

Consejos para una entrevista de trabajo exitosa

Experta en carreras comparte estrategias para reducir los nervios y el estrés



La preparación te ayudará a aliviar el estrés y te permitirá concentrarte en la entrevista.

Por: *Virginia Gaglianone*

PUBLICADO: JUL, 31, 2015 6:00 PM EST

No es fácil conseguir trabajo. Tienes que escribir, o actualizar, tu currículum; buscar empresas con [plazas abiertas](#); aplicar para la mayor cantidad de opciones y sentarte a esperar.

Con suerte, después de meses de repetidos intentos, recibes el ansiado llamado. Pero aún te encuentras a [mitad de camino](#). Una vez que consigues **una oportunidad**, tienes que **convencer al reclutador** de que eres la empleada que ha estado buscando.

¿Cómo lograrlo? Con una **buena entrevista de trabajo**.

"Este puede ser un momento decisivo en tu vida y en tu carrera, y es natural sentirse nerviosa", señaló Lisa Quast, consejera y entrenadora de carreras (www.careerwomaninc.com). La experta, quien por años trabajó en el [sector corporativo](#), notó que siempre se pueden **presentar imprevistos**, por ejemplo, el día de la entrevista podría haber tráfico inesperado en la autopista, entre otras cosas que podrían retrasarte y arruinar la entrevista, incluso **antes de comenzar**.

Y si bien es imposible tratar de anticipar y prevenir cualquier contratiempo, la autora asegura que un poco de **preparación** puede hacer una gran diferencia.

El gran día

Quast compartió algunas ideas simples que te ayudarán a reducir el estrés y a lograr una buena entrevista.

- **Dónde.** No esperes a que sea la hora de salir para confirmar la dirección y el teléfono. Unos días antes de la entrevista, busca la dirección en el mapa y rutas adicionales, en caso de que haya habido un accidente que entorpezca el tráfico. No confíes [sólo en la tecnología](#). Anota la dirección en un papel, por las dudas que tengas problemas con el GPS o con tu teléfono.

- **Cuándo.** Prepárate con tiempo extra. Reserva un bloque de horas para la entrevista, porque nunca sabes cuánto pueda durar. Si haces una buena entrevista, quizás el reclutador quiera que conozcas a otras [personas de la empresa](#) y te pida que te quedes. Si agendas otra reunión, o necesitas regresar a tu trabajo de inmediato, te sentirás ansiosa durante toda la entrevista.

- **Pequeños detalles,** pueden causar grandes consecuencias. Considera los detalles alrededor de la cita laboral, por ejemplo, si tienes que estacionar tu vehículo en la calle y no pusiste suficiente dinero en el parquímetro, la posibilidad de una multa de estacionamiento, o de que la grúa se lleve tu carro, le **agregará preocupaciones** a la situación.



• **Haz la tarea.** Pregunte por la correcta pronunciación del nombre del reclutador y repasa la [descripción del trabajo](#) para el cual estás aplicando.

“Siempre me sorprende cuánta gente llega a una entrevista de trabajo y no se acuerdan del nombre de la persona a quién tienen que contactar, o la posición para la cual están entrevistando”, señaló Quast.

• **Apaga tu teléfono.** “Y cuando digo apágalo, digo apágalo”, indicó la autora de *Secrets of a Hiring Manager Turned Career Coach* (Secretos de una reclutadora que se convirtió en entrenadora de carreras). No le bajes un poco el volumen, ni lo pongas en vibración.

“Todos pueden escuchar cuando un teléfono está vibrando”, comentó. Es una distracción innecesaria, que **se puede prevenir** fácilmente.

“Quizás no puedas eliminar todas las mariposas que sientes en el estómago, pero la [preparación](#) te ayudará a aliviar el estrés y te permitirá **concentrarte en la entrevista**”, finalizó.

