

Johnson & Johnson

GUÍA DE SUPERVIVENCIA:

— *Cómo* — 

SOBREVIVIR

a la Residencia





¿Cómo optimizar el aprendizaje durante la residencia?

En las guías anteriores hemos hablado constantemente sobre la importancia que tiene el estudio durante esta etapa de tu carrera, pero sobre todo hemos hecho énfasis en el poco tiempo que en ocasiones puedes llegar a tener para dedicar a esta actividad, por ello a continuación encontrarás algunas técnicas y consejos para favorecer el aprendizaje durante la residencia.

El aprendizaje se define como el proceso de adquisición de conocimientos, habilidades, valores y actitudes, posibilitado mediante el estudio, la enseñanza o la experiencia. Los principales predictores para el desempeño académico de los residentes son el grado de ansiedad, motivación y capacidad de síntesis. Al proceso de aprendizaje se le conocen cuatro etapas: atención, memorización, comprensión y capacidad de aplicar lo aprendido en las soluciones a los problemas específicos.

El hecho es que todos los seres humanos atendemos y aprendemos de manera distinta, esto debe de tenerse en cuenta para la enseñanza y el aprendizaje

de la medicina. La memoria es explicada como la retención de la información atendida. La memoria a largo plazo es un gran almacén de información bien estructurado y lleno de recuerdos aparentemente no organizados de gran utilidad para ser lo que somos como seres humanos, pero no de utilidad para los fines del aprendizaje organizado.

La memoria declarativa es aquella que consolida el conocimiento, es la que crea canales efectores que permiten regresar la información almacenada cuando la necesitamos. La comprensión nos permite fortalecer las redes semánticas y los esquemas dispuestos en la memoria declarativa, generando la red del conocimiento y organizando el mismo. La habilidad del alumno para aprender depende principalmente de la presencia o ausencia del otro aprendizaje, es decir, se aprende gracias al aprendizaje anterior que se utiliza para adquirir otro nuevo.

A continuación te presentamos algunas técnicas de estudio que pueden ayudarte a optimizar tus tiempos de estudio y favorecer el aprendizaje durante la residencia.

Estas técnicas se enfocan en la manera de aprender a retener datos e información importante:



1. Tomar notas a mano

Cada día son más los estudiantes que utilizan sus laptops o dispositivos móviles para tomar los apuntes, precisamente por su rapidez, pero los especialistas de Harvard encontraron que ese tiempo extra que se invierte al escribir a mano influye en la cantidad de conocimiento que logras retener.

Precisamente, al tardar más escribiendo con lápiz y papel, obliga a decidir qué se va a copiar y a reflexionar sobre aquello que se escribe en cada página.



2. Organizar el tiempo y estudiar varias materias a la vez

Si se organiza el tiempo efectivamente, se podrá tener la capacidad de estudiar y aprender diferentes asignaturas al mismo tiempo. Según los autores del estudio, esta forma de estudiar alternando materias favorecen la retención y ayudan a comprender fácilmente lo que se lee.

Puede que al principio parezca que de hecho se estudió menos, pero cuando llegue el momento de la verdad se podrá comprobar lo efectivo que resulta este método, ya que evita el agotamiento del cerebro por la rutina y lo obliga a estar atento.



3. Descansar entre las horas de estudio

Tratar de aprenderse todo el contenido en una sesión de estudios de 9 horas seguidas no sirve, ya que esa información va a desaparecer en un par de días u horas después de la evaluación. Para poder retener realmente la información aprendida, es importante dejar pasar un par de horas entre cada sesión de estudio para que el cerebro pueda reposar y evitar el agotamiento.



4. No perder tiempo releendo

Pasar varias horas leyendo y releendo un mismo libro no ayudará a grabar las líneas en el cerebro. Esta técnica de estudio recomendada por la universidad de Harvard consiste en dedicar menos tiempo a la lectura y más al recuerdo. Este se puede generar tratando de analizar lo que se lee. De esta forma se podrá enfocar en la retención y se recordará luego.



5. Plantearse desafíos

A muchos les gusta estudiar siempre ejercicios sencillos y que sean conocidos, ya que resulta más cómodo. Sin embargo, el verdadero aprendizaje está en cuando se obliga a resolver un problema nuevo o responder a una pregunta desconocida, así se podrá facilitar el aprendizaje.

En este caso resulta útil estudiar en grupo, ya que de esta forma todos podrán realizarse preguntas unos a otros que ayudarán a recordar lo aprendido.



6. Mapas Mentales

Crear un mapa mental es la mejor manera para resumir y organizar las ideas. Un buen mapa mental puede ahorrar muchas horas de estudio y consolidar los conocimientos de cara al examen.



7. Reglas Mnemotécnicas

Las reglas mnemotécnicas son especialmente útiles a la hora de memorizar listas y conjuntos. Las reglas mnemotécnicas funcionan básicamente asociando conceptos que tenemos que memorizar con otros que son más familiares para cada uno. Hay muchas maneras de realizar reglas mnemotécnicas y depende mucho de la persona. Un ejemplo sería la palabra inventada “FECTES” para recordar los distintos tipos de desempleo (Friccional, Estacional, Cíclico, Tecnológico, Estructural y Shock estructural).

Esperamos que hayas encontrado consejos útiles que te permitan mejorar tu aprendizaje y optimizar tus tiempos durante la residencia.

TYLENOL®

PRIMER PARACETAMOL APROBADO PARA NIÑOS POR LA FDA¹

por su eficacia analgésica y antipirética.

ANALGÉSICO DE ELECCIÓN²

ya que puede administrarse en pacientes
recién nacidos, prematuros y lactantes.



AGRADABLE SABOR

para que sus pacientes lo acepten
fácilmente, favoreciendo el apego
al tratamiento.^{2,3}



SEGURIDAD COMPROBADA

mínima toxicidad hematológica,
renal y gastrointestinal.²



PRECISIÓN DE DOSIS

por su pipeta graduada
en kg y ml.^{2,4}



TAPA DE SEGURIDAD

para evitar ingesta accidental.^{2,5}



Johnson & Johnson

Referencias: 1. Food and Drug Administration. Over the Counter Acetaminophen-Containing Drug Products in Children Background Package. 2011. 2. Tylenol®. Información para prescribir. 3. Winnick S, Lucas DO, Hartman AL, et al. How do you improve compliance? Pediatrics 2005;115(6):e718-e724. 4. Ryu GS, Lee YJ. Analysis of liquid medication dose errors made by patients and caregivers using alternative measuring devices. J Manag Care Pharm 2012;18(6):439-445. 5. Journalism in the Public Interest. The Fix Isn't: Why a Safety Device That Can Stop Overdoses by Kids Isn't Widely Used. (Consultado 9 febrero 2015). Disponible en: <http://www.propublica.org/article/why-a-safety-device-that-could-prevent-thousands-of-drug-accidents-by-kids>

MATERIAL EXCLUSIVO PARA PROFESIONALES DE LA SALUD.

Aviso de Publicidad No. 163300202C1752
Fecha de validación: marzo 2016 (versión 1)
Registro Sanitario No. 508M97