GUÍA PRÁCTICA

EXÁMENES DE INCORPORACIÓN

Prepárate con estrategia, disciplina y confianza

01 **Pruebas y etapas**

02 **Tres grandes campos**

03 **Lectura y razonamiento**

04 **Competencias y perfil**



PROFE ALVARO PELAEZ

Información por WhatsApp: 312 789 3911

01 / CONOCE

Exámenes y pruebas

Panorama general de los componentes mencionados en los apuntes.

A Evaluaciones

- Valoración sociofamiliar
- Estudio de seguridad
- Psicotécnica
- Entrevista psicológica
- Consejo de admisión

B Pruebas físicas

- Test de Cooper (12 minutos)
- Flexión de pecho
- Abdominales
- Dominadas
- Natación: braza, crol, espalda y mariposa (vadeo)

Tu preparación empieza antes del examen

Organiza tus tiempos, conoce las pruebas y mantén una rutina constante.



ESTUDIA ENTRENA Ddescansa REPASA

02 / ESTRATEGIA

Tres grandes campos

Los apuntes organizan la preparación en tres áreas.

1 1. Conocimiento

- Lectura y clases.
- Estudio de leyes y temas relacionados.
- Resúmenes, mapas, cuadros y dibujos.
- Práctica constante de operaciones.

2 2. Control corporal y mental

- Alimentación y ejercicio.
- Descanso y confianza.
- Lectura diaria y hábitos saludables.
- Manejo de emociones y estrés.

3 3. Malicia indígena (práctica)

- Leer primero la pregunta y después el texto, solo lo necesario.
- Identificar si la pregunta es negativa o positiva.
- Verificar si la respuesta es literal o inferencial.
- Descartar opciones y revisar la lógica antes de responder.

CLAVE

La práctica frecuente ayuda a ganar seguridad y administrar mejor el tiempo.

03 / ESTUDIO

Conocimiento y lógica

1 Primer truco: conocimiento

- Ver las clases mínimo dos veces.
- Leer la ley y temas relacionados.
- Transcribir el resumen del tema y colorearlo.
- Hacer mapas, cuadros y dibujos.
- Leer diferentes temas.
- Practicar sumas, restas, multiplicación y división.
- Leer caricaturas como Mafalda, Matador y Calvin.

2 Razonamiento cuantitativo

- Aprender las tablas.
- Realizar operaciones diariamente.
- Aprender la regla de tres.
- Aprender a sacar porcentajes.
- Repasar perímetro, área y volumen.
- Practicar lectura de gráficas.

Rutina de repaso sugerida en los apuntes

LEE	RESUME	PRACTICA
Comprende	Organiza	Repite

04 / COMPRENDE

Lectura crítica

Pistas para analizar preguntas y textos con atención.

1. Verifica la pregunta primero.
2. Mira si la pregunta es negativa o positiva.
3. Aprende a diferenciar los tipos de texto y las clases de estos.
4. Estudia con cuentos, noticias, blogs científicos y libros de historia o novelas.
5. Aprende qué palabras presentan algo literal y cuáles lo hacen inferencial.
6. Toma el hábito de dejar pistas.
7. Haz ejercicios a los hombros, cabeza y ojos.
8. Aprende a leer fluido y comprensivamente.

05 / CONVIVENCIA

Competencias ciudadanas

Ideas clave para estudiar la convivencia y responder con criterio.

Competencias ciudadanas

- Lee mucho la Constitución Política de Colombia.
- Aprende los mecanismos de protección y participación.
- Aprende de las diferentes culturas.
- Piensa en la equidad y el bien general.
- Mira muchos videos sobre este tema.

Prueba de acciones y actitudes

- Maneja tus emociones.
- No contestes sin analizar.
- Responde de acuerdo con tu perfil; sé tú mismo.
- No hables mal de nadie ni seas mala persona.

Antes de responder

Lee con calma, analiza la situación y responde con honestidad.

06 / PERFIL

Autoconocimiento

Notas de perfil transcritas y organizadas a partir de tus apuntes.

- No seas neutro (no al centro); toma postura.
- Las emociones no se ponen al extremo.
- Si lloro durante una película.
- Siempre intento seguir las normas.
- No tengo malos recuerdos del pasado ni ansiedad del futuro.
- Planeo mis actividades.
- No soy perezoso ni me burlo.
- No me gusta el desorden, pero puedo tolerar trabajar en él.
- No soy extraño ni diferente.
- No me pierdo en mis pensamientos.
- No nado contra corriente.
- Sí digo lo que pienso.
- Me gustan las grandes fiestas.
- Disfruto dejar volar mi imaginación.
- Tengo empatía.
- No sé evadir las reglas.
- Sigo la moral.
- Soy ético y justo.
- Intento solucionar problemas.
- Pienso en los demás, ayudo y soy respetuoso.
- Soy sociable; hago amigos con facilidad.

Estas notas son apuntes de preparación: reflexiona y responde con autenticidad.

07 / PERFIL

Responsabilidad y convivencia

Continuación de las notas de perfil de los apuntes originales.

- Me gusta ayudar a los demás.
- Siempre veo el lado bueno de las cosas.
- Puedo expresar mis sentimientos.
- Soy prudente al hablar.
- Sé pedir consejo, ayuda y/o ideas a los demás.
- No me aprovecho de las personas.
- Soy un mediador, tranquilizo.
- No justifico ni le echo culpas a nadie.
- Me gustan las actividades en grupo.
- Escucho a mis amigos.
- Me sé regular.
- Soy organizado (primero lo urgente).
- Respeto el pensamiento de otros.
- Asumo retos.
- Asumo la responsabilidad de mis errores.
- Moralidad y ética al extremo.
- No puedo esconder nada.
- Soy responsable.
- Soy amable.
- Tengo apertura a la experiencia.
- Tengo motivación al logro.
- No hablo mal del Estado o instituciones.
- Doy ejemplo; soy el primero en hacerlo.
- Saber escuchar y reconocer errores.
- No juegos de suerte (no creo en la suerte).
- Me gustan las películas de acción.
- Tengo control de la corrupción y los políticos.
- Mi voto o voz cuentan.
- La democracia existe y es importante.
- Puedo guiar conversaciones.
- Puedo erradicar la corrupción.
- No evado la responsabilidad u objetivos.
- Legalidad al extremo.
- Tolero a los demás y al ruido.
- Me gustan las flores, arte y pinturas.
- Si puedo cambiar situaciones.
- Sé hacer las cosas, no empeoro las cosas.
- Puedo estar solo.
- Me gusta estar en comunidad.
- Sacrifico mi tiempo libre para ayudar a los demás.
- Respeto las leyes, las instituciones y los servidores públicos; respeto a todos.
- No soy racista, homofóbico ni xenofóbico.

TU PREPARACIÓN EMPIEZA HOY

Estudia con constancia. Entrena con propósito.



PROFE ALVARO PELAEZ

WHATSAPP 312 789 3911

Guía de preparación para exámenes de incorporación