



Gestionar tus emociones clave en tu primera entrevista de trabajo

Descripción

Ya has llegado hasta aquí, ya tienes mucho ganado, has conseguido que una empresa se interese por ti y ¡tienes una entrevista de trabajo!. Pero ahora es importante que aprendas a Gestionar tus emociones para que la entrevista te salga perfecta,

¿Quizás estás nervioso, tienes miedo, no confías en ti...? No te preocupes, es algo natural, lo que estás sintiendo suele ocurrirnos a todos.

En este artículo, presentamos algunas estrategias para gestionar las emociones en tu entrevista, bien sea presencial u online.

Además, te mostraremos cómo puedes entender y saber gestionar tus emociones, las de los que te rodean y mucho más con un curso gratuito sobre la [Gestión de emociones](#).

Adicionalmente, desde impulso 06 te ofrecemos nuestro [curso gratis de Gestión de las emociones](#)

CURSO GRATUITO

Para personas Ocupadas
Residentes en la Comunidad de Madrid
(Trabajadores, Autónomos y ERTE)

Gestión de las emociones

Lo primero de todo debemos ser conscientes de lo que nos está pasando y que estamos sintiendo, los nervios nos pueden hacer pasar una mala jugada y puede entorpecer nuestra respuesta en el momento clave, paralizarnos o hacernos tomar decisiones erróneas. Identificar la situación con antelación nos da margen para reconducirlo y gestionarlo.

¡TENGO UNA ENTREVISTA! Y ahora... ¿qué hago?

Una entrevista es una conversación entre entrevistador y entrevistado con el fin de obtener una información de valor.

El mundo de las entrevistas ha cambiado y ahora se implican varios medios de comunicación, por lo que debemos estar preparados y saber actuar correctamente en cada uno de ellos, vamos a verlos uno a uno.

Otros cursos gratis que te recomendamos para mejorar tus posibilidades de éxito en la entrevista de trabajo son los cursos de [Escucha activa, empatía y asertividad](#), y de [Hablar en público. Presentaciones eficaces](#)

También te recomendamos otros artículos relacionados como: [Las competencias profesionales más demandadas en las entrevistas de trabajo](#), [Consejos para tener una entrevista de diez](#), [Conseguir una entrevista de trabajo. 5 consejos.](#), [Employee Journey Map: qué es, cómo crearlo, y porque lo necesitas](#), [Cómo incluir tus soft skills en el Curriculum](#), [Claves para crear un curriculum perfecto](#), [El currículum Europass. ¿Qué es? ¿Cómo crearlo?](#)

Entrevistas presenciales

El encuentro es en las instalaciones de la empresa, lo habitual es entrevistador y candidato, pero puede darse la situación en que sea grupal donde está el entrevistador y un grupo de candidatos.

TIPS ENTREVISTA PRESENCIAL

- Llega puntual.
- Cuidado con los gestos. Mira al entrevistador a los ojos.
- Escucha con atención y no interrumpas al entrevistador. Habla de forma clara, concisa y sin titubeos. Utiliza un lenguaje sencillo y positivo, no contestes con monosílabos.
- Sé sincero/a, no mientas, muéstrate, educado/a.
- Demuestra interés y da las gracias al despedirte.

Entrevistas telefónicas

El entrevistador puede contactar telefónicamente con el candidato antes de una entrevista presencial.

TIPS ENTREVISTA TELEFÓNICA

- Suelen ser cortas. Son una primera criba de preguntas concretas como experiencia o formación.
- Si estamos en una situación en la que nos es complejo atender tranquilamente la llamada, mejor

proponer la llamada a otro momento o pasados unos minutos.

Entrevistas por videollamadas

Cada vez las empresas se están inclinados más por realizar este tipo de entrevistas. Permite un contacto cara a cara del entrevistador y el entrevistado sin necesidad de desplazamiento.

TIPS ENTREVISTA ONLINE

- Comprueba antes la conexión. Revisa luz, fondo, ruido. Cuida tu perfil, nombre usuario, foto en el programa por el que vaya a ejecutarse la conexión. que sea profesional.
- Cuida tu imagen, es igual de importante que en la presencial.
- Saludo: no levantes la mano, haz un pequeño gesto inclinando la cabeza. Al acabar, deja que cuelgue el entrevistador.
- Mira a la cámara, no te desvíes mirando tu imagen. Asegúrate de que no te interrumpirán (móvil, timbre o alguna persona con la que convivas).

Entrevistas grabadas

Cada vez más las empresas requieren adjuntar una video presentación o Elevator Pitch de nosotros mismo como paso previo a la inscripción. No interviene un entrevistador y sirve para valorar las Soft Skills y otras habilidades del candidato.

Entrevistas por correo electrónico

Está poco implantada. Se envía un formulario por correo electrónico para que el entrevistado lo responda. No garantiza que las respuestas sean generadas por la persona requerida.

Sea cual sea el medio por el cual te hagan la entrevista, una recomendación, **aplica las 4Cs**:

- Conoce toda la información posible relacionada con la oferta, empresa, entrevistador, mecanismo de selección, redes sociales, blog...
- Cuida la imagen e impresión que das en la entrevista
- Calma los nervios para afrontar la entrevista de manera sosegada
- Comunica de manera clara tu mensaje de forma verbal y no verbal

¿QUÉ ME PUEDEN PREGUNTAR? Hay que prepara las respuestas, ensayar y practicar.

Expuestos los tipos de entrevistas, ahora vamos a centrarnos en la parte de preparación de preguntas vs. respuestas. No tenemos la barita mágica para saber exactamente que preguntas van a hacer lo que si podemos es dar pequeñas pinceladas de que pueden preguntar, ¡vamos allá!

Preguntas de personalidad

Háblame de ti, Cuéntame una anécdota de tu vida donde resolvieras una situación crítica con éxito, ¿Qué gana la empresa si te contrata a ti en lugar de a otro candidato?, ¿Qué elemento diferencial aportas?...

Preguntas de empleo

¿Qué sabes acerca de nuestra empresa? ¿Qué te atrae de ella? ¿Prefieres un trabajo previsible o un trabajo cambiante? ¿Qué te ves haciendo dentro de 5 años?

Preguntas de Formación

¿Cómo decidiste estudiar...? ¿Qué otros estudios te atraían? ¿Cuál fue tu experiencia más gratificante durante tu época de estudiante?

Preguntas de Trabajos anteriores

¿Qué aprendiste durante tus trabajos anteriores? ¿Qué funciones desempeñabas? ¿Cuál es tu solución o proyecto más creativo? Sabemos que posiblemente no tengas experiencia previa, pero puedes aplicarlo a las actividades que has realizado mientras estudiabas, ¡inténtalo!

Lo que está claro es que sean las preguntas que sean hay que reaccionar con seguridad y soltura, pero ¡jojo! Que nos podemos topar con las llamadas **Killer Questions**. Cuestiones que están diseñadas para conocer las debilidades del candidato: preguntas comprometidas, incómodas, desestabilizadoras y que en algunas ocasiones pueden llegar a invadir la intimidad del candidato. Este tipo de preguntas provocan más nervios, incluso tensión a la hora de contestarlas, pero tranquilos, ¡respirar hondo, vamos a manejar los nervios!

¿CÓMO Gestionar tus emociones? Ensayá y prepara la situación.

Es importante que aprendas a gestionar tus emociones, ya que pueden jugar en tu contra. Práctica delante del espejo, así puedes ver cuál es tu lenguaje no verbal y corregirlo, esto te ayudará a ordenar tus ideas y contestar a las preguntas con más seguridad.

Las entrevistas de trabajo generan un alto nivel de estrés y tensión en la mayoría de los candidatos. Lo cierto es que 5 de cada 10 candidatos sienten que no dan ni el 40% de sí mismos por el estrés y la tensión del momento.

¿y como lo controlo? Aquí tienes algunas estrategias que te pueden ayudar y no son difíciles de implementar

Técnica de las autoinstrucciones

“No sé qué contestar” o “me voy a quedar en blanco” son pensamientos que algunas personas tienen cuando se sienten nerviosos. Esto es completamente perjudicial, debemos mantener pensamientos

positivos y creer en nuestras capacidades y habilidades, favorecen nuestro desempeño.

Ensayar y prepara la situación

Ensayar nos permite practicar. Podemos llevar a cabo ensayos frente al espejo o con otras personas que no estén implicadas, esto nos permite obtener una visión de nuestras fortalezas y de que cosas debemos mejorar. También al ir acostumbrándonos a la situación ya no es tanta sorpresa/novedad y nos afecta menos.

Prepárate, pero deja lugar a la improvisación

Todo preparado, previsto, memorizado y escrito en un papel, pero debemos estar listos para lo imprevisto, es bueno, tenemos que dar nuestro punto de naturalidad y no estar forzados.

Decatastrofiza

Si no sale bien, no te agobies por ello, la próxima vez saldrá mejor. Da a las cosas la importancia que tiene, ni más ni menos.

Exponerte a la situación y evita la evitación

No evites la situación temida, refuerza el miedo y empeora nuestra capacidad para enfrentarnos a la situación. Aprende a afrontarlo de manera adaptativa.

Respirar correctamente

¡Un truco muy útil! Inhala muy lentamente contando hasta 5 para luego exhalar el aire también de manera lenta y pausada contando de nuevo hasta 5. Cuando estamos nerviosos respiramos más rápido y se dificulta la inhalación.

No solo tenemos que aprender a gestionar nuestro estrés y angustia ante una entrevista de trabajo, también ante cualquier situación de la vida que nos genera estas emociones.

Trucos para Gestionar tus emociones en la entrevista de trabajo

Por eso es importante mantener un nivel de control sobre nuestras emociones aplicando alguno, o todos ?, de estos tips:

- Técnicas de relajación centradas en el control de la respiración y la tensión y distensión muscular, como la relajación muscular progresiva de Jacobson.
- Mindfulness o meditación
- Haz deporte, mantén una alimentación sana
- Contacta con la naturaleza

La primera entrevista de trabajo es un momento clave en el proceso de selección. Es ahí donde tienes la oportunidad de convencer al entrevistador de que eres la persona correcta para el puesto de

trabajo, y averiguar si el empleo que abor das cumple con tus objetivos personales y profesionales.

Sabemos que las primeras veces siempre son difíciles, pero tranquilo o tranquila, si sigues estas claves para afrontar tu primera entrevista de trabajo, todo saldrá bien. Y si no sale bien, no te agobies por ello, la próxima vez saldrá mejor. Nadie nace sabiendo y todo es cuestión de práctica.

Impulso06