



# El Manual del Primer Lugar

**Estrategias, hacks** y el **ecosistema de estudio** que llevaron a **Carlos Mariscal** al **#1** general en Medicina (UASLP).

122/160 aciertos en Conocimientos | 81.6 puntaje total





## El Ancla (Tu Motivación)

Cuando el estudio pesa, **tu por qué te levanta.**  
Para Carlos, era la vocación médica y reunir  
a su familia.

Define tu ancla antes de empezar.

## El Motor (Tiempos Muertos)



**Constancia > Intensidad.** Una hora diaria de práctica  
usando las herramientas de Tu Profe Autónoma  
supera a 10 horas seguidas el fin de semana.

# El Sistema de Retención Máxima



## 1. Absorción:

Lectura rápida del tema en la guía o en videoclases de Tu Profe Autónoma.



## 2. Anclaje Físico:

Toma apuntes a mano (el **esfuerzo físico** fija el conocimiento).



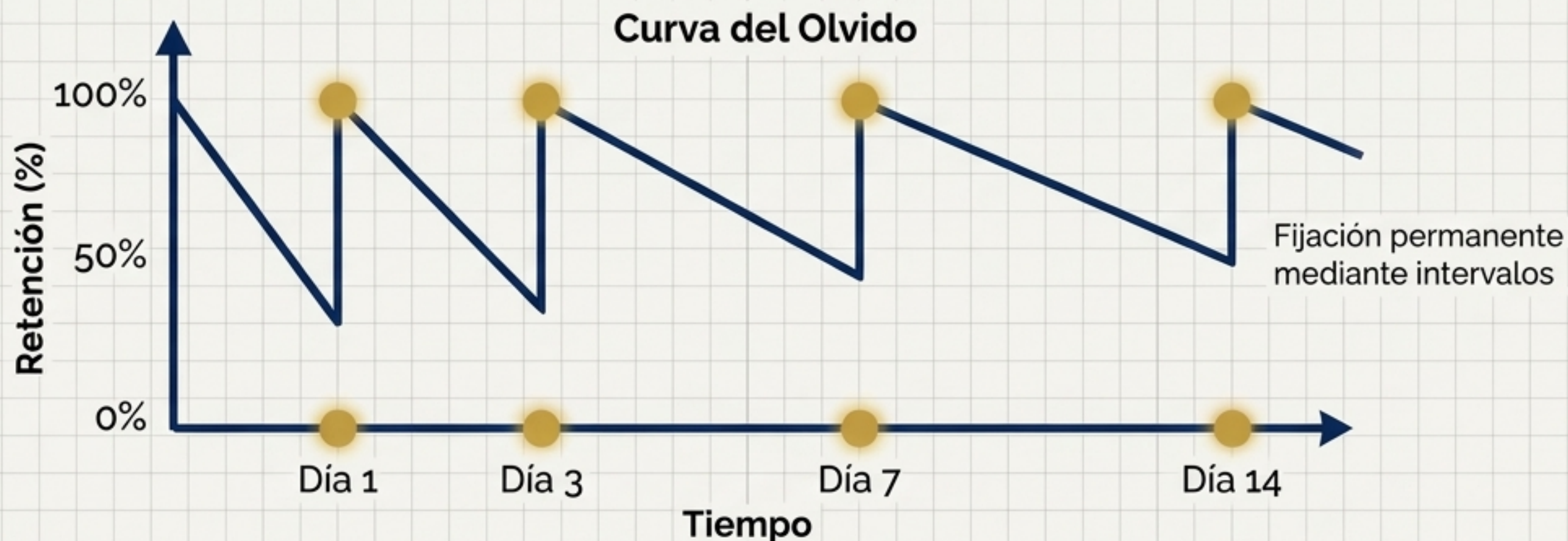
## 3. Ensayo Mental:

Explica el tema en voz alta o enséñaselo a un amigo sin ver tus notas.



## 4. Repetición Espaciada:

Combate la curva del olvido repasando al día siguiente, a los 3 días, a la semana y a las 2 semanas.



# El Ecosistema de Estudio (Tu Arsenal)



**La Guía Oficial (Base Teórica):** El mapa indispensable. Excelente para definir el temario de ciencias exactas como Física, Química y Biología.

**Tu Profe Autónoma (El Acelerador):** Tu **ventaja competitiva**. Clases estructuradas para llenar los huecos de la guía y tu principal fuente inagotable de **simuladores de examen**.

**Bibliografía Externa (Los Clásicos):** Libros de referencia profunda. (Ejemplo táctico: El PDF de Álgebra de Baldor para arrastrar el lápiz y dominar matemáticas).

# Matriz Táctica: Examen de Conocimientos

Materia	Enfoque Principal (Alta Ponderación) 🎯	Herramienta Clave 🔧
Matemáticas	Álgebra fundamental y Geometría.	Baldor + Práctica constante.
Física	50% Teoría, 50% Práctica. Entender el origen de las fórmulas y Constantes (ej. Gravitación Universal).	Guía Oficial.
Química & Biología	Leyes de Mendel, 5 reinos, evolución, grupos funcionales. Son materias muy exactas y concretas.	Guía Oficial.
Sociales & Español	Alta ambigüedad. Primera y Segunda Guerra Mundial, Guerra Fría, Bolcheviques, Autores, Raíces Latinas y Griegas.	Alerta táctica: La guía oficial se queda corta aquí. Apóyate 100% en las clases de Tu Profe Autónoma.

# Hackeando el Examen Psicométrico (Piense II)



**Numérico:** Matemáticas mentales rápidas y cálculo bajo presión (sin calculadora).



**Abstracto:** Rotación espacial. Identificar figuras ligeramente alteradas o rotadas (Imágenes de 2025+).



**Lógico:** Identificación de patrones y sucesiones numéricas (ej. 2, 3, 5, 8, 13...).



**Verbal:** Sinónimos, adjetivos y comprensión lectora ágil.

**El Secreto de Oro:** La teoría no sirve aquí. Necesitas exposición diaria a formatos reales. La dieta estricta de simuladores psicométricos de Tu Profe Autónoma es obligatoria para acostumbrar a tu cerebro al reloj.

# El Sprint Final (Estrategia a 30 Días)

A un mes del examen, deja de intentar aprender todo desde cero.

**Pre-Mes**

Cambia tu enfoque al Sprint de Simulación.

**Último Mes**



**1. Dieta de Simuladores:** Haz un examen de simulación diario (utiliza la base de Tu Profe Autónoma o simuladores estilo UNAM).

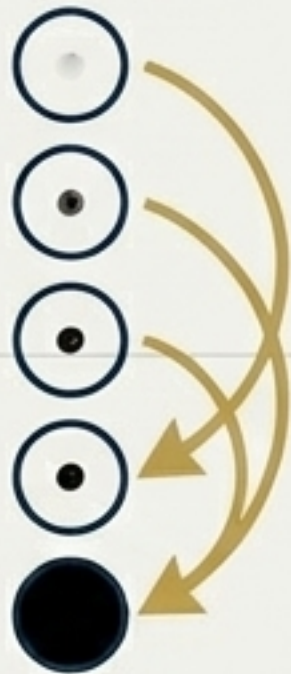
**2. Detección de Fallas:** No solo mires tu calificación final. Usa la plataforma para identificar exactamente qué tipo de pregunta fallaste.

**3. Resúmenes Flash:** Para temas olvidados detectados por el simulador, pide a ChatGPT **resúmenes ultra-rápidos** en lugar de releer capítulos enteros.

# Ejecución en la Trinchera (El Día del Examen)



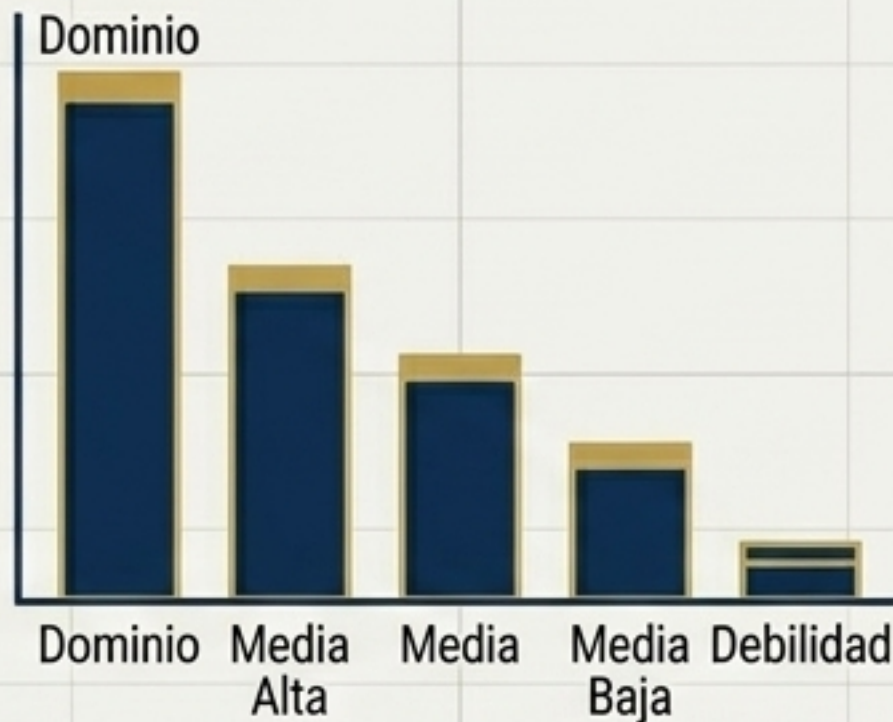
## El Hack de las Burbujas



**No pierdas segundos rellenando bolita por bolita.** Pon una pequeña marca en la respuesta en bloques de 5 o 6 preguntas, y luego rellénalas todas juntas en un solo movimiento.



## El Orden Perfecto



**Escanea las 160 preguntas.** Empieza estrictamente por las materias que más dominas para asegurar puntos rápidosrápidos, ganar confianza y dejar tiempo para tus debilidades.



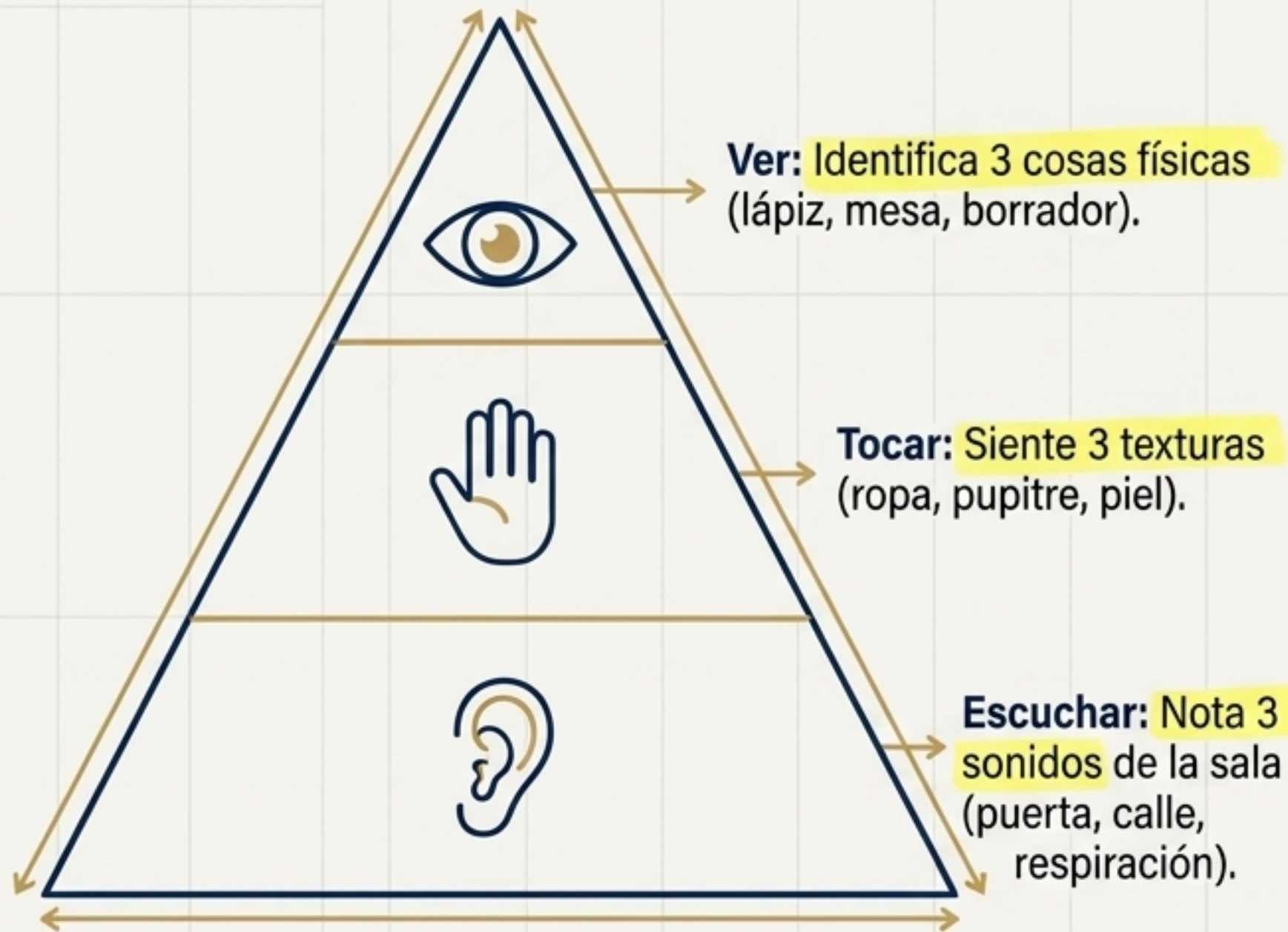
## La Regla del Tercio Final



La fatiga mental te hará leer mal. En el último tercio del examen (minuto 120+), **oblígate a leer cada pregunta dos veces antes de contestar.** Un error por lectura apresurada cuesta igual que ignorar el tema.

# El Botiquín de Emergencia Mental

Si te bloqueas, invierte 15 segundos en los 3 sentidos para apagar la ansiedad:



## El Break Estratégico



Entre el examen de conocimientos y el psicométrico, tu cerebro necesita un **reset**. Lleva **agua, algo ligero, y un distractor mecánico** (un cubo Rubik o pelota antiestrés) para despejar la mente antes del segundo round.

# Resumen Ejecutivo (El Siguiente Paso)

1



**Domina tus tiempos y tu mente:** Constancia diaria, aprovechamiento de tiempos muertos y técnica de los sentidos para ejecución impecable bajo presión.

2



**Conoce el Juego:** La guía oficial es tu mapa para ciencias exactas; tu adaptabilidad mental es tu motor para el psicométrico.

3



**Simula hasta la Perfección:** Inscríbete a las clases, cubre tus puntos débiles (especialmente en Sociales/Español) y agota cada simulador de **Tu Profe Autónoma**. El día del examen real debe sentirse simplemente como un simulador más.

Toma las riendas. Tu lugar en la Facultad te está esperando.