

GUÍA DE INICIO PARA ANKI



Daniel Ortiz Seller

HOSPITAL CLÍNICO UNIVERSITARIO DE VALENCIA

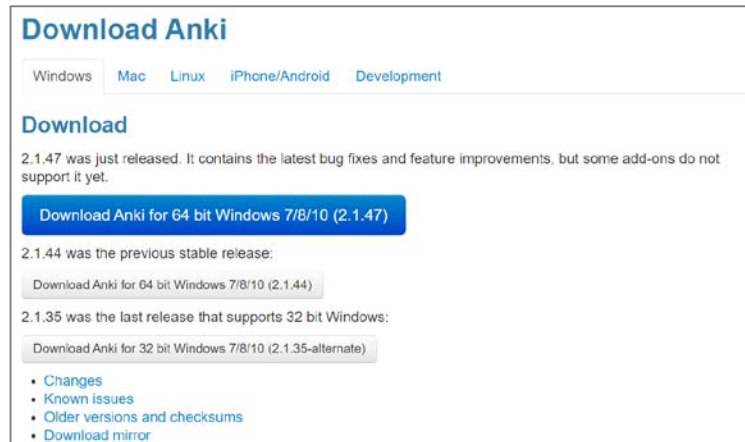


Entrar en el siguiente enlace para descargar e instalar la aplicación:

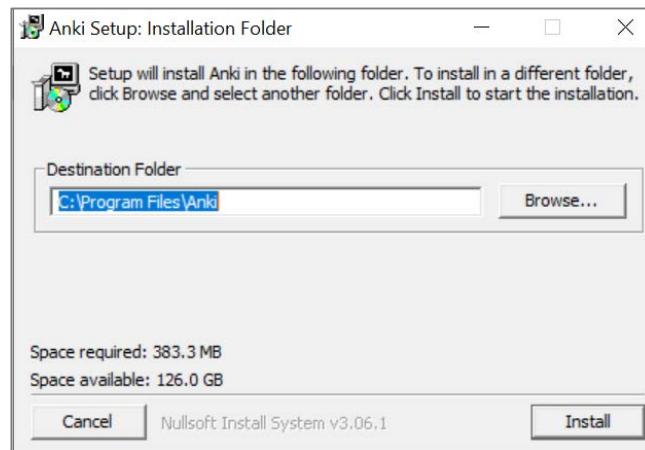
<https://apps.ankiweb.net/>

Está disponible para *Windows, Mac, Linux, Android* y *iPhone*, siendo éste último el único que es de pago.

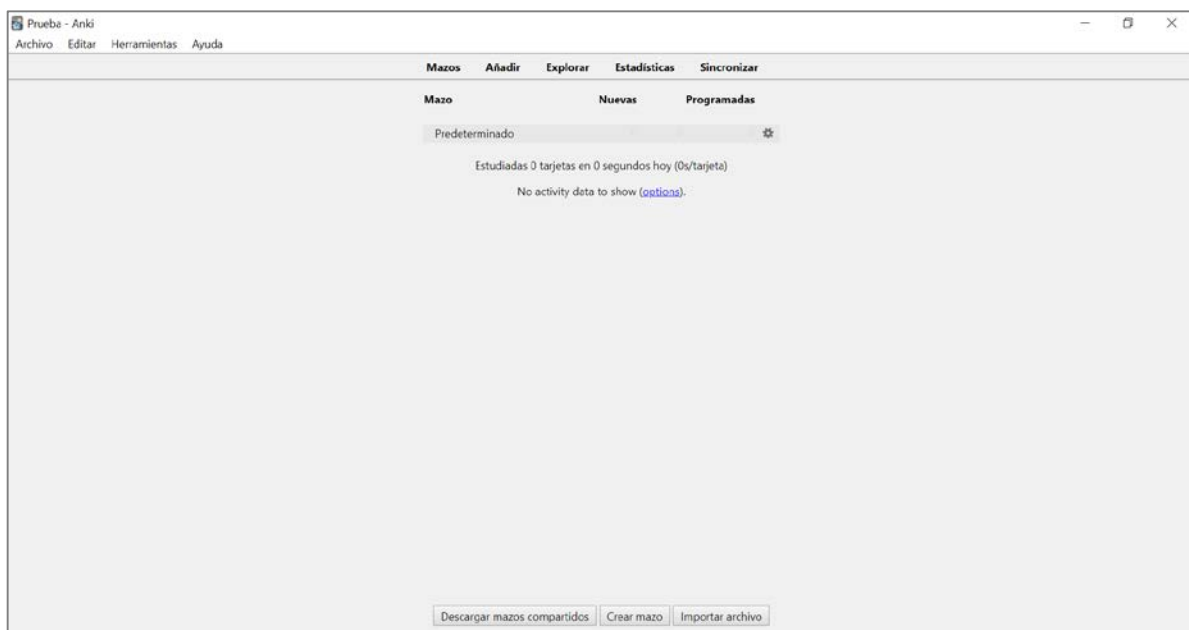
Seleccionamos el sistema operativo que queramos y descargamos la versión de ANKI más reciente (**botón azul**).



Ejecutamos el archivo que hemos descargado y le damos a “Instalar”:

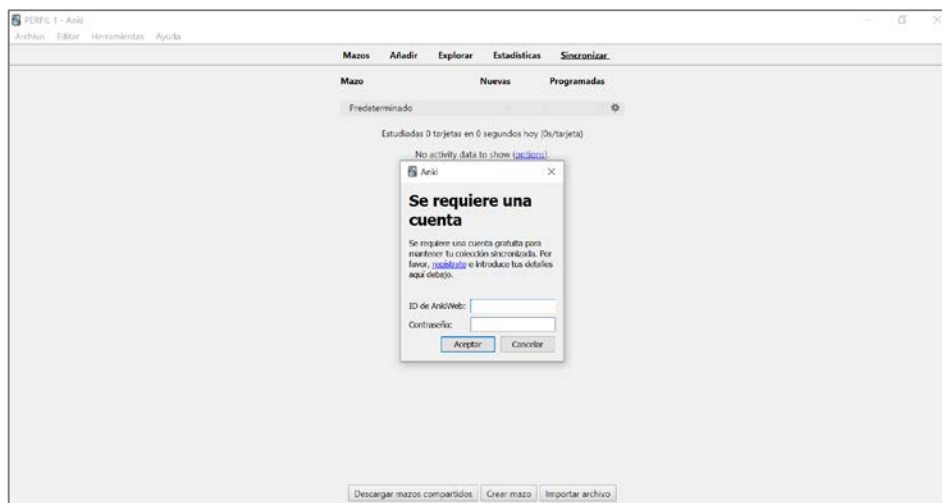


La primera vez que abramos la aplicación en nuestro ordenador nos saldrá la siguiente pantalla:

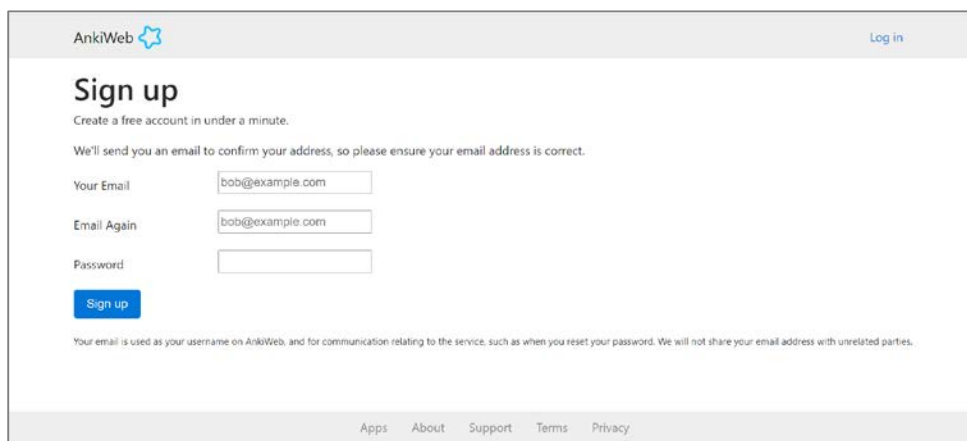


Lo primero que haremos será crear un nuevo perfil y sincronizarlo con una cuenta de correo electrónico. De esta manera, las tarjetas que vayamos creando en nuestro ordenador se irán guardando como copia de seguridad en la web de ANKI. Podemos tener tantos perfiles de ANKI como direcciones de correo electrónico tengamos.

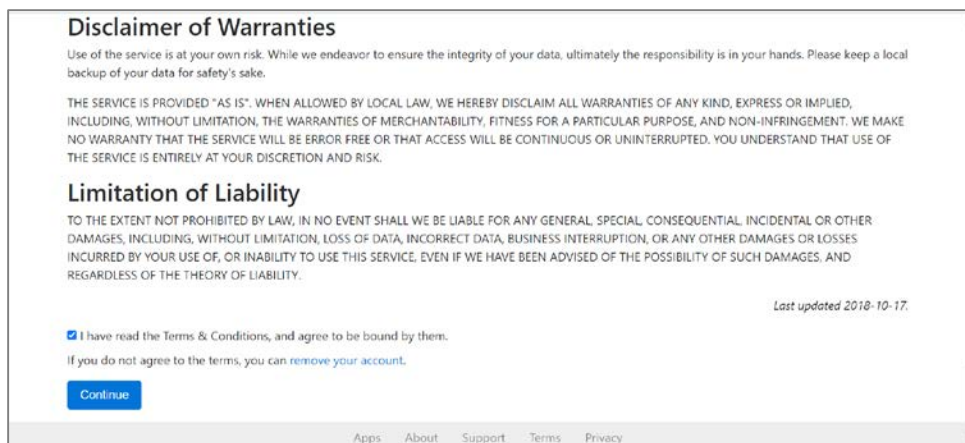
Le damos al botón “Sincronizar” localizado en la parte superior derecha y, a continuación, clicamos en el botón “[regístrate](#)” subrayado en azul.



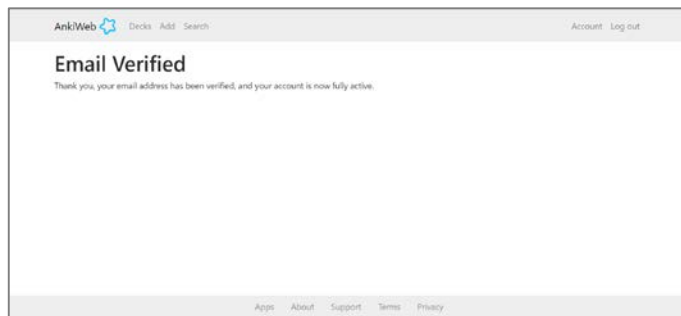
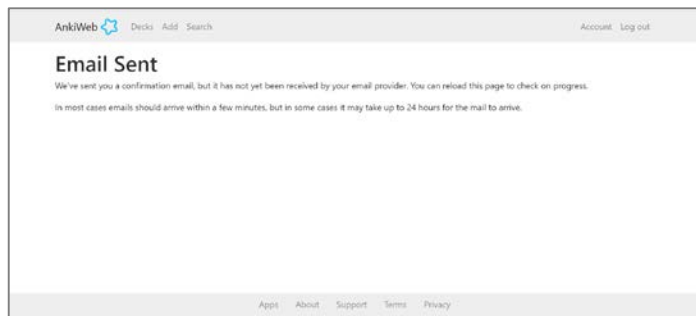
Nos registramos con nuestro correo electrónico y la contraseña que queramos.



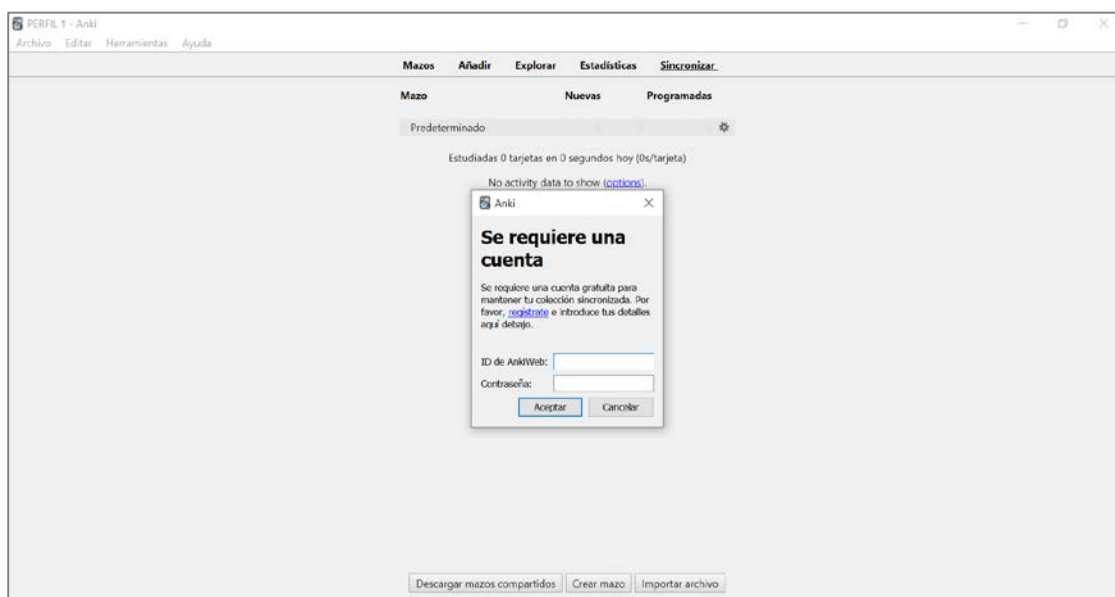
Nos llevará a una página con los términos y condiciones de uso. Aceptamos y continuamos.



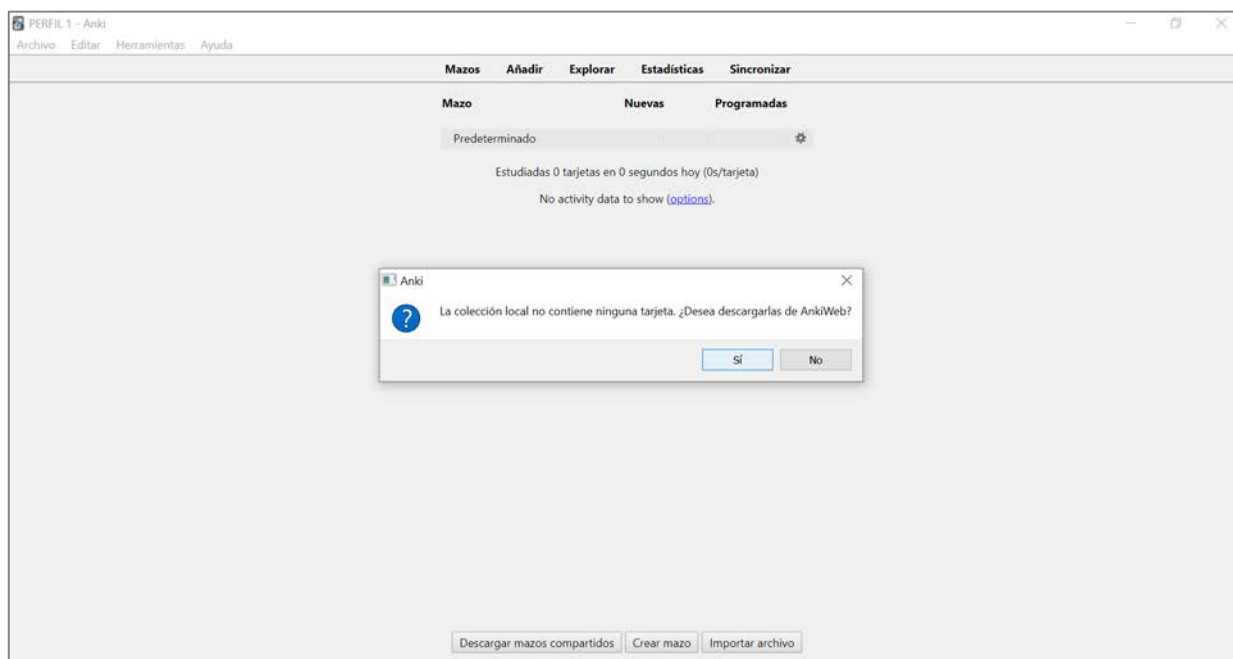
Verificamos la cuenta con el correo electrónico que nos envíen.



Volvemos a la aplicación de ANKI e introducimos el correo electrónico y la contraseña con la que nos hayamos registrado.

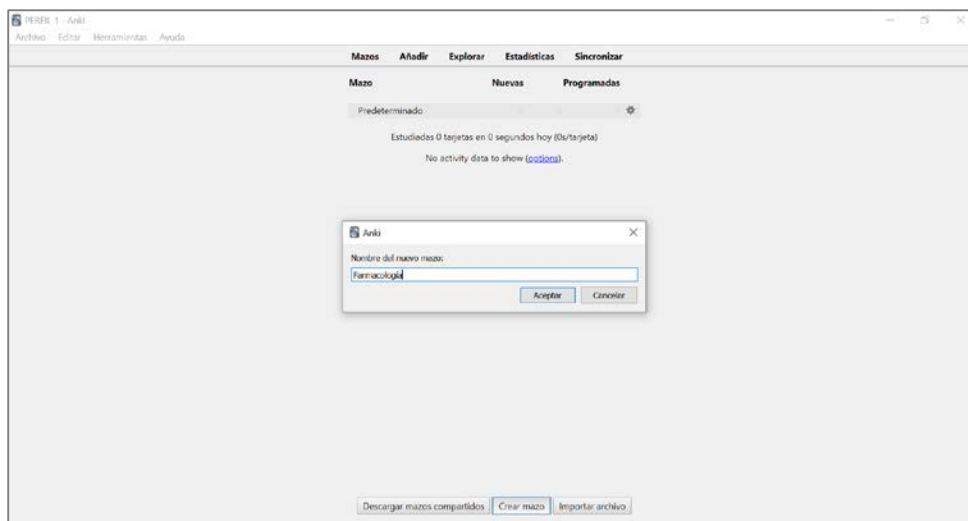


Nos aparecerá la siguiente pantalla, pero como aún no hemos creado ninguna tarjeta, no tenemos nada que descargar, por lo que cerramos la ventana.

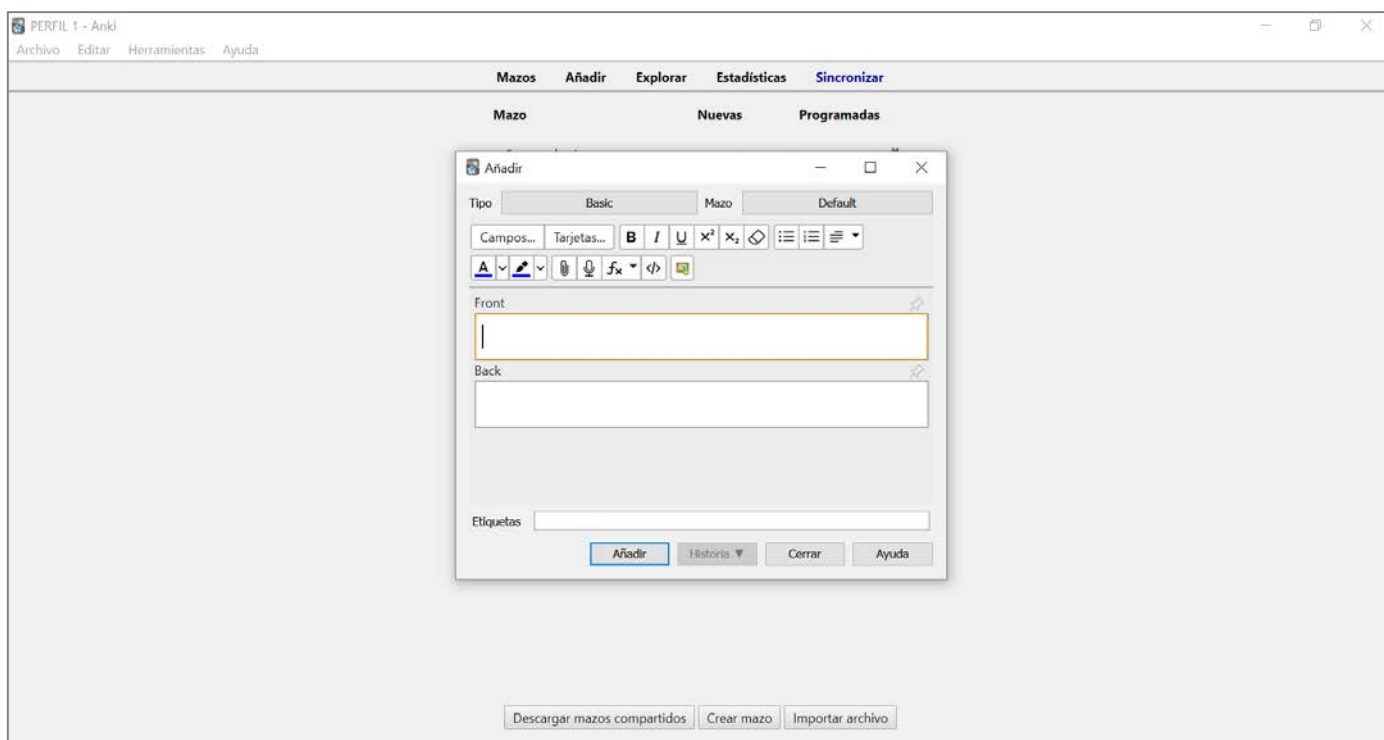


Las tarjetas ANKI se pueden agrupar en “mazos”. La idea es crear los mazos justos y necesarios, ya que un exceso de éstos puede entorpecer y dificultar nuestro estudio. Una división sencilla con la que podemos empezar consiste en crear mazos para las distintas asignaturas (“Farmacología”, “Cardiología”, “Oftalmología” etc.).

En nuestro caso, vamos a hacer un mazo de “Farmacología” en el que iremos añadiendo todas las tarjetas relacionadas con esta asignatura. **“Crear mazo” (bajo) → “Farmacología” → “Aceptar”.**



Para crear nuestra primera tarjeta le damos al botón **“Añadir”**.



Nos aparecerá una pantalla en la que podremos modificar algunas opciones:

- Tipo de tarjeta.
- Mazo en el que queremos que se guarde la tarjeta.
- Tipo de letra, color, subrayado...
- Insertar archivos (fotos, vídeos, audios...).

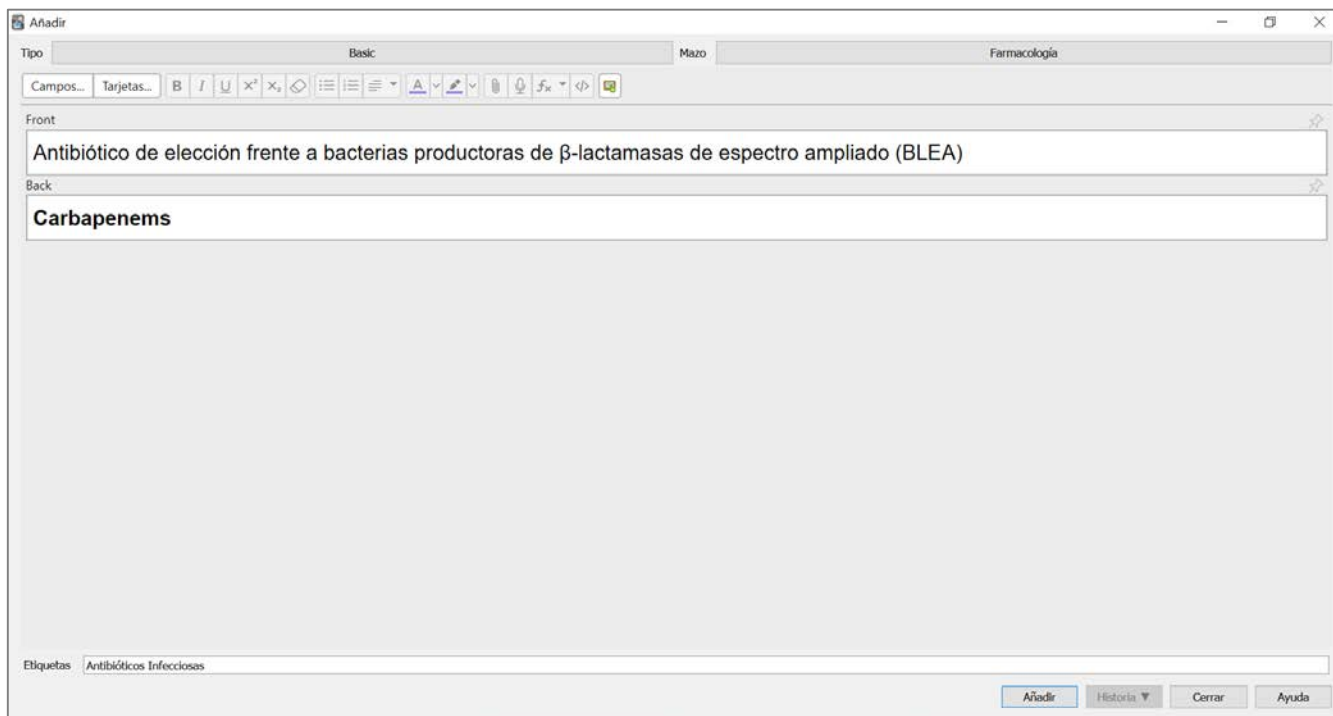
Para empezar, seleccionaremos la tarjeta básica, donde tendremos 2 caras:

- Anverso (“Front”), donde escribiremos la pregunta.
- Reverso (“Back”), donde escribiremos la respuesta.

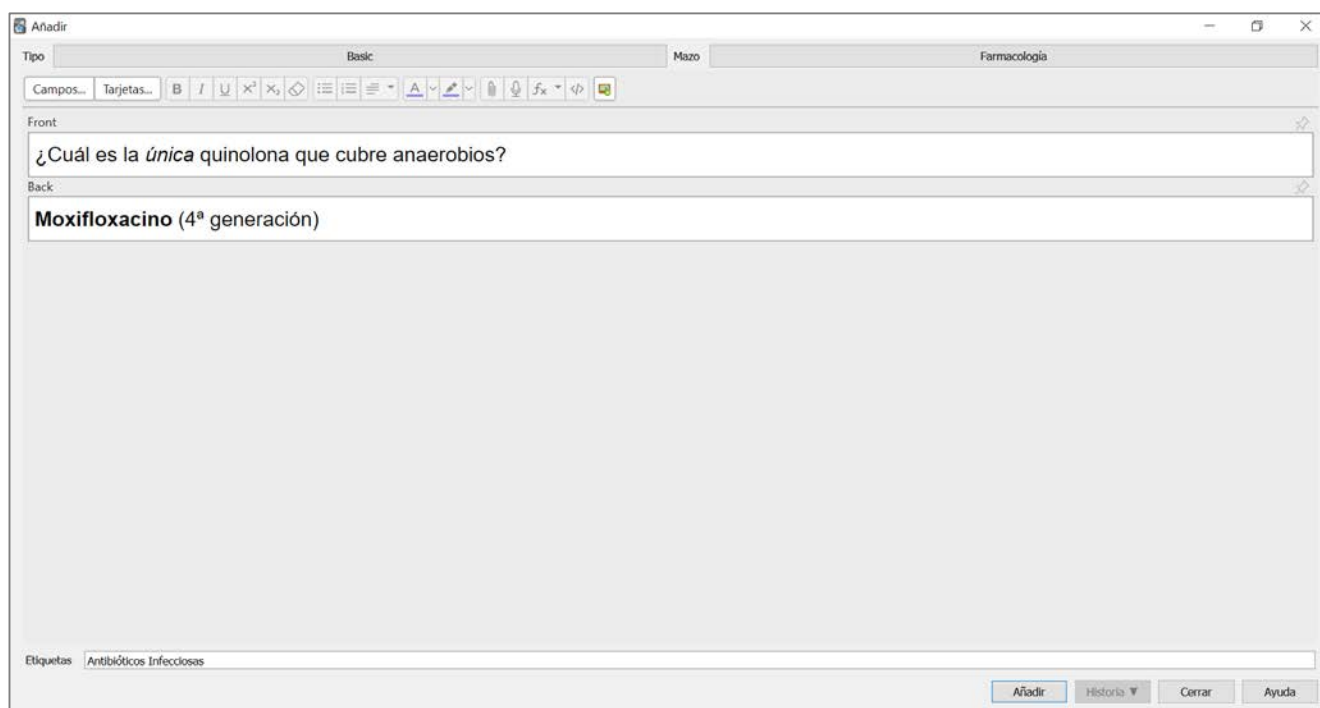
En la parte inferior de la pantalla tenemos una opción en la que podemos añadir “**Etiquetas**”. Esto es algo similar a los *hashtags* que se utilizan en las redes sociales. Nos permitirán buscar tarjetas más adelante por subtemas, en lugar de por mazos. Por ejemplo, en el mazo de “Farmacología” tendremos un conjunto de tarjetas relacionados con diferentes tipos de fármacos (antibióticos, antihipertensivos, neurolépticos...). Así pues, cuando redactemos una tarjeta de antibióticos, podremos clasificarla tanto con la etiqueta #Antibióticos como con otras en función del subtema del que trate (#Tuberculosis, #Endocarditis, #Aminoglucósidos etc.).

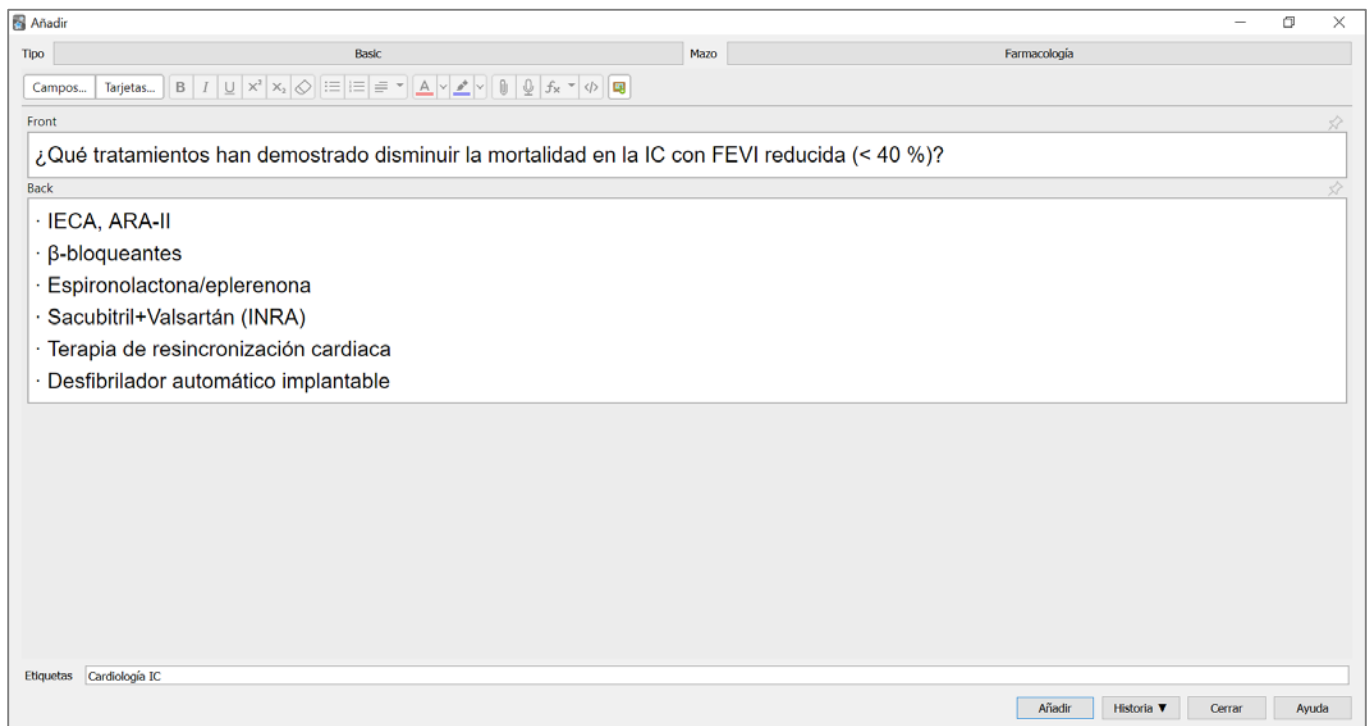
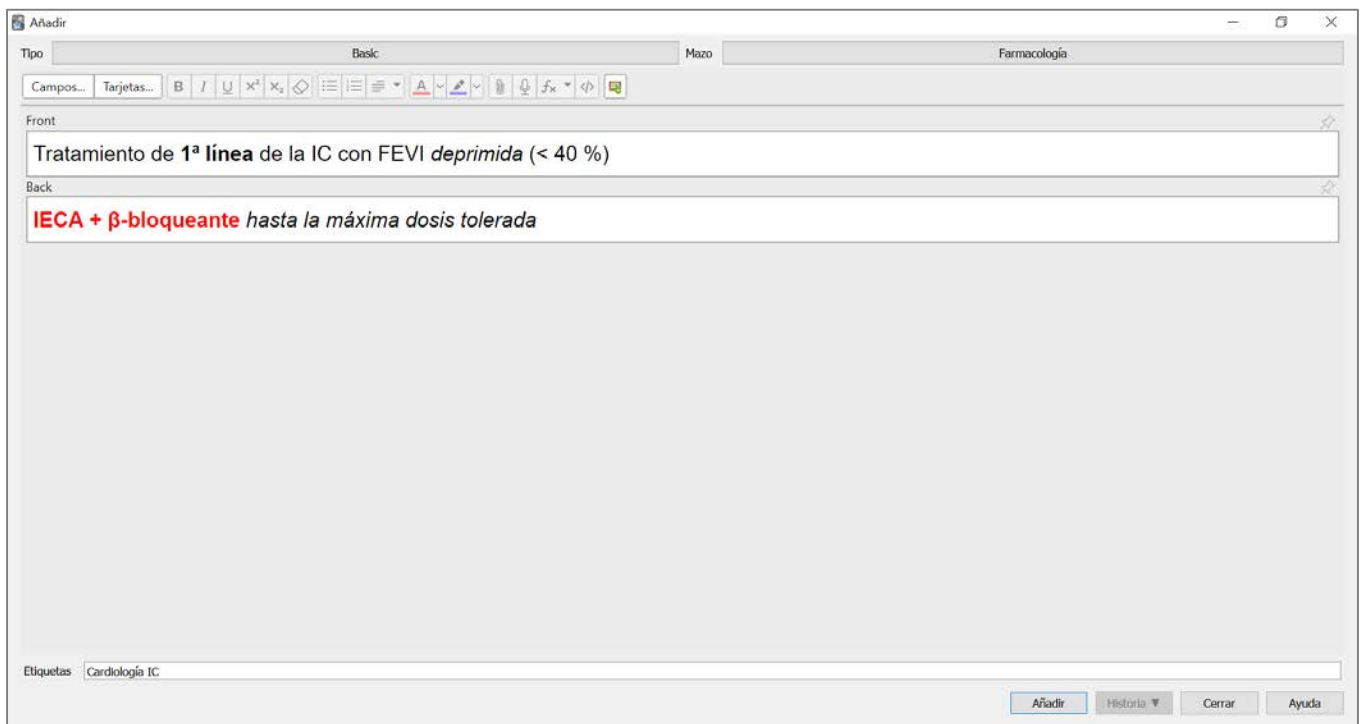
Ejemplo de un tipo de tarjeta básica:

1. Seleccionamos el tipo de tarjeta que queremos (→ *Basic*).
2. Seleccionamos el mazo de destino (→ *Farmacología*).
3. Escribimos la pregunta (*Front*) y la respuesta (*Back*).
4. Añadimos las etiquetas (opcional).
5. Clicamos en el botón “**Añadir**”.



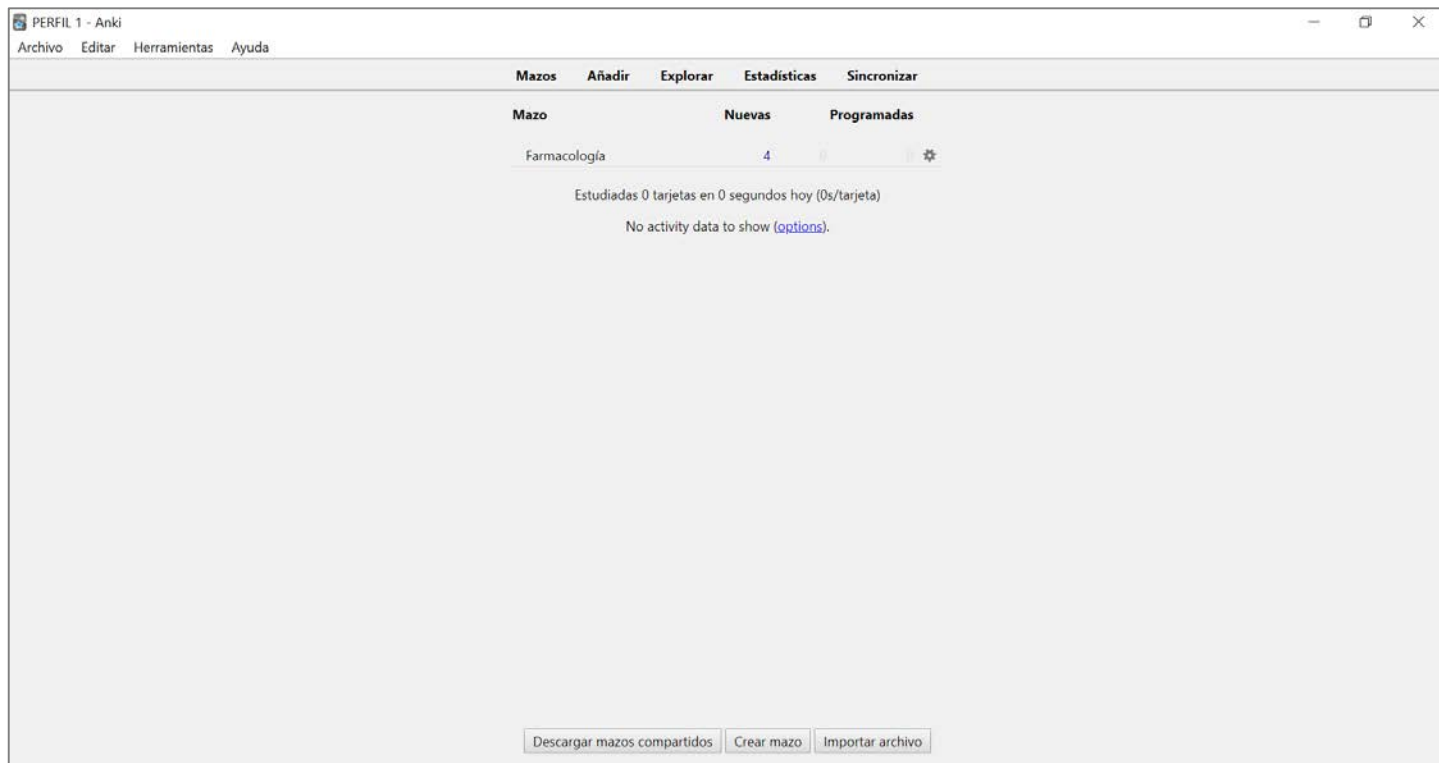
Vamos a crear unas cuantas tarjetas más para seguir con el ejemplo:





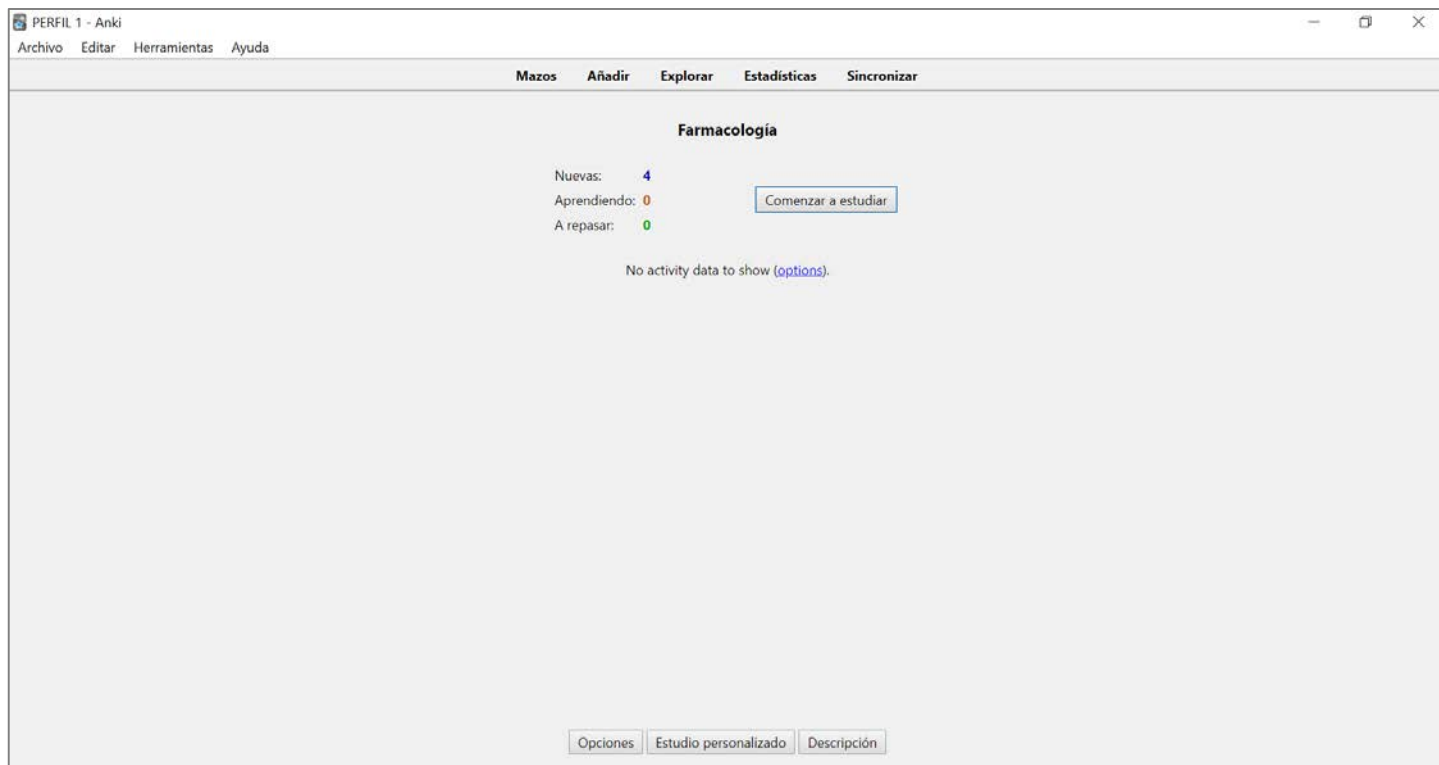
Cada vez que realicemos cambios en nuestras tarjetas y cerremos el programa, la aplicación suele sincronizarse con la web de forma predeterminada (siempre que estemos conectados a internet) para hacer una copia de seguridad de nuestro trabajo. De todas formas, es recomendable darle al botón “**Sincronizar**” siempre que nos acordemos para asegurarnos de que dicho guardado se realiza correctamente.

Una vez hayamos creado nuestras tarjetas, veremos lo siguiente en la pantalla de inicio:

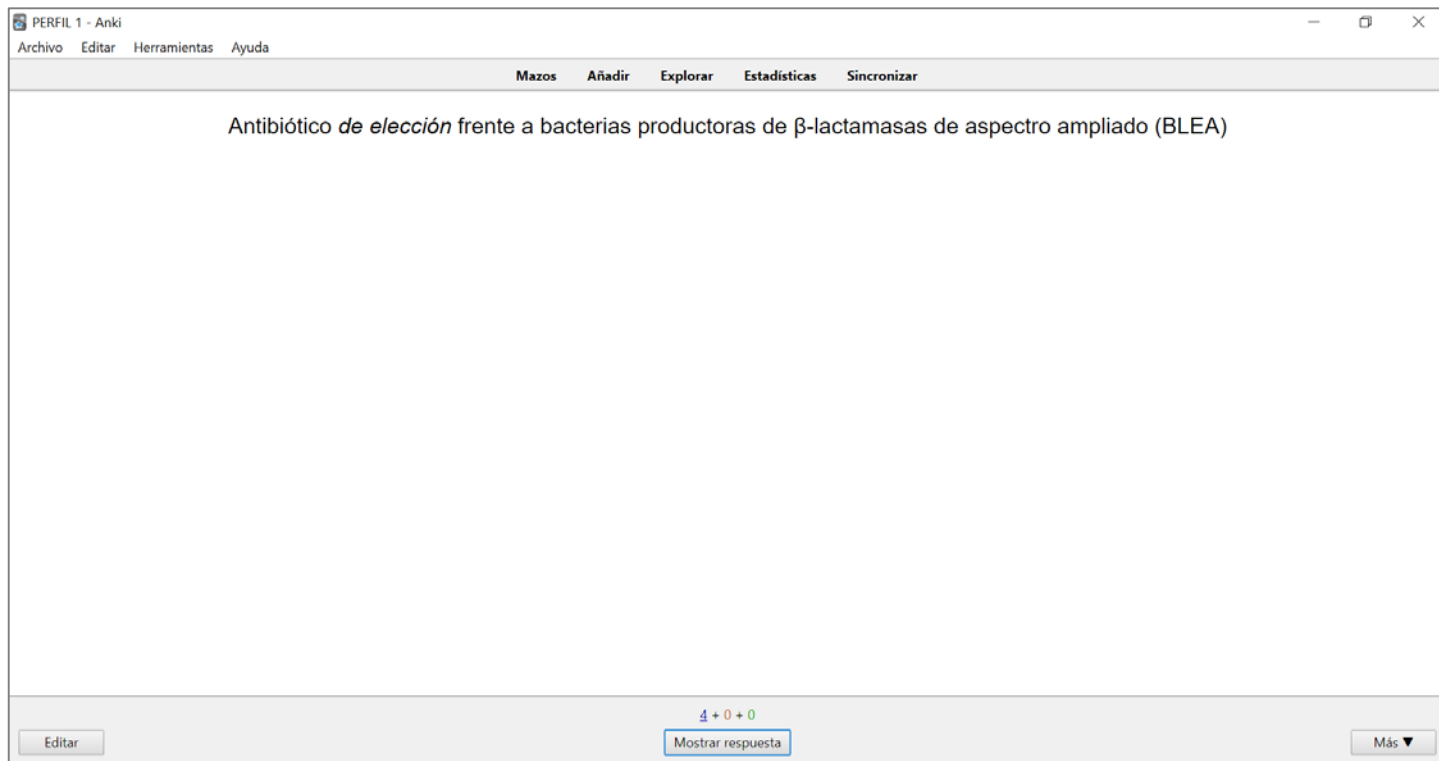


Si entramos en el mazo, la aplicación nos desglosa las tarjetas en 3 categorías:

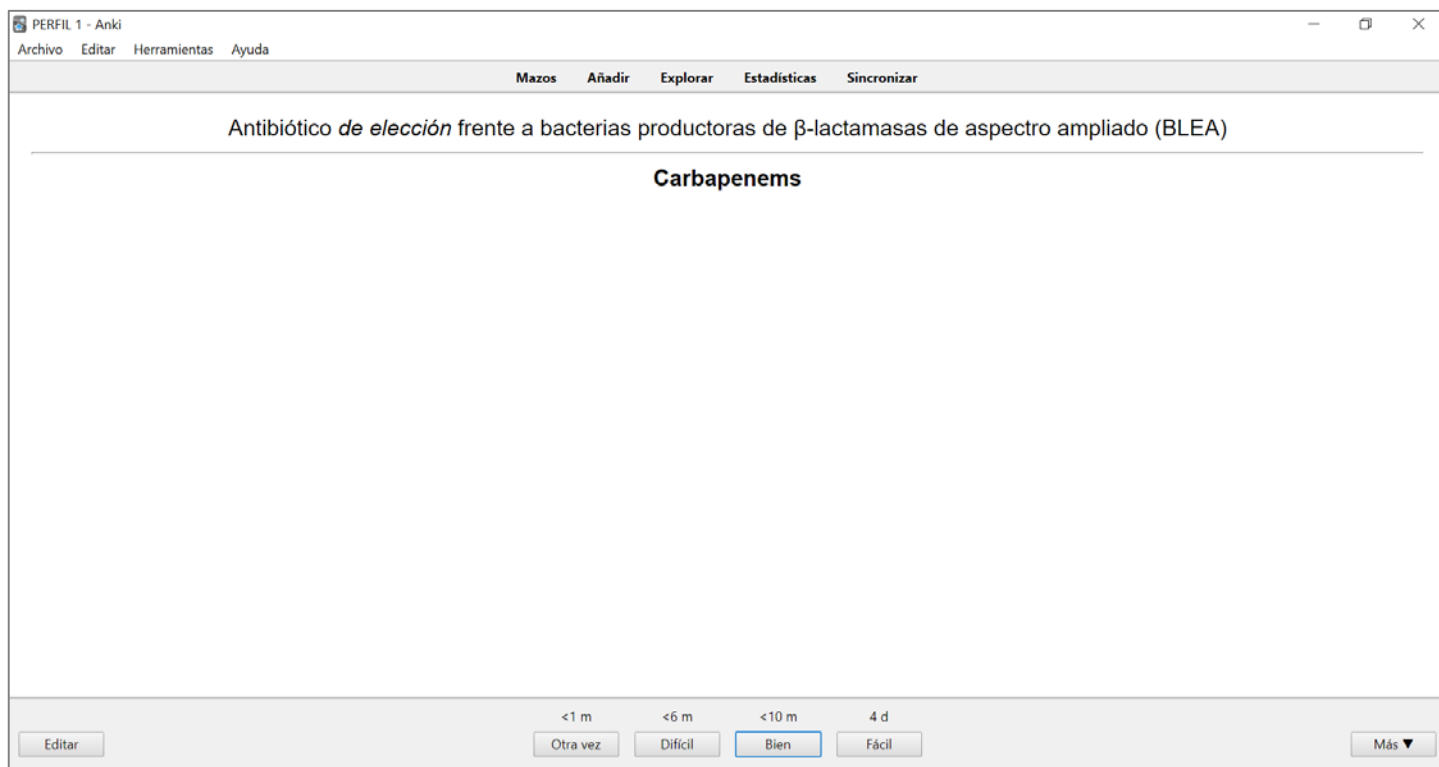
- **“Nuevas”**: aquellas que todavía no hemos estudiado.
- **“Aprendiendo”**: están siendo estudiadas en ese momento.
- **“A repasar”** o **“Programadas”**: están programadas de días previos y deben ser repasadas ese día, pero el estudio aún no se ha iniciado.



Le damos a “Comenzar a estudiar” y nos aparecerá la primera tarjeta que debemos responder.



Una vez que creamos saber la respuesta, le damos a “Mostrar respuesta” y comprobamos si hemos acertado.

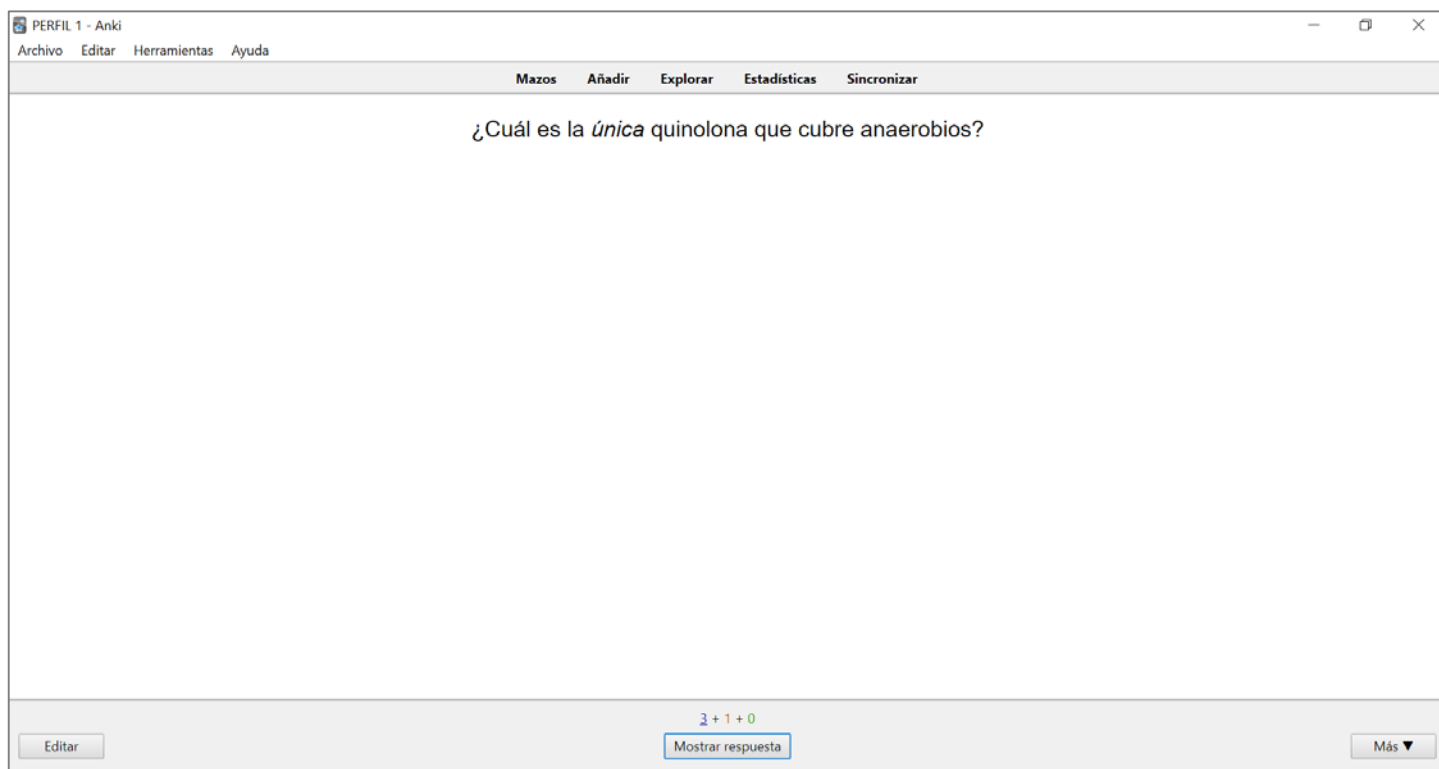


Nos aparecerán 4 opciones para programar el repaso de la tarjeta. Es decir, tenemos que indicar en cuánto tiempo nos volverá a aparecer la misma tarjeta. Debemos seleccionar la que más se adecue en función de nuestra respuesta:

- “Otra vez” (< 1 min): “No tenía ni idea”.
- “Difícil” (< 6 min): “La he fallado, aunque entre las opciones que barajaba estaba la respuesta correcta”.
- “Bien” (< 10 min): “La he acertado, aunque he dudado con otras opciones”.
- “Fácil” (4 días): “La he acertado sin problemas”.

En este caso le daremos a la tercera opción: “**Bien**” (< 10 min).

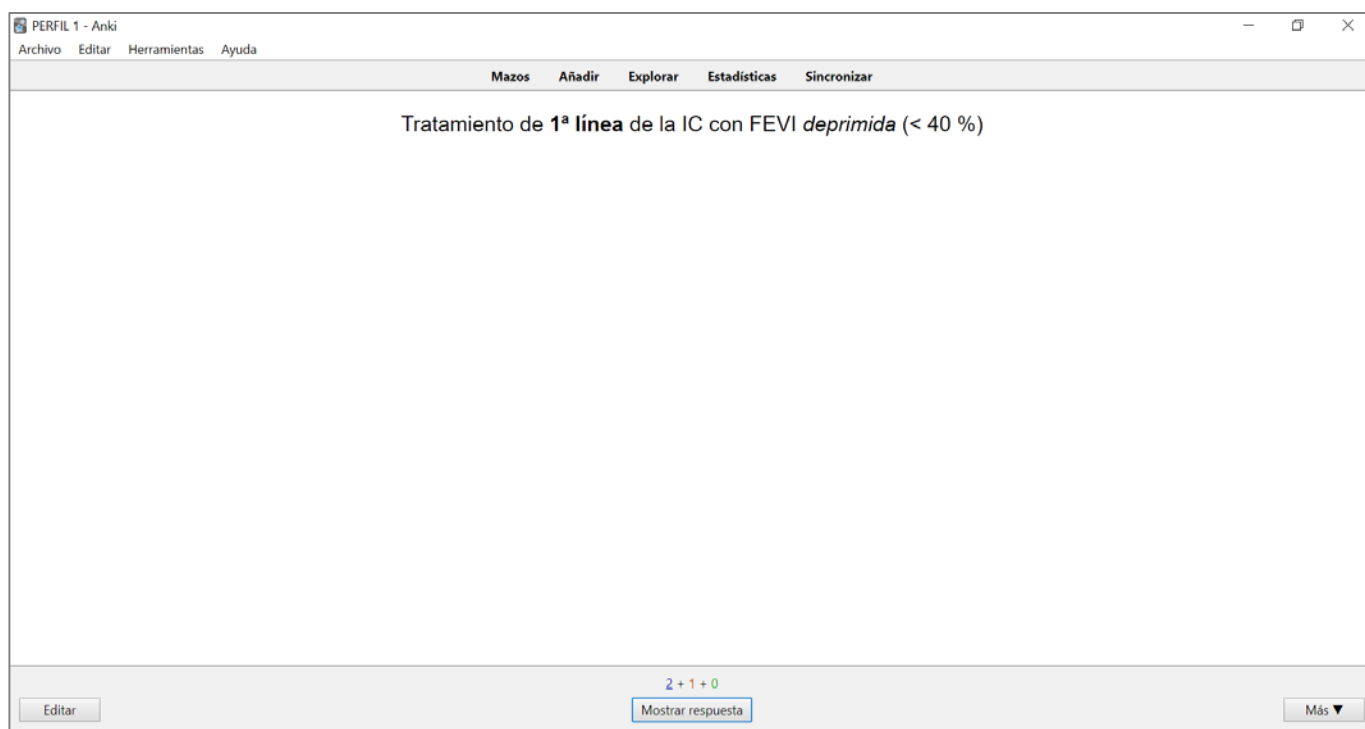
Mientras pasan esos 10 minutos hasta que nos vuelva a salir la primera tarjeta, nosotros seguimos con nuestro estudio diario:



Si nos fijamos en la parte inferior de la pantalla, el número de tarjetas ha pasado de $(4 + 0 + 0)$ a $(3 + 1 + 0)$. Esto quiere decir que ahora tenemos 3 tarjetas **nuevas** por estudiar (incluida la que tenemos en ese momento en pantalla), 1 tarjeta que estamos **aprendiendo** (la tarjeta anterior que no nos aparecerá hasta que pasen los 10 minutos) y 0 tarjetas **programadas** de días anteriores.

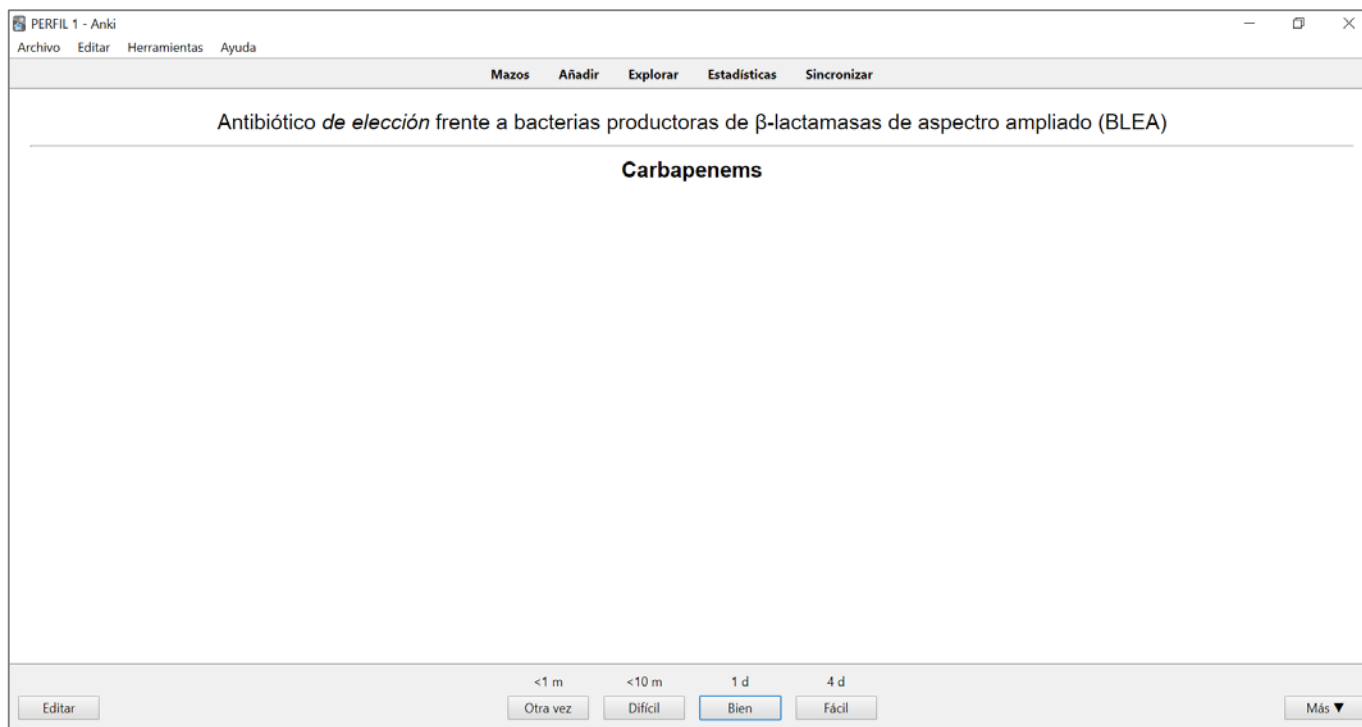
En esta nueva tarjeta le daremos a la cuarta opción (“Fácil”) para que nos programe repasar esta tarjeta a los 4 días.

De esta forma, pasaremos a la siguiente tarjeta, y solo nos quedarán 2 tarjetas nuevas por estudiar y una por terminar de estudiar $(2 + 1 + 0)$.



Cuando hayan pasado 10 minutos desde que contestamos la primera tarjeta (aquella de los carbapenems), la aplicación nos volverá a sacar la tarjeta para que la contestemos, independientemente de si nos quedan tarjetas nuevas o programadas por responder.

Si le damos a **“Mostrar respuesta”**, veremos que las opciones que nos ofrece debajo para programar el repaso de la tarjeta no son exactamente igual que antes:

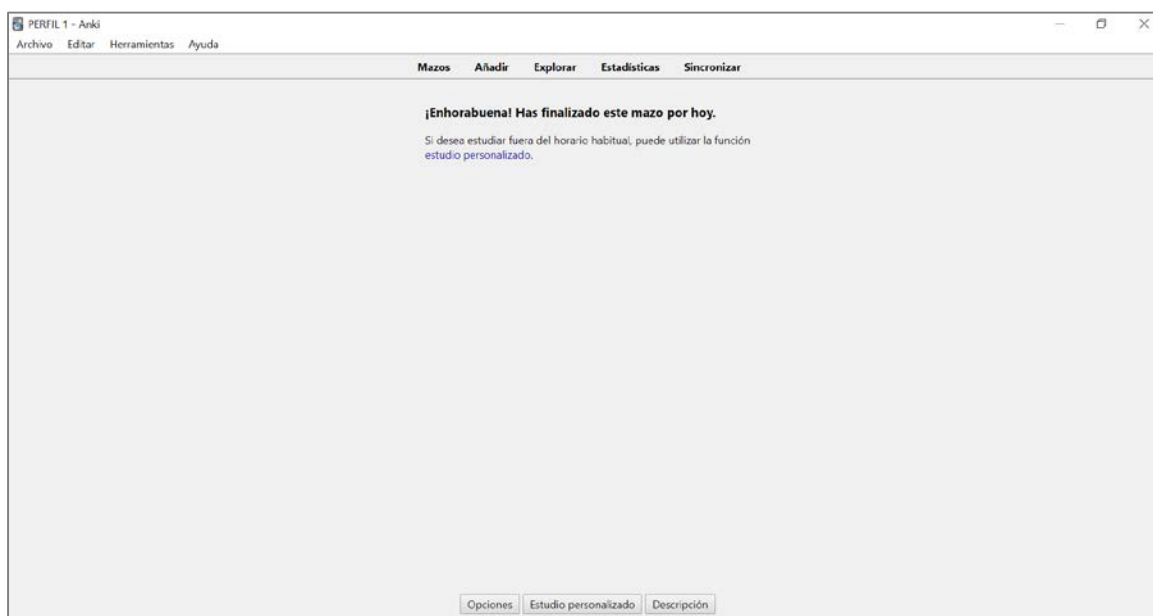


Dado que veníamos de contestar la tarjeta con ciertas dudas, el algoritmo que programa los repasos se adapta a esta nueva situación:

- **“Otra vez” (< 1 min):** *“Sigo sin tener ni idea”.*
- **“Difícil” (< 10 min):** *“He vuelto a fallar, aunque entre las opciones que barajaba estaba la respuesta correcta”.*
- **“Bien” (1 día):** *“La he acertado, aunque con ciertas dudas, así que mejor volverla a repasar mañana”.*
- **“Fácil” (4 días):** *“La he acertado sin problemas”.*

Así pues, en función de lo que vayamos contestando, los repasos se irán organizando de manera única y específica para cada tarjeta.

Cuando terminemos de estudiar un mazo, nos aparecerá la siguiente pantalla:

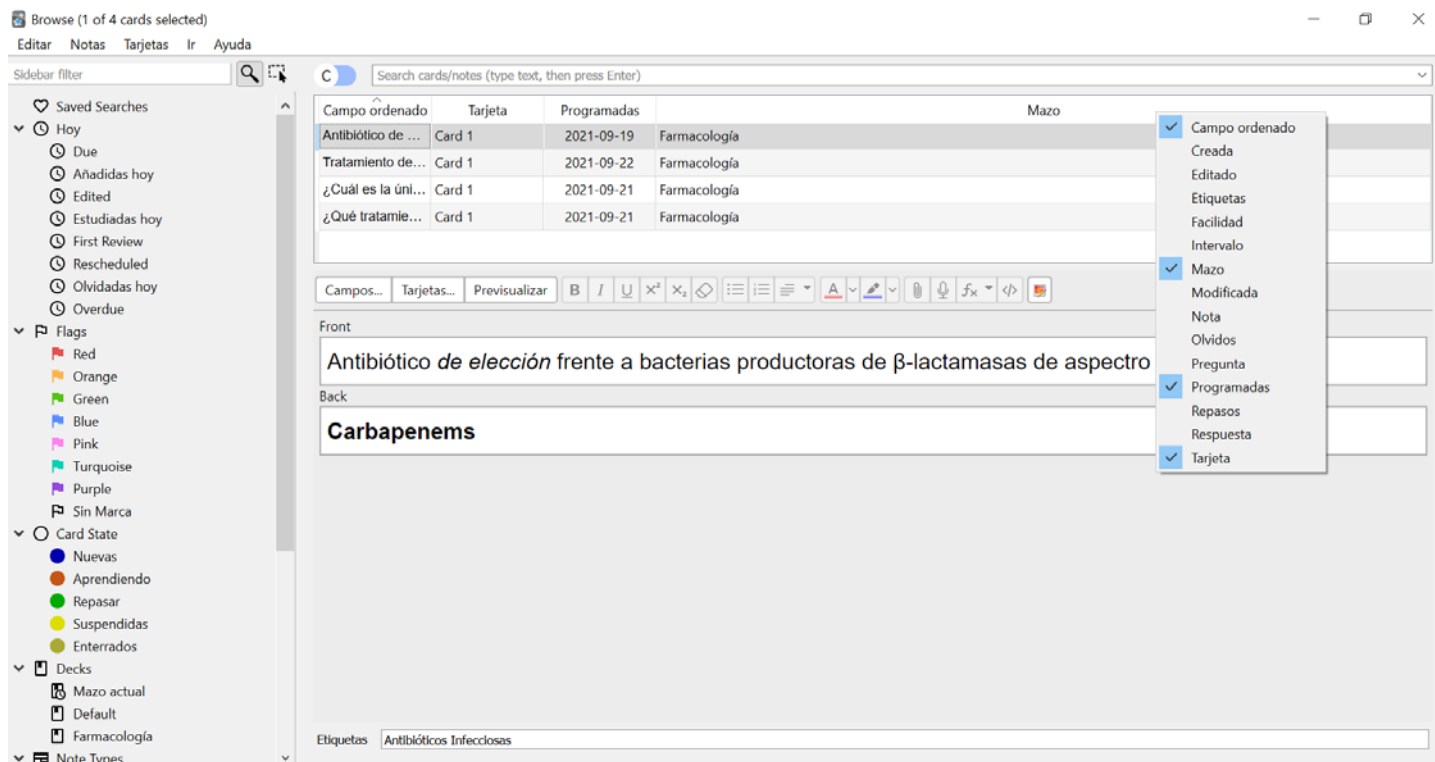


BÚSQUEDA DE TARJETAS

Cuando tengamos un gran número de tarjetas, puede resultar engorroso buscar una de ellas en concreto. Por ello, la aplicación nos da la opción de aplicar distintos filtros que nos faciliten la búsqueda.

Para abrir el motor de búsqueda clicamos en el botón “**Explorar**” en la parte superior de la pantalla principal:

- En la parte superior derecha tendremos una barra de búsqueda para buscar tarjetas por palabras clave.
- Justo debajo, tendremos la lista de tarjetas, que podremos ordenar a nuestro gusto en función de múltiples ítems: orden alfabético (“Campo ordenado”); fecha de creación (“Creada”); fecha de edición (“Editado”); mazo... Para personalizar estos ítems únicamente debemos darle al botón derecho del ratón debajo de la barra de búsqueda y seleccionar los que queramos:



En la parte izquierda de la pantalla podemos buscar tarjetas aplicando distintos filtros:

- “**Hoy**”: cambios realizados ese mismo día (añadidas, editadas, estudiadas...).
- “**Flags**”: podemos señalar nuestras tarjetas con banderitas de colores y buscarlas en función de éstas (*botón derecho del ratón en la tarjeta que queramos* → *Marca* → *seleccionar banderita*).
- “**Card state**”: estado en el que se encuentre la tarjeta (nueva, aprendiendo, a repasar...).
- “**Decks**”: para mostrar solo las tarjetas de un mazo en concreto.
- “**Note types**”: para buscar tarjetas según su tipo (básica, “*Image occlusion*”, “*Cloze card*” ...).
- “**Tags**”: para buscar tarjetas por etiquetas.

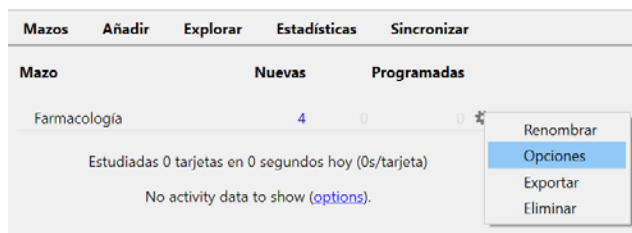
OTRAS OPCIONES:

- **Seleccionar todas las tarjetas de golpe**: Editar → Seleccionar todo // Ctrl+Shift+A
- **Seleccionar varias tarjetas de golpe**: Shift + *desplazarse con las flechas del teclado*
- **Cambiar tarjeta de mazo**: seleccionar la tarjeta + botón derecho + cambiar mazo // Ctrl+D
- **Reprogramar tarjeta***: seleccionar la tarjeta + botón derecho + Forget // Ctrl+Alt+N
- **Eliminar tarjeta**: seleccionar la tarjeta + “Ctrl+Supr”

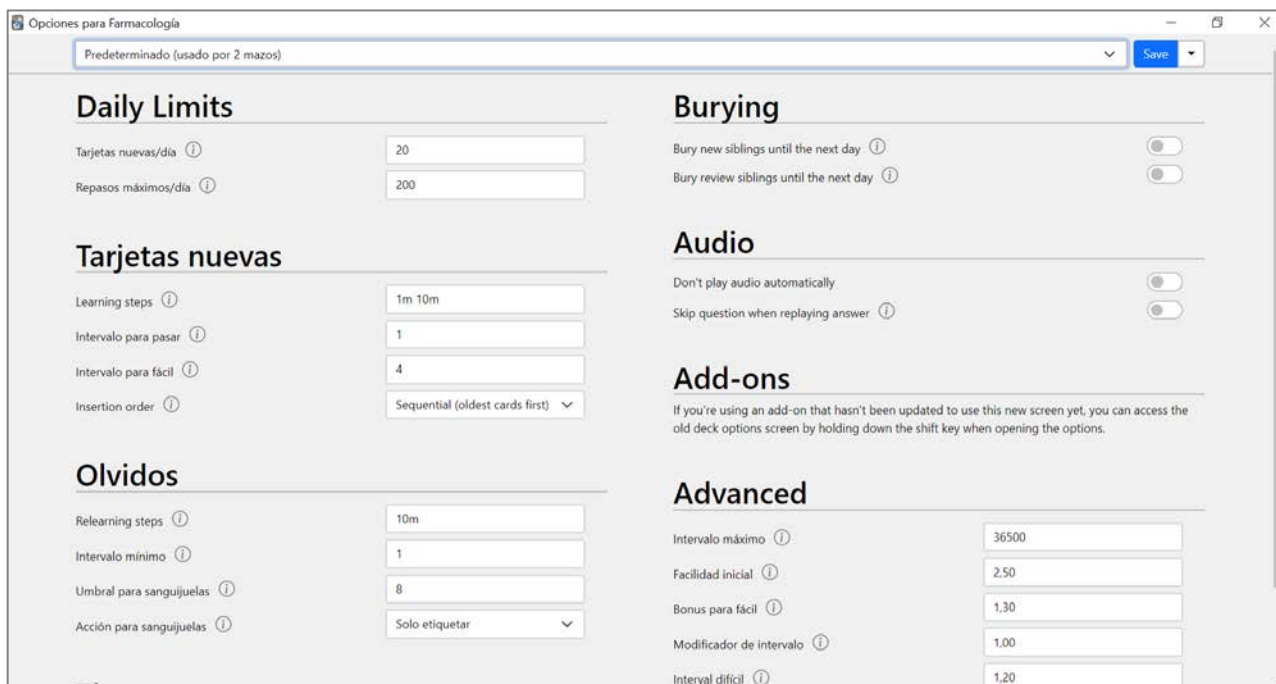
*Reprogramar una tarjeta significa hacer que una tarjeta que está clasificada como “Aprendiendo” o “Programada” pase a “Nueva”, de tal manera que la información de sus repasos se borre y volvamos a estudiarla desde cero.

PERSONALIZACIÓN DEL ESTUDIO

Podemos personalizar nuestro sistema de estudio configurando diferentes aspectos relacionados con la aplicación. Clicamos en la ruedecita situada a la derecha de uno de nuestros mazos y le damos al botón “**Opciones**”.



Esta es la pantalla que nos aparecerá:



Solo vamos a comentar la configuración de los puntos más básicos:

- **Tarjetas nuevas/día:** nº máximo de tarjetas nuevas que nos aparecerá en un mazo. Viene predeterminado como “20 tarjetas nuevas/día”. Esto quiere decir que, si nosotros en un mismo día creamos 30 tarjetas para el mazo de Farmacología, únicamente nos pondrá que hay 20 tarjetas nuevas por estudiar (aunque realmente dentro del mazo estén las 30 que hemos creado). Recomendamos modificar esta opción y poner el nº máximo de tarjetas nuevas/día que se permite: 9999. De esta forma, al no haber un límite impuesto sabremos exactamente cuántas tarjetas nuevas tiene ese mazo.
- **Repasos máximos/día:** nº máximo de repasos que nos aparecerá en un mazo. Igual que antes, recomendamos ponerlo al máximo: 9999.
- **Intervalo para pasar:** podemos modificar el intervalo de tiempo que dejamos para repasar una tarjeta que hemos fallado. Lo normal es que, si no nos sabemos una tarjeta, tengamos que repasar ese concepto al día siguiente. Por lo que recomendamos dejar este intervalo tal y como está: 1 día.
- **Intervalo para fácil:** este intervalo hace referencia al tiempo que dejamos para repasar una tarjeta que hemos acertado *por primera vez*. Está configurado de serie como 4 días. Si vemos que es demasiado poco, lo podemos alargar unos días más. Los repasos sucesivos irán siendo progresivamente más largos y los irá calculando el algoritmo de ANKI.

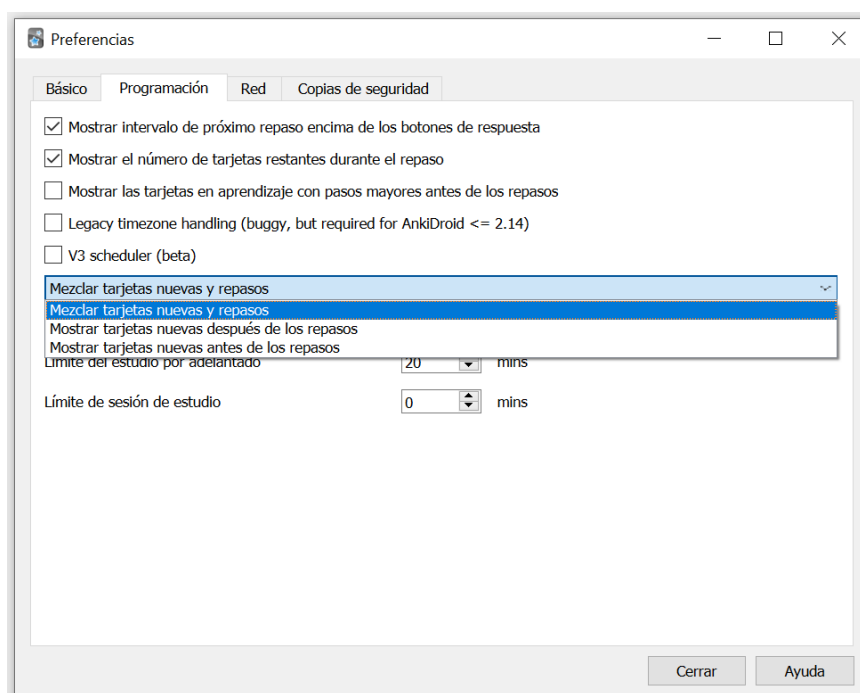
- **Insertion order:** orden en el que aparecen las tarjetas **nuevas**. Pueden aparecer en el mismo orden en el que las hemos creado, o bien, de manera aleatoria. Creemos que esta última opción es mejor ya que nos permitirá ganar cierta “agilidad mental” al responder preguntas de distintas temáticas de forma salteada.
- **Umbral para sanguijuelas:** en ANKI las “sanguijuelas” son aquellas tarjetas que siempre fallamos. El umbral hace referencia al nº máximo de fallos en una misma tarjeta a partir del cual se te da un aviso. En este caso, viene de serie un umbral de 8 fallos. Si fallamos 8 veces una tarjeta, ésta se etiquetará para avisarnos de que siempre la fallamos. En estos casos, hay que revisar si se trata de un fallo por mala comprensión del concepto, o bien, si se trata de un fallo porque la tarjeta no está bien diseñada y hay que rehacerla de otra manera.
- **Cronómetro:** aquí recomendamos activar el cronómetro y colocarlo en 60 segundos. De esta forma, cuando nos salga una tarjeta se activará la cuenta atrás. El hecho de que el contador llegue a 0 no significa que vaya a salir automáticamente la respuesta, pero sí que nos debe poner sobre aviso dado que las tarjetas deben intentarse responderse en 1 minuto aproximadamente. Si excedemos este tiempo significa que, o bien no nos sabemos muy bien el concepto que se pregunta, o bien que la tarjeta tiene demasiada información y conlleva demasiado tiempo responderla. En este último caso habría que plantearse si podemos desglosar esa tarjeta en varias tarjetas para repartir la información y así simplificarla. De todas formas, si al principio nos cuesta más tiempo responder las tarjetas no pasa nada, con el tiempo y el entrenamiento iremos ganando velocidad.

Una vez hayamos configurado todo a nuestro gusto, le damos al botón de **“Guardar”** en la parte superior derecha.

Otra de las cosas que podemos modificar es el orden en el que nos aparezcan las tarjetas “Nuevas” y “Programadas”. Es decir, cuando nos ponemos a estudiar, lo normal es que tengamos tarjetas nuevas sin estudiar y otras programadas para repasar. Podemos planificar nuestro estudio de 3 maneras:

1. Estudiar primero todas las tarjetas programadas y, al acabar, empezar con las tarjetas nuevas.
2. Estudiar primero todas las tarjetas nuevas y, al acabar, empezar con las tarjetas programadas.
3. Estudiar tarjetas nuevas y programadas de forma aleatoria (recomendado).

Para ello, en la pantalla principal clicamos en **Herramientas → Preferencias → Programación:**



EXTENSIONES

En el siguiente enlace podemos encontrar múltiples extensiones para ANKI de forma gratuita:

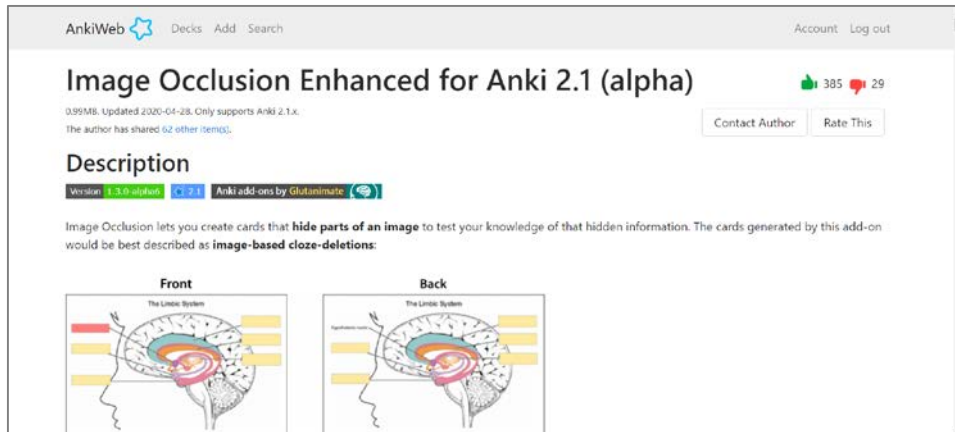
<https://ankiweb.net/shared/addons/>

Aunque hay muchísimas, nosotros solo comentaremos dos de ellas que consideramos que os pueden resultar útiles:

1. Image Occlusion Enhanced for Anki 2.1 (alpha)

Es un tipo de tarjeta que sirve para tapar huecos en imágenes. Muy útil para estudiar anatomía. Su funcionamiento se explica más adelante.

Código de descarga: 1374772155



2. Review HeatMap

Es un gráfico que muestra los distintos días del calendario coloreados en verde cuando se ha estudiado alguna tarjeta ANKI ese día. La intensidad del color está relacionada con el número de tarjetas estudiadas. Es una forma gráfica de visualizar el estudio diario. Es totalmente prescindible, aunque consideramos que puede estimular a estudiar todos los días para intentar mantener el mapa lo más verde posible.

Enlace de descarga: <https://ankiweb.net/shared/info/1771074083>

Podemos instalar una extensión mediante:

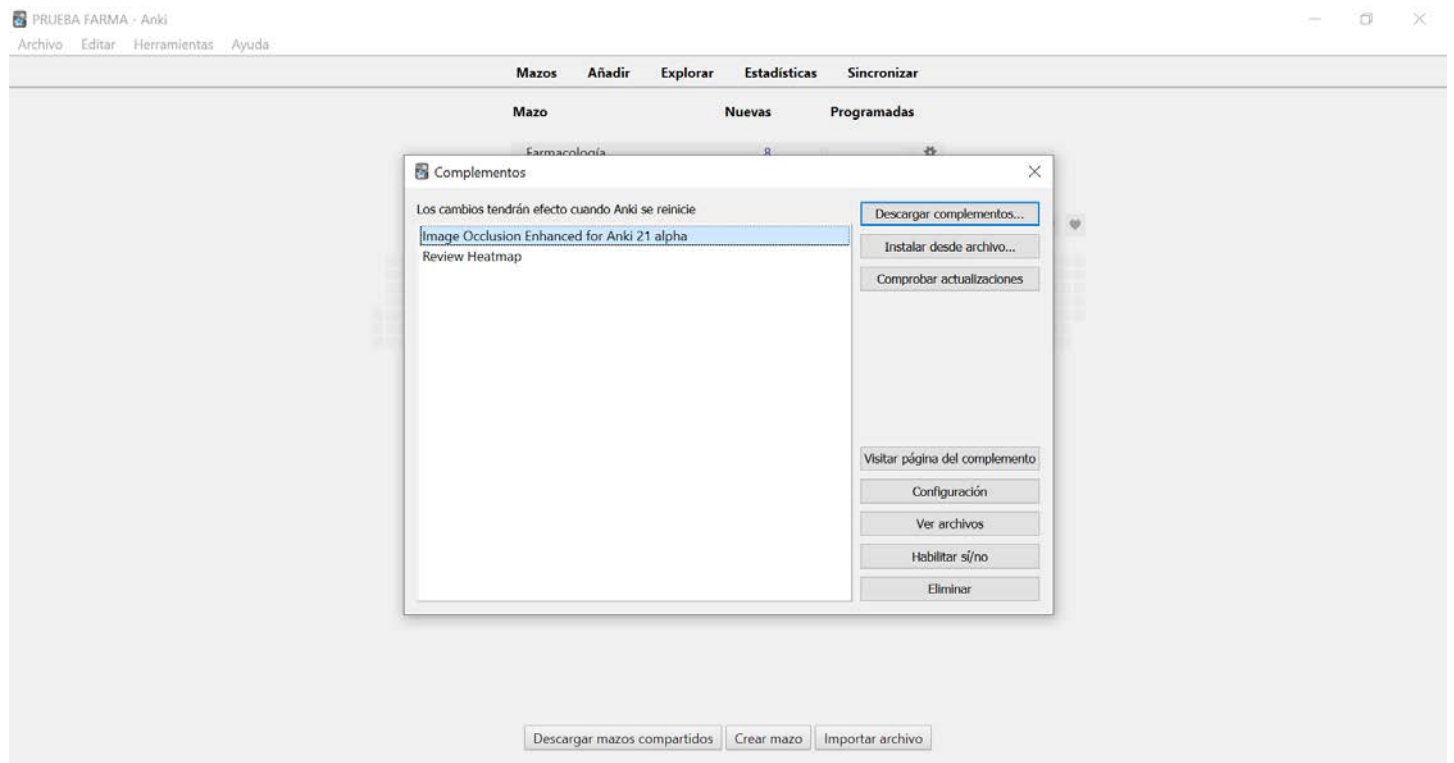
1. Código de descarga
2. Enlace de descarga

Entramos en ANKI, clicamos en **Herramientas** → **Complementos**

1) → **Descargar Complementos** → *copiamos el código* → **Aceptar**.

2) → **Instalar desde archivo** → *seleccionamos el archivo previamente descargado*

Cualquier extensión que instalemos podemos activarla o desactivarla cuando lo deseemos.



TIPOS DE TARJETAS

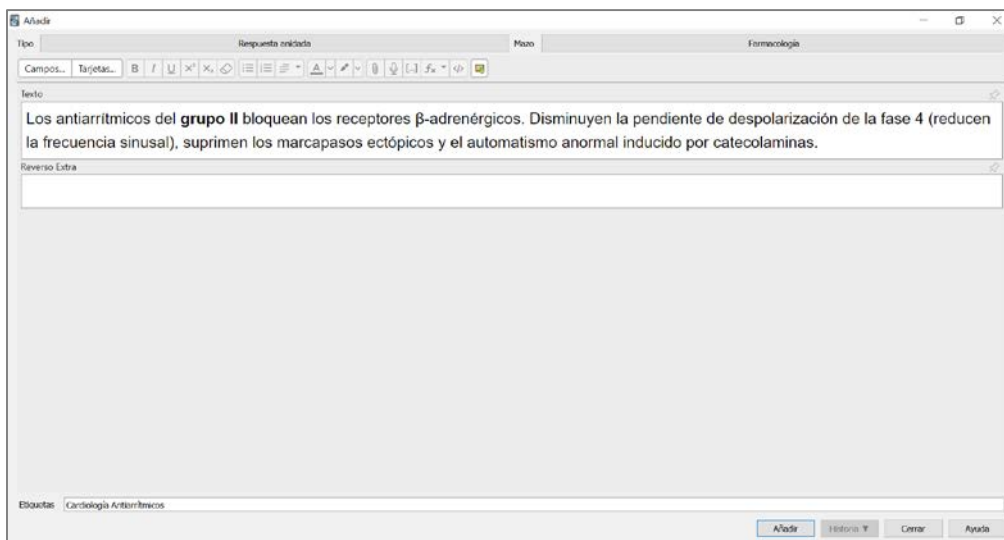
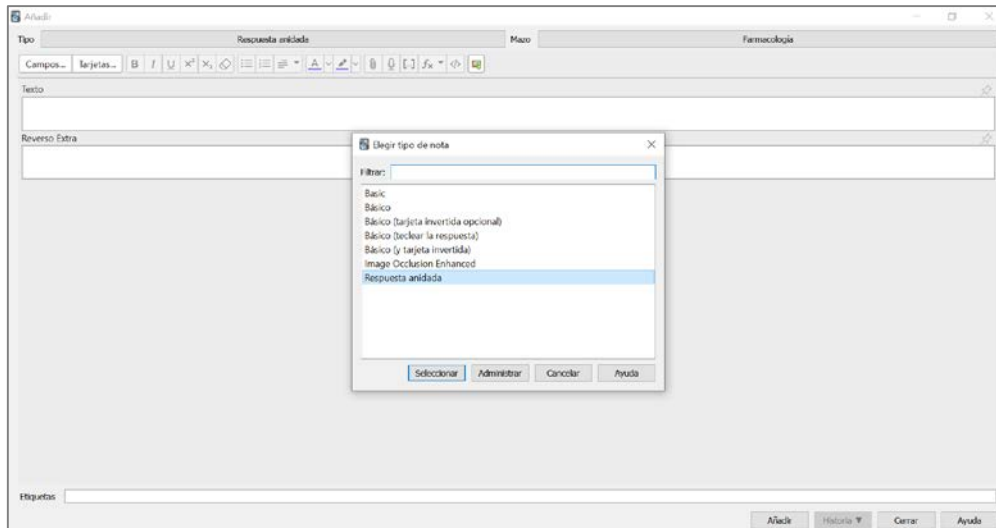
1) BÁSICA

Tarjeta que consta de una pregunta (anverso) y su respuesta (reverso).

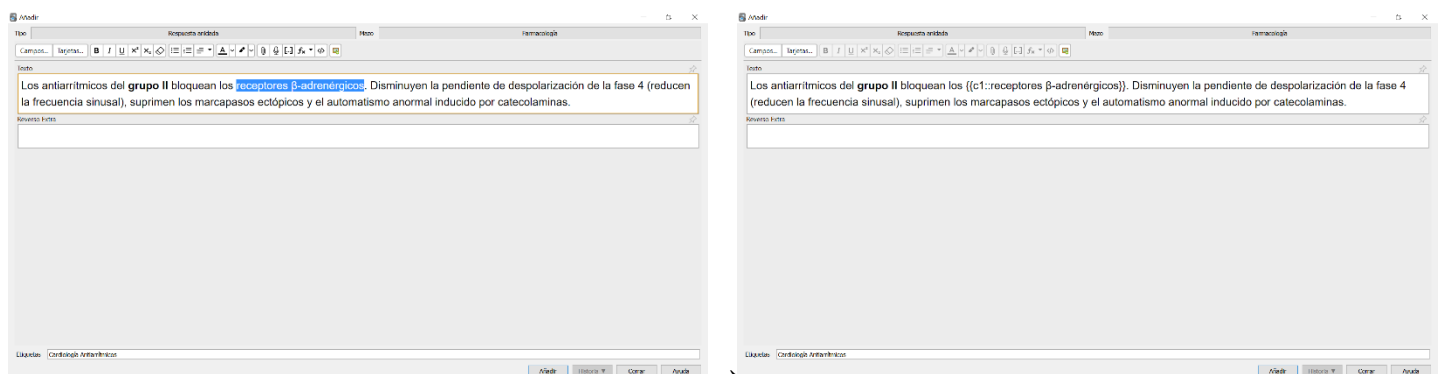
2) RESPUESTA ANIDADA ("CLOZE CARD")

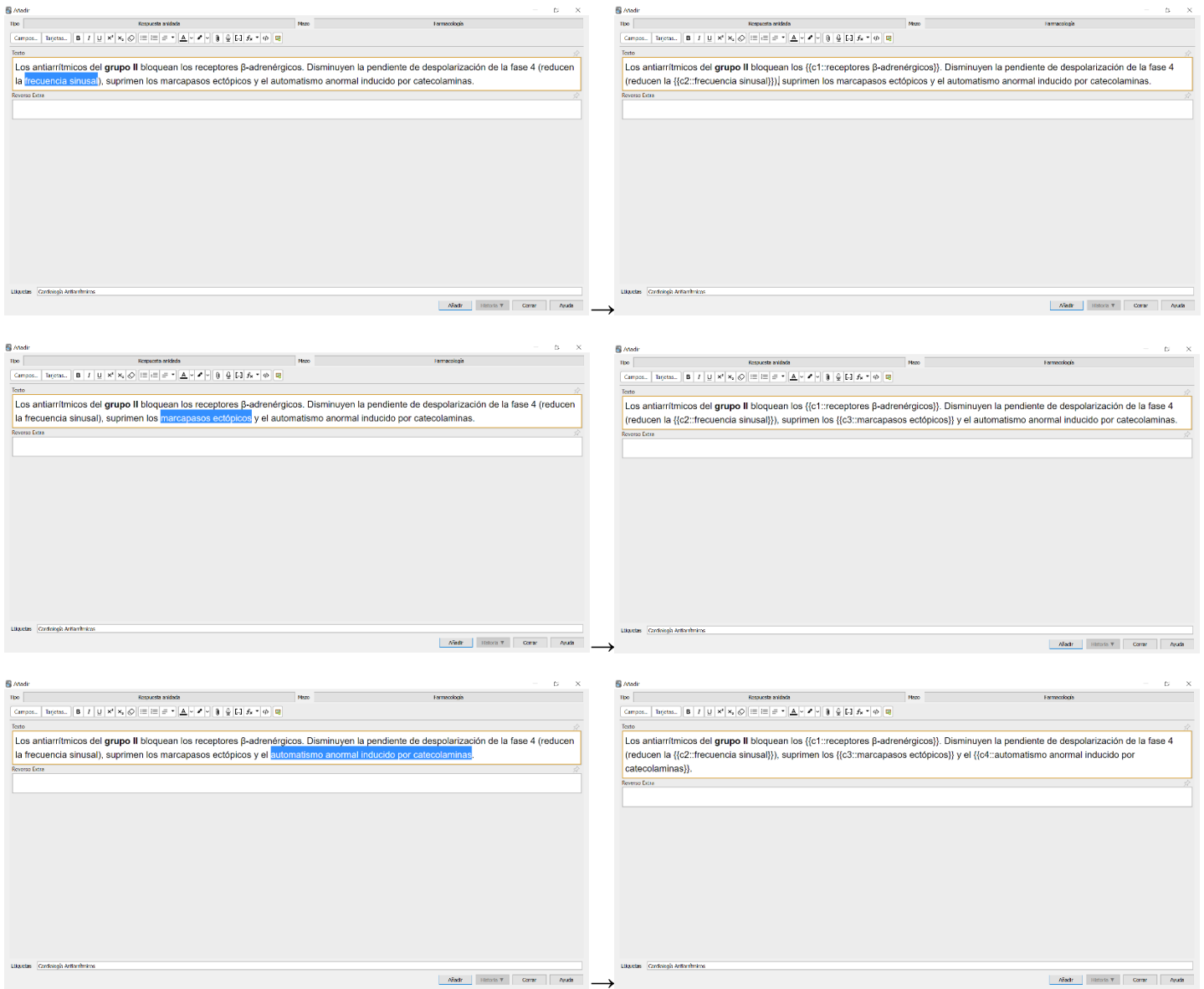
Tarjeta que consiste en autocompletar huecos que están vacíos. Escribimos una frase, seleccionamos la/s palabra/s que queremos ocultar y presionamos la combinación de botones "Ctrl + Shift + C".

Por ejemplo:

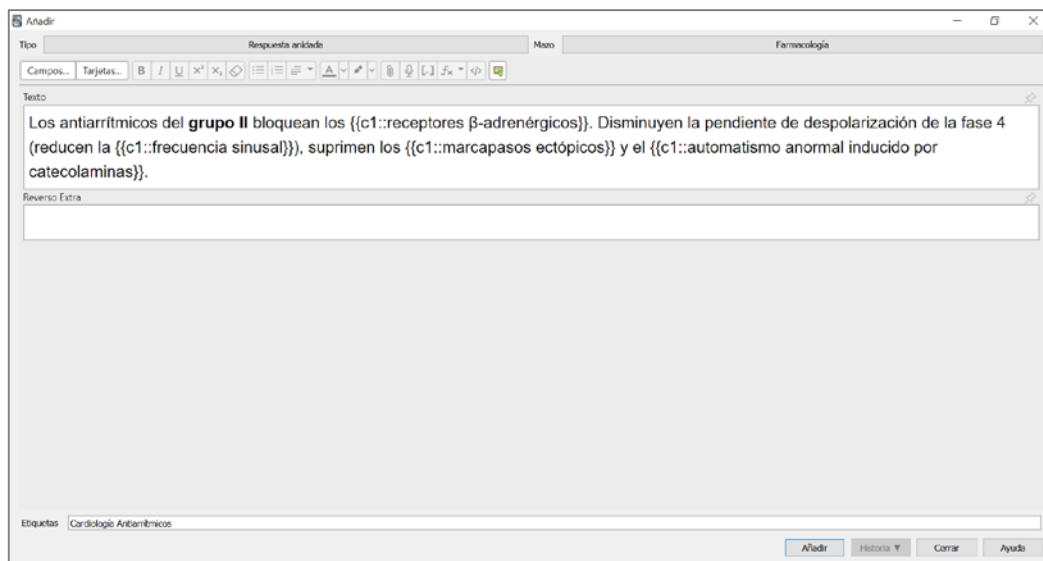


Seleccionamos las partes del texto que queremos ocultar y presionamos la combinación de botones "Ctrl+Shift+C":





Como podemos ver, las zonas que vamos seleccionando se van codificando con una serie de números (c1, c2...). Ahora mismo tenemos 4 zonas que queremos ocultar (c1, c2, c3 y c4). Esto implica que cuando le demos a “Añadir”, la aplicación nos creará 4 tarjetas, una para cada hueco. Si queremos hacer una única tarjeta con los 4 huecos a rellenar, tenemos que cambiar manualmente los números: $c2 \rightarrow c1$ / $c3 \rightarrow c1$ / $c4 \rightarrow c1$. De manera que ahora todos los huecos tendrán la misma codificación (c1):



*El “Reverso Extra” es un espacio por si queremos añadir alguna nota aclaratoria cuando salga la respuesta.

Cuando estudiásemos la tarjeta se vería de esta manera:

PERFIL 1 - Anki

Archivo Editar Herramientas Ayuda

Mazos Añadir Explorar Estadísticas Sincronizar

Los antiarrítmicos del **grupo II** bloquean los [...]. Disminuyen la pendiente de despolarización de la fase 4 (reducen la [...]), suprimen los [...] y el [...].

1 + 1 + 0

0:04

Editar Más ▼

PERFIL 1 - Anki

Archivo Editar Herramientas Ayuda

Mazos Añadir Explorar Estadísticas Sincronizar

Los antiarrítmicos del **grupo II** bloquean los **receptores β -adrenérgicos**. Disminuyen la pendiente de despolarización de la fase 4 (reducen la **frecuencia sinusal**), suprimen los **marcapasos ectópicos** y el **automatismo anormal inducido por catecolaminas**.

<1 m <6 m <10 m 4 d

0:13

Editar Más ▼

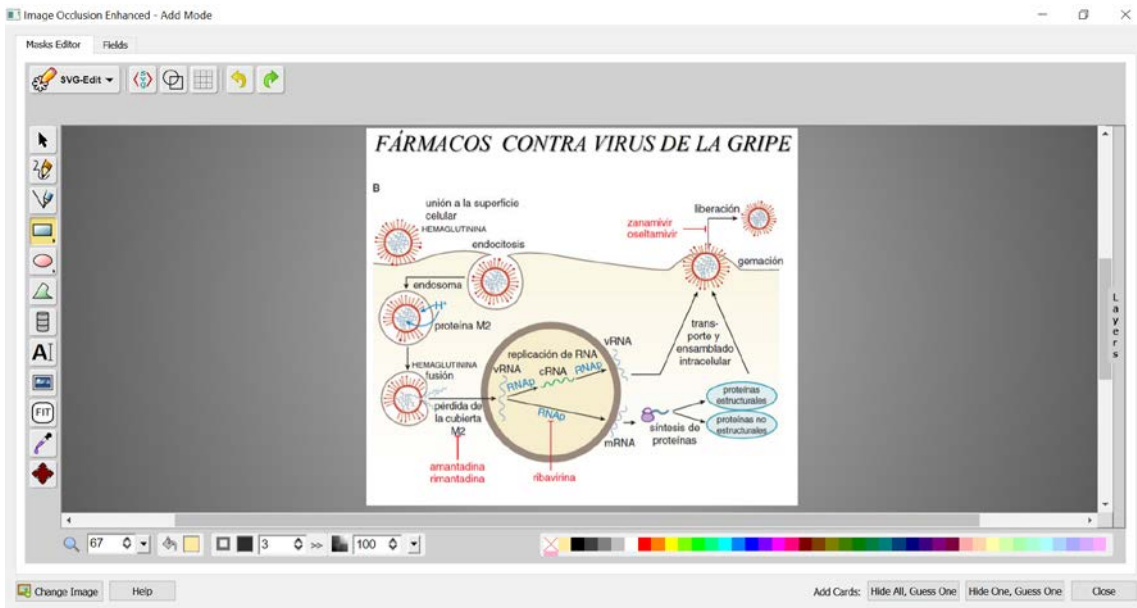
3) IMAGE OCCLUSION:

Este tipo de tarjeta es útil sobre todo para estudiar anatomía, aunque también podemos emplear imágenes relacionadas con otros conceptos (ciclo vital del VIH, esquemas de fisiopatología...).

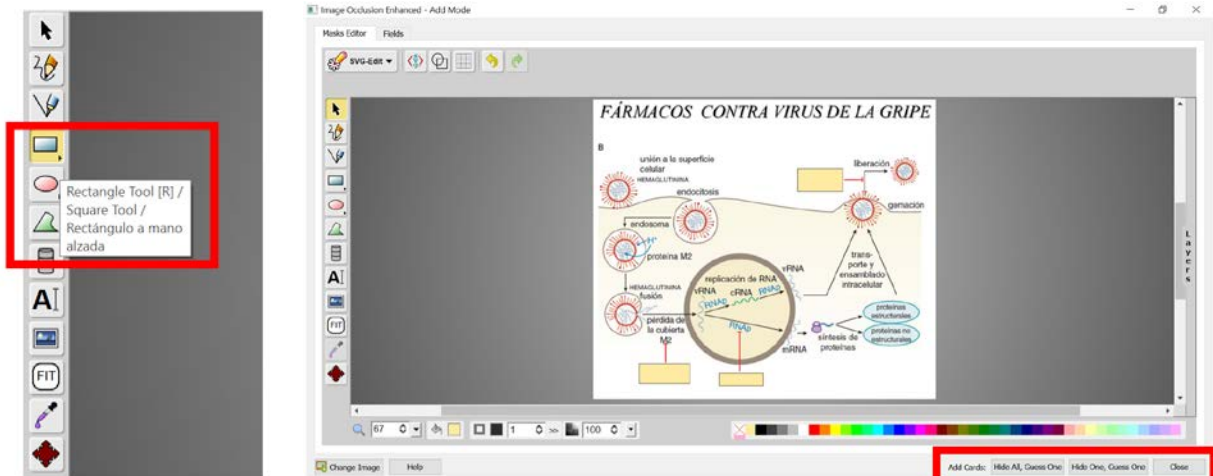
Le damos a “Añadir”, seleccionamos el tipo de tarjeta (“Image Occlusion Enhanced”) y a continuación clicamos en el icono de la arriba a la derecha para seleccionar la imagen que queremos utilizar. Es posible que nos abra directamente la última captura de pantalla que hemos hecho, si no queremos esa imagen le damos al botón “Change Image” (bajo izquierda).



Tendremos delante una pantalla donde podremos editar la imagen:



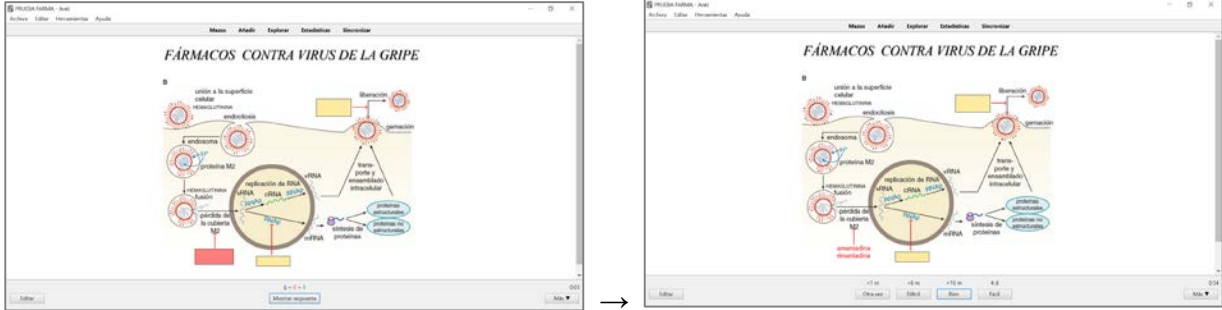
En la parte izquierda seleccionamos la herramienta para tapar texto y ocultamos las partes que queremos:



Tenemos 3 formas de crear este tipo de tarjetas:

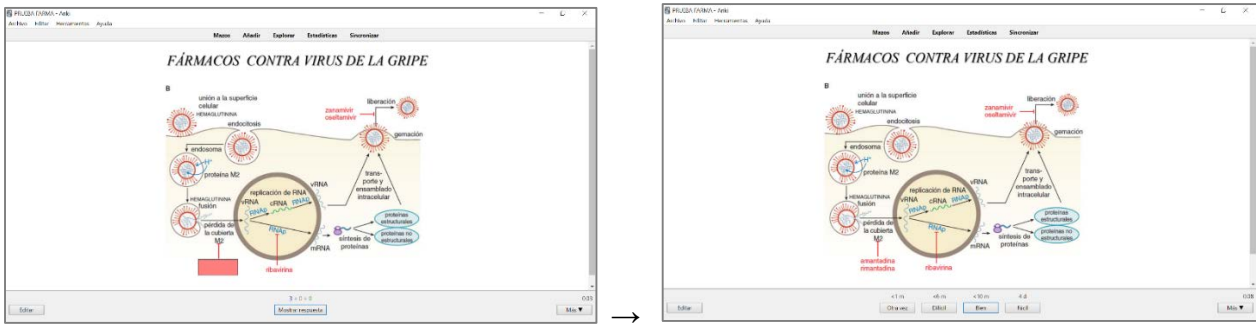
Primera opción ("Hide All, Guess One"):

Con esta opción crearemos tantas tarjetas como huecos hayamos tapado. Por ejemplo, en este caso hemos ocultado 3 grupos de fármacos para que nos aprendamos su mecanismo de acción, por lo que tendremos 3 tarjetas diferentes con la misma imagen, pero en cada una de esas tarjetas se nos preguntará por un único cuadrado oculto. Cada vez que nos salga la tarjeta, estarán los 3 huecos tapados, aunque solo se nos preguntará por uno de ellos (coloreado en rojo). Es una buena opción, aunque como punto negativo se acaba creando un número elevado de tarjetas.



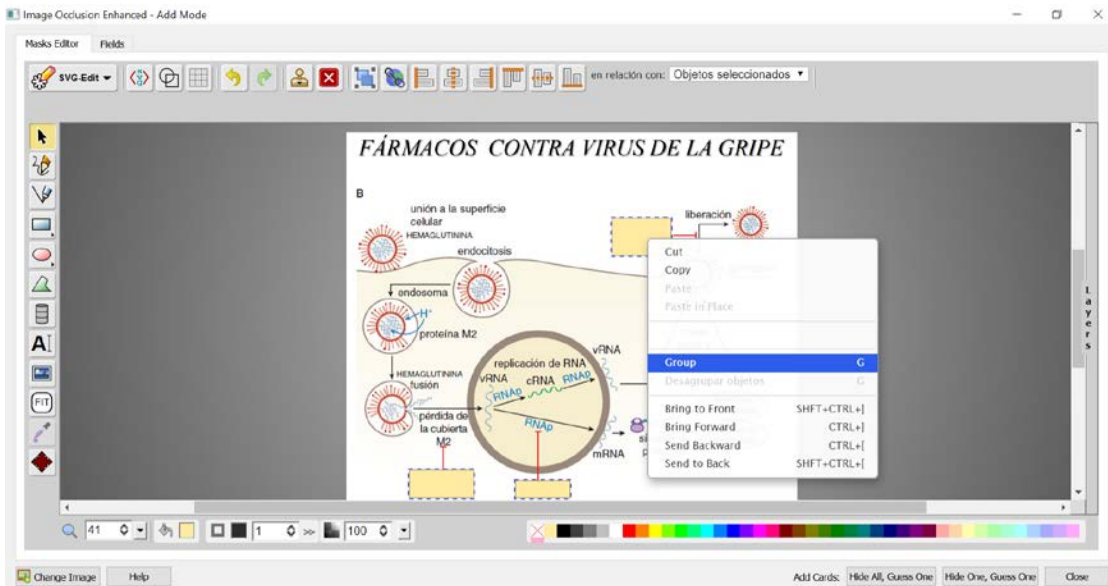
Segunda opción ("Hide One, Guess One"):

Igual que antes, aunque por cada tarjeta que salga solo se nos preguntará por uno de los huecos, los otros dos estarán descubiertos. Como en el caso anterior, se acaban creando muchas tarjetas, y además, al estar el resto de cuadros destapados, puede darnos pistas a la hora de contestar y sesgar la respuesta.



Tercera opción ("Hide All, Guess All"):

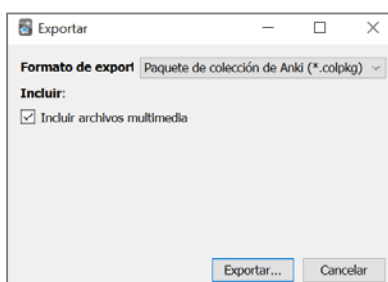
Esta opción resuelve el problema que tenía la primera, ya que, al preguntarnos en una única tarjeta por los 3 cuadros, acabamos creando menos tarjetas. Para ello, lo que tenemos que hacer es mantener pulsada la tecla SHIFT y con el ratón seleccionar los cuadros que hayamos creado. A continuación, ponemos el cursor en uno de los cuadros, pulsamos el botón derecho del ratón y clicamos en "Group". Luego seleccionamos la opción "Hide All, Guess One".



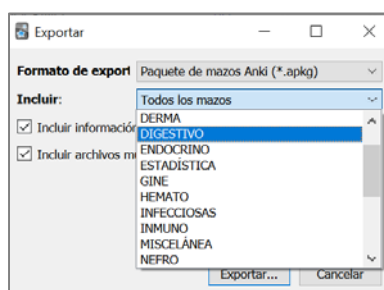
EXPORTAR TARJETAS ANKI (→ Archivo → Exportar // Ctrl+E)

Tendremos dos opciones:

- **Paquete de colección de ANKI (*.colpkg)**: guarda todos los mazos de un perfil en un mismo archivo.



- **Paquete de mazos ANKI (*.apkg)**: guarda el paquete de mazos junto con sus tarjetas de memoria. Si seleccionamos que nos guarde la información de programación, las tarjetas se guardarán con su estado de repaso actual (Nuevas / Aprendiendo / A repasar). Si no seleccionamos esta opción todas las tarjetas se exportarán como "Nuevas". Los archivos multimedia hacen referencia a todas las fotos/vídeos/audios que hayáis puesto en vuestras tarjetas, por lo que sí que es importante que se mantengan.



IMPORTAR TARJETAS ANKI (→ Archivo → Importar // Ctrl+Mayus+I)

- Si importáis un **paquete de colección de ANKI (*.colpkg)** implicará eliminar todos los mazos que tengáis en vuestro perfil en ese momento. Es decir, se reemplazará vuestra colección actual por la nueva que queréis importar.
- Si importáis un **paquete de mazos ANKI (*.apkg)**, éstos se añadirán a vuestro perfil sin eliminarse los que tenéis en ese momento. Hay que prestar atención por si coinciden con el mismo nombre un mazo de vuestro perfil y un mazo importado: las tarjetas del mazo importado se incluirán en el mazo de vuestro perfil (no habrá dos mazos que se llamen igual).

Esta guía es un resumen de los conceptos más básicos para utilizar ANKI. No obstante, las posibilidades que ofrece esta aplicación son mucho más extensas de lo que aquí os explicamos. Por ello, os animamos a que sigáis "trasteando" y explorando todas las opciones de ANKI, con el objetivo de facilitaros el estudio para que así podáis sacar el mayor rendimiento posible de cara a vuestros futuros exámenes.

GUÍA PRÁCTICA PARA ANKI



DANIEL ORTIZ SELLER

Hospital Clínico Universitario de Valencia

¿DE QUÉ ME HAGO LAS TARJETAS ANKI?

Las tarjetas ANKI son una herramienta que nos sirve como complemento a nuestro estudio para ayudarnos con los conceptos más difíciles de memorizar. No resulta rentable hacer tarjetas de absolutamente todo el temario. El uso de tarjetas lo enfocaremos para las nociones que no podemos deducir a partir de nuestros conocimientos, o bien, para todo aquello que se nos olvida con suma facilidad. Nuestro objetivo con este método es convertir nuestros puntos débiles en nuestros puntos fuertes.



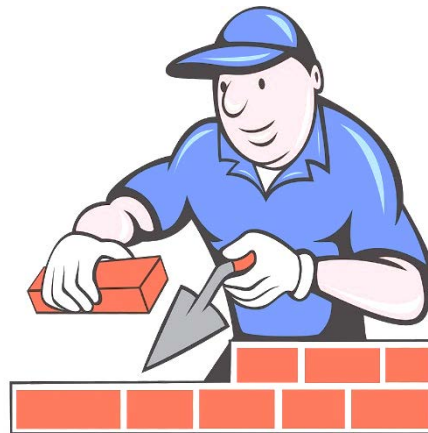
ANTES QUE NADA, ENTIENDE y RAZONA

Muchas veces los conceptos se nos olvidan porque no estamos dando sentido a lo que nos estudiamos. El primer paso antes de crear tarjetas ANKI es entender y analizar el porqué de las cosas. Una vez tengamos un conocimiento más profundo sobre un tema determinado, tendremos más criterio para discernir qué conceptos son los más importantes y los más susceptibles de ser olvidados en un corto espacio de tiempo.



PRIORIZA LO IMPORTANTE

No veas las tarjetas ANKI como una oportunidad de aprenderte hasta la última línea del *Harrison*. Es cierto que esta herramienta nos puede ayudar a aprendernos conceptos más complicados que de otra manera sería muy difícil memorizar, pero no podemos llenar nuestras tarjetas de cosas raras. Tenemos que pensar en nuestro estudio como si se tratase de la construcción de una casa. Lo primero es sentar las bases, tener unos buenos cimientos, y esto quiere decir, aprendernos lo más importante de cada asignatura. Y solo cuando tengamos esas bases bien aprendidas, podremos ir profundizando con detalles y conceptos más concretos.



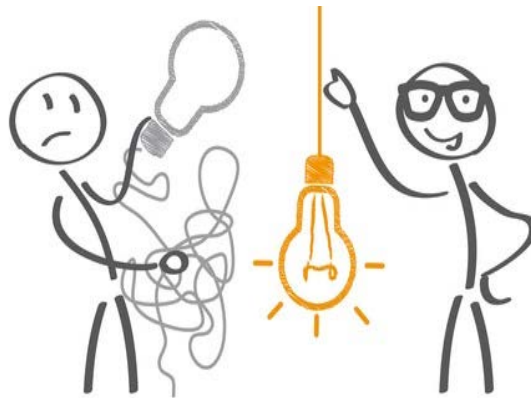
CREA MAZOS SENCILLOS

Hay que evitar hacer muchas subdivisiones (“Tema 1, Tema 1.1...”). Es mejor hacer mazos grandes que agrupen múltiples temas. Una división simple podría ser por asignaturas: (“Cardiología”, “Digestivo” etc.). De esta manera la organización de las tarjetas se simplifica y así optimizamos el tiempo a la hora de repasar.



SIMPLIFICA

Es mejor tener 100 tarjetas sencillas que 50 sobrecargadas de información. Aunque parezca que vas a perder más tiempo por tener que repasar más tarjetas, realmente no es así. Una tarjeta sencilla es más fácil de asimilar, mientras que una tarjeta larga cuesta más de aprender y, por lo tanto, de repasar. Si diseñamos mal nuestras tarjetas nos acabaremos enganchando y tendremos la sensación de no avanzar con el estudio. Por ello, uno de los puntos más importantes es intentar que las tarjetas sean lo más claras y concisas posible.



UTILIZA ARCHIVOS MULTIMEDIA

Imágenes, vídeos, audios... Todos estos materiales nos ayudan a memorizar y a dar sentido a lo que estamos estudiando (lesiones cutáneas, reacciones adversas de fármacos...). Intenta usar fuentes fiables (NEJM, páginas científicas...), y no solo *Google Imágenes*.



PRUEBA CON LAS REGLAS MNEMOTÉCNICAS

Esto es algo más personal. Las reglas mnemotécnicas tienen que usarse si a uno le sirven para memorizar algunas cosas determinadas. Normalmente, cuanto más vulgar, obscena o ridícula sea la regla, mejor se recuerda.



EVITA LAS LISTAS

Hacer tarjetas con listas muy largas puede resultar muy tedioso de aprender. Intenta buscar otras alternativas en la medida de lo posible. Por ejemplo, en vez de hacerte una tarjeta enumerando todas las ramas de la arteria carótida interna, es mejor si te haces una tarjeta de *Image Occlusion* para aprendértelas a la vez que sabes localizarlas.



¡QUE HAYA VARIEDAD EN TUS TARJETAS!

Intenta aprenderte las cosas de diferentes formas. Por ejemplo, puedes crearte una tarjeta en la que preguntas directamente por el tratamiento de la enfermedad de Lyme o, puedes crear una tarjeta con una foto de un eritema migratorio (patognomónico de la enfermedad de Lyme) y preguntar por el tratamiento. En la primera tarjeta solo repasas el tratamiento, mientras que, en la segunda, repasas el tratamiento y la clínica (primero tienes que adivinar el diagnóstico). Las posibilidades son infinitas, todo depende de la imaginación de cada uno. La idea es que, si un concepto es muy complicado o se nos resiste, intentemos hacer diferentes tarjetas que aborden ese mismo tema para que nos ayuden a fijarlo lo mejor posible.



REFERENCIA TUS TARJETAS

Esto es útil por si en algún momento te surgen dudas sobre alguna ficha que hiciste con anterioridad. La idea es que nos resulte más fácil acceder a las fuentes de las tarjetas para que así no perdamos tanto tiempo.



RECTIFICA Y MODIFICA

Corrige las fichas que hiciste hace tiempo si no te gustan, o bórralas si ya te las sabes o están mal hechas. Esto es un método de aprendizaje dinámico, lo que ahora te parece que te va bien, igual dentro de unos meses ya no te resulta útil. La experiencia te irá haciendo mejorar poco a poco y con el tiempo irás haciendo tarjetas más interesantes y eficientes.



ESTABLECE UN LÍMITE DE TARJETAS AL DÍA

Sé flexible. Al principio 50 tarjetas por día puede hacerse muy pesado, pero otras veces puedes llegar a hacer 100 tarjetas sin problema. Todo dependerá de en qué fase del repaso estés y de cómo estén hechas las tarjetas. Otra opción es programarte repasos de X minutos/día en lugar de X tarjetas/día.



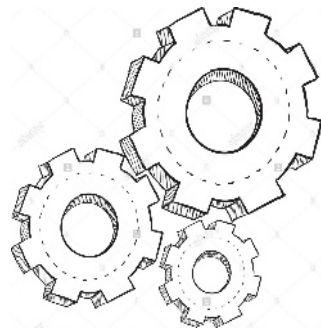
SÉ CONSTANTE

La cuestión es que encuentres un ratito (o varios) cada día para ir repasando tus tarjetas. Esto es un trabajo que es efectivo si se hace a día a día, aquí no valen los grandes atracones el día de antes del examen. Al principio puede costar, pero si uno se va conociendo a sí mismo y va encontrando pequeños huecos a lo largo del día, puede acabar consiguiendo grandes resultados con pequeños esfuerzos diarios. De todas formas, si al principio te cuesta y hay días que no te miras ni una sola tarjeta, no pasa absolutamente nada. Sé tolerante contigo mismo y no te fustigues si al principio las cosas no salen como pensabas.



PERSONALIZA EL ALGORITMO

El algoritmo de ANKI tiene marcado cada cuántos días toca repasar una tarjeta (1-4-7-14-28...). No obstante, esto se puede modificar. Si te parece que hay mucho o poco tiempo entre cada repaso, adáptalo a tu gusto.



LAS TARJETAS SON ÚNICAS Y PERSONALES

Las tarjetas de otras personas pueden servir para aprender algún concepto nuevo, pero por lo general, lo mejor es estudiar tus propias tarjetas. Evita estudiar única y exclusivamente de tarjetas de otras personas (*influencers* médicos, páginas de venta...). Piensa que el método de ANKI no es únicamente repasar tarjetas en el ordenador, sino que incluye un proceso de análisis previo, de lectura y de razonamiento para crear tus tarjetas. Si nos saltamos toda esa etapa porque compramos las tarjetas a otra persona, estamos perdiendo una parte muy importante del estudio.



VE MÁS ALLÁ DE LAS TARJETAS ANKI

No limites tu estudio únicamente a hacer tarjetas ANKI y repasarlas. Es importante que todo lo que aprendas con las tarjetas lo sepas aplicar luego en otros contextos. Para ello, haz muchas preguntas tipo test, léete casos clínicos, mira vídeos, consulta en libros o páginas científicas etc. Cuanto más practiques y leas acerca de un tema en concreto, más conexiones neuronales crearás y, por lo tanto, fijarás mucho mejor las cosas en tu cabeza.

