

Guía de Usuario del Sistema Leitner

1. ¿Qué es el Sistema Leitner?

El Sistema Leitner es un sistema de memoria eficiente inventado por el periodista científico alemán Sebastian Leitner. El principio fundamental es simple:

- Las tarjetas que conoces bien pasan a la siguiente caja (más atrás), por lo que las repasas con menor frecuencia.
- Las tarjetas que olvidas siempre regresan a la primera caja, por lo que las repasas con mayor frecuencia.

2. Qué necesitas

- Tarjetas de estudio: Escribe una *pregunta* en el frente y la *respuesta* en el reverso.
- Una caja con compartimentos: Prepara varios compartimentos en fila (por ejemplo, cinco o más).
 - Cada compartimento debe volverse más grande a medida que te mueves hacia atrás.
 - De esta manera, cuanto más atrás vaya la tarjeta, más tarjetas puede contener el compartimento.

3. Cómo usarlo

1. Inicio
 - Coloca todas las tarjetas en la primera caja.
2. Repaso
 - Toma una tarjeta e intenta recordar la respuesta.
3. Si es correcto → Mueve a la siguiente caja
 - Una respuesta correcta mueve la tarjeta a la siguiente caja (segunda caja, tercera caja, etc.).
4. Si es incorrecto → Regresa a la primera caja
 - Una respuesta incorrecta siempre envía la tarjeta de vuelta a la primera caja.
5. Cuándo repasar
 - En el método original de Leitner, no hay intervalos de tiempo fijos.
 - En su lugar, repasas una caja cuando se llena demasiado.
 - Como cada caja hacia atrás es más grande, tarda más en llenarse, lo que naturalmente crea intervalos de repaso más largos.

4. Ejemplo

- Crea una tarjeta con una "pregunta" en el frente y una "respuesta" en el reverso, y colócala en la primera caja.

- Si es correcto → mueve a la segunda caja.
- Cuando la segunda caja se llene demasiado → repásala.
- Si es correcto nuevamente → mueve a la tercera caja.
- La tercera caja es más grande, por lo que se llena más lentamente → se repasa con intervalos más largos.
- Si cometes un error en la tercera caja → la tarjeta regresa a la primera caja.

De esta manera, las tarjetas que conoces bien gradualmente se mueven hacia atrás y se repasan con menor frecuencia, mientras que las tarjetas con las que tienes dificultades regresan a la primera caja y se repasan con mayor frecuencia.

5. Beneficios del Sistema Leitner

- Espaciado natural: El tamaño de cada caja automáticamente crea intervalos de repaso.
- Eficiencia de tiempo: Concéntrate en lo que no sabes, pasa menos tiempo en lo que ya sabes.
- Corrección efectiva: Los errores se refuerzan enviando las tarjetas de vuelta a la primera caja.

6. Cosas que recordar

- No se trata de horarios fijos, sino de repasar cuando cada caja esté lo suficientemente llena.
- Cada caja debe ser más grande que la anterior para que los intervalos naturalmente se vuelvan más largos.
- Si te equivocas con una tarjeta, siempre debe regresar a la primera caja.

7. Resumen

- Primera caja = repaso frecuente, cajas posteriores = repaso menos frecuente.
- Correcto → siguiente caja, Incorrecto → primera caja.
- Los intervalos de repaso emergen naturalmente del tamaño creciente de cada caja.