

## Recomendaciones para entrevistas de trabajo

by Lourdes Irene Ascué Bravo - lunes, agosto 31, 2009

[https://vinculando.org/empresas/recomendaciones\\_para\\_entrevistas\\_de\\_trabajo.html](https://vinculando.org/empresas/recomendaciones_para_entrevistas_de_trabajo.html)

El trabajo como medio de sustento de vida o como mejora de tu calidad de vida, es un espacio para dejar ver tus competencias técnicas y personales, en vez de generarte [la ansiedad que otras situaciones críticas nos provocan](#).

Hoy en día es menos probable, por lo menos para gran parte de la población en edad de trabajar, tener un empleo estable. Consecuentemente, mudar de empleador y de espacio laboral, es frecuente y sobre todo existe la necesidad de renovar nuestras competencias para el trabajo, inclusive pensar en ocupaciones asociadas a la que solemos desempeñar.

Sin embargo y al margen de tener una colocación estable, tenemos la obligación de remozar nuestras capacidades empeñándonos en asistir a diversos espacios de capacitación e inclusive fortalecer nuestra autoformación en vez de caer en la inmovilidad causada por la ansiedad y otras emociones paralizantes.



Ahora es mucho más fácil que antes, y claro gracias a la Internet, podemos buscar muchísima información que nos ayude a estar al día con los avances y optimizar nuestras posibilidades de trabajo.

Como sabes la búsqueda de un empleo o un nuevo espacio de trabajo se inicia con la entrevista. Aquí te presento algunas pautas que te pueden ayudar si estás deseando buscar o mejorar tu vida con otro empleo.

### ¿Qué debes tener en cuenta antes de una entrevista de trabajo?

- Días antes debes haber indagado todo lo concerniente sobre el centro laboral y el puesto al que aspiras.
- Es indispensable que la noche anterior trates de dormir bien de tal forma que te levantes relajado, para tomar un baño y acondicionarte sin apuro. Si empiezas a sentir ansiedad por cómo vas a reaccionar durante la entrevista, lee el artículo que recomendamos arriba.
- Lleva la dirección y teléfono del futuro trabajo, muchas veces suelen olvidarse por los nervios y el tiempo que empleas en subsanarlo te generará tensión nerviosa u otras molestias innecesarias.
- En cuanto a tu vestuario, procura llevar un conjunto de dos piezas en lo posible de un solo color o de dos colores que conjuguen. Este debe ser en lo posible de un color oscuro o suave, no son recomendable los escotes. Asimismo la altura de la falda o vestido no debe ser muy alta. El cabello debe estar en orden y la cara despejada. Los zapatos si bien de tacones, éstos no serán demasiado altos y si muy bien lustrados. El

perfume igualmente, ayuda en tanto no sea exageradamente fuerte. Recuerda que debes dar la imagen de una persona agradable, cuidadosamente vestida limpia y risueña.

- Preséntate temprano a las oficinas de la cita. Estar en la entrevista puntualmente es clave, dejará ver tu responsabilidad.

## **En cuanto a tu documentación**

- Lleva en un folder de fácil manipulación con tu Curriculum Vitae; debes organizarlo dando a conocer tus competencias laborales, tu experiencia laboral empezando por la última, los cargos desempeñados y las responsabilidades o logros que has tenido (este dato es importantísimo para dejar ver tus capacidades) y los datos de tus estudios, según los niveles de formación que tienes. La referencia de alguna institución, centro de trabajo o el nombre y teléfono de una persona reconocida que puede hacer una referencia de tu persona.
- No olvides adjuntar una fotografía reciente a colores, tamaño pasaporte, puede ser la foto original o escaneada.
- Además en el folder debes acompañar la copia de tu documento de identificación personal, y otros específicos que te solicite el posible empleador.
- Como todo entra por los ojos, es importante que las hojas sean de colores suaves, no necesariamente blanca y que el folder o tapa del C.V. sea atractivo. Estos pequeños cambios ayudarán más de lo que uno supone en la entrevista
- Muéstrate relajada, segura de ti, piensa que tratas de buscar un espacio laboral y pueden haber muchos otros más para ti. No te pongas tensa, pues no se trata de una reunión para recibir una noticia sobre un fatal diagnóstico médico.
- Recuerda que el entrevistador debe invitarte a tomar asiento, mantén una posición cómoda y recta.
- Entabla el diálogo tratando de mantener el contacto visual o sea mírale de frente.
- Muéstrate flexible, de buen ánimo, comunicativa y responde de manera clara a las preguntas que se formulen.
- En lo posible da a conocer tu experiencia, dialogando de manera concreta.
- También deja ver tu disposición a seguir capacitándote, renovándote, a trabajar en equipo.
- Otro punto es el ingreso económico. Si no hay referencia de cuanto puedes ganar por tal trabajo, espera que el empleador te haga la propuesta o puede que te pregunten cuanto estimas ganar por el trabajo. En este caso y de acuerdo a las indagaciones que has hecho, puedes tener idea del sueldo a solicitar, si es evidente que es un centro expectante puedes pensar en una suma significativa. De no ser así, debes considerar un ingreso que para tu persona sea aceptable. También trata de saber si tu ingreso contempla algunas bonificaciones específicas. Es importante que todo quede lo más claro posible de manera previa.
- Un punto clave es dar la información veraz. Muchos pierden posibilidades por recurrir a falsas informaciones. Hoy en día es bastante fácil obtener información.
- Si la entrevista te hace suponer que no vas a lograr la colocación laboral, no dejes ver tu desánimo. El empleador debe quedarse con la idea que eres capaz de tolerar y afrontar momentos no gratos con mucha dignidad. Muchas mujeres refieren que fueron llamadas luego de entrevistas que parecían no ser positivas, justamente por la entereza con que la entrevistada asumió esta circunstancia.

## **Después de la entrevista de trabajo**

- Independientemente de los resultados, procura tomar nota de esta experiencia. Revisa los temas o cuestiones a las que no respondiste correctamente en la entrevista. Ello te ayudará a estar más preparada para la próxima.
- Insiste en otras posibilidades sin entrar en el desánimo, la angustia o ansiedad.
- Aunque no es la temática de este artículo, el hablar sobre los trabajos independientes o la posibilidad de generarse un autoempleo, te anticipamos que lo tengas en cuenta. Muchos se desafían, a partir de algunas

experiencias no muy positivas y han sido capaces de arriesgar y triunfar. Atenta, pues ya hablaremos de ello.

- Trata de estar siempre renovada y empleable, así mejorarás tu calidad de vida.

\* Desde este lado de la mágica bruma, Lourdes Irene Ascué Bravo.