

AS ENTREVISTAS DE TRABALLO

PROGRAMA INTEGRADO DE EMPREGO DE CIMO,
ENTIDADE PRESTADORA DE SERVICIOS 2025/26



EMPREGO
GALICIA



MINISTERIO
DE TRABAJO
Y ECONOMÍA SOCIAL



SERVICIO PÚBLICO
DE EMPLEO ESTATAL
SEPE



ENTIDAD DECLARADA
DE UTILIDAD PÚBLICA

PROGRAMAS INTEGRADOS
DE EMPREGO DE GALICIA



1. Convertir la silla en una mecedora: Te encuentras en un ambiente profesional donde evalúan tu profesionalismo; ¡ve a jugar a otro lado!

2. Cruzar manos y piernas: Es un indicador de inseguridad, temor o incomodidad.

3. Invadir el espacio privado de quien te entrevista: Estirarte para ver lo que escribe el entrevistador habla de tu incapacidad de respetar espacios personales.

4. Bailar o brincar en la silla: Insistimos, ¡ve a jugar a otro lugar más adecuado!

5. Apoyar el codo sobre el escritorio: Esta es una clara señal de desinterés o aburrimiento, todo tu lenguaje corporal está siendo analizado.

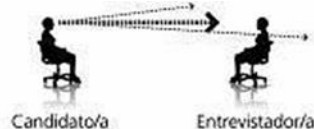
6. Ubicar tu bolso o morral sobre el escritorio: Tu actitud debe ser de respeto en todo momento por lo que debes esperar que se te invite a hacerlo.

7. Limpiarte las uñas: No se imaginan lo común que es esto durante entrevista, tus actividades de limpieza y cuidado personal se hacen ¡en casa!

Una vez sentados frente a nuestro entrevistador hacemos que nuestro comportamiento y gestos se conviertan en un lenguaje. La expresión no verbal puede constituir un poderoso recurso.

■ La mirada

Hay que mirar al entrevistador de manera correcta, **combinar la mirada** hacia él con el de su entorno.



Candidato/a

Entrevistador/a

■ Actuar con cabeza

Al **inclinarse** la cabeza durante una entrevista, el candidato transmite su **interés** por el tema.



■ Las manos

Se recomienda **gesticular con las manos a la vista** del interlocutor porque esta parte del cuerpo ayuda a identificar las intenciones.



Un **apretón de manos** blando o demasiado energético al saludar es uno de los errores más frecuentes.



■ Espalda

Debemos de mantener una **postura enderezada** pero no rígida.



■ El espacio

Hay que tener especial cuidado en **no invadir el espacio del interlocutor**, por ejemplo, cogiéndole un papel. Esta acción transmite cierto interés por dominar y cierta agresividad.

■ Las piernas y los pies

La postura que se debe seguir al acudir a una entrevista es **sentarse correctamente**, con las piernas paralelas, y utilizando las manos con las **palmas abiertas** para explicar nuestro punto de vista.

■ El entorno

Estar cómodo en el **lugar que nos rodea** manifiesta control sobre situaciones desconocidas y **capacidad de adaptación**.

■ Los gestos



Un **gesto risueño** siempre es un buen indicador de relajación y alegría.



No mantener el **contacto visual** es un claro síntoma de inseguridad.



Sostenerse la cabeza o **taparse la boca** puede interpretarse de forma negativa.



Apoyando nuestros argumentos con **gestos** aumentamos la potencia del mensaje.





Funciona

Se tu mismo. No impostes un personaje que no eres, se nota y pensarán que no te gustan.



Funciona

Sinceridad. Mentir es una de las formas más sencillas de no pasar la entrevista de trabajo.



Funciona

Aspecto personal adecuado. Es una de las primeras cosas que van a ver de ti. Causa un primera buena impresión.



Funciona

Interés. Un buen entrevistador detectará tu interés por el trabajo, por tu profesión y por la empresa.



Funciona

Prepara la entrevista. Denota interés, te confiere más posibilidades y el entrevistador lo notará.



Funciona

Llevar documentación complementaria. Lleva la que consideres más adecuada. Usa la que te interese.



Funciona

Pasión. Sin pasión por tu trabajo o por tu profesión es difícil hacer un buen trabajo. Es una cualidad impagable.



Funciona

Conoce a fondo la empresa. Antes de ir a la entrevista, infórmate de todo lo que puedas acerca de la empresa.



No funciona

Llegar tarde. Das mala imagen y te puede hacer perder la oportunidad.



No funciona

Interrumpir al entrevistador, es falta de educación y perderás información.



No funciona

Improvisar. Si te pillan (y es muy fácil) la entrevista está terminada.



No funciona

Dar más información de la pedida. Sólo debes ofrecer la información que te requieren, nunca más.



No funciona

Sólo hablar de dinero. Si haces esto el entrevistador pensará que el trabajo no te gusta y que sólo trabajas por dinero.



No funciona

Hablar mal de empresas y jefes anteriores. ¿Cuando dejes está empresa harás lo mismo? Es una gran estupidez.



No funciona

No cuidar tu lenguaje no verbal. Tu lenguaje corporal da mucha más información de la que te imaginas.



No funciona

Cabrearte. A veces el entrevistador querrá ver tu reacción a la presión.