



Triunfa en tu Examen de Admisión a Medicina

La guía PreMed para el proceso de aplicación a la escuela de medicina: todo lo que necesitas para presentar tu examen con éxito



Jennifer Salazar y Julio Barba

Índice

●	La anatomía de una preparación exitosa	6
●	¿Donde estudiar? Universidad pública o privada	12
●	El proceso de admisión a la carrera de Medicina	16
●	¿Cómo inicio mi preparación?	22
●	Estrategias de aprendizaje	25

Introducción

Introducción



Este E-book está pensado para el aspirante a la carrera de Medicina que da especial importancia a su estrategia de preparación.

Por experiencia sabemos que cada año miles de estudiantes se preparan para presentar su examen de admisión a la carrera de Medicina. Ya sea por medio de un curso o una guía de estudio, los estudiantes buscan la manera de fortalecer sus conocimientos para lograr un alto puntaje en el examen y obtener un lugar en la Facultad de Medicina.

Nuestro objetivo final es mostrarte la importancia de prepararse aplicando una estrategia integral bien pensada. Con esta guía queremos ayudarte a maximizar tu estrategia y que seas más productivo a la hora de estudiar. Te daremos nuestras recomendaciones para que puedas sacar el mejor provecho de tus horas de estudio. Recuerda que no hay nada más tranquilizador que ir bien preparado a un examen de admisión. La confianza en ti mismo es muy importante y para aumentarla debes tener disciplina y compromiso en tus estudios.

Tu motivación diaria es un determinante que te llevará a donde tú quieras. El camino no es fácil, sin embargo, tú puedes lograr lo que te propongas. Todos los que hoy son médicos iniciaron por este proceso.

En este documento tendrás una guía que facilitará tu transición de estudiante de escuela secundaria a estudiante de Medicina.

Jennifer Salazar y Julio Barba

**“Siempre
parece
imposible
hasta que
se hace”**

Nelson Mandela



La Anatomía de una preparación exitosa

La anatomía de una preparación exitosa

Sabemos que el proceso de admisión a la carrera de Medicina puede ser abrumador. Te debes estar preguntando ¿Cuál es el procedimiento que debo seguir? ¿Cómo me preparo? ¿Cuánto tiempo debo estudiar? ¿De dónde estudio? No te preocupes, que en esta guía tocaremos todos esos puntos e inclusive algunos extras que te serán muy prácticos a la hora de elaborar tu estrategia de estudio para tu preparación a tu examen de admisión.

Checklist

MATERIAS FUNDAMENTALES

Que debes estudiar para lograr tu admisión a la carrera de medicina

- ☒ **Biología**
- ☒ **Matemáticas**
- ☒ **Química**
- ☒ **Física**
- ☒ **Español**

¿Cuándo debe iniciar tu preparación?

Realmente, tu preparación debe iniciar cuando entras a secundaria, al bachiller en ciencias, las materias que verás durante ese ciclo de tu vida serán las materias fundamentales para los exámenes que deberás presentar. Lo recomendable es iniciar en ese momento para tener una base de conocimiento sólida.

Otro factor importante por el cual prepararte desde la secundaria es que, por ejemplo, en el caso de la Universidad de Panamá, las notas de secundaria tienen un porcentaje importante dentro del proceso de admisión. Si estás decidido a estudiar Medicina o una carrera de ciencias de la salud, te recomendamos iniciar con paso firme.

Estoy en mi último año de secundaria, ¿ahora qué hago?

Si estás en tu último año de secundaria o ya la culminaste, lo primero es definir e investigar la oferta institucional, una vez hayas decidido a qué universidad aplicarás debes estar atento a las notificaciones oficiales del proceso de admisión, para saber con cuánto tiempo cuentas para tu preparación final.



Inicia con tu preparación 6 meses antes de la prueba



Checklist

Hoja de Ruta para mi preparación

6 meses antes

- ☐ Define a cuál universidad aplicarás.
- ☐ Busca toda la información necesaria sobre el proceso de admisión. Debes conocer las fases, actividades y fechas que forman parte del proceso.
- ☐ Investiga sobre las áreas de conocimiento de los exámenes y elabora tu horario de estudio ideal.
- ☐ Si te vas a preparar con ayuda, este será un buen momento para buscar un buen curso o adquirir una guía de estudio.

5 meses antes

- ☐ Inicia tu periodo de preparación intenso.
- ☐ Inscríbete al proceso de admisión.
- ☐ Trata de llevar tu horario de estudio lo más cercano al plan ideal. Si te atrasas un día compénsalo al día siguiente.
- ☐ Utiliza diversas fuentes de estudio.
- ☐ Aplica una combinación de las estrategias de aprendizaje de baja, media y alta eficacia para maximizar tu preparación y ajusta tu plan de estudio de acuerdo con tu avance, realiza mayor énfasis en las áreas que debes reforzar.

1 meses antes

- ☐ En este mes dedícate a realizar exámenes de simulación contra el reloj e identifica las áreas en las que necesitas afianzar el conocimiento.

1 semana antes

- ☐ Relájate, practica técnicas de respiración, meditación, yoga o algún deporte de baja intensidad que te guste, recuerda que es para manejar el estrés no para que te lesiones antes del examen.
- ☐ Prepara lo esencial (3 lápiz mongol No. 2, borrador, sacapuntas, comprobante de inscripción).

Checklist

Hoja de Ruta para mi preparación

La noche antes del examen

- ☐ Evita sesiones de estudio la noche previa al examen.
- ☐ Comprueba que tienes lo esencial.
- ☐ Relájate viendo una película (trata de poner tu mente en blanco)
- ☐ Descansa y duerme bien.

El día del examen

- ☐ Toma un desayuno energético, evita ingerir comidas que te causen malestar.

Durante el examen

- ☐ Respira profundamente y confía en ti.
- ☐ Lee todas las instrucciones detenidamente.
- ☐ Da un vistazo general al examen y a la hoja de respuestas.
- ☐ Enfócate en 1 pregunta a la vez.
- ☐ Responde primero lo que te sea más fácil y deja para último las que te cuesten resolver más. De esta forma maximizas tu tiempo y las preguntas que ya respondiste te pueden ayudar a recordar las que no has logrado responder al momento.
- ☐ En tu hoja de respuesta llena el círculo con la letra que consideras la elección correcta, verificando que concuerde con la pregunta correspondiente.
- ☐ Contesta las preguntas que habías dejado sin respuesta.
- ☐ Corroborar que todos los datos solicitados estén correctos.

"Un poco de progreso todos los días se suma a los grandes resultados"
Anónimo

¿Dónde estudiar Medicina?

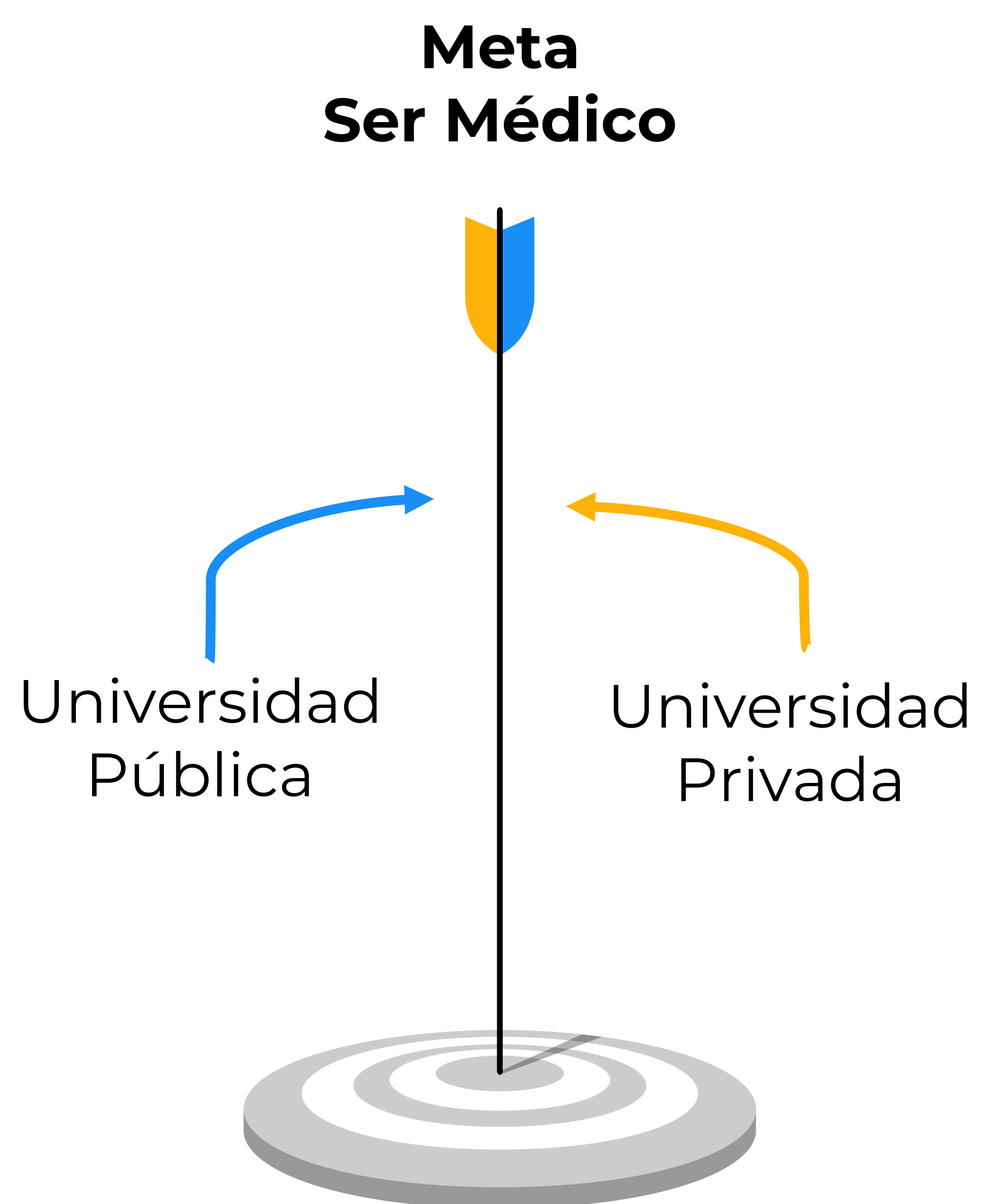
¿Dónde estudiar Medicina?

Universidad pública o privada

¿Cuál es la mejor universidad para estudiar Medicina?

Es una de las preguntas que nos hacen todos los años.

Te propongo reflexionar sobre esta pregunta ¿La universidad te garantiza el éxito?, Cuando vas a iniciar la universidad, debes tomar muchas decisiones importantes y una de ellas es en qué universidad estudiar. Por fortuna, **la universidad no garantiza el éxito que vayas a tener en tu carrera, lo garantiza tu pasión y compromiso contigo.**



Así que si estás por ingresar a la universidad y aún no has definido dónde estudiar Medicina debes analizar qué te conviene más ¿estudiar en una universidad pública o privada?

La oferta institucional para estudiar Medicina en Panamá es variada, hay opciones tanto públicas como privadas, por lo que antes de tomar una decisión tan importante como esta te sugerimos tomarte el tiempo de hacer un análisis a detalle.

Vamos a configurar el “norte” de nuestra brújula, por lo que para ello debemos evaluar todas las alternativas que tenemos a nuestro alcance.

El principal en esta decisión eres tú.

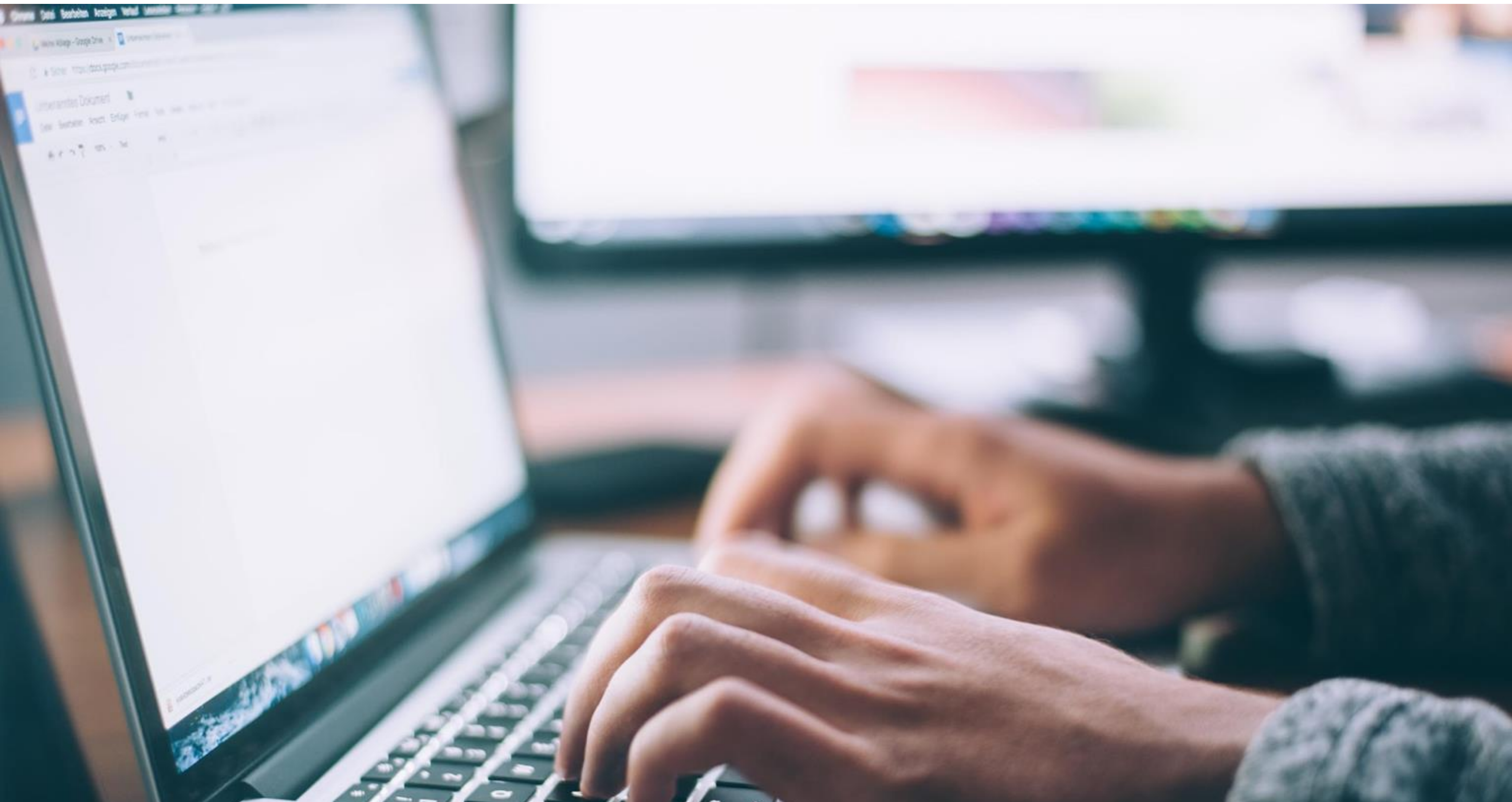
Debes evaluar tus necesidades y por supuesto tu capacidad económica.

Información que te recomendamos buscar para analizar tus alternativas

- Nombre de la universidad
- Título obtenido
- Tipo de educación (pública/privada)
- Modalidad (semestral/cuatrimestral)
- Duración total de la carrera
- Número de asignaturas
- Créditos totales
- Tiene acreditación internacional
- Costo total
- Ofrecen becas (totales/parciales)

Una vez recopilado todos los datos contarás con información a fondo y de primera mano para tomar tu decisión y sabrás que estas eligiendo con un conocimiento a profundidad de tus opciones.

Plantilla Selección de Universidad





Siempre es bueno contar con plan B, por lo que te sugerimos quedarte con las 3 mejores alternativas para ti. Una vez seleccionadas tus opciones, inicia tu proceso de admisión, si por alguna razón no logras acceder a tu primera opción cuentas con otras dos.

En general, los fondos de las universidades públicas provienen en gran parte de la subvención del Estado, lo que hace que sean más accesibles a los estudiantes, al tener pagos de matrícula o mensualidades muy bajas y cómodas, haciendo que las carreras de mayor demanda como lo es Medicina cuenten con cupos limitados, por lo que acceder a la carrera dependerá de tu desempeño en las pruebas de admisión.

Por otro lado, las universidades privadas como son financiadas por inversión privada y de las mensualidades de sus alumnos no tienen límite de cupos de ingreso, generalmente. La carrera de Medicina en una universidad privada suele tener costos muy elevados, por lo que un factor limitante en ocasiones puede ser el recurso financiero, no obstante, muchas de las universidades privadas anualmente ofertan becas, lo que puede ampliar tus oportunidades de ingreso. Para aspirar a ello debes presentar un examen.

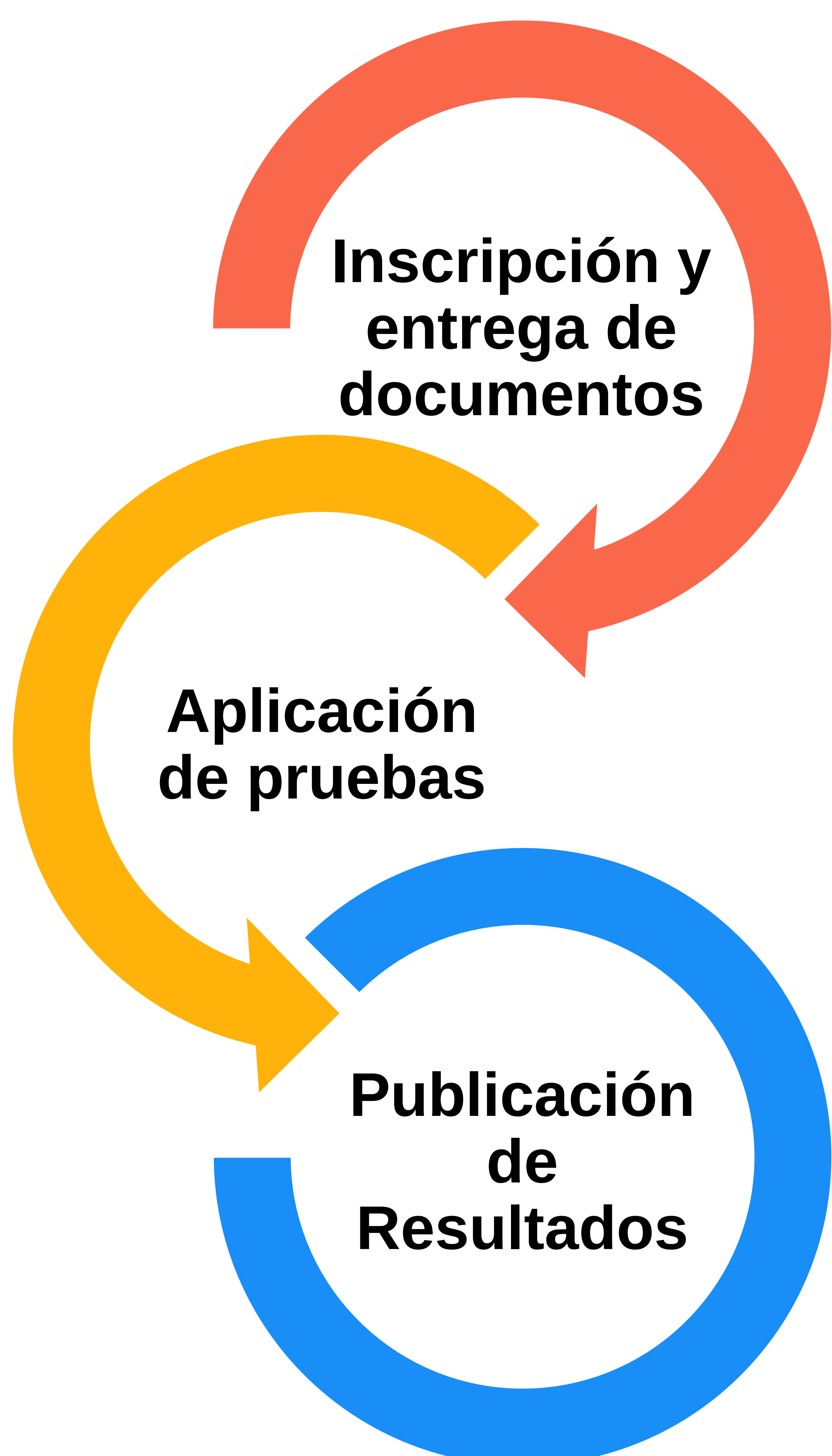
En conclusión, como ves no es una decisión que debes tomar ni a la ligera, ni de manera acelerada, antes dedica el tiempo para comparar, evaluar y valorar los factores decisivos según tu caso particular.

El proceso de admisión a Medicina

El proceso de admisión a Medicina

Tras haber definido a qué universidad(es) aplicar, es el momento de comenzar a buscar información sobre el proceso de admisión. Que como hemos mencionado varía si es una universidad pública o privada. En general, los procesos de admisión buscan verificar que cumplas con las aptitudes mínimas para poder ser admitido a la carrera de Medicina.

Antes de iniciar a prepararte, lo primero que debes conocer son las etapas, actividades y fechas que forman parte del proceso.



El proceso de admisión a las universidades públicas se puede puntualizar en 3 fases principales:

- 1. Inscripción y entrega de Documentos** (Créditos, Título de Bachiller en Ciencia).
- 2. Aplicaciones de Pruebas** (Pruebas psicológicas y de conocimientos).
- 3. Publicación de Resultados** (Listados de admisión).

2 Componentes generales para tu admisión a Medicina

1. Período de Inscripción

Es el tiempo que dan las universidades para poder cumplir con la entrega de los documentos e inscribirte al proceso de ese año.

Usualmente, las universidades privadas aceptan estudiantes durante todo el año porque como mencionamos anteriormente no están subvencionadas por el Estado por lo que no necesitan limitar los cupos de ingreso, adicionalmente trabajan por períodos de cuatrimestre lo que les permite tener varios procesos de admisión al año. Sin embargo, los concursos para aspirar por una beca por lo general solo se aplican una vez al año, por lo que sí está dentro de una de tus opciones lo mejor es que te informes con un tiempo prudencial y que te prepares para presentar este examen si quieres obtener el mayor provecho.

Por otro lado, las universidades públicas abren un solo proceso de admisión al año, porque tienen un número limitado de cupos disponibles y generalmente los aspirantes superan las plazas. Si tu objetivo es aplicar a una universidad pública te recomendamos estar atento a las comunicaciones oficiales de la unidad de admisión o comunicarte por teléfono, correo o a través de su página web si tienes alguna duda sobre el período o el proceso de admisión en sí.

2. Entrega de la documentación y cumplimiento de los requisitos

Como se muestra en el diagrama tu proceso de admisión inicia con la entrega de la documentación necesaria que te permitirá aplicar a la Facultad de Medicina de tu elección.

Los documentos que generalmente debes presentar tanto en original como en copia son:

- ☐ Fotos tamaño Carné
- ☐ Copia de cédula o cédula juvenil si eres menor de edad
- ☐ Certificado de nacimiento
- ☐ Copia de créditos de media (usualmente son los de 10mo y 11mo grado)
- ☐ Completar el formulario de solicitud de ingreso dado por la Universidad

En algunos casos adicionalmente la universidad te puede solicitar:

- Certificado de buena salud
- Certificado de buena salud mental dado por un Psiquiatra idóneo
- Diploma de bachiller en ciencias (se entrega una vez te hayas graduado)
- Créditos de premedia
- Aprobar un curso propedéutico impartido por la universidad
- Radiografía PA de Tórax con su respectivo informe radiológico
- Tarjeta de vacunación
- Presentar exámenes oftalmológicos y audi-métricos

Recuerda

Los requisitos y documentación requerida para cumplir con el proceso de admisión varía de acuerdo con la universidad. Por esto siempre debes solicitar a la unidad de admisión los pasos que seguir en el Proceso de Admisión a la Facultad de Medicina antes de iniciar el proceso.

Identifica las características del examen

Por lo general, como mínimo deberás presentar 2 exámenes .

Uno evaluará tu conocimiento general y el otro los fundamentales según el área disciplinar que hayas seleccionado. Que en tu caso es el área de Medicina.

Puntos importantes que te recomendamos investigar sobre los exámenes son:

- ✓ Tiempo de duración de la prueba.
- ✓ Estructura del examen.
- ✓ Tipos y cantidad de preguntas.
- ✓ Conocimientos o habilidades que evalúa.

Examen de conocimientos generales

Evaluará tus conocimientos en matemáticas y español

- Pensamiento matemático
- Pensamiento analítico
- Estructura de la lengua
- Comprensión lectora

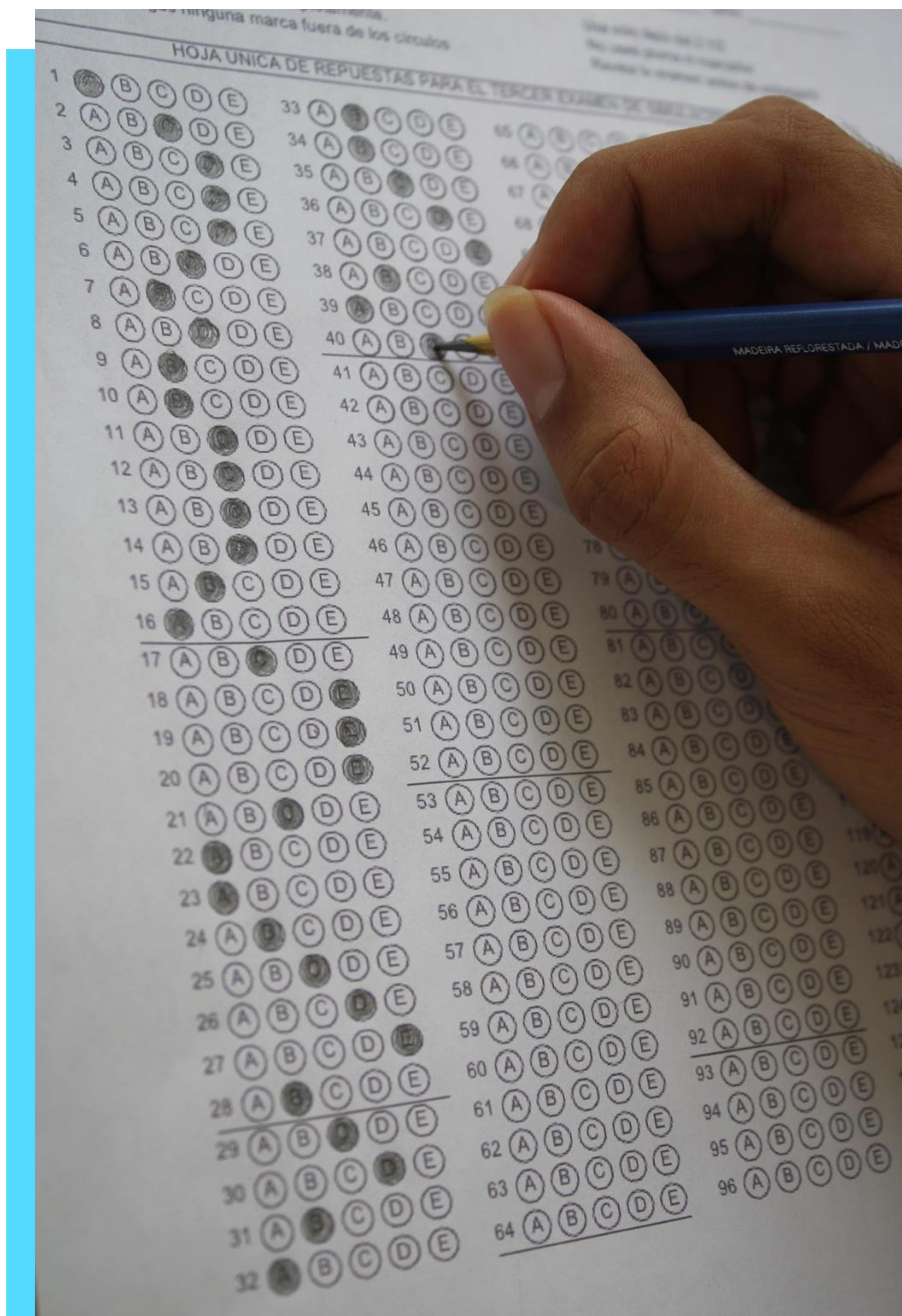
Examen de conocimientos según área disciplinar

Para ti que desees estudiar Medicina debes prepararte por lo general en 4 áreas.

- Biología
- Química
- Matemáticas
- Física

Tipos de preguntas

Los exámenes de admisión tienen una forma estándar. Generalmente, son ítems de selección múltiple para lo que te proporcionan un cuadernillo de preguntas y una hoja en la que debes marcar tu respuesta.



En tu hoja de respuesta rellena el círculo con la letra que consideras la elección correcta, cada respuesta debe concordar con su correspondiente pregunta por lo que es importante que verifiques al ir pasando la respuesta. Si no verificas podrías pasar tu respuesta en el lugar incorrecto dando la posibilidad de que tengas la respuesta incorrecta, aunque en realidad estuviera correcta.

Pasar tus respuestas toma tiempo, así que es un factor que debes considerar al realizar tu examen.

**¿Cómo inicio a
prepararme
para el examen
de admisión?**

¿Cómo inicio a prepararme para el examen de admisión?

Conociendo lo fundamental que es la organización para una buena preparación, te compartimos un paso a paso, para que puedas trazar tu propio plan

1

Identifica con cuánto tiempo dispones para tu preparación.

5

Define cuántos temas puedes abarcar por día .

2

Define tus metas y sesiones de estudio .

6

Define cuantas horas diarias estudiarás.

3

Lista todos los temas que debes estudiar.

7

Verifica que tu lista esté en orden de prioridad

4

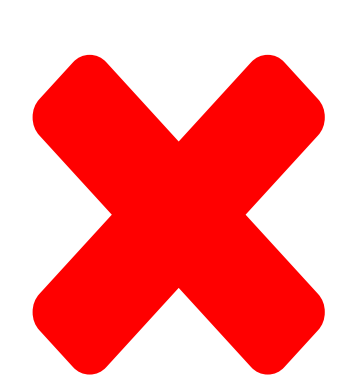
Elige tu día de descanso.

8

Asígnale fechas a cada uno de los temas en tu calendario.

2 Escenarios

Cuando culmines tu plan tendrás uno de estos escenarios.



No tengo suficientes días para revisar todo.

Este no es el escenario ideal, sin embargo, tienes algunas opciones:

- Agrupa los temas que sean similares.
- Si el tema es muy extenso, estudia de resúmenes.
- Revisa problemas de práctica o resueltos.
- En casos extremos deja temas de menor ponderación.



¡Me sobraron días! En hora buena, este es el escenario ideal.

Esta es la idea inicial, si sigues tu plan no tendrás que utilizar los días destinados a imprevistos.

En caso de que te sobren días puedes usarlos para repaso, pero cuidado con tu técnica de repaso.

Cuando nos referimos a repasar es:

- ☐ Revisar tus apuntes de estudio (revisa preguntas o dudas en temas débiles)
- ☐ Estudia tus resúmenes, mapas conceptuales, cuadros sinópticos o tus gráficos.
- ☐ Realiza exámenes de prueba

NO REGRESES A ESTUDIAR EL TEXTO COMPLETO

Estrategias de aprendizaje

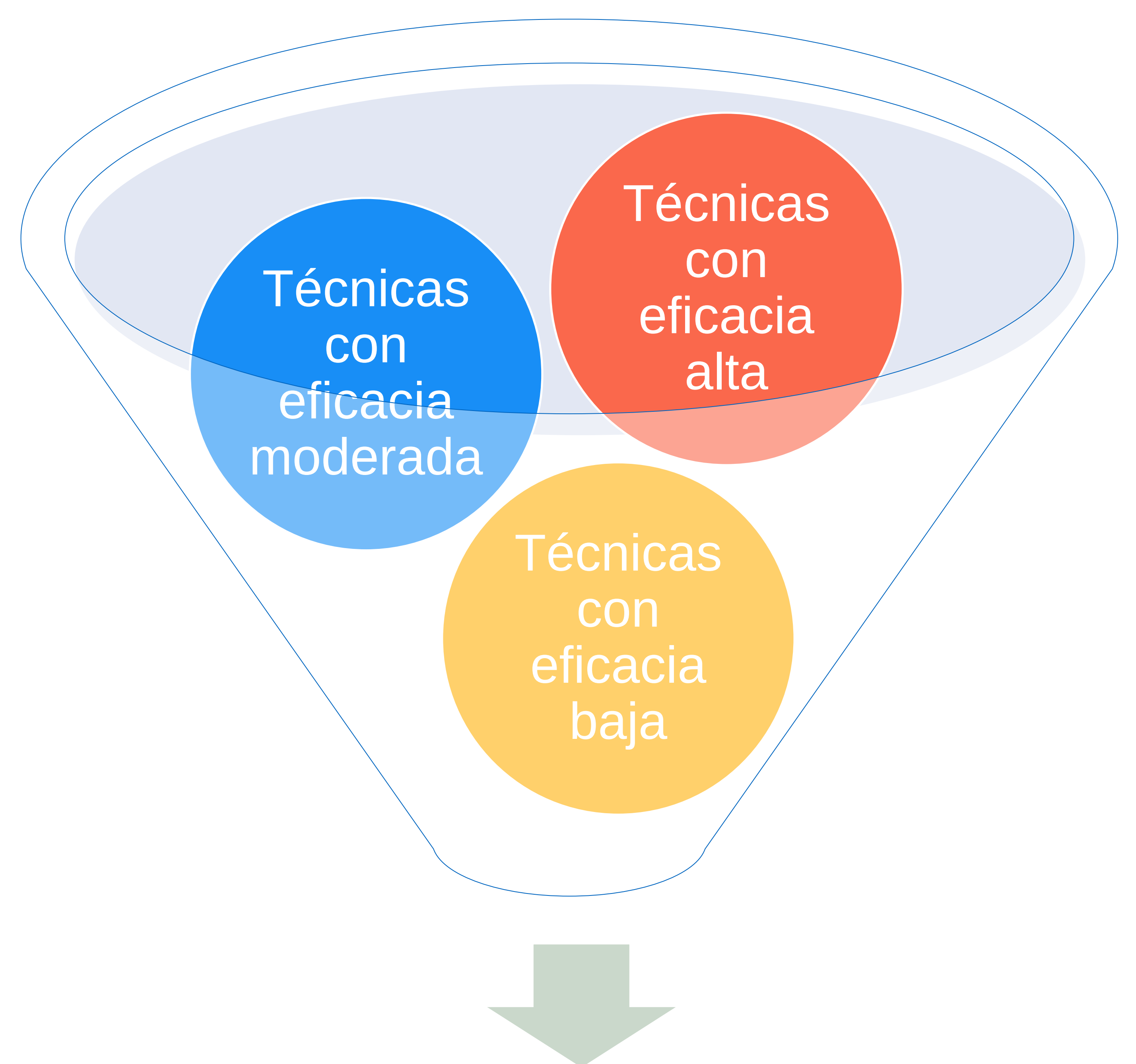
Estrategias de aprendizaje

A menudo nos sentimos abrumados por encontrar una estrategia de aprendizaje efectiva y es que a pesar de haber estudiado gran parte de nuestra vida conocemos poco las diferencias entre un aprendizaje activo y pasivo.

En este capítulo no vamos a desglosar la pirámide de aprendizaje. No queremos ir por ahí. Lo que queremos es explicarte la efectividad de las estrategias de aprendizaje y cómo aplicarlas a tus estudios. Por lo tanto, no nos vamos a enfocar en lo teórico sino en hacerlo práctico.

Existen estrategias con alta, moderada y baja eficacia, ¿cuál funciona mejor? Tu enfoque de aprendizaje debe ser integral por lo que te sugerimos que contenga una combinación de técnicas (ejemplo: Mnemotecnias, preguntas, exámenes de práctica).

Recuerda algo; queremos exponer el tema desde la óptica de la estrategia por lo que vamos a explicar cómo sería lo ideal y luego tú decides cuáles son las estrategias que quieres aplicar para tu preparación.

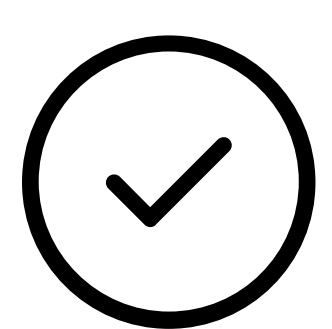


Estrategia Integral

¿Qué debes tener en cuenta al momento de diseñar tu propia estrategia?

Estrategias de alta eficacia

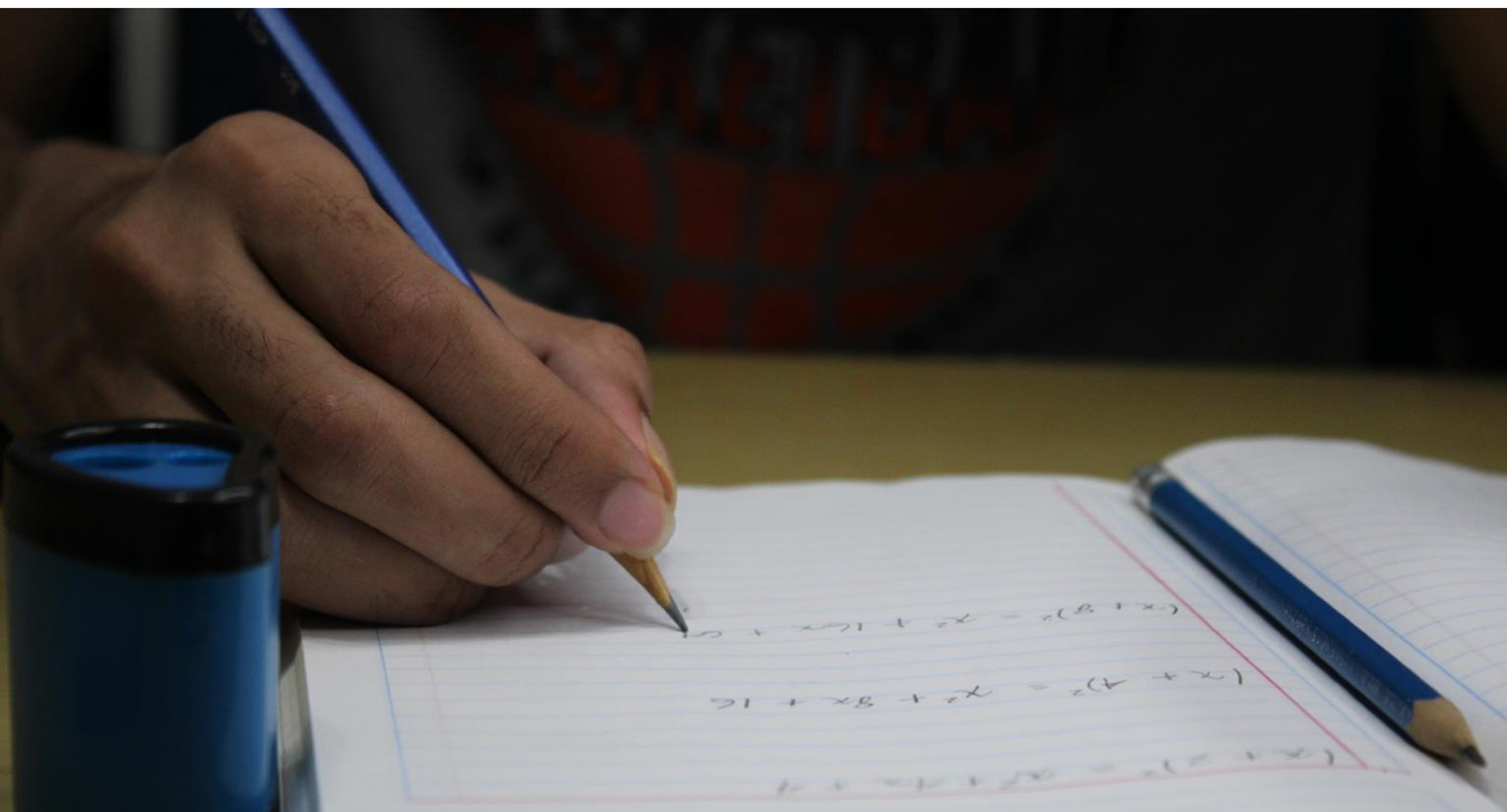
Técnicas que pueden implementar

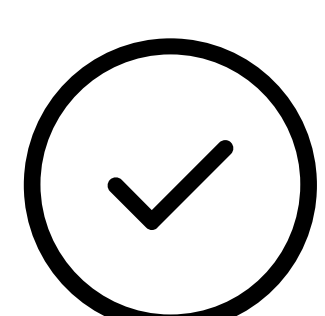
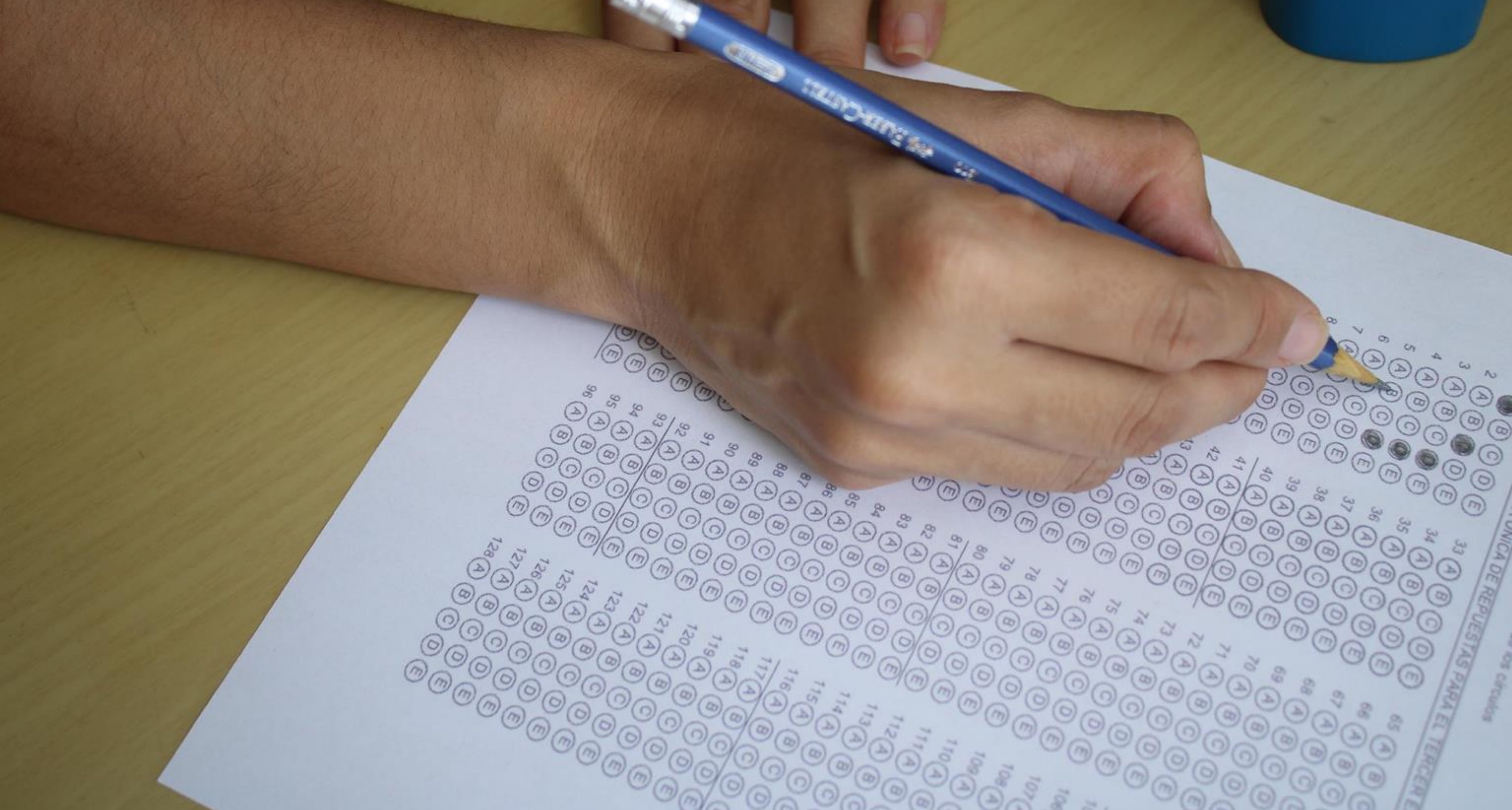


Prácticas

Las prácticas se deben realizar primeramente paso a paso para poder analizar los problemas y nunca aprenderlos de memoria o de forma mecánica, una vez que hayas comprendido el por qué se resuelve así, a través del razonamiento, el siguiente paso es hacer prácticas contra reloj, primero puedes utilizar un cronómetro para ver cuánto tiempo te toma realizar cada tipo de problema, conocido ese tiempo, te sugerimos mejorar tu marca personal.

Antes de cada práctica procura haber estudiado el material relacionado y contar con la tabla de fórmulas correspondientes al tema.





Exámenes de simulación

Los exámenes de simulación son un método de aprendizaje activo en el que aprendes haciendo.

Los beneficios directos e indirectos que te da el hacer exámenes de práctica son: mostrar cuáles son tus debilidades y aumentar la retención de material estudiado.

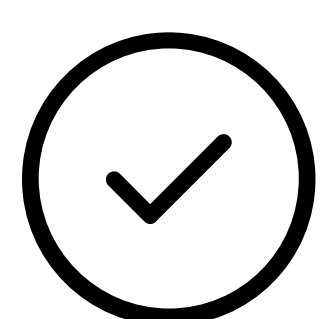
Estos exámenes también son conocidos como Indicadores Predictivos, porque te indican cómo te puede ir en el examen real, por lo que son una gran herramienta en tu proceso de preparación.

Para iniciar las simulaciones, es importante que hayas cubierto el material de estudio y que practiques resolviendo las preguntas contra reloj, colocando como tiempo máximo el tiempo de duración de la prueba para la que te estás preparando. A este momento, ya debes haber identificado las características de la evaluación.

Una vez concluido el examen de simulación identifica las áreas en las que necesitas estudiar para fortalecer tus conocimientos.

Estrategias de eficacia Moderada

Técnicas que pueden implementar



Mnemotecnias

De acuerdo con la RAE, Mnemotecnia es un procedimiento de asociación mental para facilitar el recuerdo de algo. Por experiencia sabemos que no todos aprendemos de la misma forma, y que no es bueno dejar todo a nuestra memoria, sin embargo, mientras avances en tus estudios te darás cuenta de que hay puntos importantes que simplemente tendrás que memorizar.

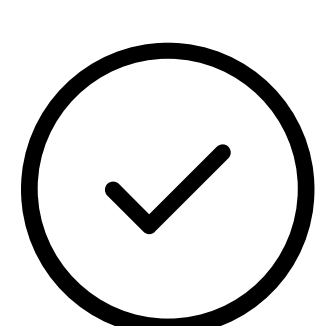
¿Y qué hacer si no tengo buena memoria? Si el material es simple lo más recomendable es crear nuestras propias mnemotecnias. Si tú las creas serán más fáciles de recordar. Cuando el material es más complejo crear una mnemotecnia te representará un reto mayor por lo que en este caso es mejor utilizar mnemotecnias pre hechas, si existen.

Un ejemplo de mnemotecnias pre hechas en física es VIR, para recordar la relación que existe entre el voltaje, la intensidad y la resistencia. En matemáticas, para las funciones trigonométricas se tiene SOH-CAH-TOA, que relaciona seno, coseno y tangente con respecto al ángulo y el teorema de Pitágoras aplicado al triángulo rectángulo.

Las Mnemotecnias no producen retención a largo tiempo por sí solas, por lo que debes considerar combinarlas con tus prácticas, para generar mayor retención.

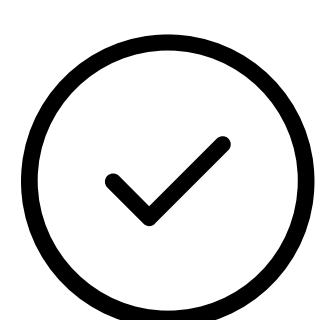


¿Cómo lo haces? Cuando estés realizando tus prácticas es indispensable que cuentes con tu tabla de fórmulas y Mnemotecnias para que las puedas aplicar a la par de tu avance en las prácticas.



Elaborar auto preguntas o realiza auto explicaciones

Mientras estás estudiando considera aplicar esta técnica, trata de explicarte a ti mismo o ve elaborando posibles preguntas respecto al tema, esto es mucho más efectivo que volver a leer el tema.

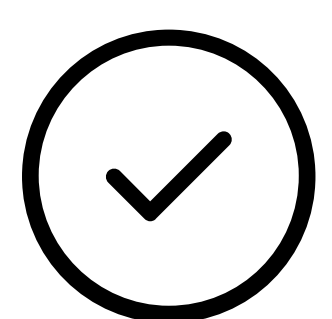


Mapa de Conceptos

Los mapas conceptuales nos permiten hacer una síntesis del tema de manera gráfica y relacionada. Con esta técnica podrás mantener tu aprendizaje activo, porque no solo estás leyendo para memorizar, sino que también debes asociar conceptos.

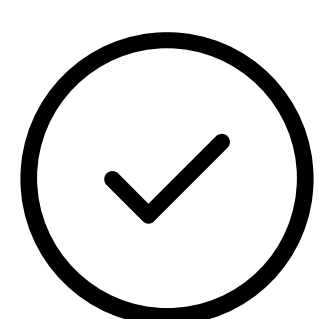
Estrategias de baja eficacia

Técnicas que puedes implementar



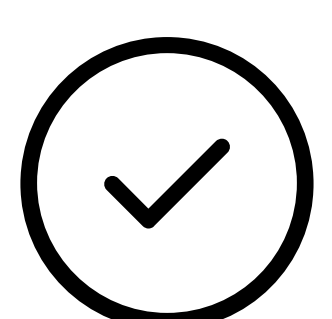
Volver a leer

Es un método de aprendizaje pasivo, pese a ello es uno de los métodos más utilizados por los estudiantes.



Subrayar o resaltar

Es otro método de aprendizaje pasivo. Al no estar creando conocimiento de manera activa, será más complejo acceder a tus conocimientos durante el examen.



Resúmenes

De los tres es nuestro favorito, porque a pesar de ser de baja eficacia, con este método, por lo menos, te obliga a que mentalmente debas repetirte lo que vas a escribir y además te funciona como insumo para hacer tu repaso final.

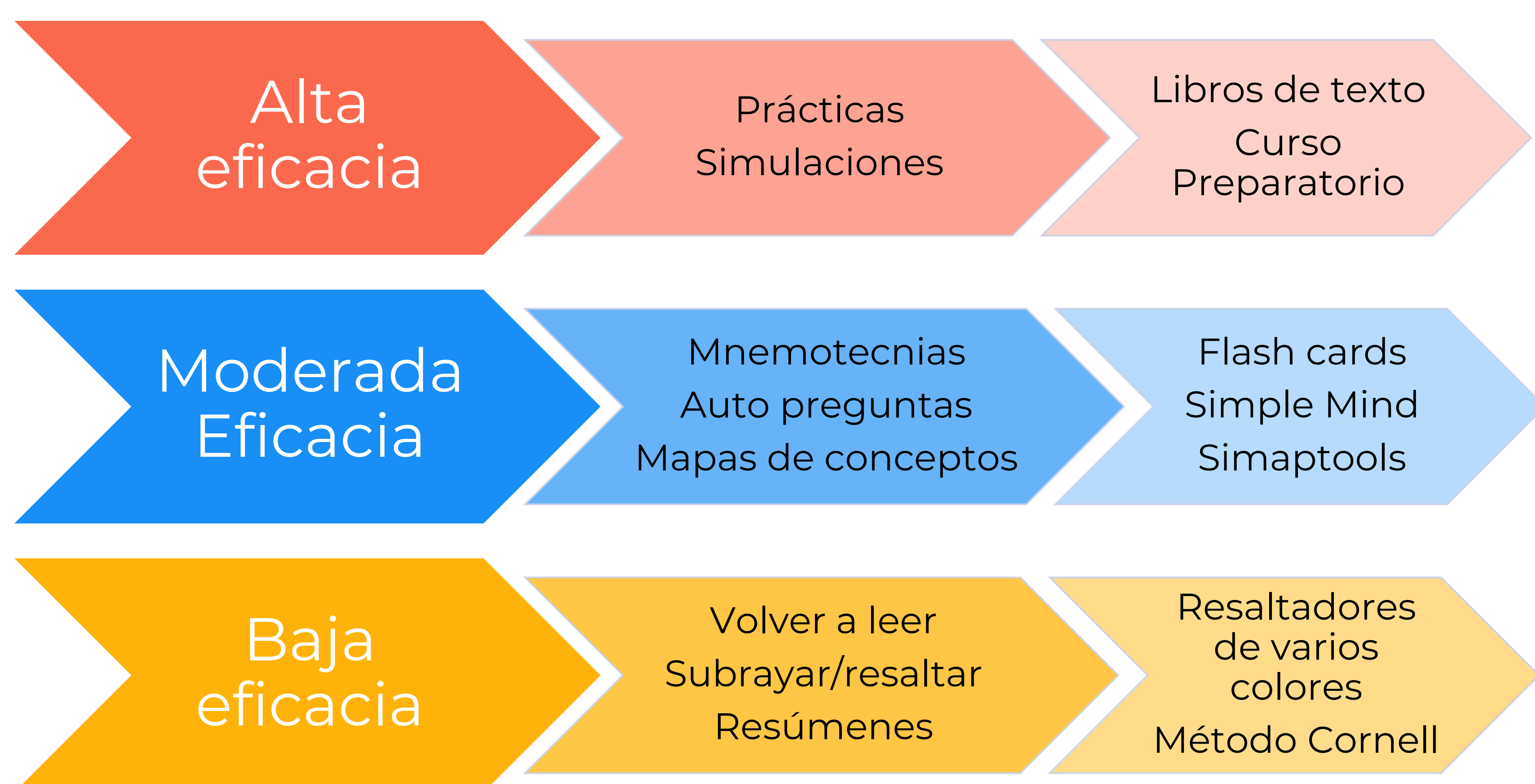
Puedes implementar el Método Cornell cuando tomas los apuntes de tus clases, con tus anotaciones ordenadas al final podrás hacer un resumen de la sesión. **¡Haz un buen trabajo y lo harás una sola vez!**

Cuadro comparativo de las técnicas de estudio.

Estrategia Integral

Todos aprendemos de maneras diferentes, sin embargo, lo más recomendable es que seleccionemos al menos 1 técnica de cada estrategia para maximizar tu estudio.

Como te mencionamos lo recomendable es aplicar una estrategia integral, por lo que para tu combinación ideal debes escoger qué métodos aplicarás de alta, moderada y baja eficacia, para lograr maximizar tu aprendizaje.



Independientemente de su elección, la base del conocimiento se crea durante tus años de colegiatura, es muy importante un buen fundamento para tener éxito en tu examen de admisión.

Consejos

Hasta aquí la Guía Definitiva para tu preparación. Son pasos básicos que te recomendamos aplicar.

1. La Anatomía de una preparación exitosa

Inicia tu preparación con 6 meses de anticipación.

2. ¿Donde estudiar?

Selecciona la Universidad a la que aplicarás.

3. El Proceso de Admisión a Medicina

Investiga los componentes para tu admisión a Medicina e identifica las características del examen.

4. ¿Cómo inicio mi preparación?

Crea tu plan de estudio y respétalo.

5. Estrategias de aprendizaje

Crea una estrategia de aprendizaje integral que contenga una combinación de técnicas.

Aplicálos y comparte con nosotros tus resultados, queremos saber si como a nosotros y nuestros alumnos, a ti también te han funcionado.



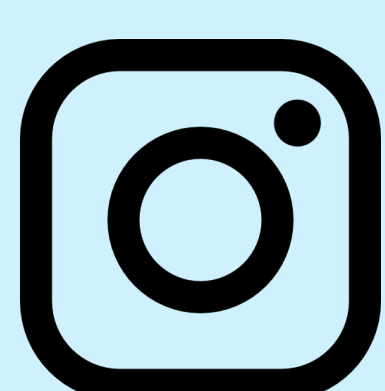
Tu línea de salida

Hasta aquí era todo preparación, ahora es tu momento de tomar acción. **Tú puedes.**

Estemos en contacto, síguenos en nuestras redes y cuéntanos como te va implementando cada uno de los pasos.

¿Quieres trabajar con nuestro equipo directamente o hacer alguno de nuestros programas online?

Puedes encontrar más información aquí :

 [@tutoriaspremed](#)

 [@tutoriaspremed](#)



¿Cuál es el secreto para ingresar a la carrera de Medicina?

A veces las preguntas son complicadas y las respuestas simples.

– Dr. Seuss –

 TUTORIAS
PRE MED

**Estudia hasta
hacerlo realidad**

ISBN 978-9962-13-436-7



9 789962 134367