

	<b>HERRAMIENTAS PARA LA BÚSQUEDA DE EMPLEO</b>	
	TÉCNICAS	Optimizar resultados en el proceso de selección
	TBE.4	<b>LAS PRUEBAS DE SELECCIÓN</b>

Una vez superada la primera preselección mediante el curriculum, la empresa contactará contigo para realizar una serie de pruebas para ampliar la información que tiene de nosotras.

Estas pruebas suelen ser de tres tipos:

- Pruebas profesionales  
Les permiten medir nuestros conocimientos o práctica sobre tareas del puesto (por ejemplo: traducir un texto, escribir una carta, elaborar un balance, etc.)
- Pruebas psicotecnicas  
Miden nuestras aptitudes y capacidades. También rasgos de personalidad, valores profesionales, etc.
- Dinámicas de grupo  
Son juegos, discusiones o pruebas en grupo, para evaluar nuestra forma de comportarnos en grupo y afrontar situaciones.



## REGLAS BÁSICAS

- Acude relajada y en un buen nivel de alerta
- Asegúrate de comprender las instrucciones antes de empezar
- No tengas reparo en preguntar. Siempre es mejor que hacerlo mal por no haber comprendido
- Reflexiona antes de empezar. Organiza tu trabajo o actuación
- Contesta con rapidez pero sin precipitarte
- No intentes dar una imagen distinta a lo que eres. Demostrar tus cualidades es más interesante.
- En las pruebas de grupo, no consideres al resto de los candidatos como enemigos. Centrate en resolver el problema no en “aniquilar al enemigo”



## PUESTA EN MARCHA

Para perder el miedo a las pruebas cronometradas, practica en casa:

Acostúmbrate a realizar algunas tareas rutinarias como lista de la compra, contabilidad, o ver presupuestos, con un tiempo fijado de antemano.