

VOCABULARY TRACKER: Método de Repetición Espaciada

Optimizado por **EducaDuo**

¿Alguna vez has sentido que estudias 20 palabras nuevas en un día y a la semana siguiente sólo recuerdas dos? No es un problema de tu memoria, es culpa de la **Curva del Olvido**.

Cuando aprendemos algo nuevo, nuestro cerebro lo borra rápidamente a menos que le enviemos señales de que esa información es útil. La **Repetición Espaciada (Spaced Repetition)** consiste en repasar la palabra *justo en el momento en que estás a punto de olvidarla*. Con este sistema, el esfuerzo disminuye y la retención se multiplica.



¿Cómo funciona este Tracker?

Cada vez que apuntes una palabra nueva, pasarás por **5 niveles de revisión**. Si recuerdas la palabra, avanza de nivel (y el tiempo para volver a verla aumentará). Si la olvidas, vuelve al Nivel 1.

- **Nivel 1:** Repasar al **Día siguiente** (24 horas).
- **Nivel 2:** Repasar a los **3 días**.
- **Nivel 3:** Repasar a los **7 días** (1 semana).
- **Nivel 4:** Repasar a los **14 días** (2 semanas).
- **Nivel 5:** Repasar a los **30 días** (La palabra ya está en tu memoria a largo plazo).

Estructura de la Base de Datos (Tu Plantilla)

Si usas Notion, crea una base de datos con estas columnas. Si usas Excel/Google Sheets, utiliza estos mismos encabezados:

Palabra / Expresión	Idioma	Significado / Contexto	Último Repaso	Nivel Actual	Próxima Revisión	Estado
<i>The item you learned</i>	<i>ENG / FR / ESP</i>	<i>Definition or example</i>	<i>Date</i>	<i>1 a 5</i>	<i>Date + Intervalo</i>	 Toca repasar /  Al día

Ejemplos Prácticos para Empezar Hoy

Hemos dejado listos estos ejemplos en los tres idiomas de la academia para que veas cómo expresar el contexto de cada palabra:

Inglés (English)

- **Palabra/Expresión:** *To hit the sack*
- **Significado/Contexto:** Irse a la cama / a dormir. *Ejemplo: "I'm exhausted, I'm going to hit the sack."*
- **Truco de pronunciación:** Suena como /jit de sak/.

Francés (Français)

- **Palabra/Expresión:** *Tomber dans les pommes*
- **Significado/Contexto:** Desmayarse (Literal: caer en las manzanas). *Ejemplo: "Il fait trop chaud, je vais tomber dans les pommes."*
- **Truco de pronunciación:** Suena como /tombe dan le pom/.

Español (Español)

- **Palabra/Expresión:** *Estar sin blanca*
- **Significado/Contexto:** No tener nada de dinero. *Ejemplo: "No puedo ir al cine esta semana, estoy sin blanca."*

⚡ 3 Reglas de Oro para que el Método Funcione

1. **No apuntes palabras sueltas:** Tu cerebro recuerda historias y contextos, no listas abstractas. Apunta siempre la palabra dentro de una frase completa que tenga sentido para ti.
2. **La constancia vence a la intensidad:** Es mil veces mejor revisar este tracker 7 minutos al día, de lunes a viernes, que pegarte una paliza de 2 horas el domingo.
3. **Sé honesto contigo mismo:** Si al revisar una palabra dudas más de 5 segundos o no estás seguro de su significado, no pasa de nivel. Se queda en el Nivel 1. El autoengaño no te ayudará a hablar con fluidez.

¿Quieres dar el salto definitivo?

Este tracker es una herramienta increíble para el trabajo autónomo, pero el verdadero idioma se aprende usándolo. En **EducaDuo** te ayudamos a soltarte al hablar inglés, francés o español con clases dinámicas y un método enfocado en la práctica real.

