

Decálogo

de los PSICOTÉCNICOS

1 *A quién madruga...*

Los Psicotécnicos intentaremos trabajarlos por la Mañana, en el horario comprendido entre las 09.00 y las 12.00, y como máximo 2 horas. De este tiempo, excluirémos el destinado a la corrección de errores y puesta en práctica de las distintas estrategias explicadas en clase. No obstante, por las tardes, podremos practicar con carácter excepcional, los distintos trucos y estrategias aprendidas en clase, con la única finalidad de interiorizarlos para posteriormente poder ponerlas en práctica en una situación de Psicotécnicos real.

2 *Mismo Lugar, mismo Ritual*

Intenta trabajar siempre en el mismo lugar, y que no haya nada ni nadie que pueda interferir en el normal desarrollo de tu concentración. El ritual debe ser siempre el mismo, levántate y desayuna a la misma hora, para que de esta manera guardemos el tiempo mínimo de 30' desde la ingesta del desayuno, hasta la puesta en práctica del psicotécnico. Recuerda que fisiológicamente, con el estómago realizando la digestión, no disponemos de una óptima distribución de nuestra sangre, la cual, en vez de encontrarse fundamentalmente en nuestro Sistema Nervioso Central, se encuentra en el Aparato Digestivo para la absorción de nutrientes.

3 *Continuidad Vs Número de Horas*

Está más que comprobado, que un opositor que rinde 2 horas diarias o con cierta continuidad, terminará evolucionando más rápida y efectivamente que el opositor que se da "atracones" dispares de 6-8 horas continuadas al día. Es sumamente importante no perder el ritmo y la continuidad en el trabajo en cuanto a los psicotécnicos.

4 *Rebajas del 10%.*

Complicáte los psicotécnicos, aplicando rebajas de un 10% del tiempo que estima o recomienda el Autor del ejercicio. Por ejemplo, si en las instrucciones nos indica que el tiempo para la realización del ejercicio es de 30', deberás de descontarle 3', resultando 27'. De esta manera, nos acostumbraremos a trabajar con menos tiempo, además de incrementar el "pseudo-stress".

5 *Las Fechas, no sólo son cosas de mujeres...*

Contabiliza y consigna en la primera hoja del Psicotécnico, la fecha y la nota obtenida. De esta manera tendrás un control pormenorizado de tu evolución, así como del tiempo que debe transcurrir para repetirlo, ya que nunca deberá ser inferior a 3 semanas.

6 *El Feedback.*

Debemos ser conscientes de la importancia de comenzar a realizar las preguntas más fáciles, y que menos tiempo invirtamos en resolverlas. Empezar por los ejercicios que más dominemos, dejando los más complejos para la segunda vuelta, permitiéndonos afrontar éstos con más energía y motivación, ya que llevaríamos el impulso del refuerzo de haber hecho bien nuestro trabajo. No olvidemos que para poder llevar a cabo el Feedback, debemos ver siempre el vaso medio lleno y no medio vacío. Por ejemplo, debemos entender y valorar el estrés como una respuesta natural de estimulación de nuestro organismo con la finalidad de adaptarse a una determinada situación que en este caso es el enfrentarse a una prueba Psicotécnica y no entenderlo como que "los nervios me van a jugar una mala pasada". También tenemos el ejemplo de cuando obvias abordar una pregunta, no pienses que tienes una pregunta menos contestada, sino piensa que son 30" que te ahorras para poder invertirlo más adelante en la resolución de otra pregunta o en su caso, para la puesta en práctica de la 2a vuelta, que veremos a continuación.

7 *En la 2ª vuelta, está el ÉXITO.*

Uno de los primeros indicadores que debemos valorar en nosotros, es el hecho de no lograr darnos tiempo de llegar al final del ejercicio o por ejemplo de no lograr dar una segunda vuelta completa a psicotécnicos de más de 10 minutos de duración (ya que existen psicotécnicos de menos de 10' a los cuales es materialmente imposible conseguir darle una segunda vuelta). Es por ello que debemos jugar con la cifra maestra del 70%-30% y que más adelante explicaremos. Cuando localizamos una pregunta que sabemos resolver, véase el caso de los problemas matemáticos, suele ser una oportunidad muy tentadora, y terminamos decidiéndonos en contestarla con el consiguiente desgaste desmesurado de tiempo. Por tanto, es sumamente importante que muchas de ellas, tras un claro acto de responsabilidad, y haber valorado el tiempo que necesitamos en contestarla, pospongamos su resolución hasta la segunda vuelta. “Las preguntas fáciles, valen lo mismo que las preguntas difíciles”

8 *El Suelo*

Es esencial que nos fijemos un suelo, o lo que es lo mismo un objetivo mínimo de preguntas contestadas. Fijar un “suelo” en cuanto al número de preguntas contestadas: fijando en un 40% en los Monográficos complejos y un 70% en los Ómnibus u otros tipos de Psicotécnicos Ordinarios. De no llegar a esta cota mínima, muy difícilmente podríamos obtener una nota tan alta como para que una vez hecha la media, poder compensarla y podamos obtener un resultado mínimo de 6, necesario para pasar la prueba Psicotécnica.

9 *¡¡Tengo un plan!!*

Para poder conseguir el objetivo del punto anterior, sería materialmente imposible alcanzarlo sin una estrategia, siendo ésta la siguiente: Imagínate que tenemos delante un Psicotécnico, tipo Ómnibus de 100 preguntas a realizar en 50'. Por tanto, aplicaremos la Cifra Maestra del 70%-30%, consistiendo en:

1ª Vuelta: Nuestro objetivo será contestar como mínimo el 70% de nuestro suelo (o sea, el 70% del 70% del total de preguntas, que resultaría el 49% del total de las preguntas del Psicotécnico), es decir 50 Preguntas, e invirtiendo el 70% del tiempo, que resultaría ser 35'.

2ª Vuelta: Nuestro Objetivo será contestar como mínimo el 30% de nuestro suelo, el cual serían 20 preguntas, e invirtiendo el 30% del tiempo, que resultaría ser 15'.

10 *Mis últimos consejos*

- Jamás comiences un psicotécnico sin antes cerciorarte del número total de preguntas.
- Aborda las preguntas más sencillas en la primera vuelta, es decir, las que inviertas una media de entre 10-20" de tiempo en resolverla, y el resto, déjalas aparcadas para la segunda vuelta.
- Con carácter General, el tiempo total del ejercicio suele ir en relación de 30"/pregunta. Observando y analizando el Ratio Pregunta-Tiempo, obtendremos una información valiosísima respecto a la dificultad del ejercicio al que nos vamos a enfrentar, incluso aún sin saber la temática del mismo.
- Debes tener siempre presente, que un Psicotécnico, como la propia palabra dice, se trata de un ejercicio donde se pone a prueba aspectos Psicológicos y Técnicos, o mejor dicho, como nos comportamos psicológicamente ante una prueba técnica. Es por ello, que no deja de ser una prueba en la que nos someten a un determinado nivel de estrés, y como tal, fisiológicamente hay determinadas actitudes que se acentúan y otras que se deprimen. No olvides nunca que la memoria de corto plazo no nos funciona, y por tanto, evita dejar datos en tu memoria, anótalos en la hoja de preguntas.
- Entrena los psicotécnicos haciendo uso de un portaminas. De esta manera, es el útil de escritura que simula más fidedignamente el trazo y la velocidad de un bolígrafo, obligatorio para la realización de la prueba oficial. El Portaminas, tiene las ventajas de tener goma incluida, poder borrar nuestros psicotécnicos una vez lo hayamos terminado y tenerlos preparados para una segundo entrenamiento y lo más importante, la capacidad de poder hacer anotaciones y planteamientos en espacios confinados, gracias a su fino calibre de 0.5 mm.
- Siempre que sientas nerviosismo, tómatelo como una respuesta natural y beneficiosa, ya que tu cuerpo se está adaptando a la situación.

Gracias por confiar en mí

David Ramírez