

## PARA LA ENTREVISTA LABORAL EXITOSA DE UNA PERSONA ANSIOSA



Rolando (35) durante 18 meses no logró emplearse en alguna empresa de su rubro profesional. Decepcionado de sus sucesivos fracasos -especialmente a la hora de las entrevistas- acudió a consultarnos. Los dos aspectos más relevantes que captamos fueron: gran ansiedad y mentiras en su *currículo vitae*.

Son tres medidas que la persona demasiado ansiosa debe tomar en cuenta, para enfrentar, con buena probabilidad de éxito, una entrevista laboral importante:

1. Medicamentos tranquilizantes
2. Autocontrol
3. Técnica de entrevista

### **1. Medicamentos tranquilizantes**

Ayudan mucho en el momento de la entrevista. Consulte con su doctor acerca del uso de tranquilizantes, betabloqueadores y antidepresivos. Se sugieren los siguientes:

- Clonazepan 0.5 mg cada 8 horas, desde la víspera.
- Propanolol 40 mg cada 8 horas, desde la víspera.
- Antidepresivos (con semanas de anticipación):
  - IRSN: venlafaxina, duloxetina, mirtazapina.
  - IRSS: fluoxetina, sertralina, paroxetina, citalopram, escitalopram.

### **2. Autocontrol**

Su terapeuta le puede entrenar en lograr autocontrol, mediante medidas de relajación. Aparte, es esencial ser sincero en las entrevistas, no mostrar un conocimiento o una experiencia que no se poseen. Paradójicamente, durante la cita conviene enfocarse en las necesidades del empleador y no en la propia angustia de lograr el puesto laboral *a troche y moche*. La Biblia dice *Quien quiera salvar su alma, la perderá*. Se sugieren las siguientes preguntas previas a la entrevista:

- “¿Qué necesita la empresa?”.
- “¿Qué competencias tengo yo para el puesto?”.

### **3. Técnica**

Algunos consejos para disminuir ansiedad son los que siguen:

- Ser puntual. Si llegas tarde a la cita, empezaste mal.

- Vestirse adecuadamente.
- Mantener la cortesía: el saludo, la sonrisa, el aspecto de presentación.
- Honestidad en el *currículum vitae*.
- Tratar el tema económico al final.

**Rolando** cambió de actitud, hacia una más honesta en las entrevistas, y, ¡oh maravilla!, ha logrado un puesto de asistente de gerencia. Ahora está ansioso, pero por las nuevas tareas laborales y responsabilidades; aunque esa ya es otra historia...