

❶ RECOMENDACIONES EN LAS PRUEBAS PSICOTÉCNICAS

👂 Antes:

- ☞ Concéntrese en la prueba y no en lo nervioso que pueda encontrarse; respire profundamente (hinchando el estómago) si es necesario.
- ☞ Conozca y comprenda perfectamente las instrucciones de la prueba.
- ☞ Conozca la fórmula de corrección y adapte su estrategia de respuesta a ella.
- ☞ Conozca el tiempo de que dispone y el número de ítems por contestar; ello le permitirá estimar el tiempo medio adecuado que tiene para cada cuestión.

👂 Durante:

- ☞ Lea y comprenda por completo el contenido de cada ítem.
- ☞ No conteste antes de leer todas las opciones de respuesta posibles.
- ☞ Si no se lo prohíben expresamente escriba en el test si así le resulta más fácil realizar las operaciones mentales.
- ☞ Haga una primera pasada contestando los ítems de los que esté seguro; continúe en posteriores repasos deteniéndose un poco más, y arriesgándose en la medida que estime oportuno según el rendimiento global efectuado en la prueba y la fórmula de corrección.
- ☞ Nunca se detenga más de lo necesario en una cuestión, pues todas las respuestas correctas tienen el mismo valor.
- ☞ Si en un ejercicio parece haber dos soluciones dé la respuesta más sencilla y convencional.
- ☞ Asegure el correcto traspaso de las contestaciones a la hoja de respuestas, evitando tachones o borrones en la medida de lo posible.
- ☞ **Nunca** se desanime durante una prueba aparentemente difícil: si lo es para usted, probablemente lo será para los demás también.
- ☞ Si tiene tiempo, repase, siempre que el repaso clarifique o mejore su rendimiento; si le hace dudar en exceso, déjelo.

👂 Después:

- ☞ Intente olvidar la prueba concentrándose en la siguiente.
- ☞ **Nunca** se desanime si no le ha ido lo bien que esperaba, ya que la valoración del candidato es global en función de muchos y variados ejercicios y puntuaciones.

❶ RECOMENDACIONES EN LOS TESTS DE PERSONALIDAD

👂 Antes:

- ☞ Siga las instrucciones que le ofrezca el evaluador y asegúrese de comprenderlas totalmente.
- ☞ Para contestar estas pruebas dispone del tiempo que necesite, pero no por ello debe pensar excesivamente las respuestas; todos nos conocemos lo suficiente para contestar ágil y espontáneamente.
- ☞ En estas pruebas no hay respuestas correctas o incorrectas; cada persona es como es: sea sincero y consecuente consigo mismo.

👂 Durante:

- ☞ A veces resulta difícil eliminar las ambigüedades en los ítems: para reducir las lea y comprenda los matices expresados en cada enunciado por adverbios y adjetivos.
- ☞ En consonancia con lo anterior, responda considerando globalmente o específicamente su conducta, según lo requiera el enunciado del ítem.
- ☞ Adapte sus respuestas al formato que se le ofrezca: dicotómico o gradual.
- ☞ Intente evitar tendencias de respuesta como los extremos, respuestas intermedias, y, sobre todo, respuestas indeterminadas como “no lo sé”, “a veces” o “¿?”.
- ☞ Concéntrese en cada respuesta por separado y no piense en lo que respondió en una pregunta anterior muy parecida; sobre todo huya de la tendencia a no contradecirse, pues cada ítem tiene entidad propia.
- ☞ Asegure el correcto traspaso de las contestaciones a la hoja de respuestas, evitando tachones o borrones en la medida de lo posible.

👂 Después:

- ☞ Intente olvidar la prueba concentrándose en la siguiente.
- ☞ No intente retener información para no “contradecirse” en la entrevista; si se es sincero y consecuente no ha lugar a ello.
- ☞ **Nunca** se desanime si no le ha ido lo bien que esperaba, ya que la valoración del candidato es global en función de muchos y variados ejercicios y puntuaciones.

❶ RECOMENDACIONES EN LA ENTREVISTA PERSONAL

👂 Antes:

- ☞ El atuendo es su primera “tarjeta de visita”; deje claro lo que le importa la entrevista vistiendo serio y formal, pero sin exageraciones ni estridencias.
- ☞ Por supuesto, la puntualidad es inexcusable.
- ☞ Concéntrese en la prueba y no en lo nervioso que pueda encontrarse; respire profundamente (hinchando el estómago) si es necesario.
- ☞ Piense en la entrevista como en una oportunidad para mejorar su imagen ante el evaluador y no como en una “ejecución” o un examen: siempre son mejores los contactos personales que las contestaciones de lápiz y papel que proporcionan los tests.

👂 Durante:

- ☞ Como regla general, este tipo de entrevista es directiva: no tome iniciativas; siga las pautas que le marque el entrevistador, desde el saludo inicial, tomar asiento, ritmo y duración de respuestas y pausas, hasta la despedida final.
- ☞ Es natural estar un poco nervioso: déjese llevar, ya que al evaluador le suele interesar que usted se relaje.
- ☞ Adáptese al ambiente en que se desarrolle la entrevista: usted debe valorar en qué clima se desarrolla y actuar en consonancia.
- ☞ Concéntrese en lo que le preguntan y en lo que usted responde: no intente controlar los aspectos no verbales de la comunicación (gestos, posturas, etc.), pues probablemente se distraerá y enervará.
- ☞ Nunca pierda el control de la situación ni deje de actuar con sentido común por muy difícil o surrealista que puedan parecer las cuestiones o incluso peticiones del evaluador.
- ☞ Sea todo lo sincero que pueda, procurando mostrar interés y motivación por el puesto, así como las cualidades que posea para desempeñarlo.
- ☞ Si le dan la oportunidad y lo ve oportuno, aclare cualquier manifestación expuesta durante la entrevista.

👂 Después:

- ☞ **Nunca** se desanime si no le ha ido lo bien que esperaba, ya que la valoración del candidato es global en función de muchos y variados ejercicios y puntuaciones.
- ☞ Realizar una entrevista siempre es positivo, salga como salga; contribuye a perfeccionar nuestras habilidades de comunicación e interpersonales.