

DIAGNÓSTICA

GUÍA EMOCIONAL PARA RENDIR UN PSICOTÉCNICO

Lo que necesitás saber para llegar tranquila/o, informada/o y sin autosabotajes

1. Introducción

¿Tenés que rendir un psicotécnico y no sabés con qué te vas a encontrar?

¿Te genera ansiedad la evaluación? ¿Te da miedo “decir algo mal” o no quedar?

Este recurso no es un manual para “pasarlo”, ni para simular nada.

Es una guía realista y respetuosa para que puedas atravesar el psicotécnico con calma, sin desinformación ni fantasmas.

DIAGNÓSTIKA

2. Qué es (y qué no es) un psicotécnico

¿Qué es?

- Una evaluación psicológica breve
- Instrumental + entrevista
- Apunta a conocer aspectos generales de tu perfil para un puesto, tarea o función

¿Qué no es?

- No es un diagnóstico clínico ni un test de salud mental
- No te “aprueban” o “desaprueban por tus emociones”
- No tenés que rendir ni actuar perfecto

3. Lo que sí se observa

- Tu modo de responder
- Coherencia interna
- Nivel de organización, registro emocional, actitud
- Manejo del tiempo, ansiedad, frustración
- Capacidad de comunicar lo esencial

💬 *Nadie espera que estés impecable. Pero sí que puedas mostrar quién sos sin armar un personaje.*

DIAGNÓSTIKA

3. Preguntas frecuentes

- **¿Puedo prepararme?**
Sí. Pero no para “engañar”, sino para entender el proceso.
- **¿Puedo decir que estoy nerviosa/o?**
Sí. La honestidad suma más que la rigidez.
- **¿Y si no dibujo bien?**
No importa. No se evalúa arte, sino espontaneidad y actitud.
- **¿Qué pasa si me sale mal?**
Es poco frecuente. Si el perfil no es compatible, eso no te invalida como persona.

DIAGNÓSTIKA

5. Lo que sí podés hacer

- Dormir bien el día anterior
- Hidratarte, comer liviano
- Llegar puntual y sin apuro
- Ser vos misma/o: ni exageres, ni ocultes
- No sobreexplicar
- Leer con atención las consignas
- Si tenés dudas, preguntá

DIAGNÓSTIKA

6. Registro personal

✍ ¿Qué me genera ansiedad de esta evaluación?

✍ ¿Qué pensamientos me están boicoteando?

✍ ¿Qué me gustaría recordarme ese día?

📌 *Algunas frases que te pueden servir:*

- No tengo que demostrar nada que no soy
- Estoy acá porque soy valiosa/o para esta búsqueda
- Una evaluación no define quién soy

DIAGNÓSTIKA

7. Cierre y contacto

Si después del psicotécnico querés procesar lo vivido, podés pedir una consulta puntual en Diagnóstika.

Además de orientación psicológica, realizo **psicotécnicos laborales, clínicos y forense**, tanto para particulares como para instituciones.

También podés compartir este recurso con otras personas que necesiten calmar sus miedos antes de una entrevista psicológica.

 www.diaagnostikaonline.com

 diagnostika.evaluaciones.psi@gmail.com

 WhatsApp: 299 5014497