

TESTS PSICOTÉCNICOS:

QUE SON, TESTS MÁIS USUAIS, QUE COMPETENCIAS AVALÍAN E CONSELLOS

QUE SON?

Os Tests Psicotécnicos son probas que, de xeito habitual, se utilizan nos procesos de selección de persoal tanto por entidades privadas como públicas para avaliar as capacidades intelectuais relacionadas coa execución de tarefas e funcións dun posto de traballo concreto como as seguintes:

- **Capacidades intelectuais xerais:** intelixencia xeral, memoria, percepción/atención.
- **Capacidades intelectuais específicas:** aptitude verbal, numérica, espacial, abstracción, concentración, mecánica, etc. (se avaliarán aquelas inherentes ao posto).

O **formato** destas probas e tipo cuestionario ou formulario tipo test nos que hai que seleccionar entre varias posibles respostas.

Avalíase en función de tres variables:

- N° de acertos
- N° de erros
- Tempo que levou facer as probas (a rapidez).

TESTS PSICOTÉCNICOS MÁIS FRECUENTES E QUE APTITUDES AVALÍAN

- **Test de aptitude verbal.**

Avalía a capacidade para comprender e expresar conceptos a través das palabras oralmente ou por escrito. Poden incluír exercicios de:

- Ortografía
- Definicións
- Sinónimos /antónimos
- Analoxías
- Vocabulario
- Comprensión verbal
- Organización sintáctica (ordear frases desordeadas ou incompletas).

EmpregoUDC

TESTS PSICOTÉCNICOS MÁIS FRECUENTES E QUE APTITUDES AVALÍAN

- **Test de aptitude numérica.**

Avalía a capacidade para comprender e traballar con operacións numéricas razoar e manexar con destreza os números. Os exercicios máis frecuentes nestas probas son de:

- Sumas, restas, multiplicacións e divisións
- Fraccións
- Potencias
- Raíces
- Porcentaxes
- Ecuacións
- Problemas matemáticos (decimais, regras de tres, etc.).
- A prioridade no cálculo de ecuacións

- **Test de aptitude espacial.**

Avalía a capacidade para diferenciar formas, volumes, distancias, posicións no espazo, e para representar mentalmente mentalmente figuras e obxectos en dúas ou tres dimensións.

Os exercicios máis usuais destes tests son:

- Rotación de figuras
- Construción de figuras
- Crebacabezas.

- **Test de razoamento abstracto.**

Avalía a capacidade de observación e organización lóxica, a capacidade para extraer conclusións a partir de datos concretos utilizando a lóxica deductiva

Os exercicios máis usuais destes tests son:

- Series de números
- Letras
- Figuras
- Debuxos, dominós, naipes e moedas

O mecanismo mental implícito é a existencia dunha lóxica ou unha lei que hai que buscar e aplicar. Recoméndase practicar moito este tipo de exercicios.

EmpregoUDC

QUE TESTS SON OS MÁIS FRECUENTES E QUE APTITUDES AVALÍAN

- **Test de atención / concentración / memoria.**

Avalía a capacidade de estar atento/a e concentrado/a mentres se realiza unha tarefa repetitiva e monótona. Para avaliar esta capacidade aplícanse exercicios de:

- Memoria visual (memorizar obxectos ou figuras e logo reproducilos)
- Memoria lectora (lectura de palabras ou números e logo reproducilos)
- Organización sintáctica (ordear frases desordeadas ou incompletas).

Cómo podes practicar esta capacidade na túa vida cotiá?

Visualiza un obxecto durante un tempo, alónxao da túa vista e intenta lembrarte de cómo era con todas as súas características.

CONSELLOS PARA SUPERAR OS TESTS PSICOTÉCNICOS

- Intenta enfrontar o test **relaxado/a e descansado/a**. Evita a ansiedade.
- **Asegúrate de** comprender perfectamente as instrucións do test e as normas do/a examinador/a.
- **Pregunta todo o que non entendas** antes de comezar a proba.
- **Le con atención os enunciados e todas as alternativas de resposta.**
- **Aproveita a oportunidade de facer os exemplos** que acostuman dar antes de cada proba para automatizar o procedemento e coller seguridade en ti mesmo/a (mentalízate de que podes facelo porque o entendes á perfección).
- O tempo de execución da proba é limitado e a puntuación calcúlase relacionando o tempo consumido co número de acertos, polo tanto, **non te deteñas demasiado nunha pregunta**, pasa a seguinte. Cando remates a proba volve ás preguntas sen contestar.
- **Utiliza o sentido común** xa que moitas preguntas baséanse nel.
- **Mantén o nivel de concentración alto**: certa tensión mellorará o teu rendemento. Colle confianza a medida que avanzas na proba.
- **Céntrate no test** e non no que fan as outras persoas.

Adéstrate para conseguir maior puntuación!