

# Secretos para superar con éxito una entrevista de trabajo

por Ana Arribas Gómez

En algún momento de nuestras vidas profesionales, todos hemos tenido o tendremos que enfrentarnos a un proceso de selección para lograr el puesto de trabajo que deseamos y/o necesitamos... ¡y las probabilidades se incrementan en situaciones de crisis como la actual!

Lo habitual es que ese proceso de selección incluya una o varias entrevistas personales más o menos formales<sup>1</sup> en las que la empresa tenga la oportunidad de conocer y valorar a los diferentes candidatos que mejor se adapten al puesto.

Las situaciones de entrevista, en general, solemos valorarlas como algo difícil e inquietante; incluso para muchos son un claro obstáculo que se interpone entre el deseo de conseguir el empleo y el hecho de lograrlo.

Ser objeto de una valoración personal y profesional por parte de uno o varios desconocidos en un tiempo mínimo es un desafío que no siempre afrontamos de manera óptima, permitiendo que la falta de seguridad y confianza en nosotros mismos limiten nuestras posibilidades de alcanzar la meta.

Es un placer para mí compartir con vosotros los secretos que he descubierto a lo largo de casi una década como profesional de la orientación laboral. Espero que os ayuden a ver las entrevistas como un aliado en la consecución de vuestros objetivos de empleo.

Secreto n° 1: El resultado de las entrevistas depende de ti más de lo que puedes imaginar. Efectivamente, ni los otros candidatos ni el entrevistador **están** bajo nuestro control, pero sí lo **están** nuestra preparación y actitud antes, durante y después de la misma.

Secreto n° 2: Dejar una entrevista en manos de la improvisación es demasiado arriesgado. No voy a ser yo la que diga que no puede “sonar la flauta” **improvisando**, pero supone jugársela en la mayoría de las ocasiones. Superar una entrevista requiere que le dediquemos tiempo a su **preparación**: aprenderse el currículo, conocer nuestras debilidades y fortalezas, ensayar nuestra comunicación verbal y no verbal, etc. Valora cuánto deseas ese trabajo y cuál de las dos vías escoges: **improvisación** o **preparación**.

Secreto n° 3: El modo en que ves al entrevistador determina cómo te posicionas ante él. Manejar la ansiedad y los nervios es más fácil si lo vemos como a un igual, es decir, como a una persona que está **desempeñando** un **rol** concreto al igual que tú **desempeñarás** el tuyo. Por eso, antes de entrar, ¡recuerda que el entrevistador también ha desayunado esa mañana!

Secreto n° 4: Nunca un NO es un fracaso. Cuando decidas buscar trabajo recuerda la importancia de estar vacunado frente al fracaso. Un NO solo puede representar dos cosas: una **oportunidad** para aprender y la certeza de que siempre hay más oportunidades de empleo. Así, tras un NO, revisa lo que puedes **mejorar** y **toma conciencia** de que ese NO ha sido SOLO para ese puesto, en ese momento y en esa empresa.

Si estás pensando en buscar y/o mejorar tu puesto de trabajo y quieres un firme apoyo que te impulse a lograrlo, llámame y prueba la sesión gratuita.

---

<sup>1</sup> El grado de formalidad variará en función del tamaño de la empresa, la responsabilidad del puesto y la externalización o no del proceso de selección. La entrevista que puede realizar un encargado de una PYME no será la misma que realice un técnico de selección que trabaja para una empresa de selección contratada por una multinacional para cubrir varios puestos.