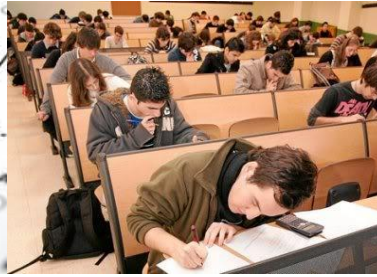


10 CONSEJOS PARA SUPERAR LOS TESTS PSICOTÉCNICOS



Los test psicotécnicos son una prueba cada vez más frecuente tanto en oposiciones como en los procesos de selección laboral y a la vez una de las más temidas por los aspirantes.

- 1. Sea ambicioso.** Recuerde que está compitiendo. Para aprobar una oposición o superar un proceso de selección no basta con hacer bien su examen, además debe obtener mejor puntuación que el resto de aspirantes. No se dé por satisfecho con "cumplir el expediente", intente conseguir el máximo resultado.
- 2. Practique mucho.** Muchas personas se sienten perplejas y desconcertadas la primera vez que se enfrentan a un test psicotécnico, y eso merma su rendimiento. Elimine el factor sorpresa. Practique los test con la ayuda de los diversos libros y ejercicios que existen en el mercado. Coja una rutina de realizar varios todos los días, de todos los tipos y repita aquellos en que los que obtiene peores resultados. Con la práctica, los resultados pueden mejorar en torno a un 30%.
- 3. Confíe en sí mismo.** La autoconfianza se relaciona con el auto eficacia. No acuda a la prueba con una actitud negativa ni se dé por vencido antes de comenzar. Controle los nervios y convéncase de que puede superar el test. La confianza en sí mismo es un secreto del éxito. Como dice Daniel Coleman: "El optimismo es el gran motivador".
- 4. Acuda a la realización de la prueba con tiempo suficiente, descansado y relajado.** No cometa el día anterior excesos porque si acude a la prueba agotado física y/o mentalmente su rendimiento será menor. Duerma el suficiente tiempo la noche anterior, ingiera comidas de fácil digestión, pasee un rato antes del examen y evite los estimulantes como café, alcohol o medicamentos.
- 5. Escuche y/o lea con la mayor atención las instrucciones** que preceden a cada test y asegúrese de que las ha entendido correctamente. Antes de comenzar a responder debe tener claro qué ha de hacer. Siga las instrucciones al pie de la letra. Sobre todo si tiene que responder sobre una hoja de lectura óptica: si no lo hace en el lugar y forma adecuados, sus respuestas quedarán anuladas automáticamente.
- 6. Antes de comenzar, eche un vistazo general a toda la prueba.** Así se formará una idea aproximada de su extensión, contenido, dificultades, etc. Esto le ayudará a distribuir correctamente su tiempo y a acomodar la velocidad de respuesta en función del mismo.
- 7. Trabaje sin interrupción ni distracción.** Los test de aptitudes e inteligencia general tienen un tiempo limitado de realización. Comience a trabajar cuando le den la señal y no pierda tiempo. Trabaje deprisa, pero también con seguridad. No se desanime si al cumplirse el tiempo concedido no ha respondido a todas las preguntas. Los test están calculados para que sólo un 3% de los candidatos pueda responder a todas las cuestiones.
- 8. Si una respuesta se le resiste, déjela.** No dedique mucho tiempo a ninguna pregunta, ya que todas las respuestas tienen el mismo valor. Demorarse en exceso en una pregunta, quiere decir que dejará otras sin responder. Por intentar conseguir un punto puede perder varios. Si al final del ejercicio le sobra tiempo, intente de nuevo resolver las cuestiones que había dejado sin responder.
- 9. Procure no equivocarse en sus respuestas, ya que habitualmente los errores descuentan.** Generalmente, cada acierto suma un punto, y cada error resta 0,33 puntos. Por lo tanto, es preferible dejar una pregunta sin responder que responderla al azar.
- 10. En los cuestionarios de personalidad, sea sincero, no intente dar una imagen falsa.** Éstos suelen llevar incorporada una escala de sinceridad y es lo primero que el examinador leerá. Si no llega a cierto nivel, no seguirán leyendo el resto de respuestas, ya que considerarán que no ha sido sincero y que por tanto sus resultados no son válidos.