

TESTS PSICOTÉCNICOS

1. Introducción y Contexto

¿Qué son los tests psicotécnicos?

- Los **tests psicotécnicos** son herramientas estandarizadas diseñadas para medir dos grandes áreas:
- **Habilidades cognitivas**: Capacidades relacionadas con el procesamiento mental.
- **Rasgos psicológicos**: Personalidad, actitudes, motivaciones y comportamientos.

Objetivo principal:

- **Evaluar si una persona se ajusta a un rol específico (laboral, académico o vocacional), basándose en sus aptitudes y características personales.**
- **Los tests psicotécnicos sirven para medir habilidades cognitivas** (numérica, verbal, abstracta), rasgos de personalidad y competencias profesionales.
 - Ejemplos de uso: selección laboral, admisiones académicas, orientación vocacional.
- En este caso, son para evaluar las capacidades de los aspirantes a una oposición.
- **Son Tests de Aptitud (Habilidades Cognitivas)**
- **Los tests de aptitud** miden capacidades cognitivas específicas bajo presión de tiempo. Cada tipo evalúa una habilidad distinta, y conocerlos en profundidad permite prepararse de manera estratégica.

Miden la capacidad para resolver problemas, aprender y aplicar conocimientos.
Evalúan la capacidad de razonar, resolver problemas y procesar información rápidamente.

2. Tipos de Tests y Habilidades Clave

Según el tipo de tests psicotécnicos, podemos dividirlos en varias categorías:

a) Razonamiento Numérico

Qué mide:

· Capacidad para trabajar con números, interpretar datos estadísticos y resolver problemas matemáticos básicos.

• **Temas:**

- Operaciones matemáticas básicas, porcentajes, ratios, interpretación de gráficos/tablas.
- Operaciones con porcentajes: *"Si un producto cuesta €120 tras un 20% de descuento, ¿cuál era su precio original?"* (Respuesta: €150).
- Interpretación de gráficos: *"¿En qué trimestre las ventas aumentaron un 10% respecto al anterior?"*.

• **Categorías:**

- Operaciones básicas, porcentajes, ratios, interpretación de gráficos/tablas.

• **Estrategias:**

- Identificar datos clave, priorizar preguntas fáciles primero, usar aproximaciones para ahorrar tiempo.

• **Práctica:**

- Ejercicios con problemas reales (ej: operaciones, estadísticas).

• **Habilidades clave:**

✓ **Dominar fórmulas rápidas:**

- Regla de tres, porcentajes ($\% = (\text{parte}/\text{total}) \times 100$), velocidad = distancia/tiempo.

✓ **Aproximación numérica:**

- Ejemplo: $18\% \text{ de } 499 \approx 20\% \text{ de } 500 = 100$.

✓ **Identificar datos relevantes:**

- En preguntas con tablas, evitar la información innecesaria.

- **Ejemplos típicos:**

- Operaciones con porcentajes: *"Si un producto cuesta €120 tras un 20% de descuento, ¿cuál era su precio original?"* (Respuesta: €150).
- Interpretación de gráficos: *"¿En qué trimestre las ventas aumentaron un 10% respecto al anterior?"*. Ejemplo y usos:
- Ejemplo: *"Calcula el 25% de 280 en 30 segundos"*.
- Usos comunes: Banca, ingeniería, administración.

- **Tipologías de numéricos:**

- Operaciones numéricas sencillas (suma, resta, multiplicación, división).
- Ejercicios lógicos con operaciones numéricas simples (fotocopias, accesos, etc).
- Series numéricas.

(En cierta medida, todos los tests tienen cierta magnitud numérica, ya que siempre estamos contando elementos, haciendo operaciones, etc)

b) Razonamiento Verbal

- **Qué mide:**
 - Comprensión lectora, sinónimos/antónimos, analogías, deducciones lógicas.
- **Estrategias:**
 - Subrayar palabras clave, evitar interpretaciones subjetivas, prestar atención.
 - Leer detenidamente la pregunta: Saber qué buscar en el texto.
 - Palabras clave: Subrayar términos como *"excepto"*, *"no"*, *"principalmente"*.
 - Eliminar opciones absurdas: Descartar alternativas que claramente no encajan.
- **Práctica:**
 - Textos cortos con preguntas de inferencia. Identificación de palabras distintas. 3 palabras diarias.
- **Ejemplo:**
 - Ejemplo: *"Identifica la palabra que no pertenece al grupo: gato, perro, pájaro, silla"*.
- **Tipologías de verbales:**
 - Sinónimos, Antónimos.
 - Analogías.
 - Interpretar textos.
 - Recordar texto (memorización).

c) Razonamiento Abstracto

- **Temas:**
 - Secuencias, patrones visuales, analogías de figuras.
- **Qué mide:**
 - Comprensión lectora, vocabulario, capacidad para identificar relaciones entre palabras.
- **Estrategias:**
 - Buscar cambios en forma, posición, color o cantidad.
 - Buscar coincidencias.
 - Empezar por los elementos que visualmente llaman más la atención.
 - Probar hipótesis rápidamente: Si no se ve el patrón rápido, saltar y volver después.
- **Práctica:**
 - Juegos de lógica (ej: dominó, series, mahjong).
 - Conteo de elementos/figuras.
 - Seguimiento de condicionantes para solucionar cuestiones.
- **Ejemplos:**
 - Ejemplo: *"¿Qué figura completa la secuencia?"* (patrones visuales).
 - Ejemplo: *"¿Cuántas figuras hay de este tipo?"* (patrones visuales).
 - Ejemplo: *"Encuentra coincidencias donde el triángulo sigue al círculo."* (patrones visuales).
- **Memoria y atención:**
 - Ejemplo: *"Repite esta secuencia de números en orden inverso: 7-3-9-2"*.
 - Ejemplo: "Memoriza la imagen y el texto. En el test se te preguntará sobre ellos."
- **Tipologías de abstractos:**
 - Conteo.
 - Series
 - Condicionantes figuras
 - Bloques

- Memoria

3. Preparación Emocional

- **Manejo de ansiedad:**
 - Técnicas de respiración, control de nervios, visualización positiva, confianza.
- **Mentalidad de crecimiento:**
 - La práctica mejora, siempre, los resultados.

4. Metodología de Enseñanza

- **Estructura por sesiones:**
 1. **Teoría breve** (15 min): Explicar el tipo de test y estrategias.
 2. **Práctica individual/grupal** (25 min): Ejercicios cronometrados.
 3. **Ejemplos guiados** (25 min): Resolver preguntas en clase paso a paso.
 4. **Revisión y feedback** (20 min): Analizar errores y aclarar dudas.

6. Evaluación y Seguimiento

- **Simulacros tests integrales:**
 - Simular condiciones reales para medir progreso.

7. Motivación

- **Gamificación:**
 - Competencias por equipos con premios simbólicos.
- **Casos reales:**
 - Invitar a profesionales que expliquen su experiencia con estos tests.

Mensajes Clave

- "La práctica constante es la clave".
- "No hay preguntas trampa, solo requieren enfoque y método".

- "La calma es tan importante como el conocimiento".

"Las aptitudes son como músculos: se fortalecen con práctica constante. Un 15% de mejora puede sacarnos del percentil 50 al 80".

Mitos Comunes a Desmentir

1. **"Son tests de inteligencia":**

- En realidad, miden habilidades específicas (no el "coeficiente intelectual" en general).

2. **"Las preguntas son tramposas":**

- Suelen ser claras, pero requieren atención a detalles (ej: "*¿Cuál es la respuesta correcta?*" vs. "*¿Cuál NO es correcta?*").

3. **"No se pueden preparar":**

- Las aptitudes cognitivas **sí se entrenan** (ej: practicar matemáticas básicas mejora el razonamiento numérico).

Consejos para el Día del Test

- **Prioriza preguntas fáciles:** Deja las difíciles para el final.
- **Usa papel borrador:** Anota cálculos intermedios en pruebas numéricas.
- **Controla el tiempo:** Dedica máximo 1 minuto por pregunta (ajusta según el test).

•

Estrategias Generales para Tests de Aptitud: Métodos y Trucos Clave

Dominar tests psicotécnicos no solo requiere conocimientos, sino también **estrategias inteligentes** para maximizar el rendimiento bajo presión. Aquí tienes un desarrollo exhaustivo con técnicas probadas:

A. Gestión del Tiempo

Problema:

- Muchos tests tienen más preguntas de las que se pueden responder en el tiempo dado (ej: 100 preguntas en 50 minutos).

Soluciones:

1. Regla del 30-60-10 – Tres Vueltas:

- PRIMERA VUELTA: Dedica **30% del tiempo** a responder todas las preguntas fáciles (evitando vampiros y zombies).
- SEGUNDA VUELTA: Usa un **60% restante** en las preguntas difíciles.
- TERCERA VUELTA: Reserva un **10% final** para completar las respuestas del cuadernillo y para las posibles preguntas vampiras o zombies que aún te dé tiempo.

2. Método del "Salto Temporal" (evitar vampiras y zombies):

- Si ves que una pregunta se va a convertir en vampiro, márcala, sáltala de primeras y ya volverás a por ella.
- Si ves que la pregunta es un zombie, sátala, márcala como zombie y vuelve al final si sobra tiempo.

3. Priorizar por sección (empezar por mis fortalezas):

- Si el test permite elegir orden, empieza por tu **área más fuerte** (ej: si eres bueno en números, haz esa parte primero).
- De todos formas, en cada sección puede haber alguna pregunta vampira o zombie. No es obligatorio completar la sección entera. Siempre se puede dejar alguna pregunta para la Segunda Vuelta.

B. Técnicas para Evitar Errores Tontos

Errores comunes:

- Leer mal la pregunta (ej: "¿Cuál **NO** es correcta?").
- Fallos de cálculo por prisas.

- Marcar mal la Hoja de Respuestas.

Trucos:

1. Marcar las palabras clave:

- Ejemplo:
 - "*¿Qué opción **no** es un sinónimo de 'rápido'?*" → Marcar "**no**".

2. Verificación rápida:

- Antes de marcar, pregúntate: "*¿He respondido lo que me piden?*".

3. Usar el papel borrador:

- Anota operaciones paso a paso en preguntas numéricas para evitar confusiones.