



UNDAR
Universidad Nacional
DANIEL ALOMÍA ROBLES

PAUTAS

PARA UNA ENTREVISTA LABORAL



I. ENTREVISTA LABORAL

ENTREVISTA BIOGRÁFICA

Las preguntas están basadas en el CV y otros datos que permitan dar cuenta de las acciones o conducta laboral.

Se busca obtener información personal, además de los indicados en el CV como estudios realizados y experiencia profesional, análisis del medio personal y/o familiar, actividades de ocio o culturales, actitudes, intereses u objetivos personales y laborales, lugar donde vive, disponibilidad para empezar a laborar, entre otros.

ENTREVISTA POR COMPETENCIAS

Esta tiene como fin evaluar la conducta que posee el postulante a partir de sus propias experiencias como evidencia.

Las preguntas se basan principalmente en el perfil requerido que suele estar descrito en los avisos o anuncios.



1.1. Otros tipos de entrevista

- **Entrevista bajo presión o tensión**

El entrevistador busca generar una situación de ansiedad en el entrevistado con preguntas incómodas o algún comentario descortés. El objetivo es medir el nivel de tolerancia del entrevistado, puesto que esta predice la capacidad de manejo de la tensión o estrés que puede generar el empleo.

- **Entrevista normal o relajada**

Se busca conseguir un clima de confianza por lo que se debe establecer un clima tranquilo y sereno.

- **Entrevista de panel**

Varios entrevistadores preguntan y evalúan a un solo candidato. Puede desarrollarse en más de una sesión.

- **Entrevista focalizada**

Se caracteriza porque las preguntas están asociadas a hechos o situaciones específicas, por ejemplo: ¿Qué logró decir en ese momento? ¿Qué hizo al respecto? Además, busca explorar los sentimientos sobre los mismos hechos o situaciones a través de preguntas como: ¿Qué sentimientos experimentó por lo sucedido o acontecido? Finalmente se trata de investigar los pensamientos por medio de preguntas como: ¿Qué pensamientos tuvo cuando eso sucedió?

1.2. Pautas para una entrevista laboral

- Impresionar a primera vista, no hay una segunda oportunidad para una primera impresión, es por ello que los gestos, las miradas y el movimiento dice mucho de una persona a la hora de hacer una entrevista laboral. Para salir invicto de ella, el secreto está en utilizar un lenguaje corporal adecuado.
- Saludo y conversación, siempre saludar al entrevistador, ¡Buenos días!, ¡Buenas tardes!, ¡Buenas noches! son frases imprescindibles al empezar la entrevista, escuchar lo que se pregunta y tratar de responder claramente. Hablar de lo que se sabe, sin alardear ni parlotear. Si no se entiende algo, o no se entiende la pregunta, decirlo amablemente. Tener confianza y determinación en lo que se habla o se responda. Se obtenga o no el trabajo, despedirse correctamente.
- También es importante mantener el rostro muy relajado y sonreír cuando se considere conveniente; además, mantener la misma actitud en la entrevista como si estuviera conversando con cualquier otra persona, esta es la mejor forma de sentirse tranquilo y mantener un buen lenguaje corporal.

- Respecto al lenguaje corporal, es importante estar atento a quien esté realizando la entrevista, esto se transmite mirando directamente a los ojos del entrevistador, evitando bajar la mirada. Y por nada del mundo se frote las manos, ya que esto delata a una persona impaciente.
- Así le inspire el entrevistador mucha confianza no hay que cruzar los brazos, ya que esto denota una personalidad defensiva o cerrada, mucho menos hay que llevarse los dedos a la boca puesto que éste es el típico gesto cuando una persona está mintiendo.
- Hay posiciones del cuerpo que hablan por sí mismas, se aconseja hacer movimientos con seguridad, firmeza y evitar en lo posible gestos como tocarse la nariz o la quijada.

1.3. Acciones antes, durante y después de la entrevista laboral

Antes de la entrevista:

- Conocer sobre la empresa a qué se dedica, dirección y de qué manera se podría contribuir con ella.
- Conocer el CV porque realizarán preguntas de la información que contiene.
- Prepararse en las preguntas para que las respuestas en la entrevista sean las más adecuadas.
- Preparar la presentación tener lista la vestimenta, corte de cabello, uñas cortadas, zapatos limpios y el aseo personal.
- Puntualidad, asistir 15 minutos antes de la hora de la entrevista.



Sugerencias en la forma de vestir para la entrevista laboral

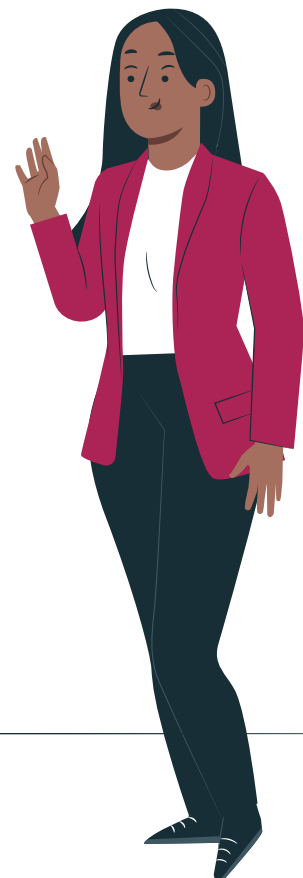
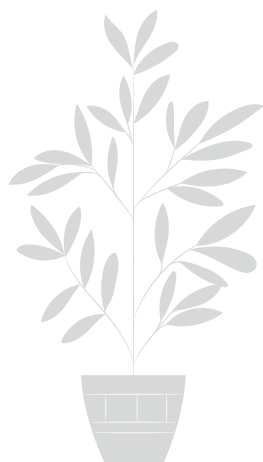
Para los varones se sugiere

- Ser pulcro, aseado y arreglarse meticulosamente, de preferencia vestir con terno (saco y pantalón) de color oscuro.
- Vestir camisa de manga larga de color discreto, bien planchada, con el cuello y los puños en perfectas condiciones.
- Vestir corbata, calcetines, cinturón y calzado que combinen con el terno.
- La corbata debe llegar a la mitad de la hebilla del cinturón.
- Armonizar los calcetines con el pantalón y los zapatos. No se debe notar la piel.
- Tener el terno planchado, en buenas condiciones, sin manchas y los botones bien asegurados.
- Llevar cabello limpio, cortado y peinado, evitar estilos exagerados.
- Si se tiene barba y/o bigote, llevarlos cortados y bien acicalados.
- Usar loción y/o colonia después de afeitarse, pero con mucha moderación.
- Usar desodorante.
- Tener las manos cuidadas y limpias.
- Tener las uñas cortadas limadas y limpias.
- Llevar los zapatos brillantes y en perfectas condiciones.



Para las mujeres se sugiere

- Utilizar prendas formales y colores neutros, como negro, gris, blanco o azul marino.
- Optar por un sastre (saco y pantalón de vestir) un conjunto de saco y falda. En caso de ser así, la falda debe estar a la altura de las rodillas y no ser tan ceñida.
- Acompañar el sastre con una blusa de color conservador, de preferencia gris, negro, azul beige. Que el escote sea discreto y la tela no tan transparente. Las blusas sin mangas no son apropiadas para una entrevista.
- En caso de vestir con falda, usar medias, aunque haga calor, las que pueden ser de color neutral, del mismo tono de la piel o parecido.
- Llevar zapatos limpios y apropiados para la vestimenta, con taco que pueda manejar adecuadamente.
- Las joyas discretas denotan el buen gusto de la persona y causan una buena impresión.
- Usar maquillaje discreto y natural.
- Las uñas deben estar cuidadas, limpias, limadas y no excesivamente largas.
- La cartera o el bolso debe ser de tamaño mediano, de preferencia de color neutral o negro.
- Llevar el cabello limpio y bien peinado.



Durante la entrevista:

- **Comunicación**

Utilizar lenguaje formal, mantener un contacto visual con el entrevistador, demostrar seguridad en el lenguaje corporal; así como, en el tono y volumen de voz.

- **Saludo**

En la presentación deberá mencionar su nombre y el motivo de su presencia.

- **Competencias personales y laborales**

Dar a conocer las tareas y funciones que domina, capacitaciones y sus características personales.

- **Despedida**

Agradecer por la oportunidad, preguntar a través de que medio se podrá saber los resultados. Despedirse y manifestar el deseo de querer trabajar en su empresa.

Después de la entrevista:

- **Comunicación con la empresa**

Para saber los resultados, sean positivos o negativos, agradezca a la empresa por la oportunidad.

- **Perseverancia**

Si los resultados son negativos, hay otras empresas esperando, siga preparándose.

- **Organización**

Siga planificando la búsqueda por los distintos medios y contactos que tiene.

- **Oportunidad**

Si el resultado es positivo, es la oportunidad que estaba esperando para demostrar que es un buen trabajador y puede mantenerse en la empresa.

1.4. Qué no se debe hacer en una entrevista laboral

- **Tener una actitud sumisa o arrogante:** definitivamente cualquiera de estos dos extremos cierra las puertas de la empresa, porque refleja conflictos de autoestima, seguridad, comunicación y actitud, las cuales afectan el desempeño y la relación con el equipo de trabajo. La actitud ganadora en una entrevista de trabajo es ir con disponibilidad y apertura para hablar de cualquier tema relacionado al perfil, a la vacante, a la empresa o a la industria, pero siempre manteniendo un trato profesional.
- **Hablar mal de su empleo y jefes anteriores:** esta regla es básica, pues refleja los valores de lealtad y compromiso con las empresas en las que se ha trabajado. Existen muchos casos en los que la gente se ve obligada a renunciar por llevar una mala relación con su jefe, acoso, situaciones incómodas, etc.; sin embargo, durante la entrevista es mejor evitar entrar en detalles y simplemente responder que se aprendió mucho en el empleo anterior y que ahora se está en busca de una nueva oportunidad que represente un mayor reto con mayores responsabilidades y que esté más enfocada a sus intereses profesionales. Recordar que el entrevistador no es su confesor, y se debe tener en cuenta que toda la información que proporcione será usada a su favor o en su contra.
- **Dejar de ver a los ojos:** este detalle refleja sumisión y desconfianza. Una persona que no mira a los ojos al interlocutor es porque siente ser inferior a esa persona o porque tiene algo que esconder. Sea cual sea la razón, esto genera que el entrevistador se sienta incómodo y dude de las habilidades y experiencia del candidato.
- **Olvidar fechas y datos importantes:** esta situación también genera desconfianza en el entrevistador y hace pensar que no se está bien preparado. Es importante que conozca su currículum al derecho y al revés, porque el reclutador puede hacer preguntas en desorden y no debe quedarse callado. Se recomienda que, ya sea que te lo pidan o no, lleve su CV completo a la entrevista para facilitar la secuencia de la misma.
- **Contestar llamadas o dejar el celular prendido:** la prioridad en ese momento debe ser la entrevista de trabajo. Es una falta de respeto interrumpir una entrevista para tomar llamadas, porque se da a entender que no hay interés en esa vacante como para desconectarse un momento y enfocarse en lo que le está ofreciendo. Aún si el reclutador contesta una llamada, NO se puede dar ese lujo en una entrevista.

- **Hablar de sueldos y prestaciones en la primera entrevista:** la remuneración es un tema muy importante; sin embargo, no debe ser la motivación principal en el trabajo. Si un entrevistador lo está buscando, es porque quiere hacer una oferta interesante, es importante evitar hacer preguntas relacionadas con el sueldo ofrecido para el puesto, pues puede mostrar signos de ansiedad, lo cual no causa una imagen positiva.
- **Ruegos y súplicas:** ¡NO funcionan! NO se conseguirá el trabajo si ruega al entrevistador que lo contrate. Simplemente NO hacerlo. Lo único que va a conseguir es que se moleste la otra persona y usted pierda la oportunidad que quizás ya había ganado sin saberlo.
- **Alusiones políticas y religiosas:** ¡NO funcionan! Por más que sea un ferviente religioso, o sea partidario de un partido político, no debe ni siquiera mencionar el tema en una entrevista. No se despida del entrevistador con la frase “Que Dios los bendiga” o cualquier otra frase similar. Tampoco la incluya en su currículum. El entrevistador inmediatamente asumirá que usted es un fanático religioso y perderá su oportunidad de ser contratado.

