



## ENTREVISTA LABORAL

### CONSIDERACIONES MÁS RELEVANTES PARA TENER ÉXITO

Ps. Carolina Aedo Sabugal  
Magister en Psicología  
2010

En el siguiente documento ejemplifico una serie de recomendaciones para tener éxito en una entrevista laboral. Aunque se vea sorprendente muchas de estas sugerencias se basan en mi propia experiencia y en algunas situaciones anecdóticas vividas durante el proceso de entrevista y evaluación psicológica, se fundamentan en el sentido común, el cual carece nuestra sociedad actual cuando se trata de búsqueda de empleo.

Pero antes es necesario revisar información relevante sobre el proceso de entrevista laboral:

**La entrevista constituye la principal prueba de cualquier proceso de selección de personal.** Existen dos tipos de entrevista:

- La entrevista y evaluación psicológica, dirigida por un profesional psicólogo del área organizacional.
- La entrevista en la empresa, con un uno o varios representantes de la institución.

La entrevista, se puede definir como una comunicación formalizada entre dos o más interlocutores en la que una de las partes (la del seleccionado), se presenta en solitario frente a la otra que pretende obtener información adecuada y útil por medio de preguntas y respuestas, demostraciones, presentaciones, simulaciones o cualquier técnica que permita categorizar y evaluar la idoneidad de un candidato para un puesto de trabajo.

No existe una única manera de entrevistar y cada profesional posee su método a la hora de obtener información útil, aún así es posible determinar algunos principios generales que iremos mostrando poco a poco:

**1.- Principio de desequilibrio:** Consiste en que el entrevistador no debe proporcionar más información al candidato sobre la empresa y el puesto que la meramente necesaria y que recomienda la cortesía o la deducible por el sentido común del candidato considerando sus fuentes informativas normales. La Técnica del contrarresto es que El candidato debería hacer hablar de su empresa al seleccionador todo lo que pueda fijándose en los siguientes puntos: Hacer preguntas abiertas. Incidir en los aspectos que se descubran como interesantes para el entrevistador (fijarse en el énfasis que ponga al hablar y el tiempo que emplea en ello). Presentar dudas de información acerca de la compañía y aclaraciones. Preguntar sobre objetivos concretos del puesto. Obtener información sobre el desarrollo de la compañía y su organización actual etc...



**2. Principio de Tensión:** Consiste en que en algunas entrevistas conviene mantener cierta tensión con el ánimo de observar al candidato en estas condiciones y ver su capacidad de reacción, éstas condiciones pueden resultar abundantes en el puesto de trabajo. La Técnica del contrarresto es mantener la calma tratando mediante pregunta dirigidas de reconducir el debate en términos cómodos para el candidato, utilizar técnicas de relajación.

Muchas veces, en el transcurso de nuestras vidas, **perdemos buenas oportunidades de empleo porque no supimos desenvolvernos adecuadamente en las entrevistas de trabajo.**

En la mayoría de los casos culpamos al hecho que “No cubríamos el perfil” Pero la realidad es que, muchas veces las empresas contratan a personas que en realidad no cubrían el perfil al 100% pero que **se vendieron extraordinariamente bien en la entrevista.**

Por esta razón hay que autoconocerse, evaluar las propias capacidades. Existen casos de personas que son unos verdaderos genios pero tan malos para vender las aptitudes que casi terminan suplicando por un trabajo y un sueldo bajísimo. La diferencia que se da para estar en el grupo que se vende y el que no se llama “Carisma” El carisma puede ser desde una personalidad que nace innata hasta una actitud hacia la vida que se va desarrollando.

Puede ser frustrante el saber honestamente que no somos ni carismáticos ni siquiera agradables. Si lo carismático se nos ha ido quitando con el paso de los años, porque nacemos con esta cualidad, es por creencias aprendidas, heredadas, copiadas, por bajas en la autoestima, etc. Entonces si el carisma es una actitud hacia la vida que se va desarrollando: Una actitud en la vida olvidada que se re-aprende.

Muchas veces en las entrevistas de trabajo el carisma merma el terror a ser rechazados, el miedo a hacer el ridículo o la inseguridad de no hacer o decir todo perfectamente bien.

### ¿Mentir o no mentir en la entrevista?



Todas las personas que postulan a un trabajo se ven sometidas al stress de acudir a una entrevista de trabajo. Muchas preguntas y dudas rondan en la cabeza antes de asistir a la entrevista en las horas previas como en los minutos antes de ingresar, ya que la persona sabe que la entrevista es decisiva para su futuro laboral.

En ocasiones se potencian los temores sobre algunos temas personales y/o laborales en los que tenemos temor de no ser la persona buscada. Cabe destacar que la persona que



entrevista, son profesionales competentes que a diario realizan entrevistas y que están acostumbrados a observar la conducta de los postulantes y van a detectar con mayor facilidad que otras personas cualquier incoherencia en el contenido como entre lo relatado y la actitud (postura de manos, sudoración, cambios de tonos de voz, etc.), por lo que no resulta una solución mentir sobre algún aspecto de vida que parezca incomodo mencionar.

No olvidar que las empresas contratan personas y están interesadas en conocer las condiciones generales de la vida personal (estado civil, actividad de los padres, número de hijos) ya que estos temas son tan trascendentes como los conocimientos técnicos.

Hay muchas personas que no ven esta relación y se muestran hostiles ante preguntas que consideran fuera de contexto como y tienden a dar respuestas evasivas que finalmente dañan su postulación. Para que esto no ocurra es mejor antes de la entrevista analizar los antecedentes de postulación y determinar cuáles son los puntos en que se siente temor de hablar, ya sean laborales o personales.

La otra alternativa es plantear directamente al entrevistador que es un tema que complica y responder las preguntas en forma amable, aunque el esfuerzo sea evidente. Básicamente responder la pregunta del entrevistador con criterio y en forma coherente. **NO ESPERA ENCONTRAR A PERSONAS PERFECTAS**, sino personas idóneas para el cargo y la empresa particular, así una misma condición o situación (por ejemplo, ser madre soltera) es en algunos casos ventajosos y en otros no. Sin embargo, lo que nunca es ventajoso es no responder o ser descortés durante la entrevista.

Con respecto a la entrevista en sí, basándome en mi experiencia como psicóloga, entrego las siguientes recomendaciones:

#### 1. APARIENCIA FÍSICA

La primera impresión ingresa por los ojos y la apariencia física a veces puede ser determinante para generar una primera imagen de la personalidad del candidato. Es importante trabajar el **Marketing Personal**, la consideración es que en la situación de entrevista las personas *“siempre quieren aparentar que son mejor de lo que son”, “desean venderse”* considerando el elevado nivel de cesantía país y la dificultad actual para encontrar un trabajo. Por lo cual antes de ir a una entrevista es recomendable revisar:

- Vestimenta formal o casual. Nunca jeans ni minifaldas, colores neutros, evitar vestimentas con colores llamativos, chequear la combinación de colores.
- Tener a mano un pañuelo para limpiarse las manos (en caso de transpiración), ó para sonarse la nariz en caso de estornudo y sobre todo en caso de resfriado.



- Evitar los escotes ajustados, la ropa poco cómoda que lo mantenga nervioso/a durante la entrevista.
- En el caso de las damas, chequear que el maquillaje sea natural, que no se vea excesivo, tampoco el uso de joyas. Entre más sencillo mejor, sea natural, evidencia transparencia. En su ropa no debe llamar la atención ni tampoco lucir sexy, por eso no use blusas transparentes.
- Para los varones es bien visto que vistan con corbata, pues a ellos se les exige una mayor formalidad en la vestimenta. No asistir en tenida sport, aunque Ud. este postulando a un cargo como profesor de educación física, agrónomo para realizar tareas en el campo.
- Utilice zapatos cómodos, en la medida de lo posible no use zapatos nuevos que pueden causarle dolor.
- El cabello debe estar bien peinado, limpio, que se note preocupación. Recuerde ser natural durante todo el tiempo.
- Es muy importante que la vestimenta se vea limpia, especialmente en los puños, en la zona de camisa, al ver manchas dan la impresión de una persona descuidada, al igual cuando Ud. no ata bien el nudo de la corbata, cuando la camisa no está bien puesta o una falta se encuentra ubicada al revés. Todo es observado por el evaluador.

Una final recomendación mírese al espejo antes de salir y solicite la opinión a otra persona. Lo fundamental sentirse tranquilo, cómodo, lo que permite mostrarse natural, sincero y transparente.

## 2. LENGUAJE NO VERBAL

La forma de sentarse debe ser derecho, sentirse cómodo, si está nervioso es preferible comentarlo al entrevistador que estar constantemente moviendo las manos o los pies, esto da la sensación de inseguridad.

Mantener la mirada a los ojos, no durante todo el tiempo para no hacer sentir incómodo a su interlocutor.

No exagere, cuide sus gestos, si tuviera un tic, estos siempre se acentúan en situaciones de tensión, puede comentarlo con tranquilidad a su entrevistador.



### 3. LENGUAJE VERBAL

Hable lento para que se comprenda lo que quiere decir, haga pausas si necesita reflexionar. Si no entiende una pregunta puede solicitar que la repitan. No utilicen modismos, groserías, sobre todo no hable mal de su trabajo anterior, esto da una muy mala imagen de Ud.

Sepa escuchar lo que se le consulta, no se muestre ansioso si lo está comunicando claramente, seguramente se le va a ofrecer un vaso de agua, o café para tranquilizarse. La entrevista no es un interrogatorio, tómelo como un desafío.

Hable sencillamente, no complejice sus respuestas, utilice un amplio vocabulario.

### 4. NUNCA VS SIEMPRE

Consideraciones básicas para tener presente a una entrevista realizando las siguientes acciones o tome en consideración algunas recomendaciones para facilitar su entrevista.

- **NUNCA** asista a una entrevista después de haber salido a una fiesta especialmente después de haber ingerido alcohol. La entrevista tiene una proximidad física que permite fácilmente **detectar el consumo de alcohol.**
- **SIEMPRE** ir bien bañado, con suficiente desodorante para casos de hipertranspiración. En lo posible con perfume, pero en la cantidad adecuada.
- **Si fuma**, por favor tenga a mano unos caramelos de menta o alguno que permita que el entrevistador no sienta el aroma a tabaco en su pelo o vestimenta.
- **NUNCA asista a una entrevista y evaluación psicológica acompañado.** Generalmente las entrevistas duran como mínimo una hora.
- **SIEMPRE** vaya preparado y lleve con Ud. una copia de su **curriculum vitae** aún cuando ya haya entregado varios de ellos a la empresa, siempre tenga sus documentos con Ud.
- **SIEMPRE Aliméntese** antes de la entrevista. Es muy incomodo cuando al postulante le suena el estomago de hambre o cuando está inquieto porque no ha ingerido comida, esto afecta la atención y concentración.
- **SIEMPRE infórmese antes de la entrevista.** Visite la página web de la empresa o institución, vea donde está ubicada, sus principales productos, servicios, objetivos, misión, visión. No se vea como una persona ignorante que tan solo postula y no que tiene información sobre el lugar. La información está ahora al alcance de la mano, pues fácilmente se puede conseguir vía internet.



Antes de salir a la entrevista reflexione sobre los siguientes puntos:

- ¿Por qué me interesa este puesto de trabajo? No pierda tiempo en un cargo que no le interesa o en el que no se sentirá bien trabajando.
- ¿Cuáles son los principales aportes que podría realizar?
- ¿Cuáles son mis deficiencias o aspectos que debo aprender o desarrollar para tener un buen desempeño?
- ¿Qué ocurrirá si Ud. no logra obtener el puesto de trabajo que Ud. postula?

Ojo **NO EXISTE UNA SEGUNDA OPORTUNIDAD PARA DAR UNA PRIMERA IMPRESIÓN** considere esta frase antes de ingresar a la entrevista. El éxito o fracaso de la entrevista lo tiene Ud. en sus manos.

