curva del olvido



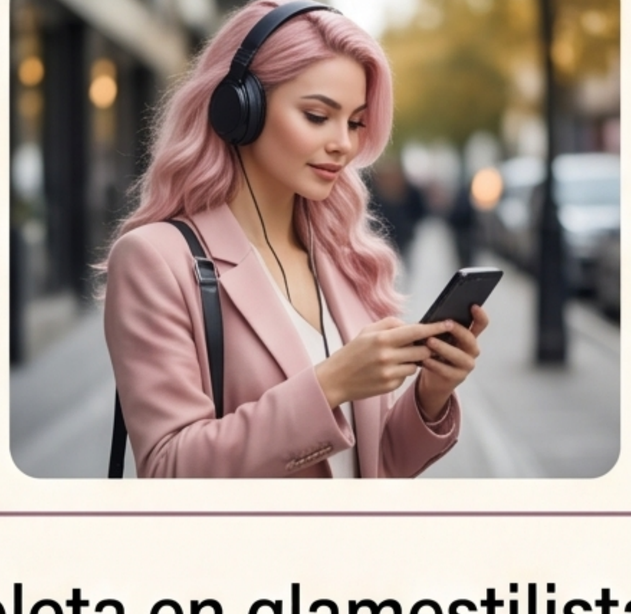
Día 1	Día 2	Día 3	Día 5	Día 7

Ideas clave

1. **Curva del olvido:** sin repaso, la memoria cae rápido.
2. **Fluidez ilusoria:** releer da la sensación de saber.
3. **Recuperación activa:** cierra el material y explica sin mirar.
4. **Repaso espaciado:** reparte tus repasos en el tiempo.

Regla de Oro

«¿Podría explicar esto sin mirar? Si la respuesta es no, todavía no lo aprendiste.»



En el salón:

Frente al espejo tienes diez segundos: lo que no recuerdas, no existe.

Repasa: Día 1, 2, 3, 5 y 7.

Ve la lección completa en glamestilistasacademia.com.