

# Introducción

¿Eres masoquista, ególatra o un jactancioso al que le gusta llamar la atención?

Si has respondido a estas tres preguntas con un «no», es muy probable que no te gusten las entrevistas.

Para la mayoría de las personas que buscan trabajo, las entrevistas son tan divertidas como roerse un codo. Tal vez los jactanciosos compulsivos con tendencias narcisistas las vean como una oportunidad de destacar, pero para el resto de nosotros, la idea de exponer nuestra frágil autoestima ante un extraño para que la pisotee a voluntad puede ser horrible.

La buena noticia es que puedes *aprender* a que te gusten las entrevistas. Aunque este libro no las convierte en uno de los mayores placeres de la vida, como comprarte tu primer Porsche o tomar chocolate, te *ayudará* a que el proceso resulte más sencillo y más agradable. Sin duda, las entrevistas te saldrán mucho mejor.

Este libro es una guía práctica, ilustrativa y entretenida para todo aquel que se enfrente a una entrevista de selección o de ascenso, tanto si se busca el primer trabajo como si ya se forma parte del mercado laboral, para cambiar de carrera o incluso para los que retoman la vida laboral después de un tiempo sin trabajar.

Una entrevista es a la vez un ritual y una representación. Veremos los sencillos pasos necesarios para realizar correctamente los

rituales (cómo hay que presentarse y saludar, qué atuendo escoger y cómo causar buena impresión), y después pasaremos a las técnicas inspiradoras y realmente liberadoras que te permitirán superar los nervios, la timidez y la falta de confianza para que puedas destacar sin que nada te lo impida. Encontrarás trucos prácticos sobre el currículum y la preparación, así como consejos para enfrentarte a las preguntas (desde la más sencilla hasta la más complicada). Se incluye un capítulo dedicado al seguimiento posterior a la entrevista.

Abordaremos todas estas cuestiones con energía, compromiso y sentido del humor. ¿Por qué con sentido del humor? Porque es lo

*«Crecerás el día en que verdaderamente te rías de ti mismo por primera vez.»*

Ethel Barrymore

único que nos permite seguir adelante cuando la energía y el compromiso corren el riesgo de esfumarse. La risa es un importantísimo sistema de autodefensa. La utilizamos para disminuir nuestros temores y nuestras barreras. Cuando empiezas a tomarte demasiado en serio a ti mismo

durante una entrevista, te permite abrirles la puerta de salida a la ansiedad, los nervios, la falta de autoestima e incluso a la paranoia. La profesionalidad no tiene por qué ser algo excesivamente serio.

## Aprender a que te gusten las entrevistas: regla número 1

**¡No permitas que te asusten!**

Las entrevistas deberían ser desafiantes, estimulantes y sólo *ligeramente* intimidantes. *Deberían* sacar lo mejor de ti, no lo peor. Representan una oportunidad, no una batalla. El entrevistador quiere que seas brillante, lo mismo que tú deseas. Está ahí para identificar el talento y el potencial, no para rebajar a los candidatos. No boicotees tus posibilidades con pensamientos negativos. Al igual que para obtener éxito en el deporte o sobre un escenario, tu actitud

mental será tan determinante para tu éxito como tus capacidades y tu experiencia.

Este libro pretende ayudarte a que mantengas la energía y el buen ánimo durante todas las fases del proceso de entrevista. A veces será como una palmadita de ánimo en el hombro, y otras, como una buena patada en el trasero. Aprenderás técnicas motivacionales para mantenerte centrado y optimista incluso ante posibles decepciones y contratiempos. Tu determinación para salir airoso será mucho mayor que tu determinación para el fracaso. Sólo tienes que recordarte a ti mismo, a partir de este preciso momento, el siguiente mensaje motivador:

## Aprender a que te gusten las entrevistas: regla número 2

### **¡Permítete destacar!**

Eres único. Tienes talentos, habilidades y carácter. Tu potencial es ilimitado. Aunque no todas las empresas a las que te dirijas estarán buscando a alguien como tú, con tu singularidad, razón por la cual tendrás que mejorar tus habilidades y ampliar tu experiencia con el fin de aumentar tus posibilidades. Y no en todos los casos llegarán hasta el auténtico «tú», motivo por el cual resulta vital presentarse de una manera efectiva en un espacio de tiempo relativamente breve.

## Aprender a que te gusten las entrevistas: regla número 3

### **¡Nunca aceptes consejos de alguien que tenga problemas!**

Los consejos son gratuitos, y cuando prepares una entrevista es muy posible que te bombardeen con ellos y te caigan por todas partes, como fruta madura de un árbol. Recuerda, sin embargo, que no es preciso escucharlos todos, y mucho menos ponerlos en práctica. Mu-

chos te llegarán de personas para quienes el éxito es un completo extraño al que no reconocerían aunque se les plantase delante con un bombín y un gran clavel rosa en la solapa. De hecho, gran parte de la trillada «sabiduría» sobre las entrevistas es tan desacertada que si yo fuese abogada les pondría una demanda por imprudencia temeraria.

¿Quieres conocer tres de los consejos más estúpidos que podrías escuchar cuando vayas a enfrentarte a una entrevista?

- Sé tú mismo.
- Lo harás lo mejor que puedas.
- Si tiene que ser, será.

¿Te suenan?

El problema de los consejos como éstos es que todos apuntan a una misma hipótesis: «¿Por qué preocuparse?». Los tres comentarios anteriores están pensados para tentarte a la inercia o la pereza, porque dan a entender que el resultado de la entrevista no depende en absoluto de ti. Esta falta de control perceptible implica que si fracasas no es por culpa tuya, que es el recurso de limitación de daños que el cerebro pone en marcha para proteger tu autoestima. Si te esfuerzas como corresponde, empiezas a aceptar la responsabilidad ante los posibles fracasos. Es mejor quedarse sentado y *esperar* caerles bien a los entrevistadores que dar los pasos necesarios para adquirir las habilidades que podrían garantizarte su aprobación.

## Aprender a que te gusten las entrevistas: regla número 4

**Eres tan fuerte como tu *pensamiento* más débil**

Imagina que aplicas los tres mantras anteriores a una habilidad básica que hayas aprendido a lo largo de tu vida (por ejemplo, a con-

ducir). Llegas a la primera práctica y el profesor te dice que «si tiene que ser, será». Si tienes la suerte de arrancar a la primera, el «sé tú mismo» probablemente te hará perder el control y te estamparás contra la farola más próxima. Veamos algunos consejos rápidos sobre esos tres mensajes.

- **Sé tú mismo.** Es imposible y poco práctico. Una entrevista es un proceso formal durante el cual te pedirán que vendas tus capacidades ante uno o varios desconocidos. ¿Esa conducta forma parte de tu vida diaria habitual? ¿Tienes un «tú mismo» para esa situación? La respuesta, probablemente, es «no».
- **Lo harás lo mejor que puedas.** ¿Cómo lo sabes? No tienes ni idea de cómo es «lo mejor que puedas». Todos somos capaces de hacer cosas maravillosas y extraordinarias que escapan a nuestra propia comprensión. No deberías poner límites a tus logros.
- **Si tiene que ser, será.** ¿Desde cuándo eres hippie y dejas que el destino cósmico dirija tu vida? Toma el control, deprisa. Está en tu mano decidir cómo vas a hacer las cosas, no en manos del karma. O, como alguien dijo en una ocasión: «Cuanto más trabajo, más suerte tengo».

## ¿Pruebo y a ver qué pasa?

Probablemente, muchos de los acontecimientos claves de tu vida que provocaron cambios considerables (enamorarse, quedarse embarazada o *embarazar* a una mujer, o comprar una casa o un piso) ocurrieron con bastante rapidez. En una entrevista puede suceder lo mismo. Después de unos minutos intercambiando información puedes acabar consiguiendo un puesto de trabajo que cambie el curso de tu vida. Aun así, muchos candidatos no tienen ningún reparo en presentarse sin preparación, sin planificación y ni tan sólo con unos objetivos claros. Recurren al método del «prueba

y a ver qué pasa»; es decir, se presentan y actúan en función de lo que vaya surgiendo.

¿Consideras que no tienes control sobre tu propio destino? ¿*Realmente* crees que el mejor consejo antes de asistir a una entrevista es que te limites a «ser tú mismo»? ¿O eres de la opinión de que el éxito es algo que se consigue con esfuerzo, objetivos claros y una pizca de buena suerte?

Este libro trata de estos tres últimos elementos, pero sobre todo de los dos primeros. Está dirigido a personas que creen que «cuanto más trabajo, más suerte tengo». O, como dijo Ralph Waldo Emerson: «Los hombres superficiales creen en la suerte. Los hombres fuertes creen en la ley de causa y efecto». Se trata de optimismo y de cambio, no de quedarte sentado y quejarte porque la vida nunca te ofrece una mano ganadora. Recuerda que cualquier idiota puede quejarse y lloriquear (¡y que casi todos los idiotas lo hacen!).

## Cómo utilizar este libro

Tus capacidades en el momento de la entrevista consistirán en cinco «estratos» fundamentales que puedes visualizar como las capas de una cebolla grande cortada por la mitad (¡pero sin lágrimas!).

### **Estrato 1: capacidades calificadas**

Este estrato incluye tus capacidades certificadas y medidas, es decir, tus titulaciones. Ya las habrás presentado en tu currículum antes de asistir a la entrevista. Si estás pidiendo un ascenso, es posible que tengas que incorporar los títulos obtenidos durante tu estancia en la empresa.

### **Estrato 2: experiencia laboral**

Este estrato consiste en los trabajos que has desempeñado. Estos detalles deberían figurar en tu currículum, y probablemente se men-

cionarán durante la entrevista. Pueden incluir trabajos voluntarios no remunerados o trabajos temporales, así como empleos más continuados. Si te reincorporas al mercado laboral después de un tiempo sin trabajar, deberías considerar la posibilidad de incluir experiencias como el cuidado de la familia o la organización de una casa.

### **Estrato 3: talento personal**

En este estrato se incluyen tu personalidad y tus habilidades sociales. ¿Eres leal, puntual, activo o afable? ¿Tienes capacidad para dirigir equipos o de gestión? ¿Eres capaz de motivar o entretener a los demás? ¿Eres una persona segura de ti misma? ¿Cómo está tu autoestima?

### **Estrato 4: test psicotécnicos**

Se incluyen las capacidades que pueden evaluarse durante la entrevista mediante pruebas matemáticas o exámenes escritos, por ejemplo.

### **Estrato 5: habilidades sociales**

Son las capacidades de comunicación o comportamiento que demostrarás durante el desarrollo de la entrevista. Incluyen la comunicación visual, verbal y vocal, así como tu capacidad para desenvolverte durante la presentación y el saludo con los entrevistadores, y tu capacidad de escuchar y comunicarte. Asimismo, incluye tu capacidad para charlar y mantener conversaciones intrascendentes, responder a preguntas sobre ti mismo y tu experiencia, tus valores y tu capacidad general de trabajo.

Las habilidades interpersonales son fundamentales en la empresa actual, y cada vez se presta más atención a las **habilidades sociales**. La capacidad de relacionarse bien con otras personas es tan importante que cuando Microsoft preguntó a los líderes empresariales del

Reino Unido cuáles eran las capacidades más buscadas, las dos que encabezaron la lista fueron la capacidad de trabajar en equipo y las habilidades interpersonales. Tus habilidades interpersonales serán evaluadas para juzgar si posees la capacidad de comunicarte con otros empleados, convencer a los clientes e influir en sus decisiones, y gestionar o liderar equipos.

Los estratos 1, 2 y 3 formarán parte de la planificación previa a tu carrera, y se trabajan principalmente mucho antes de llegar a la fase de entrevista. No obstante, en este libro encontrarás consejos para reforzar las posibles lagunas de cara a futuras entrevistas. Los estratos 4 y 5 constituyen el núcleo de este libro, en el que encontrarás un gran surtido de consejos para ayudarte a gestionar los nervios o la falta de confianza antes de las entrevistas y durante las mismas.

Existen tareas previas que puedes aprovechar para prepararte, pero también encontrarás soluciones rápidas para cada fase de las entrevistas, además de un capítulo dedicado a problemas con consejos de emergencia.

Por tanto, repitamos de nuevo el mantra principal de este libro:

### **¡Permítete destacar!**

Es la única disciplina que vas a necesitar. Con la ayuda de este libro, antes de tu próxima entrevista no sólo darás brillo a tus zapatos, sino también a tu presentación, tu personalidad y tu comportamiento. Trabajaremos partiendo de la idea de que no prepararse es sinónimo de prepararse para fracasar, lo que significa que cualquier esfuerzo y estrategia realizados para planificar tus entrevistas sólo pueden ser positivos. También veremos que el encanto y el carisma natural pueden llevarte muy lejos en la vida, pero sólo si sabes transmitirlos por los cuatro costados.