

CONSEJOS PARA ENFRENTARTE CON ÉXITO AL TEST PSICOTÉCNICO

Los test psicotécnicos son pruebas que permiten apreciar aptitudes o capacidades. No debes tenerles miedo, ya que no ofrecen una dificultad extrema, solo requieren mucha práctica. Hay personas a las que se les dan muy bien, otras encuentran una mayor dificultad en alguno de sus tipos, en los de operaciones matemáticas, en los que miden la atención y la memoria visual, etc. No te preocupes, todos tenemos capacidades, pero tenemos que aprender a desarrollarlas.

Consejos para enfrentarte con éxito a un test psicotécnico

Como ya te hemos dicho, estos test miden nuestras capacidades, si sabemos cuál es la capacidad que mide cada uno y la trabajamos tendremos más posibilidades de enfrentarnos con éxito a ellos. Tendrás que reforzar tu memoria, agilizar tus cálculos, e incluso controlar tus nervios (para controlar los nervios lo más aconsejable es dominar un buen método de relajación).

Estas son las aptitudes que están presentes en los test y lo que debes hacer para trabajarlas:

- **Aptitudes Verbales:** se miden por medio de ejercicios de ortografía, sinónimos, antónimos, analogías verbales, vocabulario. Deberías de repasar el vocabulario, sobre todo los términos que guardan entre sí relación de sinonimia y antonimia y han aparecido en convocatorias anteriores, así como las palabras de ortografía dudosa o semejante. En cuanto a la ortografía hay que dar un repaso a las reglas ortográficas, poniendo especial atención a la acentuación de palabras monosílabas, acentuación de demostrativos, palabras que llevan doble "c", diptongos, palabras con doble grafía, palabras con la letra "x", etc. Te aconsejamos que hagas pequeños juegos mentales, por ejemplo, mientras ves los anuncios de la televisión, puedes escoger una palabra cualquiera e intentar buscar mentalmente un mínimo de tres sinónimos y tres antónimos. Acostúmbrate a buscar en el diccionario todos los términos que desconozcas o aquellos de los que tengas dudas en cuanto a su significado, no solo ampliaras tu vocabulario, sino que mejorarás tu preparación.
- **Aptitudes Numéricas:** se trata de operaciones elementales y problemas sencillos de razonamiento numérico. Debes repasar, antes de enfrentarte a los test psicotécnicos, las operaciones con decimales, problemas sencillos de reglas de tres, problemas de tantos por cien, planteamientos con letras, listados de operaciones recordando el orden de las prioridades (primero los paréntesis y corchetes si los hay, luego potenciación y radicación, multiplicación

y división en el orden que aparezcan, por último suma y resta). En tu vida diaria seguro que hay muchos momentos en los que puedes practicar, puedes sumar los números de las matrículas mientras viajas en el autobús o caminas, al número resultante puedes añadirle otros en una progresión de dos, tres...y así con todas las operaciones matemáticas. Con la entrada en vigor del euro es un buen momento para que practiques la regla de tres, la división, las operaciones con decimales...

- **Aptitudes de Razonamiento:** se trata de series de números, de letras, de figuras, dominós, monedas, etc. En las series de números puede aparecer cualquier operación, pero lo normal es que sean sumas y restas, multiplicaciones y divisiones, prefiriéndose siempre la lógica más sencilla. Si los ejercicios son de series de letras, lee bien las instrucciones, ya que aunque lo normal es usar el abecedario de 27 letras, hay series en las que se usa el antiguo de 29. También te pueden mandar eliminar cualquier letra, o pedir algo distinto que no sea continuar la serie. El resto de ejercicios de razonamiento con dibujos, dominós o monedas, es semejante, siempre hay que buscar la lógica implícita y aplicarla. Igual que en los casos anteriores te aconsejamos que intentes aplicar estas operaciones a tu vida cotidiana, que ideas juegos mentales que te permitan practicar, aunque en este caso lo mejor es que dispongas de bastantes test para practicar.
- **Capacidad administrativa:** Archivos, ordenación alfabética, resistencia a la fatiga, detección de errores. Aunque los ejercicios de archivos tienen muchas variantes, suelen estar presentes en prácticamente todas las pruebas psicotécnicas, suelen ser sencillos de realizar, pero exigen mucha atención, al igual que los ejercicios de detección de errores o de resistencia a la fatiga, que suelen consistir en contar símbolos, dibujos o en buscar un modelo dado. Estos ejercicios exigen sobre todo concentración ya que necesitaras prestarles mucha atención.
- **Capacidad de retención:** Memoria visual, memoria auditiva, memoria lectora. En este sentido las pruebas de este tipo que suelen entrar a formar parte de un test psicotécnico son las de "memoria visual", que consisten en memorizar objetos o figuras y luego reproducirlas y las de "memoria lectora", que consisten en leer palabras o números y luego reproducirlos. Estos ejercicios exigen sobre todo mucha atención y también memoria. Hay ejercicios mentales que te permiten desarrollarla ya que lo que necesitas para enfrentarte a ellos es mucha atención. Puedes practicar visualizando algún objeto durante un tiempo determinado, aléjalo después de tu vista e intenta recordar cómo era con todos sus detalles, incluso puedes escribirlo en un papel, después coge de nuevo el objeto y compara lo que has escrito con las características reales del objeto. Luego ve ampliando esta práctica a un armario, un coche, una

habitación, un paisaje... también puedes practicar en tu vida diaria, fijate bien en las personas e intenta después recordar cómo son, intenta dar cada vez más detalles. Estas pruebas son, como ya te hemos dicho, de atención, exigen una buena concentración.

- **Capacidad mecánica:** Palancas, problemas mecánicos. Este tipo de prueba se utiliza sobre todo para un campo laboral determinado, en el que se exija destreza y habilidad; también entran a formar parte de las pruebas para personal subalterno

C o n s e j o s a n t e s d e l e x a m e n

Ve relajado, descansado y sin problemas de sueño. Algo de nervios te mantendrá alerta, pero no la ansiedad excesiva.

Las instrucciones son muy importantes, léelas atentamente. Normalmente las lee en voz alta algún miembro del tribunal, si algo no te queda claro, pregunta. Piensa que es mucho lo que te juegas en el examen como para cometer fallos por una comprensión incorrecta de las instrucciones. Asegúrate muy bien del tipo de marca que debes hacer para responder y para corregir si nos equivocamos de respuesta. Piensa que de estas normas depende la corrección del ejercicio, no pongas en la hoja de respuestas ninguna marca no establecida, ya que podría llevar a la anulación de tu examen. Lo más importante al hacer un psicotécnico, es leer con atención, si no sigues el orden ten mucho cuidado al marcar en la hoja de. Infórmate si los errores descuentan puntos.

¿ C ó m o h a c e r e l e x a m e n ?

Una vez comenzado el examen, echa un vistazo rápido para ver el número de preguntas y como está repartido el temario y el psicotécnico, la proporción habitual es que dediques, en una hora, 20 minutos para el temario y 40 para los psicotécnicos.

Responde primero a aquellas preguntas de las que estás seguro, si dudas ante una pregunta sáltatela y pasa a la siguiente. No te agobies ni empieces con que no te da tiempo, lo importante es contestar el mayor número de respuestas de forma correcta.

Si las preguntas mal contestadas te restan puntuación, no caigas en la tentación de confiar en la suerte, la suerte no existe, siempre depende de lo que hacemos nosotros, tu resultado será más seguro si la dejas en blanco.

Deja de mirar constantemente el reloj y no te preocupes tanto de lo que hacen los demás, acabar el primero no quiere decir ser el mejor.

Confía en ti, has hecho todo lo que has podido, te va a salir bien. En todo caso no es el momento del examen el mejor para lamentarse. Evita los pensamientos negativos y céntrate en lo que estás haciendo.

Si empiezas a ponerte nervioso porque crees que no te da tiempo: respira hondo y tranquilízate, piensa que lo único que te van a puntuar son las preguntas que contestes de forma correcta, a veces no se trata de contestar todo sino de hacerlo bien.

Siempre tienes que dar la mejor respuesta, es decir, o la más completa o la más simplificada, no lo olvides sobre todo en los ejercicios de matemáticas. Si, por ejemplo, dos posibles respuestas correctas son $\frac{1}{2}$ o 0,5, elige siempre 0,5.

Confía en tu propia capacidad y sobre todo no te precipites, la norma básica a la hora de hacer un psicotécnico, es leer con atención.

Accap