

Entrevista de trabajo

Guía básica

GUÍA de
Orientación
de **CASTILLA Y LEÓN**



Guía para una correcta entrevista de trabajo.

Si te han llamado es porque, aunque no cumplas todos los requisitos para optar al puesto según la oferta, seguro que eres lo suficientemente válido para poder llevar a cabo la ocupación. Las personas responsables de selección tienen poco tiempo y no los van a perder con alguien que no sea potencial para la empresa, para este empleo o cualquier otro en el mismo sector u organización.

No pienses que no eres suficiente, no existe nadie que cubra a la perfección todo lo que se tiene que hacer en un trabajo. Céntrate en tus puntos fuertes y mejora los débiles. Hay variables que no podemos controlar, pero hay otras que sí y cumplen más del 70% de la entrevista.

1. La entrevista empieza desde que recibes la llamada o correo electrónico que has detallado en el curriculum. Por favor, devuelve las llamadas y consulta tu correo electrónico.

a) Si te llaman por teléfono, deja todo y atiende a la persona que te está llamando. Muestra interés. Si estás en un lugar o situación que no permite una buena comunicación, establece un momento adecuado. Por ejemplo, si estás en el supermercado, comunícalo a la persona que te está llamando y emplázale a volver a comunicarte contigo antes posible y asegurándote de que en el momento que acordéis estarás disponible.

b) También puede ser que te digan que quieren concertar una cita y así tener la entrevista. En ese caso, si no puedes apuntar todos los datos, pide que te manden la información por correo electrónico.

c) Asegúrate del nombre de quien te ha llamado, y (si es otra persona diferente) el nombre de quien va a hacerte la entrevista. Si la entrevista es presencial, asegúrate también de conocer dónde va a ser y que puedes llegar. Si es por plataforma de videoconferencia, pide ayuda si no sabes acceder.

d) Puede ser que no recuerdes a qué puesto has postulado (a veces tardan mucho en contestar o hemos echado muchos currículums) reconócelo, no pasa nada. No des nada por sentado.

e) Busca en internet información sobre la empresa a la que vas a acudir. Créeme, te van a preguntar si conoces la empresa.

2. Si no sabes muy bien dónde es, acércate antes al lugar de la entrevista a y utiliza herramientas como Google maps para calcular el tiempo.
3. El aspecto físico es importante, pero no te líes mucho. Solo dúchate y vístete con la ropa que te haga sentir bien y sea adecuada al puesto que vas a desarrollar. Siempre limpia y planchada
4. Llega 5 o 10 minutos antes, no más. Y no llegues tarde. Si pasa algo de fuerza mayor por lo que te vas a retrasar, llama por teléfono e informa a las personas con las que has quedado.
5. Lleva un currículum impreso en buena calidad.

Ya en el edificio

1. La entrevista empieza al abrir la puerta. Recuerda que todas las personas que trabajan en la empresa podrían estar observando. No es una cuestión de sentir presión, solamente tienes que guardar las formas y la educación básica en todo momento.
2. Apaga el móvil o ponlo en silencio antes de entrar.
3. Saluda con un "buenos días" y dirígete a quien esté en recepción preguntando por la persona con la que has quedado y dando tus datos.
4. Si tienes que esperar, tómate esos minutos para respirar de forma tranquila. No saques el móvil y te pongas a mirarlo. Es preferible coger cualquier folleto que tengan a mano o leer los carteles que encuentres alrededor. Estarás sacando información.
5. Sonríe cuando te cruces con cualquier persona de la empresa o te vengan a buscar.

En la entrevista

1. Es normal sentir nervios. En vez de centrarte en esa sensación, acéptala y si ves que te trabas o te quedas en blanco, dilo con naturalidad. No pasa nada.
2. Piensa que solo tienes que explicar qué sabes hacer. Si no sabes algo, no es problema, dilo y aprovecha para contar que has aprendido a hacer tareas similares y no tienes problema en seguir aprendiendo. De eso se trata.
3. Deja la falsa modestia en la puerta, pero tampoco pretendas hacer ver que ya lo sabes todo.
4. Preguntas que suelen hacerse y respuestas:
 - a) ¿Conoces esta empresa? Aquí debes haber mirado en internet a qué se dedican y qué hacen. En la oferta, el puesto y saber qué funciones tiene.
 - b) ¿Por qué quieres trabajar con nosotros? Explica si tus valores están en sintonía con los de la empresa. O puedes decir que te interesa lo que hacen porque quieres aprender más sobre ese tema. Estructura el discurso de tal manera que demuestre tus ganas de trabajar en el sector.
 - c) Si no es tu primer empleo, ¿cuéntame qué hiciste en el anterior trabajo?, ¿sabes por qué no te renovaron el contrato? Nunca hables mal de otras empresas. Explica tus funciones, logros y lo que aprendiste. Puedes contar si era un trabajo eventual, que simplemente acabó y no han vuelto a necesitar gente. Si te han despedido, no hables mal de ellos, resalta siempre lo positivo. Reconduce todo a lo que puede aplicar en este nuevo puesto.
5. Pregunta el sueldo. Hay muchas personas que dicen que eso no se debe hacer, pero sí. Pregunta sueldo, horarios y funciones. Si no te interesa, dilo. Estás negociando. Si no te convence el salario, no lo menosprecies. Puedes explicar que con esa cantidad no te llega para tus gastos y que prefieres no hacerles perder el tiempo.
6. Si te dicen “según convenio” Anota el convenio por el que se rige y tu categoría profesional. Busca las tablas salariales y ahí lo tienes. Aun así, puedes preguntarlo sin problema de nuevo.
7. Recuerda que “salario bruto” es el salario sin quitar impuestos ni sumar pluses. El “salario neto” es el salario que al final te va a llegar al mes.
8. Si te hablan anualmente, debemos dividir ese número entre 14, ya que son las pagas establecidas por ley.

9. Si te dicen que en el sueldo están prorrateadas las pagas, quiere decir que vacaciones y pagas extras van en el sueldo mensual.
10. Si aun así no te queda claro, puede pedir que te lo expliquen. Están acostumbrados y es una señal de responsabilidad.
11. Pregunta por el proceso de selección, cuánto va a durar y cuándo se volverán a poner en contacto contigo y el medio por el que lo harán.
12. No hables de temas personales y si te preguntan, contesta, pero no des detalles.
13. Al salir, si quedan dudas, pregúntalas.
14. Despídete y da las gracias. Despídete de todas las personas con las que has hablado si te las cruzas.

Después de la entrevista

1. En el primer momento, puedes sentir un “subidón”. Es normal. Disfrútalo.
2. Cuando se haya pasado, toma nota de todo lo que te han dicho y busca la información que te falte.
3. Espera un poco y decide: ¿Quieres trabajar en el puesto que te han dicho?, ¿hay posibilidades de crecer en la empresa?, ¿qué pros y contras encuentras? Es hora de ser racional, no solo emocional.
4. Si llega el día que te dijeron que te iban a llamar y no tienes noticias, al día siguiente, puedes llamar o escribir a la persona que te hizo la entrevista y preguntar. El mensaje (escrito, pero también hablado) sería algo así:

“Buenos días, XXXXXX (nombre).

Escribo porque estoy sigo interesado/a en el puesto de trabajo de.... Para el que hice la entrevista persona. Quisiera saber cómo está avanzando este proceso de selección.

Recordad que os podéis poner en contacto conmigo a través del número de teléfono xxx-xxx-xxx o en la siguiente dirección de correo electrónico (correo@correo.com).

Esperando que tengáis un buen día, recibid un saludo.

Nombre y apellidos. “

Mientras buscas trabajo

1. El autocuidado es fundamental. Guarda disciplina en tus horarios de sueño y comida. El desorden de rutinas hace que notes cansancio y apatía y tengas la sensación de que no has hecho nada durante el día.
2. Guarda momentos para mirar ofertas y echar curriculums. No puedes obsesionarte tampoco.
3. Define el tipo de trabajos a los que optas y no echas a todo. Así solo te vas a frustrar y va a derivar en sentimientos depresivos y de falta de control.
4. Relaciónate con gente que te quiera y no te compares. Cada persona tiene sus momentos. La vida no es lo que contamos ni lo que enseñamos en las redes. Créeme, todos estamos lidiando con diferentes problemas.
5. Puede ser un proceso largo. La formación no solo mejora la empleabilidad, también ayuda a ampliar la red de contactos y es un a puerta de entrada a conocer a otras personas que te pueden ayudar y orientar. Además, sirve para tener la cabeza ocupada y tener horarios.
6. Sigue teniendo momentos de ocio, pero cuidado con los comportamientos adictivos (móvil, videojuegos, redes, tabaco, alcohol...). El desempleo es un factor de riesgo.
7. Eres una persona sin empleo, pero con otras muchas cosas que merecen la pena en tu vida. Sé realista y ten en cuenta lo bueno y lo malo.
8. Acércate a servicios de orientación y empresas de inserción.
9. Si necesitas ayuda y dinero o comida urgente, no dudes en acudir al servicio de Trabajo Social de tu ayuntamiento o Centro de Acción Social (CEAS).