



# CÓMO PREPARARTE PARA EL NCLEX SI TRABAJAS FULL-TIME



05:00 – 07:00

## ESTUDIO MATUTINO

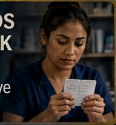
Comienza tu día con enfoque



12:00 – 12:30

## FLASHCARDS EN TU BREAK

Repasa y retén información clave



20:00 – 22:30

## PREGUNTAS DE PRÁCTICA

Refuerza tu conocimiento con preguntas tipo NCLEX



FIN DE SEMANA

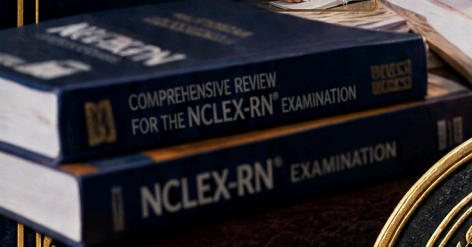
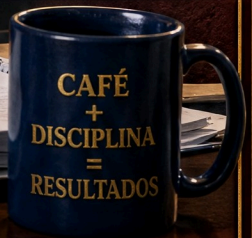
## REVISIÓN PROFUNDA

Simulacros y repaso estratégico



PLAN ESTRATÉGICO

L	M	M	J	V	S	D



EDICIÓN LIMITADA

2027

DR. ALEXANDER FIGUEREDO

## Contents

<b>Dedicatoria</b>	<b>4</b>
<b>Introducción: El verdadero examen empieza antes del examen</b>	<b>4</b>
<b>Parte 1 — Conoce a tu adversario en veinte minutos</b>	<b>5</b>
<b>Parte 2 — La ciencia de estudiar poco y rendir mucho</b>	<b>7</b>
<b>Parte 3 — El Método de los Cuatro Bloques</b>	<b>9</b>
<b>Parte 4 — Protege tu sueño y tu energía (la parte que nadie te dice)</b>	<b>12</b>
<b>Parte 5 — Tus armas: bancos de preguntas y recursos</b>	<b>13</b>
<b>Parte 6 — Si eres enfermero inmigrante: tu camino tiene una ruta</b>	<b>15</b>
<b>Herramientas para tu preparación</b>	<b>16</b>
<b>Cierre: Café, disciplina y un futuro que ya empezó</b>	<b>18</b>
<b>Sobre el Autor</b>	<b>19</b>
<b>Otros títulos del autor</b>	<b>19</b>

---

title: “Cómo Prepararte para el NCLEX si Trabajas Full-Time”

subtitle: “La guía estratégica del tiempo para enfermeros que no pueden dejar de trabajar mientras estudian”

author: “Dr. Alexander Jesús Figueredo Izaguirre”

lang: es

---

# Cómo Prepararte para el NCLEX si Trabajas Full-Time

*La guía estratégica del tiempo para quienes estudian sin  
dejar de trabajar*

**Dr. Alexander Jesús Figueredo Izaguirre**

RP #108356

*Tu tiempo. Tu plan. Tu futuro.*

Edición Limitada · 2027

## AVISO IMPORTANTE

Esta guía tiene **finés exclusivamente educativos e informativos**. Su autor es médico de formación (graduado en Cuba) y la presenta como orientación general sobre el proceso del examen NCLEX y sobre estrategias de estudio. **No constituye asesoría académica, legal ni profesional individualizada, ni garantiza la aprobación de ningún examen ni la obtención de ninguna licencia.**

El NCLEX, sus reglas, su costo, su formato y los requisitos de cada junta estatal de enfermería cambian con el tiempo. **Antes de tomar cualquier decisión, verifica siempre la información oficial y vigente** con el NCSBN (National Council of State Boards of Nursing), con Pearson VUE y con la junta de enfermería del estado donde piensas ejercer. Las cifras y fechas de esta edición reflejan información disponible al momento de su preparación y pueden haber cambiado.

Esta guía no implica que el autor posea licencia profesional en los Estados Unidos. El título de “Dr.” corresponde a su formación médica en Cuba.

*Dr. Alexander Jesús Figueredo Izaguirre · RP #108356*

# Contents

## Dedicatoria

A la enfermera que estudia con los pies hinchados después de doce horas de turno.

Al enfermero que repasa preguntas en el estacionamiento antes de entrar a trabajar, porque es el único rato de silencio que tendrá en todo el día.

A los que llegaron a este país con un título que aquí no vale todavía, y que se niegan a rendirse.

A los que dicen “no tengo tiempo” y aun así, de algún lado, lo sacan.

Esta guía es para ustedes. El tiempo no les sobra. Vamos a enseñarles a multiplicarlo.

---

## Introducción: El verdadero examen empieza antes del examen

Déjame adivinar por qué compraste esta guía.

No es porque no sepas enfermería. Probablemente sabes más de lo que crees. Has cuidado pacientes, has estudiado, has pasado clases difíciles. El problema no es tu cabeza.

El problema es el reloj.

Trabajas tiempo completo. Quizás como *CNA*, como técnico, como asistente médico, en una fábrica, en una *warehouse*, limpiando casas, en un restaurante. Llegas a tu casa agotado. Hay hijos que atender, comida que hacer, cuentas que pagar. Y en algún rincón de tu mente, el NCLEX te espera como una deuda que no termina de saldarse.

La mayoría de las guías del NCLEX están escritas como si tuvieras todo el día libre para estudiar. Te dan listas interminables de temas, cientos de páginas de contenido, planes de “estudia ocho horas diarias durante tres meses”. Esas guías no fueron escritas para ti. Fueron escritas para el estudiante de veintidós años que vive con sus padres y no tiene que trabajar.

Tú no eres ese estudiante. Tú eres otra cosa: alguien que tiene que conquistar el examen más importante de su carrera **en los huecos que le deja la vida real**.

Esta guía es distinta. No te voy a enseñar enfermería: eso ya lo aprendiste o lo estás aprendiendo en tu programa, en tus libros, en tu banco de preguntas. Lo que te voy a enseñar es algo que casi nadie enseña, y que es exactamente lo que te falta:

**Cómo ganar la guerra por el tiempo.**

Cómo convertir veinte minutos de *break* en una sesión de estudio que de verdad funciona. Cómo estudiar de madrugada sin destruir tu salud. Cómo proteger tu sueño como si fuera oro, porque lo es. Cómo elegir las herramientas correctas para no perder ni un minuto en lo que no sirve. Cómo armar un plan que sobreviva a tu turno rotativo, a tus noches, a tus emergencias familiares.

La verdad incómoda es esta: **el NCLEX no se gana el día del examen. Se gana en los meses anteriores, en cómo administras tu tiempo y tu energía.** El día del examen solo se cobra lo que sembraste.

Hay una frase que quiero que lleves contigo desde la primera página: **Café + Disciplina = Resultados.** No es un eslogan bonito. Es una fórmula. El café es la energía que tienes que aprender a administrar. La disciplina es el sistema que te voy a dar. Y los resultados llegan, no por estudiar más, sino por estudiar mejor en menos tiempo.

Respira. Sí se puede. Miles de personas exactamente en tu situación —trabajando, con familia, cansadas, a veces con el inglés como segundo idioma— han pasado este examen. No porque tuvieran más horas que tú. Sino porque usaron mejor las que tenían.

Empecemos.

---

## Parte 1 — Conoce a tu adversario en veinte minutos

Antes de pelear una batalla, hay que conocer el terreno. No vamos a perder tiempo: en pocos minutos vas a entender qué es el NCLEX hoy, cómo funciona y qué esperar. Solo lo que necesitas para no llegar a ciegas.

### Qué es el NCLEX y qué cambió

El **NCLEX** (National Council Licensure Examination) es el examen que debes aprobar para obtener tu licencia de enfermería en Estados Unidos. Hay dos versiones: el **NCLEX-RN** (para enfermero registrado) y el **NCLEX-PN** (para enfermero práctico/vocacional licenciado). Lo administra el NCSBN a través de los centros de Pearson VUE.

Lo más importante que debes saber es esto: **desde abril de 2023 el examen cambió de fondo.** Ahora se llama *Next Generation NCLEX* (NGN). El cambio no fue cosmético. El NGN ya no se conforma con preguntar si memorizaste un dato; quiere saber si **piensas como enfermero**, si eres capaz de razonar frente a un paciente real.

Para medir eso, el examen se construye sobre un modelo de **juicio clínico** con seis pasos: reconocer las señales del paciente, analizarlas, priorizar las hipótesis, generar soluciones, tomar acción y evaluar los resultados. Toda la lógica del examen gira alrededor de esa forma de pensar.

## Los nuevos tipos de preguntas

Además de las preguntas de opción múltiple de toda la vida, el NGN trae formatos nuevos que conviene reconocer antes de verlos por primera vez en pantalla:

- **Casos clínicos (case studies):** te presentan la historia de un paciente que se va desarrollando, con seis preguntas encadenadas que siguen los seis pasos del juicio clínico.
- **Preguntas tipo “bow-tie” (corbatín):** arrastras elementos para conectar la condición del paciente con las acciones y los parámetros a vigilar.
- **Preguntas de tendencia (trend):** te dan datos del paciente a lo largo del tiempo y debes interpretarlos.
- **Matrices o cuadrículas (matrix/grid):** marcas varias respuestas en una tabla.
- **Respuesta múltiple ampliada:** una versión moderna del “selecciona todas las que apliquen”, a veces con **crédito parcial** (puedes ganar puntos por acertar parcialmente).
- **Menús desplegables (cloze):** completas frases eligiendo de una lista.
- **Resaltado (highlight):** marcas en el texto la información relevante.

No necesitas dominar la teoría de cada formato. Solo necesitas haberlos practicado lo suficiente para que el día del examen ninguno te sorprenda. Tu banco de preguntas se encargará de eso (lo veremos en la Parte 5).

## Cómo funciona el examen por dentro

El NCLEX es un **examen adaptativo por computadora (CAT)**, por sus siglas en inglés). Esto significa que la computadora ajusta la dificultad según tus respuestas: si aciertas, te da preguntas un poco más difíciles; si fallas, un poco más fáciles. El sistema está buscando, pregunta a pregunta, dónde está exactamente tu nivel.

Datos clave del formato actual:

- **Número de preguntas:** mínimo **85**, máximo **150** (tanto para RN como para PN). Entre ellas hay 15 preguntas de prueba que no cuentan, pero que no podrás distinguir de las demás.
- **Tiempo total:** **cinco horas**, que incluyen el tutorial inicial y dos descansos opcionales.
- **Resultado:** solo **aprobado o reprobado**. No hay nota numérica.

El examen puede terminar de tres maneras: cuando la computadora tiene un 95% de certeza de que estás por encima (o por debajo) del estándar para aprobar; cuando llegas a la pregunta 150; o cuando se acaba el tiempo. **Que el examen se cierre en 85 preguntas no significa que reprobaste, ni llegar a 150 significa que fallaste.** Solo significa que la computadora necesitó esa cantidad de preguntas para estar segura. Repite esto el día del examen, porque cuando la pantalla se apague de repente vas a sentir pánico, y no debes.

**Nota importante sobre fechas:** el estándar para aprobar y el plan

de contenido del NCLEX se revisan periódicamente. Hay una actualización del plan del examen prevista para **abril de 2026**, que ajusta categorías de contenido. Por eso, **confirma siempre la versión vigente del plan en la página oficial del NCSBN** antes de comenzar a estudiar en serio.

## El dinero y los trámites

- **Costo del examen:** alrededor de **\$200 dólares** pagados a Pearson VUE (igual para RN y PN; más caro si lo tomas fuera del país).
- **El proceso, paso a paso:** (1) solicitas tu licencia a la junta de enfermería de tu estado; (2) te registras y pagas en Pearson VUE; (3) recibes por correo electrónico tu **ATT** (*Authorization to Test*, Autorización para Examinarte), que suele tener una vigencia de unos 90 días; (4) agendas tu cita en un centro Pearson VUE.
- **Si repruebas:** debes esperar un mínimo de **45 días** entre intentos. La política nacional permite hasta ocho intentos por año, pero **cada estado puede ser más estricto** (algunos te exigen aprobar dentro de cierto plazo desde tu graduación, o remediar después de varios fallos). Verifica las reglas de tu estado.
- **El reporte de desempeño (CPR):** si repruebas, recibirás un *Candidate Performance Report* que te dice en qué áreas estuviste débil. **Es tu mapa del tesoro para el siguiente intento.** No lo ignores.

Hay otros gastos además del examen: la solicitud a la junta estatal (entre \$50 y \$300, según el estado), las huellas digitales y la verificación de antecedentes. Calcula un costo total realista de entre \$440 y \$790 para tu primer intento. Lo digo para que no te tome por sorpresa y puedas presupuestarlo.

Ya conoces el terreno. Ahora viene lo que de verdad cambia el juego.

---

## Parte 2 — La ciencia de estudiar poco y rendir mucho

Aquí está el corazón de esta guía. Si solo leyeras una parte, sería esta.

La mayoría de la gente estudia mal. No porque sea floja, sino porque nadie le enseñó cómo aprende de verdad el cerebro humano. Y cuando tienes poco tiempo, estudiar mal es un lujo que no te puedes permitir. Cada minuto cuenta doble.

Décadas de investigación en psicología del aprendizaje han demostrado dos cosas que van a transformar tu preparación. Si las aplicas, vas a aprender más en una hora de lo que antes aprendías en tres.

## Verdad número uno: recordar es más poderoso que releer

Aquí está el error más común del mundo: la gente estudia **releyendo**. Lee sus apuntes, los subraya con colores, los vuelve a leer, los resalta otra vez. Se siente productivo. Se siente como estudiar. Y es casi inútil.

Los estudios lo dicen sin rodeos: subrayar y releer son técnicas de **baja utilidad**. Te dan una falsa sensación de dominio —reconoces la información cuando la ves— pero el día del examen, cuando tienes que **sacar** esa información de tu memoria sin tenerla enfrente, no está.

Lo que de verdad funciona se llama **recuerdo activo** (*active recall*): obligarte a recuperar la información de tu memoria sin mirar. La forma más simple y poderosa de hacerlo es **respondiendo preguntas de práctica**. Cada vez que intentas responder una pregunta —aunque falles— estás fortaleciendo la conexión en tu cerebro mucho más que si hubieras releído el tema diez veces.

Hay un experimento clásico que lo demuestra: a dos grupos les dieron el mismo material. Un grupo lo estudió releyendo; el otro se autoevaluó con preguntas. En una prueba inmediata, el grupo que releyó parecía ir mejor. Pero una semana después —que es lo que importa, porque tu examen es en el futuro, no hoy— el grupo que se había autoevaluado **recordaba muchísimo más**.

La lección para ti, que tienes poco tiempo, es brutal y liberadora a la vez:

**Deja de releer tus apuntes. Haz preguntas de práctica. Y lee la explicación de cada respuesta —la hayas acertado o fallado— como si fuera la parte más importante.**

Las preguntas de práctica no son una forma de “medir” lo que sabes. **Son la forma de aprender**. Este solo cambio puede valer el precio de esta guía mil veces.

## Verdad número dos: poquito y seguido vence a mucho de un golpe

El segundo descubrimiento es igual de poderoso: el cerebro aprende mejor cuando **distribuye** el estudio en el tiempo, en sesiones cortas y separadas, que cuando lo concentra todo de un solo golpe.

A esto se le llama **repeticion espaciada** (*spaced repetition*). En lugar de estudiar un tema durante tres horas seguidas y no volver a verlo, lo estudias veinte minutos hoy, lo repasas dentro de unos días, y otra vez una semana después. Cada repaso “reinicia” tu memoria justo antes de que olvides, y la fija más hondo.

¿Por qué esto es una bendición para ti? Porque **lo que necesitas no son bloques gigantes de tiempo que no tienes. Necesitas pedacitos pequeños, repetidos**. Y pedacitos pequeños sí tienes: el *break* del almuerzo, el rato del transporte, la media hora antes de dormir. La repetición espaciada convierte esos restos de tiempo —que antes se perdían— en tu arma secreta.

La regla práctica es sencilla: si quieres recordar algo dentro de un mes, repásalo cada pocos días. Las **flashcards** (tarjetas de repaso) son la herramienta perfecta para esto, porque combinan las dos verdades a la vez: te obligan a recordar activamente y te permiten espaciar los repasos. Hay aplicaciones gratuitas y de pago que automatizan esto y te muestran cada tarjeta justo cuando estás a punto de olvidarla.

## Lo que esto significa para tu plan

Junta las dos verdades y tienes la filosofía completa de esta guía:

1. **Estudia recordando, no releyendo.** Preguntas y flashcards, no resaltadores.
2. **Estudia poquito y seguido, no mucho de un golpe.** Bloques cortos repartidos en el día y en la semana.

Si haces esto, no necesitas ocho horas diarias. Necesitas constancia inteligente. Y eso —constancia inteligente en bloques pequeños— es exactamente lo que vamos a organizar en la siguiente parte.

---

## Parte 3 — El Método de los Cuatro Bloques

Ya sabes *qué* hacer (recordar, no releer; poquito y seguido). Ahora vamos a convertirlo en un **sistema** que cabe dentro de un día de trabajo. Lo llamo el Método de los Cuatro Bloques.

La idea es simple: en lugar de buscar un bloque enorme de tiempo que nunca vas a encontrar, repartes tu estudio en cuatro momentos estratégicos que ya existen en tu día. Cada bloque tiene un propósito distinto, porque tu cerebro y tu energía no son iguales a las cinco de la mañana que a las diez de la noche.

**Lectura honesta antes de empezar:** no todos los bloques, todos los días. Eso te quemaría. Los cuatro bloques son un *menú*, no una condena. En un día normal de trabajo quizás hagas dos o tres. El de fin de semana es el más importante. Adáptalo a tu turno y a tu vida. La meta no es la perfección; es la constancia.

### Bloque 1 — Estudio matutino profundo (la hora dorada)

**Cuándo:** temprano, antes de tu turno. En la portada de este libro dice “05:00–07:00”, pero la hora exacta es tuya: lo que importa es que sea **antes de que el día te consuma**.

**Por qué funciona:** en la mañana tu mente está fresca, descansada, sin las mil interrupciones que vendrán después. Es el mejor momento para lo más difícil: los **casos clínicos** y los temas que más te cuestan. Una hora de estudio matutino concentrado vale por tres horas de estudio nocturno con la cabeza fundida.

**Qué hacer:** trabaja casos clínicos completos y preguntas difíciles. Lee con calma la explicación de cada una. Este es el bloque del razonamiento, no de la memorización rápida.

**Advertencia de médico:** levantarte más temprano solo sirve si te acuestas más temprano también. **No le robes horas al sueño para este bloque.** Hablaremos de esto en serio en la Parte 4.

## **Bloque 2 — Flashcards en tu break (los veinte minutos de oro escondido)**

**Cuándo:** tu descanso del almuerzo, o cualquier pausa durante el trabajo. La portada dice “12:00–12:30”.

**Por qué funciona:** es repetición espaciada pura. Veinte minutos no alcanzan para estudiar un tema nuevo, pero son **perfectos** para repasar flashcards de lo que ya viste. Datos de laboratorio, valores normales, medicamentos, prioridades de seguridad: todo eso se fija con repasos cortos y frecuentes.

**Qué hacer:** saca tu teléfono con tu aplicación de flashcards y repasa. Sin presión, sin libro pesado. Solo recordar, recordar, recordar. Si comes en quince minutos, repasa en los otros quince.

**El secreto:** este bloque parece insignificante, pero hecho todos los días, cinco días a la semana, son casi dos horas semanales de repaso de altísima calidad que antes se perdían mirando el teléfono sin rumbo.

## **Bloque 3 — Preguntas de práctica nocturnas (el entrenamiento de fondo)**

**Cuándo:** en la noche, después del trabajo y de las obligaciones de casa. La portada dice “20:00–22:30”, pero ajústalo: puede ser una hora, puede ser cuarenta minutos. Lo que tu energía dé.

**Por qué funciona:** es tu bloque de **volumen**. Aquí acumulas el kilometraje de preguntas que necesitas. No tiene que ser brillante; tiene que ser constante. Responder bloques de preguntas tipo NCLEX, noche tras noche, es lo que construye tu resistencia para el examen.

**Qué hacer:** haz un bloque de preguntas en tu banco (por ejemplo, 25 a 50 preguntas), y **revisa el razonamiento de cada una**. No corras a la siguiente sin entender por qué la respuesta correcta era correcta y por qué las otras estaban mal. Ahí está el aprendizaje, no en el número.

**Advertencia:** si llegas destruido del trabajo, **no fuerces dos horas y media**. Treinta minutos bien hechos valen más que dos horas con los ojos cerrándose. Un cerebro privado de sueño no aprende; solo sufre.

## Bloque 4 — Revisión profunda de fin de semana (el día del general)

**Cuándo:** tu día libre. Es el bloque más largo y más importante.

**Por qué funciona:** durante la semana acumulas, pero el fin de semana **integras**. Aquí es donde haces simulacros largos, repasas tus áreas débiles y conectas los puntos.

**Qué hacer tres cosas, en este orden:**

1. **Repasa tus errores de la semana.** Toma las preguntas que fallaste de lunes a viernes y vuévelas a trabajar. Tus errores son el contenido más valioso que tienes: te muestran exactamente lo que no sabes.
2. **Haz un simulacro largo** (un bloque grande de preguntas, en modo examen si tu banco lo permite) para construir resistencia mental.
3. **Ataca tu área más débil.** Elige el tema en el que peor te va y dedícale un buen rato de estudio profundo.

Este bloque de fin de semana es el pilar de todo el método. Si la semana fue caótica y casi no estudiaste, **el fin de semana te salva**.

### Adaptaciones según tu turno

El método se dobla a tu realidad. No al revés.

- **Si trabajas turno de noche:** tu “mañana” es tu tarde, al despertar. Haz el Bloque 1 (estudio profundo) después de dormir, ya descansado, antes de entrar a trabajar. Las flashcards van en tus pausas del turno nocturno. **Nunca sacrifiques el sueño diurno por estudiar:** para el trabajador de noche, dormir de día es igual de sagrado que dormir de noche.
- **Si tienes turnos rotativos:** no pelees con tu horario; baila con él. Ten un “plan de día pesado” (solo flashcards en el *break*, nada más) y un “plan de día ligero” (estudio matutino + preguntas nocturnas). Cada mañana decides cuál toca según cómo amaneciste y qué turno tienes.
- **Si trabajas doce horas:** los días de turno largo, conténtate con el Bloque 2 (flashcards). No te exijas más. Reserva el estudio de verdad para tus días libres y para los días de turno corto. Está bien. Avanzar despacio sigue siendo avanzar.

El mensaje de fondo del Método de los Cuatro Bloques es este: **no necesitas un horario perfecto. Necesitas un horario flexible que sobreviva a la vida real.** El que estudia un poquito casi todos los días le gana, siempre, al que planea estudiar ocho horas y termina sin estudiar nada porque “no fue el día”.

## Parte 4 — Protege tu sueño y tu energía (la parte que nadie te dice)

Te voy a decir algo como médico que casi ninguna guía del NCLEX se atreve a decir, porque no vende tan bonito como “¡estudia más!”:

### Estudiar sin dormir es tirar el tiempo a la basura.

No es disciplina. No es sacrificio heroico. Es ineficiencia pura. Y cuando tienes poco tiempo, la ineficiencia es tu peor enemigo.

### Por qué el sueño no es opcional

Lo que estudias durante el día, tu cerebro lo **archiva mientras duermes**. El sueño es la fase en que la memoria de corto plazo se convierte en memoria de largo plazo. Si no duermes, gran parte de lo que estudiaste con tanto esfuerzo simplemente **no se guarda**. Estudiaste, sí, pero el archivo se borró antes de salvarse.

Además, un cerebro privado de sueño:

- Concentra peor (lees la misma pregunta tres veces sin entenderla).
- Razona peor (y el NGN es, sobre todo, un examen de razonamiento).
- Comete más errores (en el estudio y, lo que es más grave, en el trabajo con pacientes).
- Se desmoraliza más rápido (el agotamiento se disfraza de “no sirvo para esto”).

Por eso, en el Método de los Cuatro Bloques, **el sueño no es lo que sacrificas para estudiar. El sueño es parte del plan de estudio**. Dormir bien no es lo contrario de estudiar: es lo que hace que el estudio funcione.

### Reglas de oro para el trabajador que estudia

1. **Define tu ventana de sueño y protégela como sagrada.** Decide a qué hora te acuestas y a qué hora te levantas, y respétalo casi como respetas tu turno de trabajo. Si vas a madrugar para el Bloque 1, acuéstate más temprano. No le robes al sueño; muévelo.
2. **Si trabajas de noche, dormir de día es trabajo serio.** Oscurece el cuarto por completo, usa antifaz y tapones, silencia el teléfono, y pídele a tu familia que respete tus horas como respetarían tu turno. El sueño diurno mal hecho es la causa número uno del agotamiento del trabajador nocturno.
3. **La siesta estratégica es tu aliada.** Una siesta corta (20 a 30 minutos) antes de un turno o antes de un bloque de estudio puede recargarte sin dejarte atontado. Las siestas muy largas a deshora, en cambio, te desvelan de noche.
4. **Cuida la cafeína con inteligencia.** El café es tu amigo —“Café + Disciplina = Resultados”— pero tomado demasiado tarde te roba el sueño que necesitas para fijar lo estudiado. Úsalo para arrancar el día y para los bloques difíciles, no en la noche.

5. **Come y muévete.** No vas a estudiar bien con el estómago vacío ni con el cuerpo entumecido. Comidas reales y un poco de movimiento le dan a tu cerebro el combustible que el estudio exige.

## Cuida también tu mente

Prepararte para el NCLEX mientras trabajas tiempo completo es **duro de verdad**, y es normal sentirte abrumado, frustrado o asustado a ratos. Eso no significa que seas débil ni que no sirvas para esto. Significa que estás cargando mucho. Casi todos los que han pasado por esto sintieron lo mismo.

Si en algún momento el peso se vuelve demasiado —si te sientes hundido, sin esperanza, o si los pensamientos oscuros aparecen—, **pedir ayuda es de valientes, no de débiles**. Habla con alguien de confianza, con tu médico, o busca apoyo profesional. En Estados Unidos puedes llamar o enviar un mensaje de texto al **988** (la Línea de Crisis y Suicidio) para hablar con alguien en español, gratis y de manera confidencial, las 24 horas. Tu salud y tu vida valen infinitamente más que cualquier examen.

El objetivo no es solo aprobar el NCLEX. Es llegar al otro lado **entero**, para poder disfrutar de la carrera que tanto te costó. Cuídate en el camino.

---

## Parte 5 — Tus armas: bancos de preguntas y recursos

Con poco tiempo, no puedes darte el lujo de usar herramientas equivocadas. Aquí está, sin rodeos, para qué sirve cada una de las herramientas más conocidas y cómo aprovecharlas cuando el tiempo es escaso. (Esta guía no promociona ni recibe nada de ninguna de estas empresas; te las describo solo para que decidas con información.)

### El principio que vale por encima de todas

Antes de hablar de marcas, graba esto: **la herramienta no importa tanto como cómo la usas**. El mejor banco de preguntas del mundo no sirve de nada si solo cuentas cuántas acertaste. Lo que te hace aprobar es **leer la explicación de cada pregunta —correcta o incorrecta— y entender el razonamiento**. Esa es la regla de oro. Cualquier banco, bien usado de esta forma, te lleva lejos.

### Bancos de preguntas (tu arma principal)

- **UWorld.** Famoso por la **calidad de sus explicaciones** y por una interfaz parecida a la del examen real. Es, para muchos, el banco de preguntas central. Si tienes que invertir en una sola herramienta y tu fuerte ya es el contenido, este suele ser el caballo de batalla.

- **Archer Review.** Más económico, con una buena cantidad de preguntas en estilo NGN y modo adaptativo de práctica. Tiene evaluaciones de “qué tan listo estás”. Buena opción si el presupuesto aprieta.
- **Kaplan.** Conocido por su método de **estrategia para responder** (el “árbol de decisiones”) y por sus clases y videos. Útil si sientes que el problema no es solo el contenido sino *cómo* atacas la pregunta.

## Libros de repaso de contenido (para llenar huecos)

- **Saunders Comprehensive Review for the NCLEX (Elsevier).** El clásico **libro de repaso de contenido**, con miles de preguntas incluidas. Si vienes de otro país y necesitas reforzar las bases, o si hay temas que nunca terminaste de entender, este es el libro de cabecera. No para leerlo de corrido, sino para consultar tus áreas débiles.

## Repaso en audio (para tus tiempos muertos)

- **Las conferencias de Mark Klimek.** Muy populares por explicar **conceptos de alto rendimiento** con reglas y trucos memorables, en formato de audio. Perfectas para escuchar **mientras manejas, caminas o haces quehaceres**: convierten tu transporte en tiempo de estudio sin que tengas que sentarte con un libro. Para el trabajador ocupado, el audio es oro.

## El recurso oficial

- **NCSBN Learning Extension.** Es el curso de preparación de la **propia organización que hace el examen**. Por eso muchos lo consideran lo más cercano a la fuente.

## Cómo elegir sin enloquecer

No necesitas todas. Necesitas **pocas, bien usadas**. Una combinación sensata y común para quien tiene poco tiempo es:

1. **Un banco de preguntas fuerte** (tu Bloque 3 y tu Bloque 1 viven aquí).
2. **Un set de flashcards** o una app de repaso espaciado (tu Bloque 2).
3. **Un recurso en audio** para los tiempos muertos (transporte, quehaceres).
4. **Un libro de repaso de contenido** solo para consultar tus áreas débiles (tu Bloque 4).

Con eso tienes todo cubierto sin gastar de más ni dispersarte. Recuerda: cambiar todo el tiempo de herramienta buscando “la mejor” es una forma elegante de perder el tiempo. Elige, comprométete y úsalas bien.

## Parte 6 — Si eres enfermero inmigrante: tu camino tiene una ruta

Esta parte es para los míos: los que estudiaron enfermería en otro país, o los que llegaron a este con un sueño y un idioma que todavía están conquistando. Tu camino al NCLEX tiene unos pasos extra, pero **tiene ruta, y miles ya la han recorrido.**

### Primero, valida tus credenciales

Si estudiaste enfermería fuera de Estados Unidos, por lo general necesitas que **evalúen tus credenciales** antes de poder tomar el NCLEX. La organización principal para esto es **CGFNS International** (hoy también conocida como **TruMerit**). Su **reporte de evaluación de credenciales (CES)** compara tu educación con los estándares de Estados Unidos y determina si equivales a enfermero registrado o práctico. Muchos estados lo exigen.

Algunos estados piden, además, el **programa de certificación de CGFNS**, que es más exigente (revisa tus credenciales, te hace un examen de calificación y uno de inglés). Y si vas a tramitar una visa de trabajo, es probable que necesites el certificado **VisaScreen**.

**Cada estado tiene reglas distintas.** El primer paso real, antes que cualquier otro, es entrar a la página de la junta de enfermería del estado donde quieres ejercer y leer exactamente qué te pide. No asumas: verifica.

### Segundo, el examen es en inglés

Hay que decirlo claro: **el NCLEX se toma únicamente en inglés.** No hay versión en español. Para muchos hispanos, este es el verdadero muro: no es que no sepan enfermería, es que tienen que demostrarlo en su segundo idioma.

Buenas noticias: el inglés del NCLEX es **inglés clínico y técnico**, no literatura. Es un vocabulario específico y repetitivo que se puede dominar. Estudiar con tus bancos de preguntas **en inglés** desde el principio te entrena dos cosas a la vez: el contenido y el idioma del examen. Y un glosario inglés-español de términos clave (tienes uno al final de esta guía) acelera mucho el proceso. Muchos estados también te pedirán un examen de dominio del inglés (como TOEFL o IELTS), salvo que tu carrera la hayas hecho en un país de habla inglesa.

### Tercero, la ruta del CNA mientras estudias

Aquí está una de las verdades más importantes de esta guía, y la razón por la que existe: **es completamente normal y válido trabajar como CNA (asistente de enfermería), técnico o asistente médico mientras te preparas para el NCLEX-RN.**

No es un fracaso. Es estrategia. Mientras estudias, ese trabajo te da tres cosas de oro:

- **Ingreso** para sostenerte mientras alcanzas tu meta.
- **Experiencia clínica real** en el sistema de salud de Estados Unidos, que te ayuda a entender muchas preguntas del examen.
- **Inglés clínico del día a día**, el mismo que necesitarás para el NCLEX y para tu carrera.

Esa es exactamente la situación para la que escribí esta guía: trabajar tiempo completo en el sistema de salud y prepararte para subir de nivel. El Método de los Cuatro Bloques fue diseñado pensando en ti.

## Una palabra de verdad sobre las estadísticas

Voy a ser honesto contigo, porque mereces la verdad y no falsas promesas. Las estadísticas muestran que los enfermeros formados en el extranjero, y quienes repiten el examen, aprueban a tasas **más bajas** que los recién graduados en Estados Unidos en su primer intento. No te digo esto para desanimarte. Te lo digo por una razón que lo cambia todo:

**Esa diferencia no se debe a que seas menos capaz. Se debe casi siempre a la preparación y al idioma —dos cosas que están bajo tu control.**

Y hay un dato que debe quedarte grabado: **el primer intento es, con mucho, el que más probabilidades de éxito tiene.** No vayas al examen “a ver cómo me va”. Ve cuando estés listo, preparado con el sistema de esta guía, porque cada intento cuesta dinero, tiempo y ánimo. Prepárate bien una vez, en vez de improvisar varias.

Tu acento no se examina. Tu país de origen no se examina. Lo que se examina es tu juicio clínico, y eso lo puedes entrenar. Si estudias con cabeza, en inglés, con constancia inteligente, **vas a poder.** Lo han logrado miles que empezaron justo donde estás tú hoy.

---

## Herramientas para tu preparación

### Plan semanal de muestra (para una semana de trabajo típica)

Esto es un ejemplo para que veas cómo se ve el método en la práctica. Adáptalo a tu turno y tu energía. No tiene que ser perfecto.

Día	Mañana (Bloque 1)	Break (Bloque 2)	Noche (Bloque 3)
Lunes	Caso clínico + 10 preguntas difíciles	Flashcards 20 min	25 preguntas + repaso
Martes	(día pesado: descansa)	Flashcards 20 min	25 preguntas + repaso

Día	Mañana (Bloque 1)	Break (Bloque 2)	Noche (Bloque 3)
Miércoles	Caso clínico + 10 preguntas	Flashcards 20 min	(día pesado: solo descanso)
Jueves	(día pesado: descansa)	Flashcards 20 min	25 preguntas + repaso
Viernes	Audio (Klimek) en el camino	Flashcards 20 min	Descanso / vida personal
Sábado	<b>REVISIÓN PROFUNDA:</b> errores de la semana + simulacro largo + área débil	—	—
Domingo	Descanso + flashcards ligeras	—	Preparar la semana

## Checklist de las ocho semanas antes del examen

- Confirmé los requisitos de mi estado en la página de la junta de enfermería.
- (Si soy IEN) Inicé o terminé mi evaluación de credenciales (CGFNS/TruMerit).
- Me registré en Pearson VUE y recibí mi ATT.
- Agendé la fecha del examen (una fecha real me obliga a prepararme).
- Elegí mi banco de preguntas principal y empecé a usarlo en inglés.
- Armé o conseguí mi set de flashcards.
- Definí mi ventana de sueño y la estoy protegiendo.
- Llevo un registro de las preguntas que fallo, para repasarlas los fines de semana.
- Hice al menos un simulacro largo y vi cuánto aguanto.
- Visité (o ubiqué) el centro Pearson VUE para saber cómo llegar.
- Preparé mi identificación válida para el día del examen.

## Glosario inglés-español de términos clave

Inglés	Español
Assessment	Valoración / evaluación
Nursing intervention	Intervención de enfermería
Priority	Prioridad
Side effect / adverse effect	Efecto secundario / adverso
Vital signs	Signos vitales
Airway	Vía aérea
Fluid balance	Balance de líquidos
Safety	Seguridad
Infection control	Control de infecciones
Lab values	Valores de laboratorio

Inglés	Español
Dosage / dose	Dosis
Discharge teaching	Educación al alta
Informed consent	Consentimiento informado
Delegation	Delegación de tareas
Scope of practice	Ámbito de práctica

## Mi plan de estudio personal

Completa esto a mano. Escribirlo lo vuelve real.

- Mi fecha de examen (meta): \_\_\_\_\_
- Mi banco de preguntas principal será: \_\_\_\_\_
- Mi ventana de sueño es de \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_
- Mi Bloque 1 (estudio matutino) será a las: \_\_\_\_\_
- Mi Bloque 2 (flashcards) será durante: \_\_\_\_\_
- Mi área más débil hoy es: \_\_\_\_\_
- Cuando quiera rendirme, voy a recordar que: \_\_\_\_\_

## Cierre: Café, disciplina y un futuro que ya empezó

Quiero que cierres esta guía con una idea clara en la cabeza.

No te falta inteligencia. No te falta capacidad. A ti solo te ha faltado un **sistema** que respete la vida real que llevas: el trabajo, el cansancio, la familia, las cuentas, a veces el idioma. Ese sistema ya lo tienes en tus manos.

No necesitas convertirte en otra persona ni tener un día de veintiocho horas. Necesitas estudiar recordando en vez de releyendo, en bloques cortos repartidos en tu día, protegiendo tu sueño como el tesoro que es, con las herramientas correctas y un fin de semana que lo integra todo. Eso es todo. Eso basta. Eso aprueba el NCLEX.

Habrás días en que no podrás estudiar nada. Está bien. El método sobrevive a eso. Habrá noches en que solo darás veinte minutos. Está bien. Veinte minutos constantes vencen a las maratones que nunca ocurren.

La frase de la portada no era decoración. Es tu fórmula: **Café + Disciplina = Resultados**. El café es la energía que aprendiste a administrar. La disciplina es este sistema, aplicado un día tras otro. Y los resultados van a llegar, no porque sufriste más, sino porque fuiste más inteligente con lo poco que tenías.

Tu tiempo es escaso, sí. Pero ahora sabes multiplicarlo.

Tu plan ya está escrito.

Tu futuro empezó el día que decidiste no rendirte.

Ahora ve y conquista ese examen. Te está esperando, y tú ya estás listo para él.

*Tu tiempo. Tu plan. Tu futuro.*

*Con respeto y fe en ti,*

**Dr. Alexander Jesús Figueredo Izaguirre · RP #108356**

---

## **Sobre el Autor**

El **Dr. Alexander Jesús Figueredo Izaguirre** es médico de formación, graduado en Cuba en Medicina General Integral, con estudios de residencia en Urología. Tras denunciar públicamente las carencias del sistema de salud en su país, fue expulsado de él, y emprendió un largo y duro camino migratorio hasta llegar a los Estados Unidos, donde reconstruyó su vida.

Conoce desde adentro lo que significa empezar de nuevo en un país ajeno, con un título que toca revalidar, trabajando mientras se estudia, y peleando contra el reloj y contra el idioma. Desde esa experiencia —y desde su vocación de enseñar— escribe materiales educativos en español para la comunidad hispana que, como él, llegó a este país a luchar por un futuro mejor.

Su misión es sencilla: poner el conocimiento al alcance de los que más lo necesitan, en su idioma, sin adornos, con la verdad por delante y la mano tendida.

---

## **Otros títulos del autor**

Si esta guía te sirvió, estos otros materiales del Dr. Figueredo pueden acompañarte en tu camino:

- **Primeros Pasos para Estudiar Enfermería en EE.UU.** — La ruta completa, paso a paso, para entrar a un programa de enfermería en este país.
- **Cómo Funcionan los Staffing Agencies** — Todo lo que necesitas saber sobre las agencias de empleo y cómo usarlas a tu favor.
- **Rentar Casa o Apartamento con Mal Crédito** — Estrategias reales para conseguir vivienda aunque tu crédito no sea perfecto.
- **Manual Emocional del Exiliado** — Una guía de sanación para quien dejó su tierra y reconstruye su vida lejos de casa.
- **Sobreviviendo al caos: La Cuba paralela** — El testimonio del autor sobre la realidad oculta de Cuba.

---

**Aviso final.** Esta guía es material educativo e informativo de carácter general. No es asesoría académica, legal ni profesional individualizada, ni garantiza la aprobación de ningún examen ni la obtención de ninguna licencia. El NCLEX, sus costos, su formato y los requisitos de cada junta estatal de enfermería cambian con el tiempo; verifica siempre la información oficial y vigente con el NCSBN, con Pearson VUE y con la junta de enfermería de tu estado antes de tomar decisiones. El autor es médico graduado en Cuba; esta obra no implica que posea licencia profesional en los Estados Unidos.

**FIN**

*Dr. Alexander Jesús Figueredo Izaguirre · RP #108356*

*Biblioteca Latina de Supervivencia en EE.UU.*