

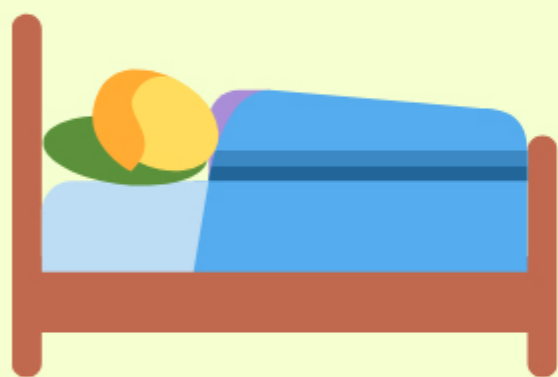
# CONSEJOS EXAMEN EIR



**KEEP CALM AND TRUST YOURSELF**

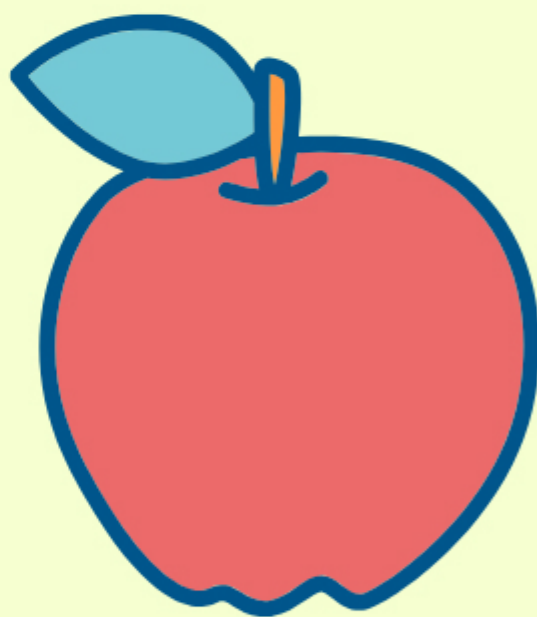
El EIR es una **carrera de fondo, no de velocidad**. Ya has estudiado todo lo que había que estudiar. Es hora de poner tu esfuerzo sobre el examen, pero con tranquilidad, sin nervios, como si hicieses un test más en tu mesa de estudio. Trabaja el equilibrio emocional. Cree en ti mismo. Trabaja la **autoconfianza** ¡Tú puedes con esto!

Aunque no es una carrera de velocidad, sí que debes correr para llegar pronto al examen. **Ve con tiempo**. Sois muchos los que os examináis y tanta gente puede ocasionar retrasos o, incluso, un poco de agobio.



Importante mantener una buena higiene del sueño, **dormir las 8 horas recomendadas, descansar y distraer tu mente** por unas horas.

**Alimentación equilibrada** y variada. El día antes del examen no cenar de manera abundante y el día D desayunar de manera saludable y ligera: el **desayuno debe ser de índice glucémico bajo (IG)**, y debemos tomarlo preferentemente **2 horas antes del examen**.



## ¿Y QUÉ LLEVO AL EXAMEN?



- Agua** y algo de comer
- Varios **bolígrafos**, azules o negros.
- Un **clip o grapadora** (para organizar las hojas de preguntas y respuestas)
- Un **reloj** (para organizar tu tiempo de examen)
- Tapones** (para el ruido, si estás acostumbrado a usarlos)

El examen dura **5 horas y son 225 preguntas de elección múltiple**. Es importante **gestionar bien el tiempo**. No esperes al final del examen para pasar las respuestas a la hoja de entrega; hazlo cada 20-30 preguntas para que no haya confusiones.

