



Hoja de trabajo de la actividad: ENTREVISTA DE TRABAJO

INTRODUCCIÓN

Ha hecho un gran trabajo hasta ahora: ha entendido mejor sus valores y su visión, ha definido su objetivo SMART, ha hecho su investigación guiada, ha escrito su CV y su carta de presentación. Ahora es el momento de prepararse para las entrevistas de trabajo a las que le invitarán como resultado del proceso de solicitud de empleo.

OBJETIVO

El objetivo de esta actividad es proporcionarle algunos consejos útiles sobre lo que debe hacer antes y durante la entrevista de trabajo.

PASOS

PASO 1: Prepararse para la entrevista de trabajo

Sugerencia 1: Tenga preparadas las respuestas a algunas de las preguntas que le harán en una entrevista de trabajo.

En una entrevista de trabajo, las personas que van a hacerla con usted harán algunas preguntas para averiguar información que les resulte relevante. Lo más importante para usted es ser auténtica en su forma de responder. Preparar con antelación algunas respuestas o pensar en posibles respuestas es una estrategia importante para no ponerse nerviosa y comportarse de forma competente durante la entrevista.

He aquí algunas de las preguntas más habituales en una entrevista de trabajo y algunas pistas para sus respuestas:





- 1 - ¿Por qué ha solicitado este puesto de trabajo en nuestra empresa? Sugerencia: explíquele sus cualificaciones y su motivación para trabajar en la empresa.
- 2 - ¿Qué sabe de nosotros/-as? Sugerencia: explique por qué está realmente interesada, haga una investigación preliminar en Internet sobre la organización, las personas que trabajan en ella y sus principales actividades.
- 3 - ¿Qué tipo de cualificación tiene para este trabajo? Sugerencia: explique sus conocimientos profesionales y haga una autoevaluación positiva
- 4 - ¿Dónde se ve usted dentro de 3/5 años? Sugerencia: sin necesidad de prometer demasiado, trate de mostrar su voluntad de comprometerse con la empresa durante un período de tiempo más largo.
- 5 - Descríbase. Cuente algo sobre usted. Sugerencia: hable de sus valores, de sus objetivos profesionales, hable con seguridad de sus logros hasta ahora.
- 6 - Comparta con nosotros/-as una situación/problema desafiante al que se haya enfrentado y cómo lo resolvió. Sugerencia: quieren comprobar su capacidad para resolver problemas. Prepárese con una situación difícil para la que haya encontrado una solución.
- 7 - ¿Cómo reacciona cuando le critican? Pista: piense en cómo afronta las críticas: ¿le ayudan a mejorar y a aprender? ¿Con qué frecuencia está dispuesta a admitir los errores?
- 8 - Preguntas sobre la información de su CV: su formación, su experiencia profesional. Sugerencia: proporcione más detalles sobre la información que ha escrito en su CV. Subraye los resultados: lo que ha aprendido en la escuela y/o en sus trabajos anteriores.
- 9 - ¿Por qué dejó su último trabajo? Sugerencia: no hable mal de sus anteriores jefes/-as o compañeros/-as. Si hubo alguna injusticia, puede compartirla sin culpar a la gente, sino hablando de forma realista de qué se podría haber hecho mejor.
- 10 - ¿Por qué ha cambiado de trabajo tan a menudo? O ¿por qué no trabaja actualmente? Sugerencia: explique su situación actual y manténgase optimista. Está buscando una oportunidad que le ayude a crecer y le dé la oportunidad de contribuir.

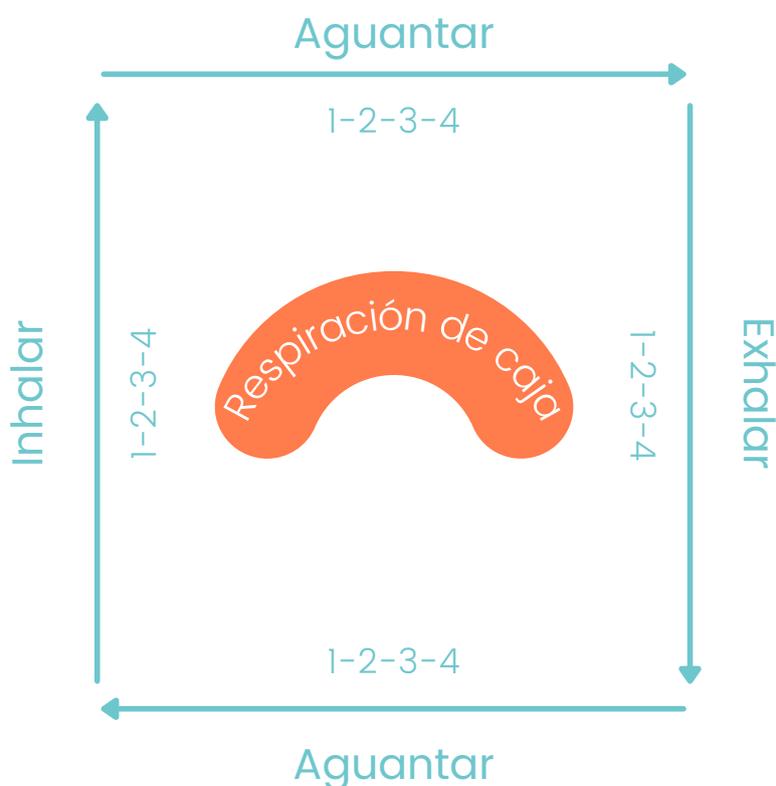




Sugerencia 2: la noche anterior a la entrevista descanse bien, duerma al menos 7-8 horas y comience el nuevo día renovada y abierta a nuevas oportunidades.

Sugerencia 3: para evitar la preocupación y el pánico y calmarse antes de la entrevista, le ofrecemos una técnica de respiración utilizada por los miembros de Navy SEALs de EE.UU. para prepararse antes de una misión. Se llama «respiración de caja» (Box Breathing) y aquí tiene las instrucciones para realizarla:

- siéntese en una silla con una postura de espalda recta pero relajada, coloque ambos pies en el suelo;
- exhale una vez por la boca, vaciando completamente los pulmones;
- inhale lentamente por la nariz, llenando totalmente los pulmones contando hasta 4
- aguante la respiración contando hasta 4;
- exhale contando hasta 4;
- aguante la respiración contando hasta 4;
- aquí es donde comienza el siguiente ciclo. Intente hacer 10 ciclos.



Sugerencia 4: vístase cómodamente con ropa que le haga sentirse segura de sí misma. No intente ponerse algo que le haga sentir rara por muchos consejos que encuentre en internet.





PASO 2: En la entrevista

Sugerencia 1: compórtese de manera amistosa y trate de sonreír de vez en cuando. Mire a los ojos a las personas con las que habla.

Sugerencia 2: sepa que de la misma manera que le hacen preguntas a usted, usted también puede hacerles preguntas a ellos/-as. No dude en preguntar sobre sus expectativas, procedimientos, etc. Al final de la conversación, si no lo tiene claro, puede preguntar para cuándo debe esperar el resultado de su parte.

Sugerencia 3: céntrese en la conversación, no en la voz de su cabeza, que podría intentar criticarle. Sea cual sea el pensamiento que le venga a la cabeza, por ejemplo, «no les gusto», acéptelo como un pensamiento, no como una realidad, y no permita que destruya su confianza y su autoestima. No puede adivinar ni saber lo que pasa exactamente por la cabeza de los demás.

PASO 3: Tras la entrevista

Pase lo que pase, no se culpe de lo que ha hecho mal. Piense en lo que le diría a su mejor amigo/-a si estuviera en la misma situación que usted y dígaselo a sí misma con amor y amabilidad. Recuerde las palabras de la famosa Scarlett O'Hara, la protagonista del bestseller *Lo que el viento se llevó*: «¡Después de todo, mañana será otro día!».

Ahora que está lista, ¡inténtelo! ¡Le deseamos BUENA SUERTE!

