

GUÍA PRÁCTICA PARA TUS PSICOTÉCNICOS

Esta guía no es para estudiar más, sino para gestionar mejor tu cabeza y tus esfuerzos durante el examen. El objetivo es que los nervios no te roben puntos que ya tienes y que sepas cuándo soltar una pregunta para ganar la guerra (el examen) aunque pierdas una batalla (una pregunta).

Ha sido diseñada para optimizar tu rendimiento en pruebas de aptitud general. No solo se trata de "saber la respuesta", sino de gestionar tu capacidad cognitiva, tu tiempo y tu atención de manera eficiente.

1. ESTRATEGIAS GENERALES DE EXAMEN

Objetivo: Controlar el tiempo y la energía mental para evitar bloqueos.

- **La Técnica de los "Dos Pases" (Gestión del Tiempo):**

- Cómo se hace: No todos los ítems valen lo mismo en términos de esfuerzo. La clave es separar ítems "baratos" de ítems "caros", es decir, preguntas que suponen menos carga cognitiva de las que son más pesadas. Eso es gestión de energía, no solo de tiempo.

- Primer Pase: Resuelve de inmediato todo lo que sea mecánico o administrativo, como series numéricas simples, comparación de nombres o códigos. Son puntos "baratos" que aseguran tu nota.

- Segundo Pase: Dedicar el tiempo restante a los ítems de razonamiento abstracto (dominós, matrices de figuras) que requieren más carga visual y de memoria de trabajo. ¡Cuidado! Si tras 10 minutos de segundo pase notas borrosidad, dolor ocular o confusión, ese pase se da por cerrado.

- **La Regla del Minuto:**

- Cómo se hace: Si después de 45-60 segundos no has visualizado la lógica de un patrón, marca la que te parezca menos incorrecta o descarta una claramente errónea y continúa, haz una señal en la hoja por si puedes revisarla en otro pase y continúa.

- Por qué: El estancamiento genera frustración y consume glucosa cerebral necesaria para el resto del test.

2. RAZONAMIENTO LÓGICO: EL MUNDO DEL DOMINÓ

Las fichas de dominó suelen ser el "área crítica". En preguntas tipo dominó no se falla por falta de lógica, se falla por sobrecarga visual + perseveración (repetir estrategias incorrectas). Las tareas de dominó son de las más costosas del examen porque combinan tres cosas a la vez:

- a) Exploración visual intensa
- b) Mantenimiento de varias hipótesis en paralelo
- c) Tendencia a insistir cuando "casi lo tengo"

- **Regla de Autolimitación Visual:** Si al mirar una ficha de dominó no detectas ninguna regularidad básica en los primeros segundos (repeticiones claras, sumas simples o progresiones evidentes), no intentes analizarla completa. Aplica solo el primer criterio de búsqueda y, si no aparece la regla, pasa a la siguiente pregunta. En dominó, forzar la vista cuando no ves la lógica no te hace pensar mejor: te deja cansado antes. Si no entra, no entra. Y eso también es una decisión correcta de examen.

Sigue este orden de búsqueda:

- Series Independientes: Mira solo la mitad superior de todas las fichas para ver si hay una secuencia como +1, -2... o repeticiones. Luego haz lo mismo con la inferior.
- Lectura en "Z" o Zigzag: Si las mitades no van por libre, intenta leer la ficha siguiendo el orden: arriba-izq, abajo-izq, arriba-der, abajo-der. Normalmente leemos de izquierda a derecha así que cambiar este patrón de lectura automático puede ayudarte a dar con la solución.
- Operaciones Aritméticas: En cuadros o grupos de fichas, comprueba si la tercera ficha es la suma o resta de las dos anteriores. Afronta la información por bloques no por ítems individuales.

3. RAZONAMIENTO NUMÉRICO Y SERIES

Objetivo: Detectar patrones ocultos en secuencias de números. Es muy útil usar un como soporte visual para no sostener nada en la cabeza: No intentes 'ver' la serie: escríbela.

- Diferencias de Segundo Nivel: Si no ves la relación directa entre números (ej. 2, 5, 10, 17...), escribe debajo la diferencia entre ellos (3, 5, 7...). A menudo la regla está en esa segunda línea.
- Series Alternas (El Intruso): Si la serie parece caótica, prueba a saltarte un número. A veces son dos series mezcladas: una en las posiciones impares (1, 3, 5...) y otra en las pares (2, 4, 6...).
- Números "Ancla": Identifica si hay un número que se repite constantemente (ej. 2, 20, 4, 20, 6...) e ignóralo visualmente para ver la progresión real.

4. RAZONAMIENTO ESPACIAL Y FIGURAS

Objetivo: Analizar cambios visuales sin marearse con el conjunto.

- Aislamiento de Atributos: No mires la figura como un todo. Elige un solo elemento (un puntito, una raya, un color) y sigue su movimiento. Cuando sepas qué hace, pasa al siguiente elemento.
- Relojes y Rotaciones: primero detecta el patrón básico de hacia dónde va la información en esa pregunta.
 - Sentido horario: Giros a la derecha.
 - Sentido antihorario: Giros a la izquierda.
- Conteo de Caras/Lados: En figuras geométricas, es común que la regla sea el aumento o disminución del número de lados del polígono.
- Cuidado: Aislar atributos exige control atencional sostenido. En fatiga visual, puede fallar. Si al aislar un atributo notas que pierdes el hilo, abandona la figura completa. No intentes rescatarla en ese momento.

5. APTITUD ADMINISTRATIVA Y ATENCIÓN

Aquí el objetivo es la precisión total y evitar errores tontos de ejecución.

- Técnica de Compensación (Relojes): Para calcular diferencias horarias difíciles, redondea. Truco: Para restar 5h y 50min, resta 6 horas completas y luego suma 10 minutos. Es mucho más rápido y seguro.

- Uso del Puntero: Usa el dedo o el bolígrafo para seguir las líneas de texto o las tablas. Esto evita que la vista salte y previene errores por fatiga visual al tener así un apoyo extra.
- Lectura Inversa: Para comprobar si una serie descendente es correcta, léela de derecha a izquierda. El cerebro detecta mejor los fallos en sentido ascendente.

6. FATIGA Y BLOQUEO COGNITIVO

Objetivo: Mantener la concentración durante toda la prueba.

- Inhibición del Error: Si sientes que te estás "obcecando" con una pregunta, cierra los ojos 3 segundos, respira y pasa a la siguiente.
- Monitorización: Al final de cada bloque de 10 preguntas, verifica rápidamente que el número de la pregunta en la que estás coincide con el número en tu hoja de respuestas para evitar desplazamientos.
- Detecta señales corporales de parada, no solo cognitivas (fatiga). Por ejemplo: picor ocular, dificultad para enfocar, sensación de "mirar sin ver"
- Introduce descansos visuales planificados y no solo reactivos (cuando ya tienes señales corporales). Ejemplo: "Cada 10 preguntas fáciles, levanta la vista del papel 5 segundos o coge tu botella de agua y da un sorbo quitando la vista del papel o de la pantalla."

Recuerda: Los psicotécnicos no miden tu valía, miden tu capacidad de aplicar estrategias bajo presión. ¡Entrena el método y la nota subirá sola!

Aquí tienes una hoja para practicar estas estrategias durante tus simulacros o en ensayos cuando estudias, puedes imprimirla y hacer check en las que te hayan sido útiles.

HOJA DE TRABAJO PARA SIMULACROS

Objetivo: rendir mejor viendo menos y decidiendo antes. Haz check en el registro.

INSTRUCCIONES DE USO

- Usa esta hoja en cada simulacro.
- No intentes marcar todo perfecto: marca rápido y sigue.
- Esta hoja sirve para ayudarte a PARAR a tiempo.

ANTES DE EMPEZAR (1 minuto)

PASE 1 – PREGUNTAS BARATAS (baja carga visual)

Estrategia:

- ☐ Resuelvo solo lo mecánico y evidente
- ☐ Uso dedo o bolígrafo como puntero
- ☐ No reviso, no dudo, no perfecciono
- ☐ Chequeo rápido cada 10 preguntas:
- ☐ Número de pregunta coincide con hoja de respuestas

PASE 2 – PREGUNTAS CARAS (alta carga visual)

- ☐ Si en pocos segundos no veo la lógica básica, paso

DOMINÓ Y RAZONAMIENTO LÓGICO:

- ☐ Escribo las diferencias (no las pienso)
- ☐ Pruebo series alternas si parece caótico
- ☐ Identifico números ancla y los ignoro visualmente

FIGURAS Y ESPACIAL:

- ☐ Aíslo UN solo atributo (no el conjunto)
- ☐ Si pierdo el hilo, abandono la figura completa
- ☐ No intento recomponer cuando ya estoy cansado

ATENCIÓN Y ADMINISTRATIVO

FATIGA Y BLOQUEO

- ☐ Micro-parada permitida
- ☐ Cierro ojos 2–3 segundos y sigo
- ☐ Una pregunta que me bloquea NO se vuelve a tocar

AL TERMINAR EL SIMULACRO

Hoy he gestionado bien: ☐ El tiempo ☐ La vista ☐ Los bloqueos

Errores por cansancio que he notado: _____

Para el próximo simulacro ajustaré: _____