



Lorna Campos M.

Publicado 25 Julio 2014, 11:00 en [blogs](#), [entrevistas de trabajo](#)



3



2



0



Visto por

224



¿Cómo será el carácter de quien me entreviste?, ¿le gustará mi CV?, ¿y si me pregunta datos que no manejo o no quiero contestar? Estas son algunas de las tantas [dudas](#) que he escuchado en entrevistas de empleo y que suelen ser causales del estrés en los postulantes.

Ciertamente, no todos reaccionan de igual manera bajo presión. Algunos son capaces de sobrellevar con éxito situaciones de este tipo, mientras otros se bloquean totalmente o necesitan de ayuda externa para superar lo que enfrentan.

La consultora de negocios y autora del libro *Your career, your way*, Lisa Quast, elaboró para el diario norteamericano The Seattle Times un artículo con [seis consejos para evitar estresarse](#) el día de la entrevista laboral:

1. **Averigua dónde tienes que ir:** no esperes hasta el momento de la entrevista para ver si tienes la dirección y el número de teléfono correctos. Verifica esos datos visitando la web de la empresa unos días antes.
2. **Programa bastante tiempo para la entrevista:** si la discusión va bien, te podrían pedir que te quedes y entrevistes con los demás.
3. **Come una pastilla de menta:** pero terminala antes de reunirte con el director de recursos humanos. Y nunca mastiques chicle durante una entrevista.
4. **Apaga tu celular:** no te limites a dejarlo en modo de vibración. Debes concentrarte en el director de recursos humanos, no en el teléfono.
5. **Mirate al espejo:** hazlo antes de salir de casa y antes de entrar a la entrevista. Chequea tu peinado y comprueba que no tengas algo atascado entre los dientes.
6. **Recuerda que te están observando:** desde el momento en que llegas hasta el que te marchas. Se cortés y profesional con todos, la gente con que te encuentras le podría hacer comentarios al director de recursos humanos sobre ti.

#### Otras claves para olvidarnos del estrés

1. **Sé puntual:** ten en cuenta todo lo que te podría atrasar y organiza tu tiempo. Lo ideal es que llegues unos minutos antes, pero nunca después de la hora acordada.
2. **Llega preparado:** eso incluye contar con información de la empresa o el empleo al que postulas y conocer bien tu currículo. Hay quienes envían uno antiguo y no se dan el tiempo para revisar lo que han puesto en él.
3. **No te pongas creativo con tus datos personales o habilidades:** el miedo a que te descubran mintiendo te podría mantener tenso durante toda la reunión.
4. **Confía en tus capacidades:** eso te permitirá sentir mayor seguridad al momento de enfrentar la entrevista y concentrarte en lo debes.

Imagen CC via [Life Mental Health](#).

