

“Tengo una entrevista de trabajo”

CONSEJOS MUY PRÁCTICOS PARA QUEDAR DE PERLAS

Una entrevista de trabajo es, hasta para los más seguros de sí mismos, una prueba generalmente difícil. Por eso, además de las aptitudes necesarias para el puesto solicitado, es recomendable seguir algunos consejos como los que propone entrevistadetrabajo.com:

- No llegues tarde a la entrevista. Si te retrasaras por una causa mayor, ponte en contacto con la empresa y comunícale lo que te ha ocurrido.
- Evita distraerte: concéntrate en el discurso del entrevistador, tratando de no distraerte con sus gestos o su voz.
- No interrumpas al entrevistador mientras habla. Si tienes algo que asentar o cuestionar, espera a que baje el tono de su voz o simplemente espera a que termine de hablar.
- Evita extraer conclusiones a medida que escuchas. Céntrate



tan sólo en escuchar el mensaje y pospón tus resoluciones para cuando acabes.

- No finjas. Procura caer bien, pero siendo tú mismo.
- No muestres una actitud negativa: entra con la sonrisa puesta. Además de la imagen, la actitud debe mostrar interés y sentido positivo de las cosas.
- Evita cotillear: no cuchichees con la recepcionista ni en la sala de espera; es una imagen pésima.

■ Aclara tus dudas. No te vayas sin preguntar todas las cuestiones que no te hayan quedado claras al final de tu entrevista.

- No hables demasiado. La verborrea puede ir en tu contra. Límitate a contestar lo que quieren saber de ti.
- No exageres ni digas verdades a medias. En algún momento pueden pedirte que demuestres lo que aseveras. Es mejor contar las cosas como son.

HAZ DE TU OFICINA TU GIMNASIO EMOCIONAL



Para Joan Clotet y Salvador Tudela, autores de *¿Quién quiere a Pepe?* (Empresa Activa), al igual que podemos ganar flexibilidad y fuerza al practicar ejercicio en un gimnasio, también podemos ejercitar nuestras habilidades emocionales. Sólo es necesario tener

voluntad y generosidad. Si quieres apuntarte a un gimnasio emocional, lo tienes fácil, toma nota:

- **Equipo:** tu jefe, tus clientes, socios y tus compañeros.
- **Cuota:** gratis.
- **Ejercicio:** practica la empatía, ponte en el lugar del otro, atiende a

sus palabras y gestos, mira a los ojos, dedícales el tiempo necesario, comparte experiencias y sonríe. Si practicas estos ejercicios a diario y correctamente, es decir, de forma relajada y desinteresada, podrás disfrutar de sus resultados con el tiempo.