

# ¿Te preocupan las entrevistas de trabajo?

## Objetivo

Ayudarte a identificar y calificar tu nivel de ansiedad relacionada con las entrevistas de trabajo.

## Lo que debes saber

Tanto si buscas un trabajo por primera vez como si te embarcas en un cambio de trabajo o de carrera, el proceso de entrevistas puede elevar naturalmente tu nivel de ansiedad y estrés. Es perfectamente normal tener cierta ansiedad antes y durante las entrevistas de trabajo. De hecho, una encuesta realizada en 2013 por el Everest College reveló que el 92% de los entrevistados tenía miedo de al menos un aspecto del proceso de la entrevista de trabajo.

Pero si tienes ansiedad social, el proceso puede ser especialmente duro. Debes interactuar con extraños que son figuras de autoridad y que, te guste o no, te están evaluando. Además, se espera que estés alegre, animado, y que te presentes como alguien con éxito y con conocimientos. ¿No es intimidante?

La buena noticia es que es posible aprender algunas habilidades sólidas que te ayudarán en el proceso. Pero, en primer lugar, esta hoja de trabajo te ayudará a evaluar el problema y el grado en que tus miedos y ansiedad ante las entrevistas de trabajo te están causando dificultades. En las siguientes hojas de trabajo del tema, explorarás estrategias mentales y físicas que pueden reducir tu ansiedad; y aprenderás técnicas de "exposición" que pueden ayudarte a sentirte más y más cómodo con el proceso.

## Qué hacer

¿Cuáles son tus temores sobre lo que puede ocurrir durante una entrevista de trabajo? Aquí tienes una lista de los miedos más comunes:

- Temblores
- Boca seca
- Sudoración
- Latidos rápidos
- Mareos
- Náuseas, vómitos
- "Trabarse" al hablar, ser inarticulado
- Quedarse en blanco, perder el hilo de pensamiento
- Ser el centro de atención
- Divagar o compartir en exceso
- No saber las respuestas a las preguntas
- No saber qué preguntas hacer al entrevistador
- Preocupación por la apariencia
- Parecer ignorante o tonto

Anota tus diez principales temores y/o síntomas en las líneas siguientes (añade los tuyos propios si es necesario) y, a continuación, califica su gravedad según la escala Unidades Subjetivas de Angustia (SUD, por sus siglas en inglés):

**Escala SUD**

- 0: Totalmente relajado(a)
- 1: Algo relajado(a)
- 2: Mínima ansiedad/estrés
- 3: Ansiedad/estrés leve, no interfiere con mi rendimiento
- 4: Ansiedad/estrés leve a moderada
- 5: Ansiedad/estrés moderada, puedo seguir funcionando
- 6: Ansiedad/estrés moderada a considerable
- 7: Ansiedad/estrés considerable, interfiere con mi rendimiento
- 8: Mucha ansiedad/estrés, no puedo concentrarme
- 9: Ansiedad/estresado extrema, me siento desesperado(a), incapaz de manejar la situación.
- 10: Nivel más alto de ansiedad/angustia/miedo que haya sentido nunca, no puedo funcionar.

1. \_\_\_\_\_ Calificación SUDS: \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_ Calificación SUDS: \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_ Calificación SUDS: \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_ Calificación SUDS: \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_ Calificación SUDS: \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_ Calificación SUDS: \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_ Calificación SUDS: \_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_ Calificación SUDS: \_\_\_\_\_

9. \_\_\_\_\_ Calificación SUDS: \_\_\_\_\_

10. \_\_\_\_\_ Calificación SUDS: \_\_\_\_\_

### **Reflexiones sobre este ejercicio**

1. ¿Qué situación o síntoma te causa más angustia en relación con el proceso de la entrevista de trabajo?

---

---

---

2. ¿Qué situación o síntoma te causa menos angustia en relación con el proceso de la entrevista de trabajo?

---

---

---

3. En una escala del 1 al 10 (1 = nada, 10 = muy motivado), ¿cómo calificarías tu motivación para trabajar en uno de los *puntos de menor puntuación* de tu lista (5 o menos) en las próximas semanas utilizando técnicas de "terapia de exposición" (practicando y representando)? Explica.

---

---

---

¿Qué tan útil fue este ejercicio? \_\_\_\_\_

(1 = poco útil, 5 = moderadamente útil, 10 = extremadamente útil)

¿Qué podrías hacer de forma diferente para progresar en este ámbito?

---

---

---