

# Las emociones durante la entrevista de trabajo

## Emociones ¿qué son?

Las emociones no son buenas ni malas, son respuestas ante situaciones de nuestro contexto y tienen una función. Es la manera en la que interactuamos con el entorno. Tienen tres componentes: cognitivo, fisiológico y conductual, es decir, nuestro pensamiento, las reacciones en nuestro cuerpo y la respuesta que damos.

## ¿Para qué sirven las emociones?

Las emociones no son buenas ni malas, son respuestas ante situaciones de nuestro contexto y tienen una función. Es la manera en la que interactuamos con el entorno. Tienen tres componentes: cognitivo, fisiológico y conductual, es decir, nuestro pensamiento, las reacciones en nuestro cuerpo y la respuesta que damos.

## Algunas de las principales emociones

- **Ira o enojo:** permite defenderte y alejarte de una situación que te hace daño.
- **Alegría:** te indica que has alcanzado algo importante para ti. Te permite tener energía. Es un momento para aprovechar la creatividad que puede surgir y compartir con personas.
- **Tristeza:** puede ser un indicador de que has perdido algo importante para vos, o que temes perderlo. Facilita la introspección.
- **Miedo:** indicador de amenaza y de una necesidad de protección. Conlleva tener precaución y no tomar decisiones precipitadamente.
- **Ansiedad:** puede aparecer ante situaciones muy nuevas y ante situaciones que te resultan amenazantes. Te permite estar alerta.



## Recomendaciones para la gestión emocional en la entrevista laboral.

- Preparar lo que necesitas para ir a la entrevista: seleccionar la vestimenta adecuada, calcular el tiempo de traslado, documentos necesarios, etc., para el día de la entrevista evitar imprevistos y puedas sentir tranquilidad.
- Procura dormir al menos ocho horas. Esto te ayudará a tener claridad mental.
- Cuida tu alimentación: consume alimentos que te brinden energía y que hayas identificado no te causen molestias digestivas. Esto te ayudará a sentir bienestar fisiológico.
- Evitar el consumo de alcohol u otras sustancias psicoactivas, ya que éstas podrían aumentar la sensación de ansiedad.
- Observar e identificar tus emociones, no las bloques ni las juzgues esto te ayudará a aceptarlas y hacerlas tus aliadas.
- Recuerda por qué es importante esta entrevista para vos, esto te ayudará a enfocarte en la meta.
- Antes y durante la entrevista procura hacer consciente tu respiración, esto te traerá calma y equilibrio.
- Después de la entrevista haz una actividad gratificante para recompensar tu esfuerzo.

Recuerda que las emociones no son tus enemigas o algo que debas eliminar, son guías para comprender lo que ocurre y tomar decisiones.

