

Diez consejos básicos para sobrevivir al MIR

En breve tendrá lugar la importante prueba del MIR. Para su preparación hay que tener presentes algunos consejos básicos que ahora recordamos. De hecho se trata especialmente de cuestiones relacionadas con la planificación, la vida saludable y la mentalización. En cualquier caso nunca está de más darle un vistazo a este decálogo; algunos de los consejos también son útiles para otros estudios o pruebas con las que nos encontramos a lo largo de la vida.

1.- Planifica que vas a estudiar cada día, teniendo en cuenta que debes invertir unas seis o siete horas de estudio, una jornada que, en el caso del MIR, no se puede compaginar con cualquier otro trabajo.

2.- Al final de cada jornada de estudio dedica un tiempo a repasar lo estudiado ese día. Y ten presente que de la jornada de estudio al menos una o dos horas y media se deben dedicar a hacer test, importante para el resultado final del MIR.

3.- Durante toda la época de estudio debes llevar una dieta equilibrada. Las comidas no deben ser copiosas pero tampoco debes afrontar el estudio con sensación de hambre. El desayuno tiene que ser completo para afrontar el día con energía y facilitar la concentración. Entre comidas puedes tomar fruta, frutos secos o un pequeño sándwich.

4.- Compagina tu estudio con la práctica de deporte, técnicas de relajación o paseos, lo que sea para desconectar un rato. Además, durante las horas de estudio se debe procurar no estar más de 2 horas sentado, haz pausas, pequeños estiramientos, levántate y muévete un poco.

5.- Relaciónate con tus compañeros para compartir inquietudes y sensaciones.

6.- Utiliza técnicas de estudio y memorización que te hayan servido en ocasiones anteriores, es verdad que el MIR es una prueba distinta pero hay técnicas que funcionan siempre y cada uno tiene las suyas.

7.- No estudies el día previo al examen, pues todo lo aprendido en ese momento ya deberías saberlo y solo puede que generarte más estrés.

8.- Duermen lo suficiente para estar descansado (la recomendación general son ocho horas), no servirá de nada estudiar fatigado.

9.- No abuses del café ni fumes para luchar contra los nervios, como ya sabes no es útil, además de perjudicial para la salud.

10.- Confía en ti. Como en la mayoría de las pruebas, la confianza y seguridad en uno mismo es importantísimo para superarla con éxito.