



Consejos para mejorar tu rendimiento en las asignaturas de Matemáticas y Física

Estos son algunos consejos para fortalecer tu conocimiento, te aseguro que si sigues estos consejos verás un cambio radical en tu rendimiento académico.

1. Antes de estudiar y resolver problemas de Matemáticas y/o Física, haz que el ambiente esté en silencio, busca un lugar apartado en el que no haya ruido, si se puede avísale a tu familia que vas a estudiar y cierra la puerta con llave poniendo un cartel en la puerta que avise que no te deben interrumpir, deja esa ~~mala costumbre~~ de estudiar escuchando música, apaga tu celular y si no vas a usar tu computadora también apágala.

2. Siéntate en una posición cómoda, en una posición ergonómica para que todas las partes de tu cuerpo estén cómodas y sin tensión.

3. No realices varias actividades a la vez, por ejemplo no comas ni bebas mientras estudias, además de que te distrae también puedes manchar tus hojas de trabajo y/o libro. Aliméntate antes para que el estímulo del hambre no te distraiga.

4. Estudia cuando estés relajado y descansado, duerme por lo menos 7 horas al día, si se puede 8 horas mejor. No estudies cuando estés agotado físicamente o cuando tengas problemas que no te permitan concentrarte, si tienes algún problema con un familiar o amigo, si se puede resuélvelo lo antes posible para que estés tranquilo y puedas concentrarte.

5. Estudia dos horas seguidas con intervalos de descanso de al menos treinta minutos antes de otras dos horas de estudio. No estudies más de dos horas seguidas sin descanso "el que mucho abarca, poco aprieta"



GCMATEMÁTICA

6. Haz una lista de los modelos matemáticos "fórmulas" y leyes que estás aprendiendo para el examen que estás estudiando en particular.

7. Apréndelas de memoria, no solamente las leas, escríbelas de memoria para verificar que si te las aprendiste. Dedica tiempo para entender que significa o que representa cada variable o números que aparezcan en tu formulario. Si el tema se presta para eso, despeja cada una de las variables implicadas en la fórmula.

8. Confía en ti mismo y en las capacidades de tu mente. La confianza en ti mismo es muy importante, aumenta tu autoestima.

9. Al resolver un problema de Matemáticas y/o Física, asegúrate de comprender la pregunta, lee el problema cuantas veces sea necesario.

10. Analiza la pregunta, identifica la variable que debes despejar o la fórmula que debes desarrollar con los datos conocidos.

11. Identifica los datos que se te proporcionan en el problema, algunos vienen explícitamente y algunas implícitamente.

12. Elige el conocimiento que debes aplicar para resolver el problema de Matemáticas y/o Física, en otras palabras, elige el modelo matemático que debes usar.

13. Concéntrate mientras resuelves un problema. Revisa el proceso seguido, si te equivocaste y no llegaste a la respuesta correcta, —No revises el problema que has hecho— mejor toma una hoja aparte y vuelve a resolver el problema desde el principio, esto evita que te confundas nuevamente.



14. Antes de resolver un problema de matemáticas ya sea en un examen o no, **—siempre—** revisa que tu lápiz esté en muy buenas condiciones y de tener tu borrador a la mano, usa un borrador que no deje manchas, **—Siempre trabaja limpio—**

15. APRENDE a usar tu CALCULADORA, lee el manual completamente para saber cómo funciona y para qué sirve cada tecla. De nada te sirve tener una calculadora sofisticada si no sabes ni la mitad de las funciones de sus teclas.

16. Mientras estudias en el Colegio o en la Universidad, puedes compartir tus útiles con tus compañeros de estudio, pero **—JAMÁS—** lo compartas antes, ni durante un EXAMEN. Recuerda, cuando estamos en EXAMEN, estamos en GUERRA, debes tener tus propias armas, que ya sabes manejar para sobrevivir!.

17. **—NUNCA—** pidas prestado para un EXAMEN las herramientas de otros, a menos de que no exista otra opción, por ejemplo si estás acostumbrado a usar una calculadora sencilla y en pleno EXAMEN te prestan una GRAFICADORA, vas a perder más tiempo tratando de saber cómo usarla que resolver el problema. Si te prestan un lápiz en mal estado, vas a perder tiempo tratando de hacerle punta y para variar imagina que te prestan un sacapuntas en mal estado. Recuerda. Cuando estamos en EXAMEN, estamos en GUERRA!.

18. Si has llegado hasta acá, es porque has leído todos los consejos, te animo a que los sigas al pie de la letra y verás un gran cambio en tu rendimiento, te deseo éxitos en tus estudios y recuerda que todo lo podemos lograr si tenemos VOLUNTAD y DETERMINACIÓN. Comparte estos consejos con tus compañeros de estudio. #bienvenidoa clase (: