

Cómo estudiar matemáticas para un examen

Plan de 7 días - para imprimir, marcar y usar con la hoja en blanco

En matemáticas no se comprueba si sabes: se comprueba si sabes hacer. Un ejercicio solo está aprendido cuando puedes resolverlo sin mirar.

Tu plan de la semana

DÍA 1	Saber exactamente qué entra Cerrar la lista de tipos de ejercicio.	Revisa índice, ejercicios de clase y exámenes anteriores. Marca cada tipo en verde, ámbar o rojo.	[]
DÍA 2	Rehacer ejercicios de clase Comprobar qué sabes de verdad.	Tapa la solución y resuelve con la hoja en blanco. Lo que sale a la primera queda fuera del repaso.	[]
DÍA 3	Atacar los rojos con teoría Usar la teoría para desbloquear.	Estudia solo la teoría que necesitas para los ejercicios fallados. Si sigues bloqueado 20 min, anota una duda concreta.	[]
DÍA 4	Resolver ejercicios nuevos Practicar el método, no la memoria.	Busca problemas que no hayas visto antes. Prioriza variedad: diez nuevos bien hechos valen más que cuarenta repetidos.	[]
DÍA 5	Simulacro cronometrado Entrenar la situación real de examen.	Haz un examen entero, con tiempo real, sin apuntes, sin móvil y de una sentada. Corrige con severidad.	[]
DÍA 6	Corregir solo los fallos Detectar tu patrón de error.	Clasifica cada fallo: concepto, cálculo o lectura. Aplica una corrección diferente a cada tipo.	[]
DÍA 7	Repaso corto y descanso Llegar con la cabeza fresca.	30 minutos: comprueba que todo está en verde, revisa fórmulas y para. Dormir bien también prepara el examen.	[]

Hoja de semáforo por tipo de ejercicio

Día 1: convierte “el tema” en una lista concreta de ejercicios que pueden caer.

VERDE Lo hago solo y sin mirar.	ÁMBAR Lo hago, pero necesito mirar o dudo.	ROJO No sé empezar o me bloqueo.
---	--	--

Asignatura / tema: _____	Fecha del examen: _____
Profesor / grupo: _____	Tiempo de examen: _____

Tipo de ejercicio	V	A	R	Que me cuesta / duda concreta	Revisado
1.	☐	☐	☐		☐
2.	☐	☐	☐		☐
3.	☐	☐	☐		☐
4.	☐	☐	☐		☐
5.	☐	☐	☐		☐
6.	☐	☐	☐		☐
7.	☐	☐	☐		☐
8.	☐	☐	☐		☐
9.	☐	☐	☐		☐
10.	☐	☐	☐		☐

Regla: no estudies “todo por igual”. Empieza por los rojos, convierte los ámbar en verdes y deja de repetir lo que ya sale bien.

Plantilla de clasificación de errores

Día 6: no repases todo el temario. Corrige el patrón que te hizo perder puntos en el simulacro.

ERROR DE CONCEPTO No sabía hacerlo. Corrección: volver a la teoría y hacer 3 ejercicios del mismo tipo.	ERROR DE CÁLCULO Sabía el método, pero fallé operando. Corrección: bajar el ritmo y escribir pasos intermedios.	ERROR DE LECTURA Resolví algo distinto de lo pedido. Corrección: subrayar qué pide el enunciado antes de empezar.
---	---	---

Ejercicio / fallo	Concepto	Cálculo	Lectura	Qué haré para corregirlo	Hecho
1.	☐	☐	☐		☐
2.	☐	☐	☐		☐
3.	☐	☐	☐		☐
4.	☐	☐	☐		☐
5.	☐	☐	☐		☐
6.	☐	☐	☐		☐
7.	☐	☐	☐		☐
8.	☐	☐	☐		☐

Mi patrón más frecuente: ☐ Concepto ☐ Cálculo ☐ Lectura	Cuántos puntos habría recuperado: _____
La regla que aplicaré en el examen: _____	

Última revisión antes del examen

Úsala el día 7. El objetivo no es estudiar más, sino llegar con todo lo importante bajo control.

☐	Puedo resolver sin mirar todos los tipos de ejercicio de la hoja de semáforo.
☐	He hecho al menos un simulacro completo con el tiempo real del examen.
☐	He corregido los fallos del simulacro y sé cuál es mi patrón de error.
☐	Sé qué fórmulas, reglas o procedimientos debo recordar de memoria.
☐	He practicado ejercicios nuevos, no solo los ya corregidos en clase.
☐	Tengo preparada calculadora, regla, material o documentación permitida.
☐	La víspera haré un repaso corto y dormiré a una hora razonable.

Mi mini-plan para el día 7

Hora de inicio	30 minutos: qué voy a repasar	Hora de parar
_____		_____

Si al empezar descubres que el problema es la base de cursos anteriores, este plan no sustituye un trabajo de recuperación más largo.

Una evaluación inicial ayuda a distinguir si el problema es de método, de base o de bloqueo ante el examen.

¿Necesitas ayuda para detectar dónde está el bloqueo?
608 00 78 64 · academiaenteoria.es

Material basado en el artículo “Cómo estudiar matemáticas para un examen: plan de 7 días”.