

Aprende a Aprender

# La Guía Definitiva para Estudiar Anatomía



[www.kenhub.com](http://www.kenhub.com)

# Introducción



Si eres como el 99% de los estudiantes, probablemente estás aprendiendo por repetición. En otras palabras, te transformas en un robot - repitiendo mecánicamente la información que requiere ser aprendida. Estudiar de esta forma es extremadamente fácil, especialmente con una materia como Anatomía, la cual parece estar asociada a la repetición. Muy probablemente, comprender la anatomía es muy fácil para ti ¡y eso está muy bien! Pero la pregunta es ¿cuánto tiempo podrás retener la información que has aprendido usando esta técnica? **¿Sientes que tras dos o tres días olvidas lo más importante?** Pues bienvenido al club; hemos estado en esa situación, y sabemos lo que se siente.

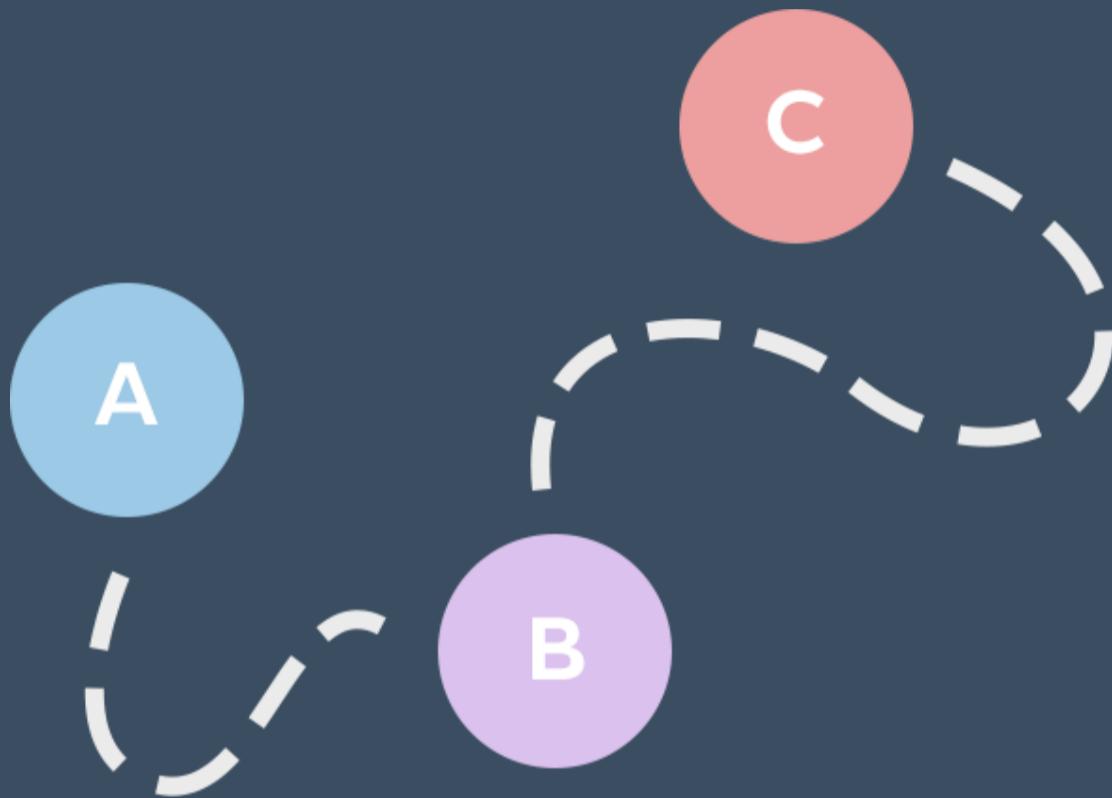
¿Sientes que tras dos o tres días olvidas lo más importante? Pues bienvenido al club.

La mayor parte de los estudiantes que conocemos siguen un método de estudio bastante simple: Abren su libro de texto de anatomía, comienzan a leer la página, toman algunas notas, repasan un poco y esperan que todo vaya lo mejor posible. ¿Sigues un método similar? Definitivamente no es la peor estrategia, pero te costará sangre, sudor y lágrimas...

La buena noticia es que hay muchas alternativas a esta estrategia, y hoy estamos aquí para presentarte algunas. Pero seamos honestos desde el principio: no hay trucos mágicos que te permitan aprender todo de forma automática. No hay una sola regla para recordar todo. ¡Quien te haya dicho eso nunca ha estudiado anatomía!

Por otro lado, sí hay algunos pasos que puedes seguir y que creemos te harán la vida mucho más fácil. Hemos seguido estos pasos y hemos tenido éxito. También hemos compartido estos pasos con miles de estudiantes alrededor del mundo y muchos también han aprobado sus pruebas, tests y exámenes. Por eso queremos compartir estos pasos CONTIGO. Para ayudarte a superar el sentimiento de estar un poco perdido y comenzar a recordar todo lo importante.

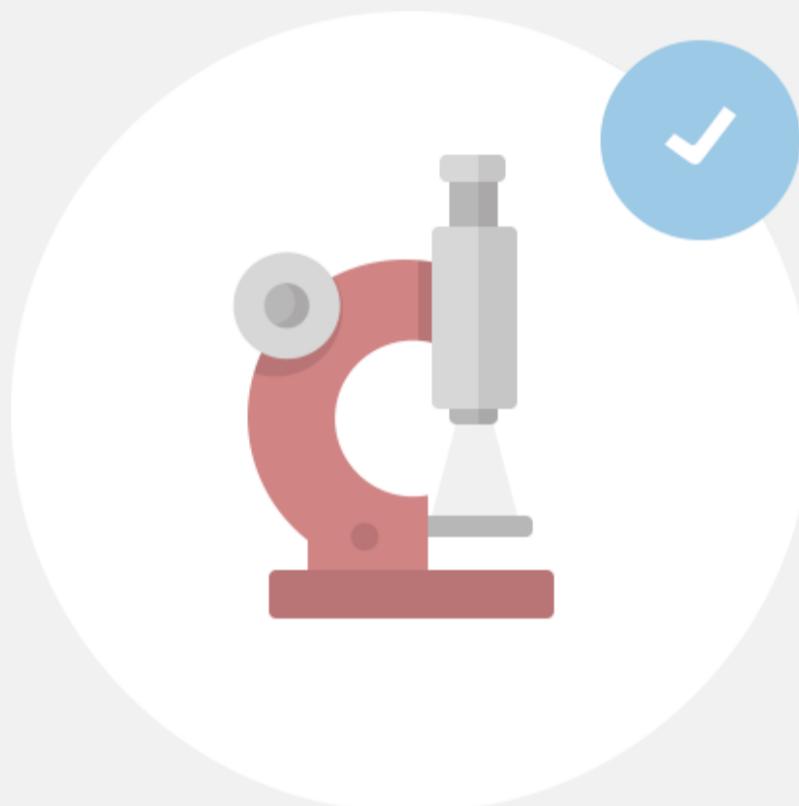
# Cómo usar esta guía



Esta guía está escrita en un formato fácil de recordar. No nos gusta leer grandes párrafos de texto para poder rescatar lo interesante, debería ser al revés. Pasos fácilmente aplicables con consejos prácticos y la menor cantidad de obstáculos posible.

La forma más práctica de leer la guía completa es de principio a fin. Cuando hayas terminado, tendrás un plan completo para comenzar a estudiar desde el primer día.

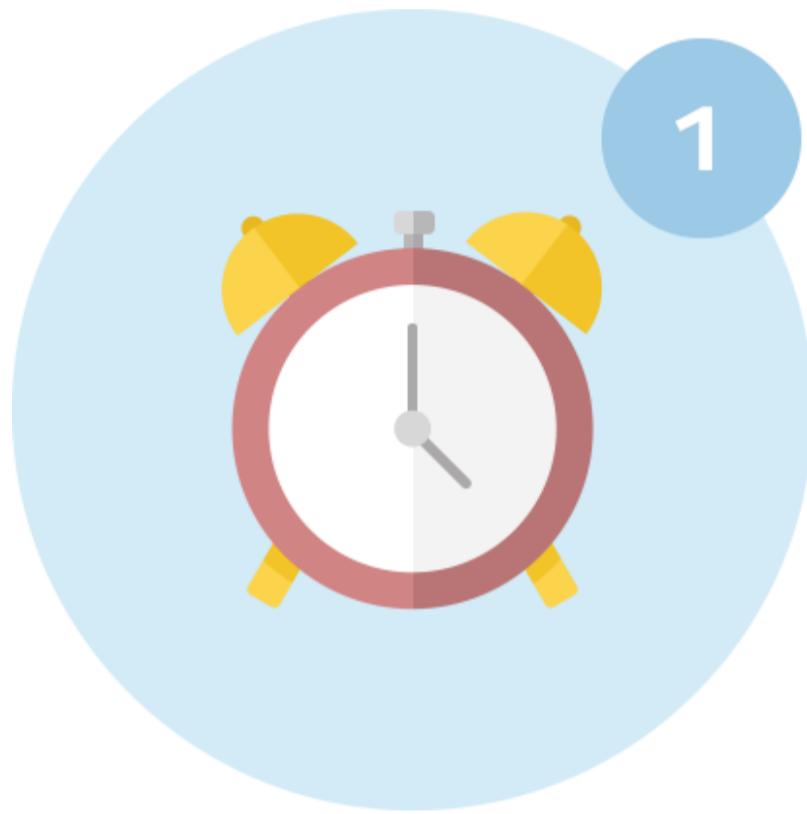
# ¿Qué encontrarás en este libro?



En las siguientes páginas encontrarás:

- Algunos **pasos prácticos** y reales que te pueden ayudar a aprender de manera fácil y divertida.
- **Consejos, trucos y atajos mentales** para mejorar tu memoria.
- **Estrategias de aprendizaje** que hemos usado para tener éxito en nuestros exámenes.
- Algunas **formas interesantes** en las que puedes usar Kenhub mientras te preparas para tu próximo examen.

# Paso 1: Para de procrastinar



¿Estudias para tus exámenes de anatomía cuando es el momento, o lo postergas el mayor tiempo posible? Si haces esto último, eres víctima de la procrastinación. No te preocunes, es algo que todos hacemos, y hay una forma de manejarlo.

## ¿Por qué procrastinamos?

Se ha investigado por años la razón por la cual las personas procrastinan, y todavía no sabemos bien por qué.

Las últimas investigaciones han demostrado que administrar tu tiempo bien o mal no tiene nada que ver con este fenómeno,

por lo cual decirle a alguien acostumbrado a postergar tareas que “deje de perder el tiempo y haga sus deberes” es lo mismo que decirle a alguien deprimido que “se anime y deje de preocuparse”.

¿Por qué esto es así? La causa original de la procrastinación es una falla en la regulación de emociones en un momento determinado. Si te enfrentas a una tarea significativa y acostumbras procrastinar, ocurre lo siguiente:

- Te das cuenta de que retrasar las cosas es dañino.
- Te **enfocas** en sentirte mejor en el ahora (tu punto débil).
- Este deseo se apodera de ti.
- **Postergas** la tarea.
- **Esperas lo mejor** para el futuro (lo cual es una apuesta a ciegas).

El Dr. Timothy A. Pychyl de la Universidad de Carleton dice que la procrastinación es un mecanismo compensatorio, y que “sucumbimos al deseo de sentirnos bien”. Esto se debe al temor que se asocia al estudio de la anatomía (o de cualquier tema). Si no comprendes un tema, puedes sentir la necesidad de evitarlo como si fuese una plaga, y esto es comprensible. Pero no puedes hacer únicamente cosas que te hagan sentirte

bien por toda la eternidad.

Si hicieras esto, nunca conseguirías estudiar o lograr las calificaciones de las cuales eres capaz.

Afortunadamente hay muchas maneras de lidiar con la procrastinación (a pesar de que no siempre nos guste escucharlo!).

- **Divide tu trabajo:** El problema principal de la procrastinación es sentirse bien en la inmediatez. Entonces, ¿por qué no combatir fuego con fuego y hacer exactamente eso? Si necesitas completar una tarea pero vas perdiendo concentración a mitad del camino, intenta dividirla en partes más pequeñas y más fáciles de manejar. Separando una tarea en sus partes constituyentes, nos engañamos pensando que estamos logrando más, y esto nos permite mantenernos motivados.
- **Hazlo positivo y gratificante:** Las distracciones podrían mejorar tu humor momentáneamente porque te ayudan a olvidar lo poco placentero de la tarea que estás desarrollando. De pronto, buscar en línea el origen de tu apellido, o tratar de ver tu casa en Google Maps se vuelve increíblemente atractivo. A medida que tu deseo de evitar las tareas amenaza con tomar el control, evitar las distracciones se hace cada vez menos probable.

- **Perdónate:** Como alguien que acostumbra procrastinar, en el fondo sabes que lo que estás haciendo es dañino para tu desempeño futuro. Si esto termina en un mal resultado, podrías criticarte a ti y a tu incapacidad de dejar de procrastinar, pero esto solo servirá para agregar más emociones negativas a la ecuación, y como ya hemos visto, quien acostumbra procrastinar no disfruta de las emociones negativas. Una práctica útil es simplemente perdonarte después de procrastinar, aceptar que las cosas a veces sencillamente no resultan del todo bien y decidir hacerlo mejor la próxima vez.

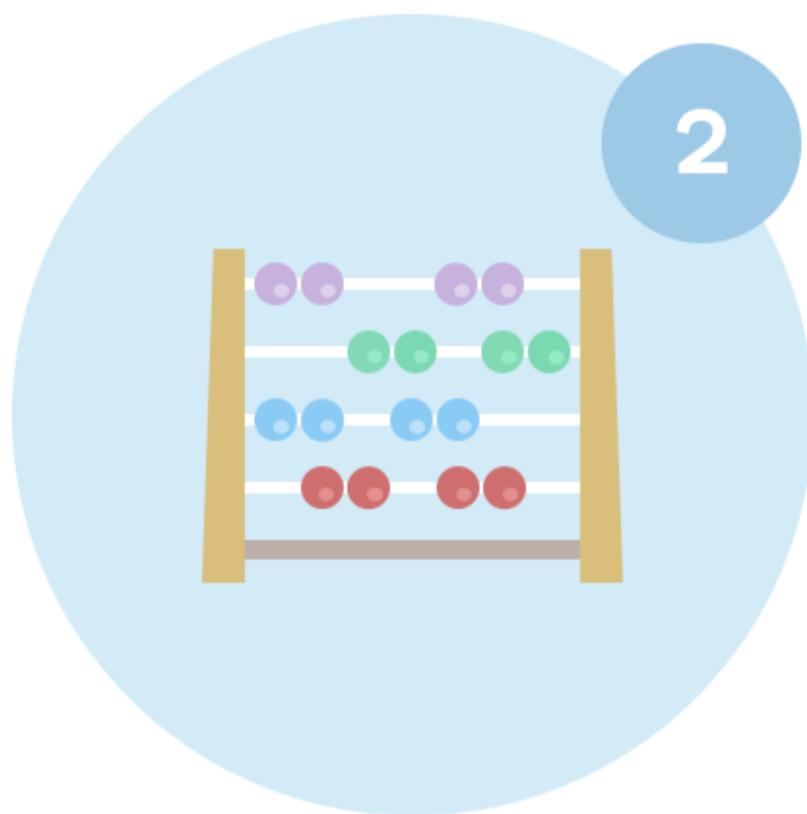
En resumen, la procrastinación no es tanto un problema de cómo administramos nuestro tiempo, sino un problema emocional. Y con concentración y perseverancia, ¡puedes superarlo!



Antes de comenzar a estudiar programa tu tiempo personal, para poder tener una recompensa por la cual trabajar.

¿Estás listo para comenzar a hacer algo para mejorar tu procrastinación? No solo digas que lo harás...¡hazlo! :)

## Paso 2: Estudia de manera inteligente (Repetición espaciada)



¿Sabías que existe una técnica de estudio que puede ayudar a tu cerebro a recordar cosas mucho mejor y por más tiempo?

**Intentar estudiar todo el día anterior a un examen es tan nefasto como tus profesores solían decir.**

Hay una mejor forma de retener lo que has aprendido.

## Hay una mejor forma de retener lo que has aprendido.

Ya sea que necesites aprender listas con información, o por ejemplo, todos los músculos y huesos del cuerpo humano incluyendo cómo funcionan juntos, hay un método que te puede ayudar. ¿El bonus? Puedes tomar muchos descansos, así que te estresarás menos. Se llama **repetición espaciada** (o repaso espaciado), y es el sistema de elección para que el conocimiento se quede en tu cráneo.

Intentar estudiar todo el día anterior a un examen es tan nefasto como tus profesores solían decir.

Usando la repetición espaciada, trabajas a lo largo de una serie de intervalos cada vez mayores de tiempo entre el aprendizaje inicial y final de un tema, chequeando cuánto has retenido cada vez. Este método utiliza el efecto de memoria espaciada, el cual ocurre cuando repasas información que ya has aprendido para recordarla mejor.

La repetición espaciada funciona bien para listas de elementos o nuevo vocabulario, como por ejemplo en terminología médica. Si buscas formas de integrar la repetición espaciada en tu estudio, podrías:

- **Fabricar tarjetas de estudio (flashcards)** que te ayudarán a revisar información de forma fácil entre tus descansos.
- **Crear una planificación** de tiempos de estudio y de descanso
- **Espaciar un poco más** en tu planificación de estudio los temas en los que te sientas más preparado. Siempre que estés repasando algo, si lo sabes bien, haz un recordatorio para revisarlo un poco más tarde. En caso contrario, o si sientes que deberías revisarlo más, anótalo en tu planificación de estudio de forma prioritaria. ¡Es así de simple!

**Otro método de estudio hace uso de cuestionarios:**

[Anki](#) es una excelente herramienta gratuita para construir tus tarjetas de estudio. Se adapta a cualquier temática, no solo a la anatomía. Sin embargo, deberás preparar tus propias tarjetas de estudio.

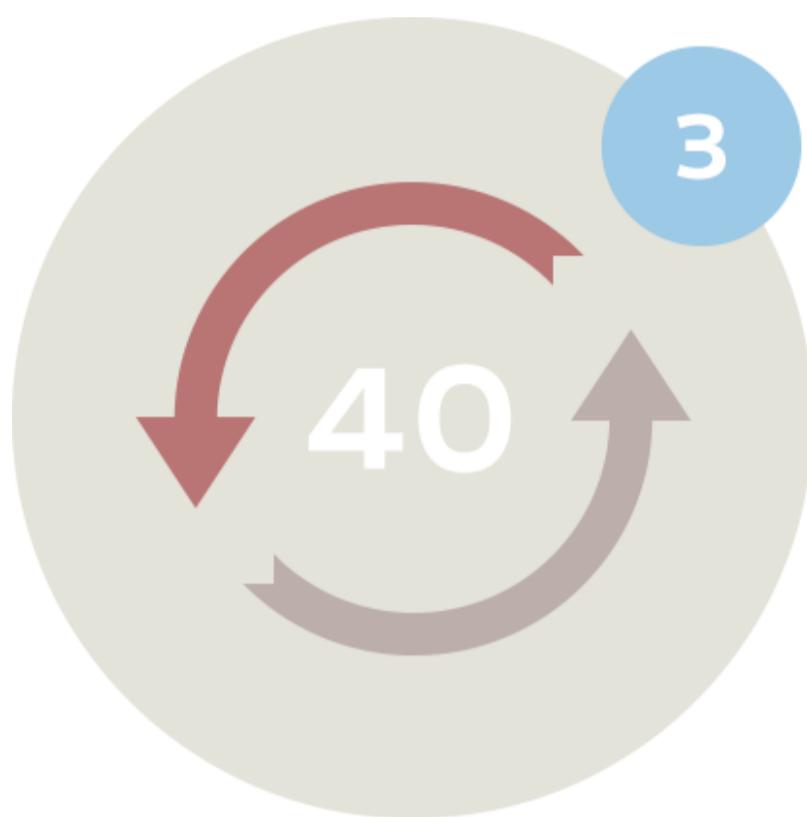
Si buscas una herramienta con conceptos específicos en anatomía en formato de cuestionario, definitivamente deberías probar con los [cuestionarios de Kenhub](#). A diferencia de Anki, están listos para ti.

La repetición espaciada es muy parecida a la manera en la que tus profesores te han aconsejado estudiar: repasar un poco, tomar un descanso, repetir. El hecho es que funciona, y funciona realmente bien. Repetir es una parte importante del estudio para recordar información, pero la forma *más inteligente* de repetición es el repaso espaciado.



No dejes que tu memoria a corto plazo te engañe. Dale al menos unas pocas horas, o incluso días entre tus repeticiones para poner a prueba de verdad tus conocimientos.

## Paso 3: Mejora tu memoria en 40 segundos



¿Recuerdas estar sentado en un examen y notar que algo que sabías claramente hace solo un momento desaparece repentinamente de tu mente? Mejorar tu memoria puede ser uno de los talentos más sorprendentes. Imagina poder recordar más para tu próximo examen de anatomía. Es una manera segura de mejorar tus calificaciones.

Investigaciones recientes han demostrado que los recuerdos pueden fortalecerse como resultado de la consolidación a través del ensayo o la repetición.

Se ha descubierto dentro de la corteza posterior del giro del cíngulo que la intensidad de la reafirmación predice qué tan bien se recuerdan las cosas. Entonces, ¿cómo hacemos que la ciencia trabaje a nuestro favor?

¿Recuerdas estar sentado en un examen y notar que algo que sabías claramente hace solo un momento desaparece?

En una entrevista de la BBC con el investigador Chris Bird hay una pista: en tu mente, reproduce lo que quieras recordar, luego explícatelo por 40 segundos. Suena demasiado simple, ¡pero funciona!

Bird le pidió a estudiantes que vieran videos cortos mientras se les tomaba un scanner cerebral. A la mitad se les dio 40 segundos para reproducir y describir en su mente lo que habían visto, mientras que otros continuaron con el siguiente video. ¿Qué mitad crees que consiguió una mejor retención de los

eventos? Los que tuvieron 40 segundos mejoraron sustancialmente. En promedio, recordaron el doble de detalles que el grupo control una semana después.

**En resumen: describe lo que quieras aprender, Tómate 40 segundos para simplemente repetírtelo. ¡Este ejercicio tiene el potencial de ayudarte a recordar lo aprendido después de una semana!**

Aquí hay otros consejos que te pueden ayudar a mejorar un recuerdo:

- **Compáralo** con otros eventos. Comprender la diferencia de este recuerdo con algo con lo que estés familiarizado puede mejorar tus posibilidades de recordarlo.
- **Selecciona** los detalles más vívidos.
- **Ensaya** una secuencia de eventos en tu mente.

Conocer los [flexores del antebrazo](#), ramas de la [arteria braquial](#) o cualquier otro tema no es algo que puedas dominar de la noche a la mañana. Estos consejos pueden ayudarte a recordar lo que lees en tus libros de texto o lo que aprendes en clases.



Los recuerdos a corto plazo no se transforman automáticamente en recuerdos a largo plazo. Para consolidar la información a largo plazo, necesitamos repetirla una y otra vez.

Dedica unos pocos segundos a tu memoria y verás que podrás recordar cosas más tarde.

¡Inténtalo!

## Paso 4: Lee de forma efectiva



A pesar de que la vasta mayoría de los estudiantes comprende la conexión entre adquirir conocimiento, leer y la inteligencia, muy pocos saben cómo leer de forma efectiva. La lectura debería ser mucho más que una comunicación de una vía en la cual el libro “te enseña”, o peor aún, que simplemente te proporcione información. Debería ser un intercambio orgánico y atractivo de respuestas. Debería ser una conversación.

Pero ¿qué es lectura efectiva en la práctica? Para la anatomía y la lectura de material académico, esta lectura se caracteriza por la selectividad, cuestionamiento, investigación, foco, y eficiencia. Practicando esto, la lectura se volverá mucho más que un paso de familiarización ya que absorberás y retendrás la información a un nivel más profundo.



Aprender no es simplemente entender. Consolidar la información es un paso crucial en la formación de recuerdos a largo plazo.

**Una estrategia poderosa y útil que incorpora muchos de estos aspectos es el método SQ3R (por su sigla en inglés).**

**Se usa de la siguiente forma:**

**Paso 1: Examinar** - Esto involucra hojear el capítulo en tu texto de anatomía. Busca cosas llamativas en él, como encabezados, diagramas, tablas, resúmenes, etcétera. Identifica la organización general del tema y luego comienza a leer en “capas”. ¿Cómo se hace esto? Como el nombre sugiere, debes leer ciertos tipos o “capas” de información. Concretamente, deberás leer la primera frase de cada párrafo y cualquier frase que contenga al menos una palabra en negrita. Debes recordar que esto es solo una PRE visualización, así que no te detengas por mucho tiempo en esto.

**Paso 2: Preguntar** - Este paso te permite avanzar un poco y comenzar realmente a leer de forma efectiva. Mientras revisas el texto (paso 1), hazte tantas preguntas como sea posible. Intenta convertir cada encabezado en una pregunta, formula preguntas que esperas que el texto responderá, inventa preguntas de un futuro cuestionario, etc. Esencialmente sé un niño curioso de cinco años que busca respuestas constantemente.

**Paso 3: Leer** - Ya te has familiarizado con el texto y ahora es tiempo de dominarlo. Sin embargo, ¡no te embarques en la lectura hasta terminarlo! Divídelo en partes abordables de aproximadamente una a dos páginas. Intenta responder tus preguntas previas y procesar profundamente lo que estás leyendo. Intenta darle cabida en tu red actual de conocimientos. Haz una lista de ideas generales o toma notas. También puedes destacar o subrayar, siempre y cuando lo hagas correctamente. Para subrayar o destacar de manera apropiada, evita destacar frases completas. Encadena palabras para formar nuevas frases, y deja de lado el marcador durante la primera lectura.

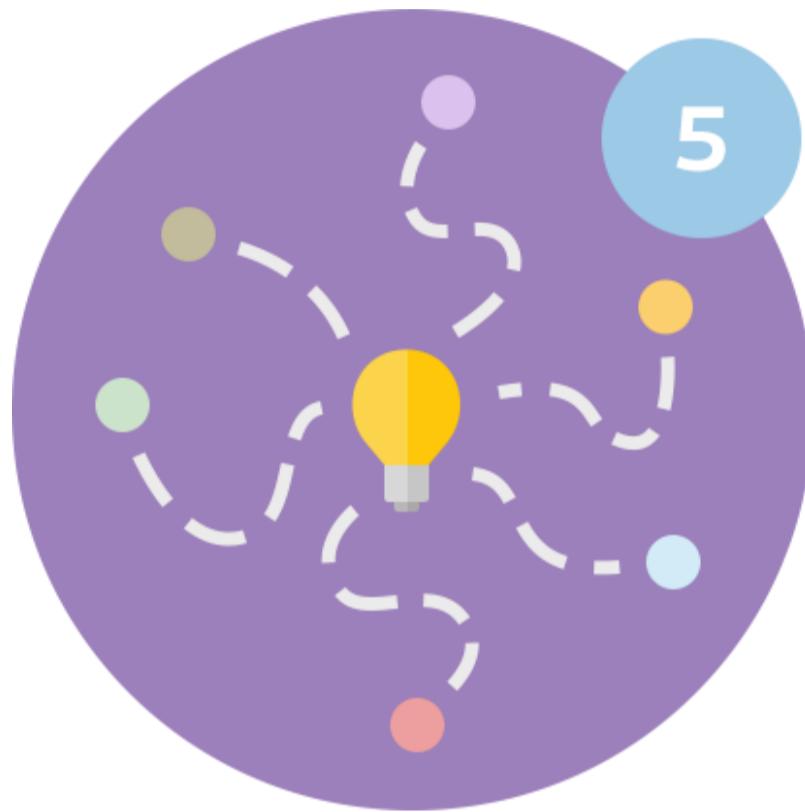
**Paso 4: Repetir** - Este paso involucra *rememorar* lo que leíste recién. Cierra el libro y comienza a *explicar* lo que acabas de leer en las dos páginas previas (¡Esto en realidad se denomina repaso activo, un principio fundamental para cualquier estudiante!). La forma más sencilla de llevar a cabo este paso es usar el “método 2, 1, 0” (hay muchos más métodos [aquí](#)). Después de terminada tu explicación, dale una mirada rápida a tu texto de anatomía y califícate con un 2 si recordaste la mayor parte de la información, con un 1 si recordaste alrededor del 50%, y con un 0 si tu intento fue definitivamente terrible. Este método es básicamente una evaluación rápida pero

efectiva. Recuerda conectar las ideas, *simplificar* los conceptos y *usar tus propias palabras* más que solo replicar.

**Paso 5: Revisar** - Este paso es más bien un proceso constante y continuo que necesitas desarrollar, especialmente en una disciplina tan llena de datos como la anatomía. Revisa las notas que tomaste e intenta responder las preguntas que te formulaste al principio. En términos de un plan a largo plazo, dentro de las buenas prácticas para revisión están las [estrategias de aprendizaje](#) y [cuestionarios de Kenhub](#). Diseñadas específicamente para aprender y evaluar todo tu conocimiento anatómico, definitivamente harán despegar tu aprendizaje. ¿Deseas saber cuáles son los [errores más comúnnemente cometidos estudiando](#) un área en particular? ¿O tal vez quieras estudiar el corazón usando [repaso activo](#)? ¡Dales una mirada, te están esperando!

Como puedes ver, leer de manera efectiva es extremadamente importante para aprender anatomía. Afortunadamente lo puedes hacer fácilmente usando un método específicamente diseñado para ello, como el método SQ3R. No seas alguien que se tome la lectura a la ligera. Mejorando tu lectura, puedes liberar tu verdadero potencial de aprendizaje.

## Paso 5: Usa mapas mentales



¿Qué son los mapas mentales y cómo pueden ayudarte a aprender anatomía? ¿Sabías que genios creativos como Leonardo da Vinci, Galileo y Albert Einstein los usaban constantemente para organizar sus ideas?

Un mapa mental es una herramienta de pensamiento organizacional. Una navaja suiza del cerebro. Exactamente como el nombre sugiere, es un mapa que refleja lo que está dentro de tu cerebro en un momento determinado.

Michael Michalko, un renombrado experto creativo, los describe como “la alternativa multidireccional al pensamiento lineal, [la cual] se extiende en todas direcciones y permiten captar el pensamiento desde cualquier ángulo”.

Un mapa mental se ve exactamente como el mapa de una ciudad. La idea más importante, o el centro de la ciudad, está ubicado en el medio. Las ramas principales, al igual que las calles más importantes de una ciudad, irradian desde el centro de la ciudad y representan tus ideas primarias. Las ideas secundarias, más pequeñas, irradian desde las primarias y así sucesivamente. Las imágenes, símbolos y notas rápidas se ubican en algunas ramas para facilitar tu aprendizaje. Tal como una ciudad tiene sitios de interés, edificios y atracciones turísticas donde vale la pena detenerse y observar.

El principio detrás de los mapas mentales es el pensamiento irradiante, el cual es muy similar a cómo trabaja tu cerebro. Es más fácil de entender esta idea con un ejemplo. Si comienzas a pensar en el corazón, tu mente instantáneamente traerá al frente su ubicación (contenido dentro del pericardio, en el tórax), su función (bombear sangre), las cámaras (atrios y ventrículos), inervación (plexo cardíaco), y así sucesivamente. Si te concentras en aprender la región vertebral, esto

probablemente te llevará a pensar en la columna vertebral. De aquí en adelante, puedes querer estudiar cada vértebra individualmente y las estructuras conectadas a cada una de ellas, como las articulaciones facetarias y los discos intervertebrales. También podrías enfocarte en alguna de estas ideas “menores” y continuar elaborando sucesivamente, o bien podrías volver a la idea principal y llevar tu aprendizaje en una dirección diferente, esta vez concentrándote en algo como la musculatura inserta en las vértebras lumbares.

....Ya entiendes la idea. Información nueva y antigua que se encuentra constantemente “enganchada” en una idea existente, lo cual en conjunto constituye un mapa. El conocimiento está organizado como una telaraña dentro de tu mente, lo cual te permite unir entre sí temas aparentemente inconexos.

Crear un mapa mental es un proceso bastante natural e intuitivo debido a que es un reflejo de lo que ocurre dentro de tu cerebro.



El uso de mapas mentales es una excelente manera de generar vínculos entre temas que inicialmente pueden parecer diferentes.

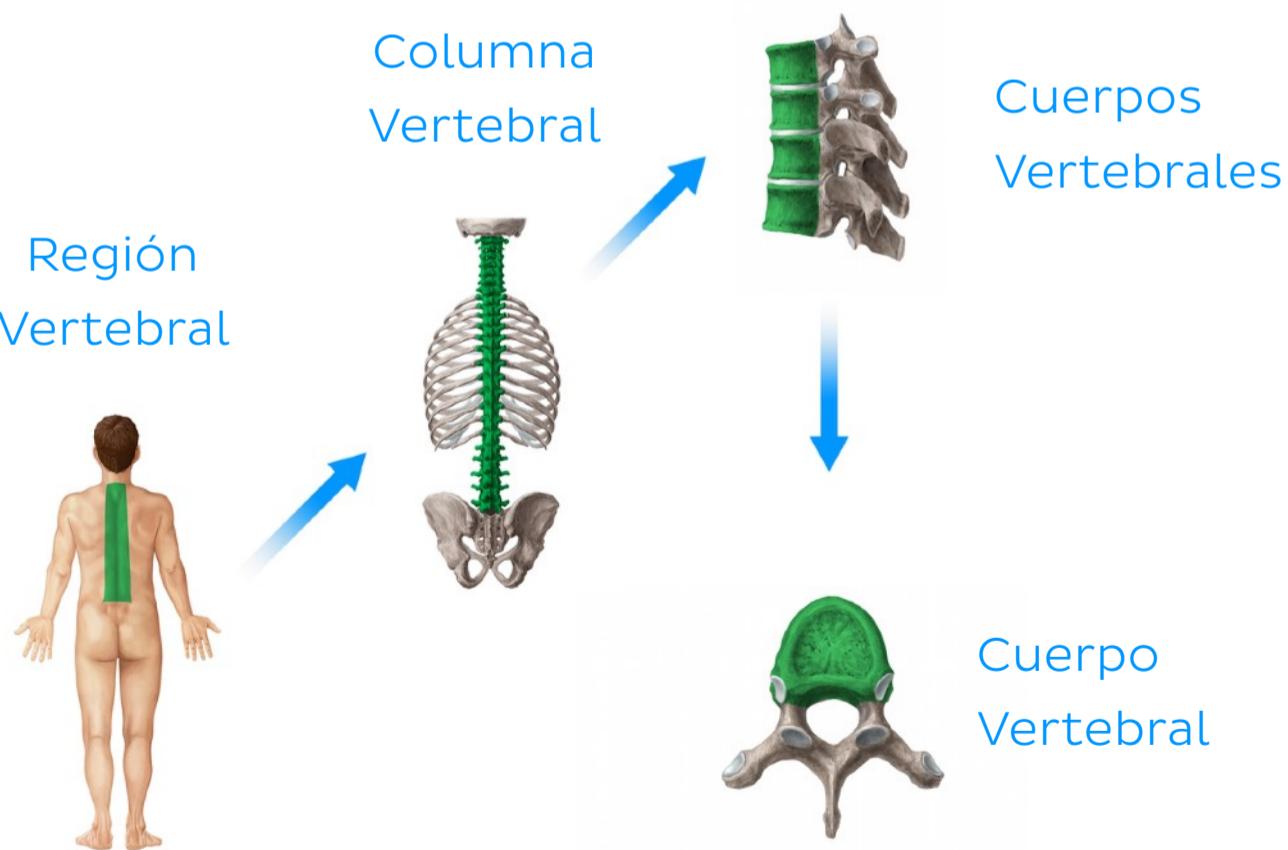
Los mapas mentales son otra estrategia de aprendizaje que puedes usar para aprender anatomía. Estas “navajas suizas” del cerebro, pueden filtrar la información esencial, organizarla claramente, crear asociaciones, e injectar un poco de diversión en el proceso.

De hecho, no seguir una serie de pasos definidos es la idea central tras los mapas mentales - estos deberían fluir de manera natural de acuerdo a tu imaginación y a las asociaciones que tu cerebro crea. Son perfectos si acostumbras procrastinar, ya que evitan la sensación de tener que trabajar rígidamente sobre un solo tema a la vez.

Solo asegúrate de incorporar los siguientes aspectos:

- **Colores**
- **Imágenes**, o bocetos
- **Líneas** curvas y orgánicas
- Solo **palabras clave**
- **Irradiar** desde el centro en orden descendente de importancia

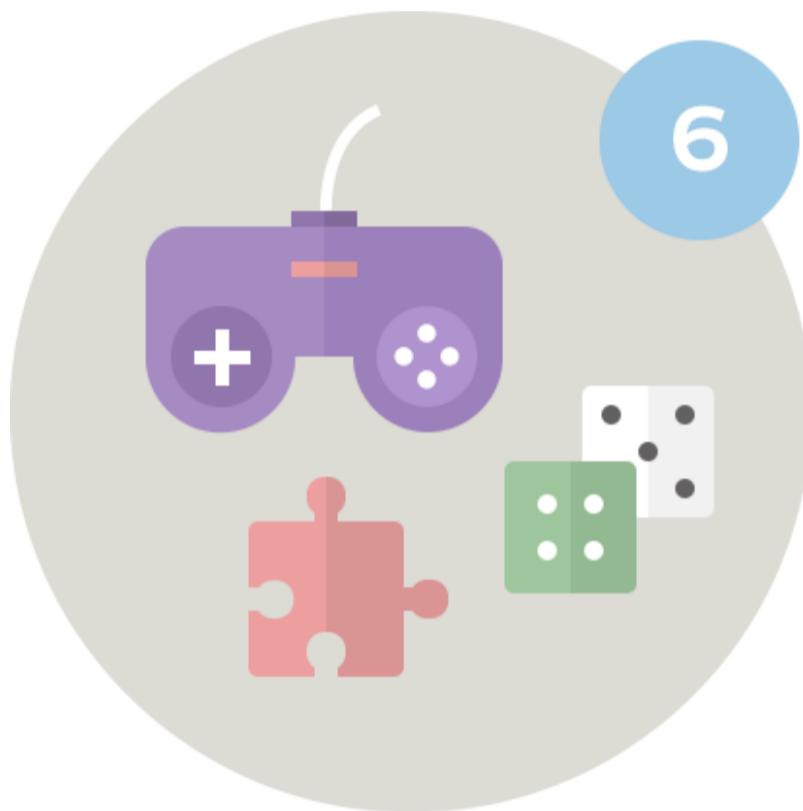
Para darte una idea, abajo se muestra un mapa mental de la región vertebral:



Es posible crear mapas mentales electrónicamente en tu computador o en tu dispositivo portátil favorito, ¡así que no te preocunes si no puedes dibujar como da Vinci! De hecho, no se necesitan herramientas especiales en absoluto. Un bosquejo rápido es más que suficiente para generar una conexión en tu mente. Además, la anatomía nos ofrece una herramienta con la que muchos estudiantes tienen una relación amor-odio. Un atlas de anatomía. Un atlas puede ser la inspiración para todos tus dibujos anatómicos. Por ejemplo, las imágenes del mapa mental de más arriba provienen del atlas de Kenhub, una colección de ilustraciones claras y profesionales que te ayudarán a aprender anatomía fácilmente.

Los mapas mentales son otra estrategia de aprendizaje que puedes usar para aprender anatomía. Estas “navajas suizas” del cerebro, pueden filtrar la información esencial, organizarla claramente, crear asociaciones, e inyectar un poco de diversión en el proceso. ¡Podrían ser exactamente lo que necesitas para estimular tu aprendizaje!

## Paso 6: Aprende anatomía con juegos



"Es paradójico que muchos educadores y padres aún distingan entre un tiempo para aprender y un tiempo para jugar sin darse cuenta de la vital conexión entre ellos"

- Leo F. Buscaglia

Esta cita, escrita por el autor y orador motivacional estadounidense, resuena a través del mundo del aprendizaje actual.

*"Es paradójico que muchos educadores y padres aún distingan entre un tiempo para aprender y un tiempo para jugar sin darse cuenta de la vital conexión entre ellos."*

Leo F. Buscaglia

Desde edades muy tempranas e inocentes, tus padres, familiares y maestros han hecho una clara distinción entre aprender y jugar. Probablemente en tu infancia escuchabas todo el tiempo cosas como "¡ya es hora de dejar de jugar y empezar a hacer tu tarea!", o "¿estás jugando otra vez? Por el amor de Dios, nunca lograrás nada en la vida con esa flojera".

**... Y así fue como aprendimos a separar el trabajo de la diversión. ¡Buuu!**

Afortunadamente, aún hay esperanza. Existe la posibilidad de hacer que tu aprendizaje sea diferente, divertido y agradable. ¡Checa estas sugerencias de juegos para que vayas empezando!

- **Unir el término con la imagen** - Si alguna vez estudiaste un nuevo idioma entonces ya sabes de qué se trata. Simplemente tienes que unir cada imagen con su término correspondiente. Hacer esto en línea es aún mejor porque las tarjetas constantemente se voltean para que no puedas verlas, así que tienes que irlas siguiendo mentalmente y recordar la imagen que mostraba la tarjeta.
- **Crucigramas** - A diferencia de los que te encuentras en los periódicos cada mañana, los crucigramas de anatomía son una manera divertida de aprender nuevos términos y cómo se escriben.
- **Ahorcado** - No te ahorques memorizando cada palabra de anatomía. Es una excelente forma de revisar la terminología.
- **Scrabble** - Domina tu vocabulario anatómico conectando palabras entre sí. Las palabras en esta materia suelen ser bastante largas, por lo que ganar en este juego no es tan difícil.

- **Anatomy Arcade** - es el paraíso de los juegos de Anatomía. Es una colección en inglés de juegos en línea que te ofrece rompecabezas, crucigramas, sopas de letras, unir palabras ¡y mucho más! Incluso puedes jugar "aplasta huesos" (whack a bone) o "toca el músculo" (poke a muscle)
- **Cuestionarios de Kenhub** - ¿aprender anatomía y contestar los [cuestionarios de Kenhub](#) al mismo tiempo? Sí, ¡es posible! Y te explicaremos exactamente cómo será más adelante en este eBook.





Si estudiar anatomía te parece un poco aburrido, ¡intenta uno de los divertidos cuestionarios de Kenhub de anatomía!

Como puedes ver, definitivamente es posible aprender y divertirte al mismo tiempo. Utilizar una colección de métodos de aprendizaje diferentes (¡y divertidos!) es la mejor manera de llegar a la meta del maratón anatómico

## Paso 7: Aprende anatomía con libros para colorear



Memorizar la anatomía mediante grandes bloques de texto requiere de tiempo y mucha repetición -y no hay manera de cambiar eso. Sin embargo, existe una manera de reducir la dificultad -y es usando un libro de anatomía para colorear.

Los libros de anatomía para colorear tienen un formato simple. Tienen diagramas anatómicos a blanco y negro que solamente esperan que les agregues color. Estos diagramas, en vez de estar ordenados de forma aleatoria, están organizados de modo muy lógico y preciso.

El contenido de la materia en estos libros se organiza en secciones, cada una de las cuales contiene muchos temas. Cada tema se presenta en una sola página repleta de ilustraciones anatómicas y de terminología específica asociada a los dibujos. Puedes encontrar columnas de texto en la página siguiente a cada tema, lo que ofrece más detalles por escrito además de la parte visual.



Cerebro



Tronco  
encefálico



Cerebelo

Usar un libro para colorear es muy sencillo. Solamente requiere que sigas unos simples pasos:

- **Escoge una sección** que quieras estudiar. Por ejemplo, si el sistema nervioso está en la lista para esta sesión de estudio, entonces abre el libro en la primera página titulada "Sistema Nervioso" y empieza a colorear.
- **Lee las notas para colorear** que están en la primera ilustración antes de empezar a colorear. Este paso es esencial porque necesitas conocer el orden específico en el que debes colorear las estructuras para que puedas aprovechar al máximo el libro y construyas tu conocimiento como si fuera una pirámide. Por ejemplo, para el "Sistema Nervioso", en la página de "Organización" vas a colorear únicamente los nombres y las estructuras del Sistema Nervioso Central (SNC). Después vas a seguir coloreando los nervios craneales y sus nombres asociados, y finalmente vas a colorear los nervios espinales y autónomos, los cuales forman parte del Sistema Nervioso Periférico (SNP). De esta manera aprendes un solo sistema o región a la vez y evitarás confundirte.
- **Empieza a colorear** la página de "Organización" mientras sigues las notas y el sistema de colorear.

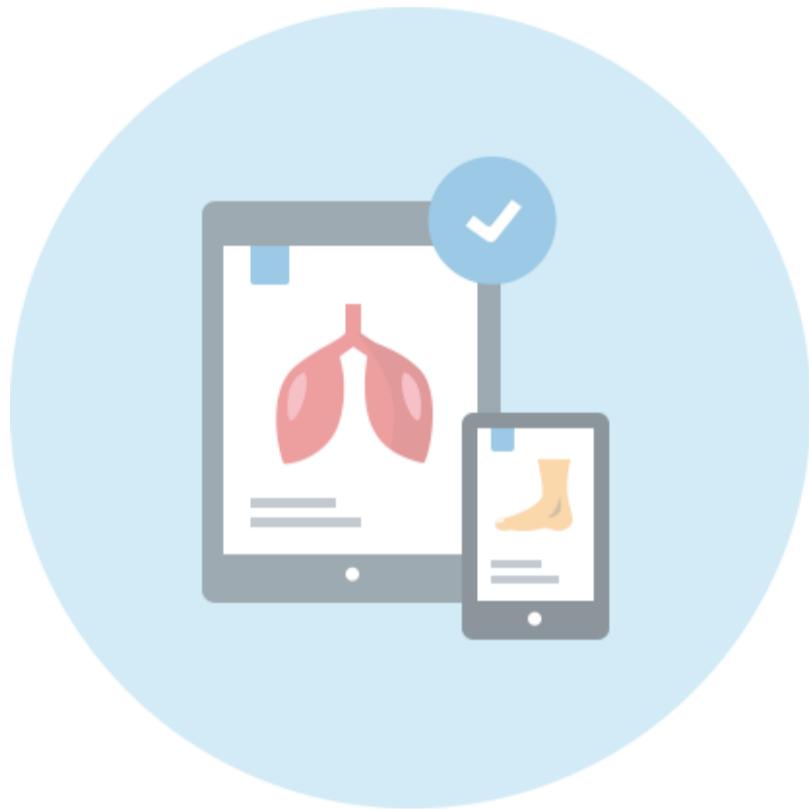
- **Lee el texto y las explicaciones** que le siguen a la página de "Organización" para aprender más detalles sobre el SNC, SNP, neuronas motoras y sensoriales y sistema nervioso autónomo. Esto ofrece más detalles acerca de todas las estructuras que coloreaste, ya que hasta este momento todo lo que sabes sobre ellas son sus nombres, cómo se ven y en qué parte del cuerpo se localizan.
- **Continúa** en la siguiente página titulada "Clasificación Funcional de las Neuronas" y repite nuevamente todos estos pasos. Es esencial seguir las ilustraciones en el orden correcto en lugar de ignorar alguna de ellas. Necesitas entender primero la organización básica del sistema nervioso antes de que puedas empezar a clasificar funcionalmente a las neuronas. Y solo entonces puedes empezar a aprender sobre sinapsis y transmisión.

Un libro de anatomía para colorear seguramente puede ser un elemento más para agregar a tu arsenal de aprendizaje. Estos libros te ayudan a memorizar las estructuras anatómicas de una forma fácil y divertida, creando relaciones coloridas entre los delgados hilos que representan los nervios y los nombres largos como nervio cigomaticotemporal.



Enlazar colores específicos con estructuras específicas es una gran manera de asociar una estructura con su función.

# Empieza a usar Kenhub desde hoy



Después de haber leído todos estos tips, trucos y juegos mentales (porque los leíste todos -¿verdad?), puede ser que te estés preguntando por dónde empezar. Tal vez sepas que necesitas aprenderte los músculos y huesos del miembro superior, pero basta un vistazo a tus libros de texto y otra vez comienzas a sentirte solo y angustiado. Pues bien, no pierdas la calma. Estamos aquí para ayudarte.

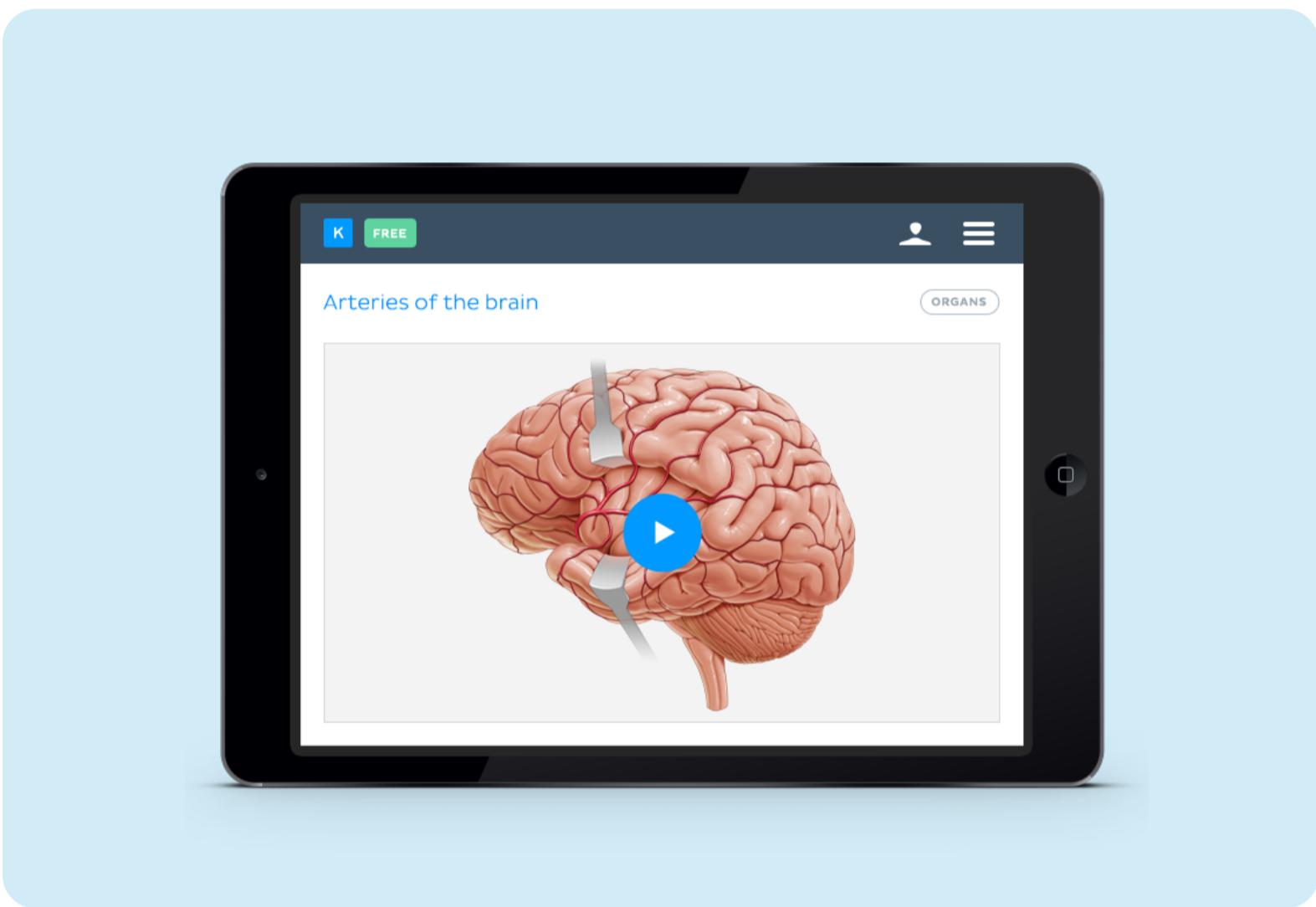
Nosotros diseñamos y mejoramos constantemente Kenhub pensando justamente en usuarios como tú.

Queremos hacer que tu aprendizaje no solo sea fácil y eficiente, sino también divertido. Kenhub, a diferencia de otras herramientas y aplicaciones, es una *solución todo-en-uno* para aprender anatomía e histología. En Kenhub no te abandonaremos en este proceso; no te entregaremos un modelo del esqueleto o un "modelo muscular 3D" para que juegues y navegues infinitamente y sin dirección. No dejaremos que te pierdas intentando comprender cuál es la función de un músculo, o tratando de memorizar cada mínimo detalle. No, nosotros tenemos una manera completamente diferente de ver la educación. Queremos convertirnos en tus guías. Queremos explicarte todo lo que necesitas saber y ayudarte a memorizar todos estos términos nuevos.

Para poder lograrlo, te ofrecemos no uno, sino cuatro distintos tipos de contenido para cada tema de manera que no te aburras -tutoriales de vídeo, ilustraciones, artículos y cuestionarios interactivos. Echemos un vistazo a lo que ofrecen cada uno de estos métodos de aprendizaje.

## 1. Videotutoriales:

Piensa en estos tutoriales como si fueran un amigo que te guía y te explica un tema específico de la manera más sencilla de comprender. Usamos el lenguaje más simple posible y tratamos de explicar todo desde cero.



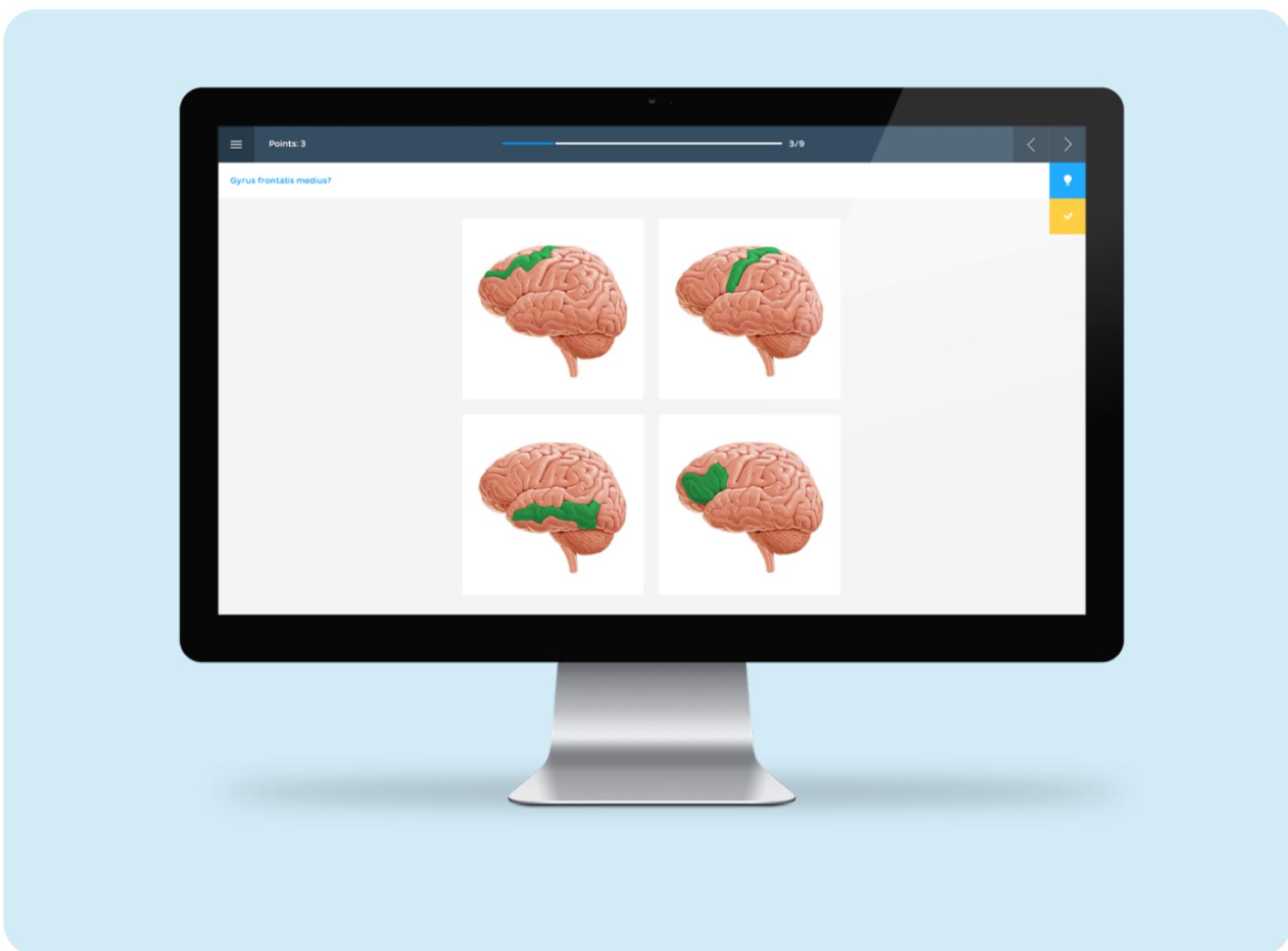
Puedes ver [estos videos](#) tantas veces como quieras. Tienes la opción de adelantar y retroceder e incluso puedes revisar las transcripciones de los videos para que puedas seguir mejor esta guía. Los videos cubren la mayoría de los temas, desde los más sencillos hasta los más avanzados y complejos.



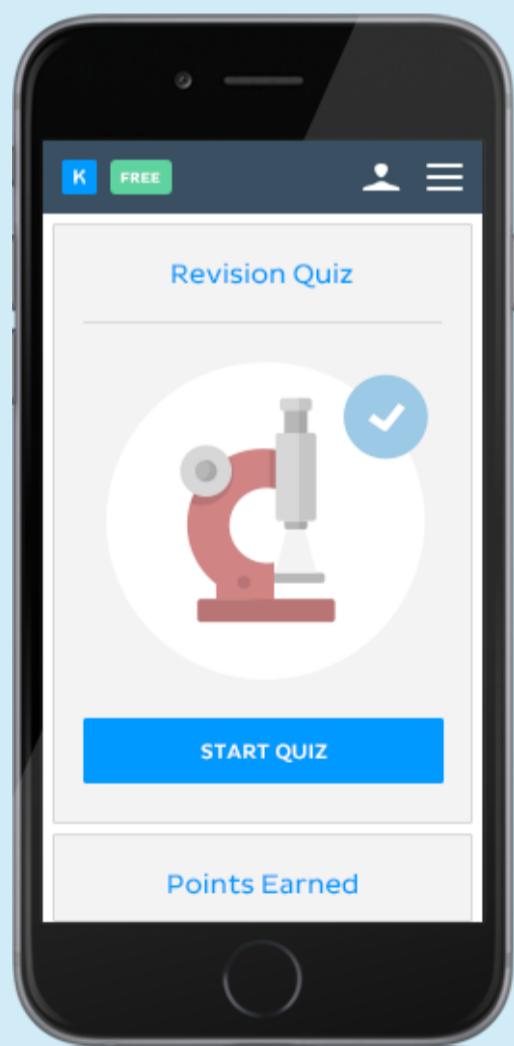
¿No tienes suficiente tiempo?  
Incrementa la velocidad de  
reproducción del video ¡y cubre  
todo el material en una fracción del  
tiempo! ¿Las explicaciones van  
muy rápido? ¡Hazlas más lentas!

## 2. Cuestionarios:

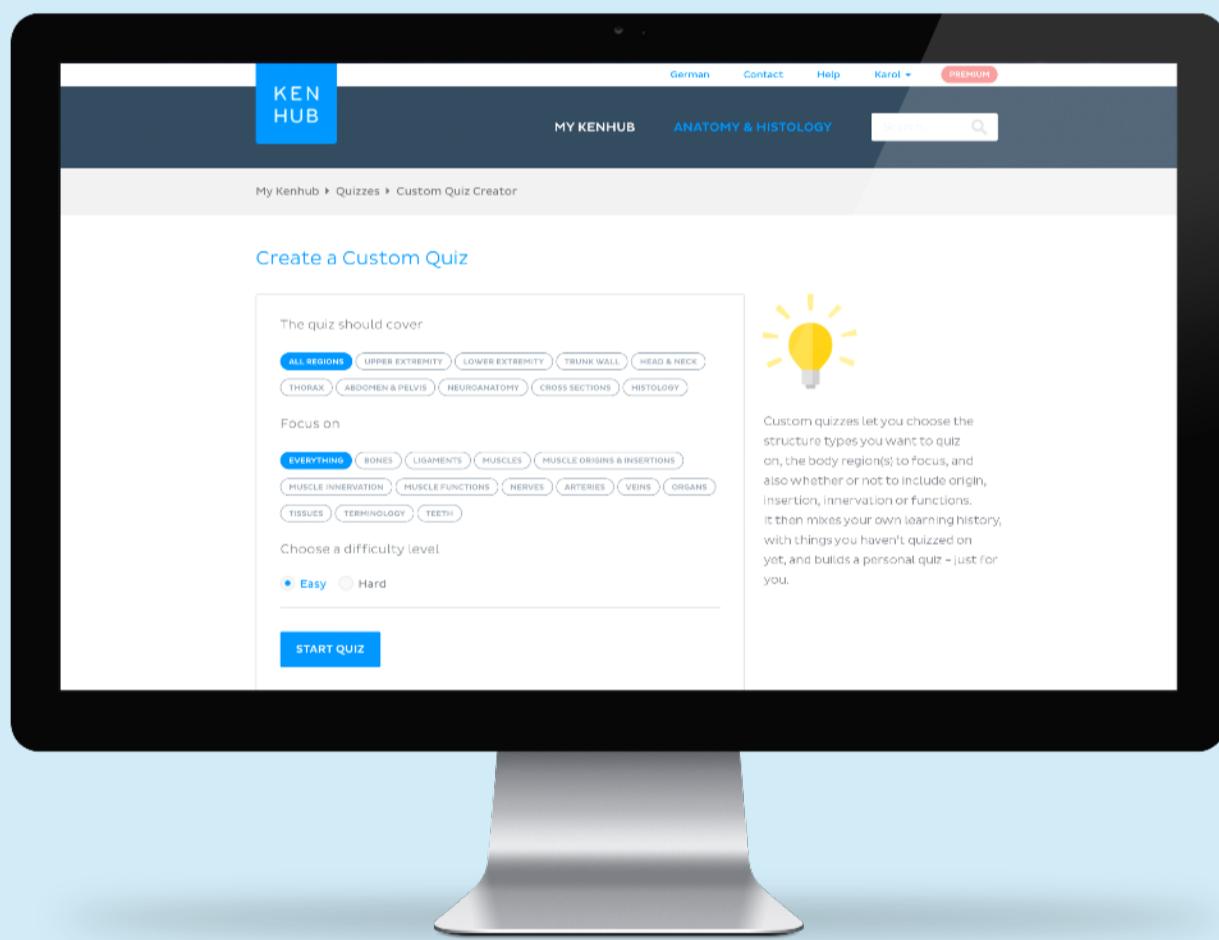
Siguiente parada: ¡cuestionarios! Ya viste el video y ahora ya tienes una idea del tema. Pero ahora necesitas memorizar los términos y sus relaciones. Los cuestionarios de Kenhub están específicamente diseñados para un aprendizaje más fácil y para más diversión. A diferencia de los cuestionarios de otras herramientas o aplicaciones que están diseñados para evaluar tu conocimiento, con nuestros cuestionarios realmente puedes aprender el tema, sin necesidad de tener conocimientos previos. Los cuestionarios siguen un enfoque lógico comprobado y te guían paso a paso para que puedas memorizar términos y entender los conceptos.



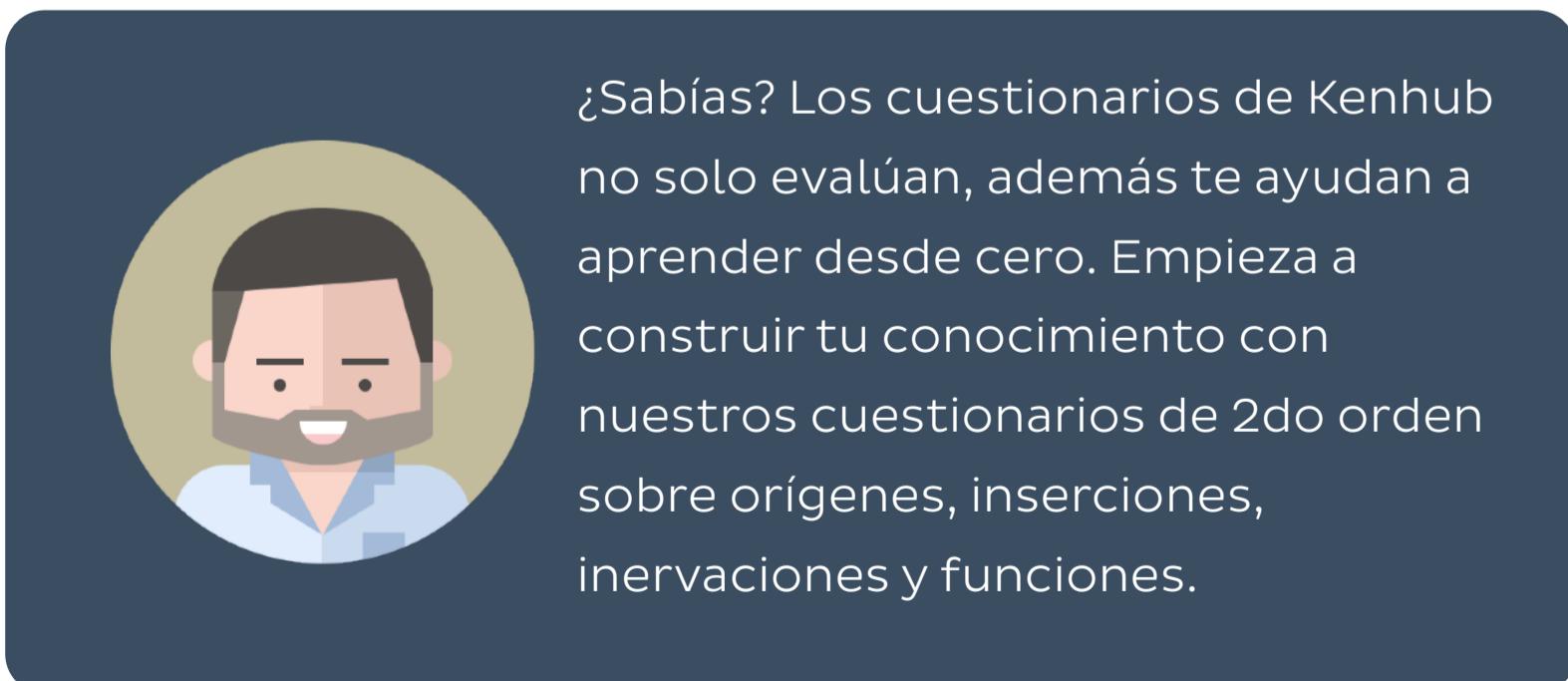
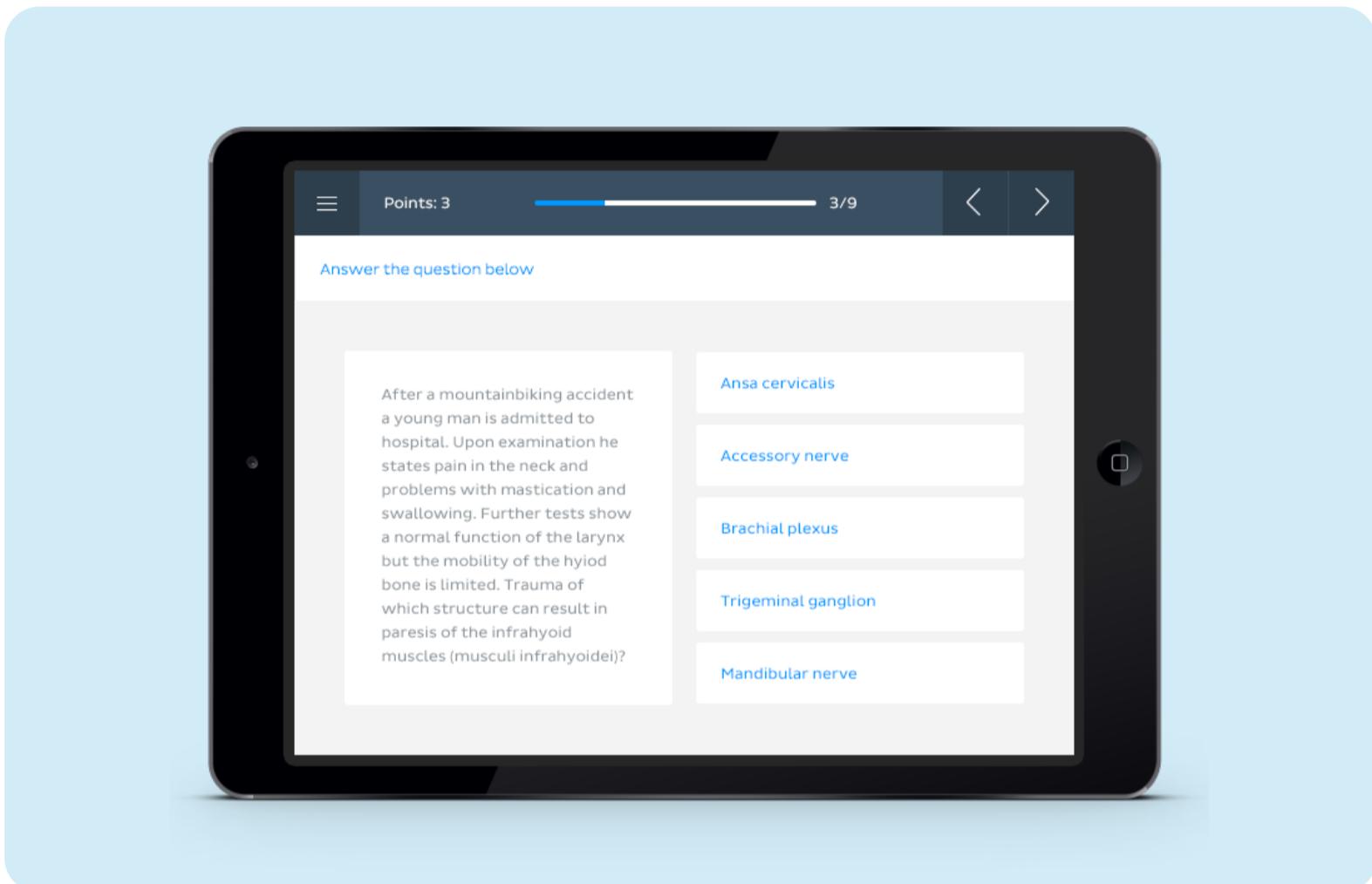
Puedes escoger a partir de una larga lista de [más de 400 cuestionarios interactivos](#). Estos cuestionarios "inteligentes" se adaptan a tu conocimiento y utilizan algoritmos muy sofisticados. Esto asegura que estés expuesto a la misma información en múltiples maneras para estar seguros de que entiendas los conceptos. Los cuestionarios están diseñados para permitirte repetir preguntas en las áreas que no dominas muy bien, hasta que logres comprender bien el concepto (recuerdas la "repetición espaciada", ¿cierto?).



Otra característica genial son los cuestionarios personalizados. Eso significa que puedes "construir" tus propios cuestionarios. Entonces, si tú quieres revisar a detalle los músculos del miembro superior, tienes la opción de construir un cuestionario de acuerdo con tus necesidades.

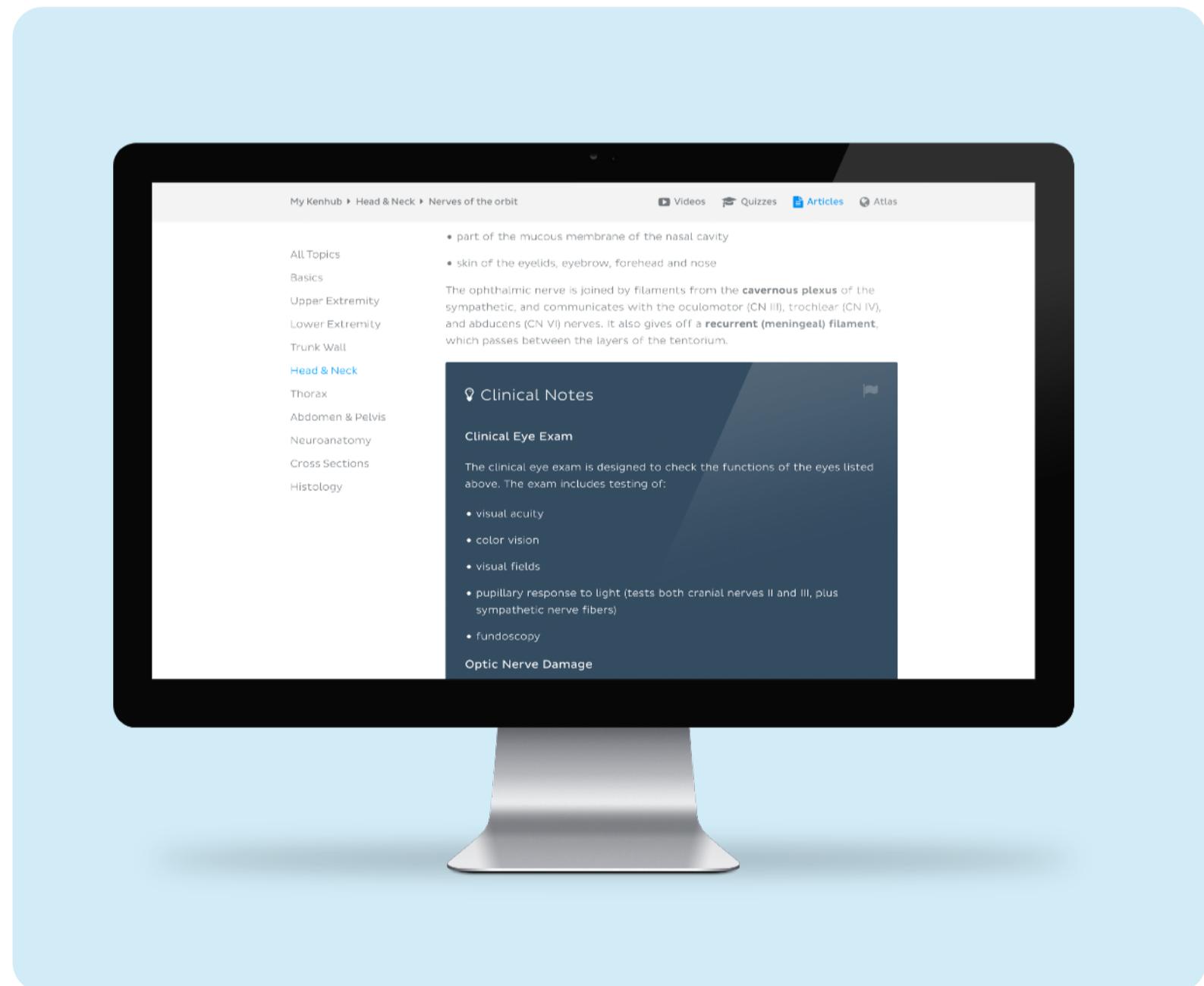


Por último, pero no menos importante, tenemos cientos de preguntas de casos clínicos. Así que, si te estás preparando para un examen importante de clínica, entonces ¡debes revisar estas preguntas!



### 3. Artículos:

Si lo que quieras es adentrarte aún más en un tema, entonces te conviene echarles un vistazo a los [artículos de Kenhub](#). Hay cientos de artículos ilustrados que entran más a detalle y que exploran no solo los aspectos anatómicos de los temas, sino también las condiciones clínicas que son relevantes.

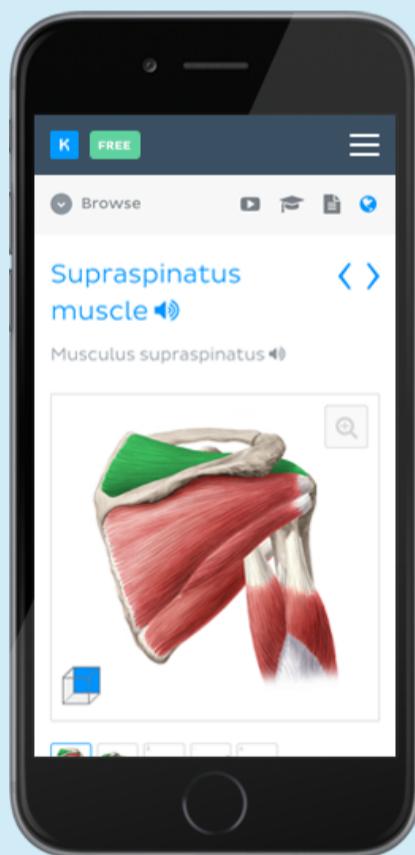




¡No solo leas! Recuerda también ver los videos que encontrarás dentro de los artículos narrados por nuestros expertos en anatomía.

#### 4. Atlas:

Kenhub te ofrece uno de los atlases más completos de anatomía e histología, ¡completamente gratis! Hay un montón de imágenes para más de 4000 términos anatómicos e histológicos. Solamente selecciona la región del término específico, y verás las imágenes en su formato de ilustración, imágenes cadavéricas e imágenes radiológicas, así como sus nombres en español y en latín. Pero espera - ¡se pone aún mejor! ¡También puedes escuchar cómo se pronuncian los términos! Siéntete libre de usarlo en tu teléfono celular o tablet para que siempre tengas [el atlas más completo](#) a tu disposición (¡incluso en el quirófano!).





¿Sabías? El atlas de Kenhub ilustra las estructuras desde diferentes perspectivas, ¡para que apruebes tu siguiente examen desde todos los ángulos!

## 5. Asistencia:

La mayoría de nosotros aquí en Kenhub también somos estudiantes o instructores, así que sabemos qué tan importante es tener a alguien cerca cuando necesitas ayuda. Es por esto que nosotros siempre estamos aquí para ofrecerte consejos expertos sobre cómo estudiar mejor y evitar cometer todos los errores comunes a la hora de aprender anatomía. Ninguna otra plataforma de aprendizaje de anatomía te ofrece este nivel de asistencia. Siéntete libre de mandarnos un correo electrónico y te responderemos lo más pronto posible -usualmente dentro de un par de horas.



Nuestro equipo de expertos en anatomía y ciencias de la salud responderá a cualquier pregunta de anatomía que puedas tener.



START LEARNING WITH KENHUB

## Palabras finales



¡Ahí lo tienes! Una 'Guía Definitiva para el Estudiar Anatomía', completamente gratis y lista para llevarte de la mano y guiarte en cada paso del camino. Similar a un maestro, te muestra no solo **qué** estudiar, sino también **cómo** hacerlo, lo que hace toda la diferencia cuando se trata de aprender anatomía. Después de todo, la dificultad que enfrentan muchos estudiantes se origina de un uso ineficiente de métodos de estudios, no del material por sí mismo.

Esto es lo que has revisado:

**Preparación mental** – la anatomía no es una materia ordinaria, ¡así que no puedes simplemente abordarla directamente de frente! Necesitas saber qué hacer y qué no hacer.

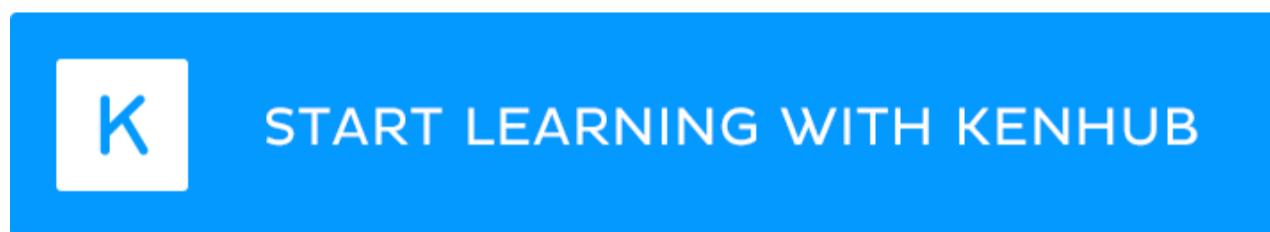
- **Para de procrastinar** y empieza a premiarte y a engañar tus emociones.
- **Estudia de manera inteligente** en lugar de hacerlo difícil. Usa la repetición espaciada.
- **Mejora tu memoria** reflexionando sobre lo que aprendiste durante 40 segundos.

**Estrategias de aprendizaje** – algunos trucos y tips para inyectarle más variedad a un tema aburrido y desafiante como la anatomía.

- **Lee de forma efectiva**
- **Usa mapas mentales**
- **Aprende con juegos**
- **Colorea**

**Materiales de estudio de Kenhub de primera categoría - listos para acceder y conectados educativamente para facilitar aún más tu aprendizaje.**

- **Videos**
- **Cuestionarios**
- **Artículos**
- **Atlas**



Por suerte para ti, esta colección es solo la punta del iceberg. ¿Lo bueno? Tenemos muchas [estrategias de aprendizaje](#) esperándote en nuestro sitio web. ¿Lo mejor? Tenemos aún más de estas en desarrollo, listas para hacer más fácil tu aprendizaje. ¡No olvides revisar la sección de estrategias de aprendizaje para que no te las pierdas! Y no te guardes solo tú el secreto, ¡compártelo ahora mismo con tus amigos!



Esperamos que hayas disfrutado este eBook, ¡buena suerte en tus estudios!