

¿Cómo prepararnos psicológicamente para una entrevista de trabajo?

• Los ejercicios previos de visualización pueden ser muy efectivos para movernos con mayor soltura durante un proceso de selección. • Los estiramientos y la relajación son excelentes aliados: un cuerpo rígido piensa menos, es más lento. • “Pensar en negativo antes de una entrevista puede tener efectos demoledores ya que limita nuestras acciones, modifica la postura corporal, disminuye el tono de la voz, nos quita vitalidad, mengua la capacidad de respuesta y ralentiza las funciones cognitivas”.

Barcelona, 25 de abril de 2013.-Con motivo del próximo 1 de mayo TISOC Coaching ha perfilado una serie de pautas para aquellos que estén buscando empleo activamente y deseen prepararse psicológicamente de cara a los procesos de selección de personal.

De acuerdo a los expertos de TISOC Coaching nuestro estado de ánimo y pensamientos van a ser decisivos a la hora de proyectar lo mejor de nosotros mismos en una entrevista de selección. Sin embargo, es habitual que pensamientos como: “no lo voy a conseguir”, “se darán cuenta de que estoy depre”, “otros candidatos son mucho mejores que yo”, etc., se instalen en la mente de quien busca empleo, provocando una reducción sustancial de sus posibilidades de éxito. Según Antonio Gutiérrez, Coach Personal y de Salud de TISOC Coaching: “Pensar en negativo puede tener efectos demoledores ya que limita nuestras acciones, modifica la postura corporal, disminuye el tono de la voz, nos quita vitalidad, mengua la capacidad de respuesta y ralentiza las funciones cognitivas”. Y añade: “la incomunicación no existe, cuando no hablamos también estamos transmitiendo lo que pensamos con nuestros silencios o gestos. Por eso la preparación psicológica previa es tan relevante”.

Antonio Gutierrez apunta los siguientes consejos para presentar nuestra mejor cara durante un proceso de selección.

1. Usa la imaginación. Nuestro cuerpo responde prácticamente igual ante un pensamiento que nos genera pánico que ante una situación real de pánico. ¿Por qué no usar entonces la imaginación para ganar experiencia y aprender a manejar situaciones de tensión? Crea un escenario en tu mente. Visualiza la entrevista, el lugar a donde vas a ir, las conversaciones que vas a tener. Obsérvate. Mira tu actitud, tu postura. En la misma visualización crea situaciones que generen tensión y resuélvelas con éxito. Crea soluciones, busca opciones, imagina que la entrevista va muy bien.

2. Cree en ti. Las creencias son potenciadoras o limitadoras. ¿Qué opinas acerca de ti mismo? Es recomendable que vayas a la entrevista convencido de

tus recursos, y habiendo meditado acerca de lo que sabes y lo que no sabes, ante todo honestidad.

3. Evita ir a una entrevista con el estómago repleto. La digestión precisa de energía para realizar sus funciones. Una comida copiosa requiere una mayor aportación de sangre en aparato digestivo. La somnolencia y la disminución del riego sanguíneo cerebral no tardarán en aparecer.

4. Haz ejercicio en los días previos. Una actividad física hecha de forma habitual nos aporta grandes beneficios, además de los físicos (cardiovascular, articular, muscular, etc.) reduce la ansiedad, estimula las conexiones neurológicas, aumenta la capacidad de reflexión, agiliza las ideas, nos aporta mayor serenidad... todo ello vital para tener una entrevista exitosa.

5. Practica la relajación y estiramientos. Aprende a soltar los músculos, a distenderte. Realiza estiramientos. Una tensión continuada provoca una disminución de aporte sanguíneo, bloquea las ideas y aumenta la rigidez. Un cuerpo rígido piensa menos, es más lento.

6. Genera actitudes de agradecimiento, por lo que tienes, por las personas, por los éxitos, por las oportunidades de mejora. La queja nos impide ver más allá, nos desenfoca la visión y nos conduce a dar importancia a lo que es irrelevante.
