

Gestión de las Emociones en la Entrevista de Trabajo

Las entrevistas laborales son **momentos clave** que despiertan **emociones intensas** como ansiedad, inseguridad, expectativa, entusiasmo y miedo al rechazo.

Lo que sentimos influye directamente en cómo nos presentamos.

Importancia de gestionarlas

Gestionar no es reprimir, sino dar espacio con consciencia.

Al hacerlo:

- Mejorarás la claridad mental.
- Responderás con más seguridad.
- Comunicarás fortalezas con autenticidad.
- Proyectarás confianza y preparación emocional.

¡Recordá!

No hay entrevistas perfectas, pero sí personas que se muestran con **autenticidad**.

Las emociones no son enemigas: son señales que, con práctica, se pueden aprender a navegar.

¿Qué son las emociones?

No son solo lo que sentimos, también **se expresan** en el **cuerpo** y la **mente**.

Palpitaciones, sudoración, tensión muscular, quedarse en blanco, hablar muy rápido.
Relación emoción – pensamiento – conducta.

Ejemplo: la ansiedad puede sentirse como un nudo en el estómago, con pensamientos de “voy a fallar” y la conducta de quedarse en blanco.

Emociones comunes en una entrevista



Preparación emocional

- **Respiración** consciente (inhala 4, exhala 6).
- **Visualización** positiva.
- Recordar **logros** personales.
- Repetir **afirmaciones**: “Estoy preparada. Lo haré lo mejor posible”.

Durante la entrevista

- **Escuchar** activamente.
- Hacer **pausas** antes de responder.
- Hablar con **calma**.
- Ser **amable** con uno/a mismo/a ante errores.
- Recordar: es un **diálogo**, no un juicio.

Después de la entrevista

- **Evaluación** compasiva: ¿qué hice bien? ¿qué puedo mejorar?
- **Evitar** pensamientos catastróficos.
- **Relajarse** con actividades: caminar, escribir, conversar.

Si te bloqueás

- **Pausá y respirá.**
- Pedí **repetir** la pregunta.
- Nombrá con **honestidad** que necesitás un momento.
- **Reencuadrá** el error como parte de tu autenticidad.

Errores frecuentes

- **Reprimir** o ignorar emociones (“no debería estar nerviosa”).
- **Autoexigencia** extrema (“tengo que hacerlo perfecto”).
- **Evitar** la preparación emocional (“solo necesito saber las respuestas”).

Ejercicios prácticos

- **Pausa emocional:** inhala 4 – sostiene 4 – exhala 6 – pausa 2 (*repite dos veces*).
- **Anclaje emocional:** elegir una imagen, palabra o gesto que transmita calma.
- **Frase compasiva:** “Estoy haciendo lo mejor que puedo”, “Confío en mí”, “Estoy en paz con lo que soy”.

Recomendaciones finales

- Sentir nervios es **normal**.
- No busques eliminar la emoción, sino **regularla**.
- **Practicá respiración** antes de entrar.
- Llevá un **anclaje emocional**.
- Si te bloqueás, **retomá** con amabilidad.
- **Recordá:** la entrevista no define tu valor personal.