

Agenda de Estudio

Qué estudiar primero cuando tienes examen de todo

Estimado estudiante en ciencias básicas.

Yo sé lo que es abrir los apuntes un domingo y no saber por dónde empezar. Tienes examen de anatomía el martes, fisiología el jueves, bioquímica el viernes. Y todo es igual de importante.

Entonces haces lo que todos. Abres un tema, lees un rato, pero sientes que deberías estar estudiando el otro.

Y terminas estudiando lo que sea, como sea, solo para sentir que avanzaste algo.

Muchos dirían que les falta tiempo para estudiar más. O disciplina. Pero creo que ya estás estudiando suficiente.

Lo que te falta es un plan de estudio.

Saber qué hacer. En qué orden. Y cómo hacerlo.

Por eso diseñamos esta agenda para estudiantes de medicina en ciencias básicas.

Es la única agenda de estudio que convierte el caos de parciales en un plan práctico — fácil de seguir.

Así funciona:

Responde esta pregunta... ¿realmente importa cuánto estudias si no aprendiste lo importante — de la forma correcta?

Imagina que eres Juan.

Tu profesor está escribiendo el examen de pares craneales.

Será que el profesor se pregunta ¿cuántas horas estudió Juan? ¿habrá hecho suficientes resúmenes?

O será que escribe el examen pensando ¿Juan aprendió lo importante?

Eso lo investigaron profesoras de fisiología en el 2024 y descubrieron que los estudiantes que estudian más horas no son los que logran las mejores calificaciones.

Esto concluyó el estudio...

"Esto resalta la importancia de la calidad del estudio sobre la cantidad".
(Sofie Heltne, BMC Medical Education, 2024).

Por eso, saber qué estudiar... en qué orden... y cómo hacerlo... es más importante que nunca.

Y eso es exactamente lo que vas a hacer con esta guía...

Un plan de estudio por tema... por semana... y por día... que siempre te diga qué estudiar primero y cómo hacerlo antes de cualquier examen.

El primer paso es saber qué estudiar primero.

El segundo es saber cómo estudiarlo.

El tercero es ordenarlo por prioridades.

Qué estudiar primero.

El primer paso es saber qué estudiar primero, qué después. Para ello vamos a aplicar un triaje de estudio diseñado específicamente para ciencias básicas.

Este triaje es por semana.

Vamos a clasificar los temas de acuerdo a orden de urgencia.

Abajo puedes ver el formato que puedes imprimir o llenar en un iPad.

Nivel 1 — Lo urgente.

- Lo que tienes que estudiar para un examen esta semana. Y los temas difíciles que se acercan. Esta es tu prioridad. Lo difícil que viene pronto.

Nivel 2 — Lo importante.

- Lo difícil que no es para esta semana. O lo que es para esta semana pero ya lo dominas. No es urgente hoy, pero si lo ignoras, se convierte en urgente mañana.

Nivel 3 — Lo dominado.

- Lo que ya sabes. No puedes olvidarlo porque empezarías de cero. Pero no necesita el mismo tiempo que lo demás.

Cuando termines vas a saber qué necesita tu atención esta semana y qué puedes repasar rápidamente.

Ahora ya sabes qué estudiar primero.

Pero saber qué estudiar no es suficiente si no lo estudias de la forma correcta.



Patofarma

Cómo saber qué dominas y qué no.

Aquí está el truco. Muchos estudiantes confunden leer con memorizar. Y memorizar con saber.

Leer es sentarte con el libro. Memorizar es recordar datos. Pero saber es poder usar lo que aprendiste.

Para saber si realmente dominas un tema, debes poder hacer dos cosas:

1. Explicar las bases de memoria.

Usemos los pares craneales como ejemplo.

Si te digo "el nervio facial recorre el conducto auditivo interno" tú debes poder pensar... facial es el VII, facial es mixto.

Esa es la base. En el examen el profesor asume que dominas esto. Y te puede preguntar:

¿Cuál es el recorrido del nervio VII? ¿El nervio facial solo es motor, verdadero o falso?

2. Comparar conceptos entre sí.

No basta con saber qué es el facial. Debes poder explicar en qué se diferencia del trigémino.

El facial es mixto. El trigémino también. El facial va a la cara. El trigémino también.

Pero el facial es motor para los músculos de la cara. El trigémino es sensitivo general para la piel de la cara.



Entonces si en un examen te preguntan: ¿cuál nervio causa parálisis en la cara, facial o trigémino?

Debes responder con claridad: el facial.

Pero ojo — importan las bases. Porque el profesor puede preguntar lo mismo así:

¿Cuál nervio causa parálisis en la cara, VII o V?

Si no dominas que facial es VII y trigémino es V, no puedes responder.

Por eso no se trata de cuántas horas estudias, sino de cómo las aprovechas. Es calidad, no cantidad. Es aprender, no leer.



Patofarma

QUÉ ESTUDIAR PRIMERO

Materia/Curso:	Duración:
Tema:	Objetivo:

Nivel 3 - Lo dominado.	Nivel 2 - Lo importante.

Nivel 1 - Lo urgente.



Patofarma

REPETICIÓN ESPACIADA

MATERIA: _____

Actividad	Fecha	Qué hacer exactamente
Estudio inicial		
Repaso 1		
Repaso 2		
Repaso 3		
Repaso 4		
Repaso 5		

CONCEPTOS CLAVE: _____

AGENDA DIARIA

FECHA

☐ L ☐ M ☐ M ☐ J ☐ V

HORA	ACTIVIDADES



Patofarma