



Persona con mascarilla quirúrgica. Anastasiia Chepinska

EMPLEO

Cómo llevar la mascarilla en una entrevista de trabajo y por qué debes o no quitártela

La mascarilla, los nervios y las preguntas del entrevistador son cuestiones a tener en cuenta a la hora de gestionar una entrevista de trabajo.

8 julio, 2020 - 10:54

EN: [CORONAVIRUS](#) [DEESCALADA CORONAVIRUS](#) [EMPLEO](#) [ENFERMEDADES INFECCIOSAS](#) [ENTREVISTAS](#) ...

Eduardo Jiménez

Las entrevistas de trabajo siempre provocan una cierta tensión. Es normal sentir nerviosismo a la hora de enfrentar una entrevista de trabajo, pero vamos a ver cómo afrontarla para [mostrarse como el mejor candidato](#). Por si fuera poco, la nueva normalidad ha introducido un elemento que puede complicar la situación: la mascarilla.

"Cuando uno va a una entrevista de trabajo hay que **tener en cuenta lo que uno tiene, no lo que le falta**", señala Elena Daprà, psicóloga clínica y experta en coaching ejecutivo y de equipo.

Ser uno de los seleccionados en el proceso debe servir para acudir más confiado al encuentro. La **primera impresión** que la empresa ha recibido, a través del **currículum**, ha sido **positiva**. El hecho de que la empresa haya mostrado su interés y convoque una entrevista ya es un paso importante.

En la entrevista se debe mostrar todo aquello que no cabe en el documento presentado. Ante todo, quieren conocer a la **persona detrás del papel**, saber quién es, cuáles son sus **motivaciones**, por qué sería un buen compañero de trabajo, etc.

No hay que limitarse al conocimiento técnico, que se puede adquirir con relativa facilidad. En cambio, Daprà considera que el perfil del trabajador ha cambiado: "Ahora **la tendencia es que mezcle todas sus capacidades**. Aquellas que en principio no sirven, pero luego sí". **Y esto es lo que se debe reflejar en la entrevista.**

¿Entrevistas con mascarilla?

Aunque las entrevistas por videoconferencia son cada vez más frecuentes, la desescalada permite que las empresas retomen los procesos de selección presenciales. En estos casos, el uso de la mascarilla puede convertirse en un factor a tener en cuenta, como cuenta CEF Laboral Social.

Según cuentan su artículo, lo normal es dudar a la hora de elegir la mejor mascarilla para presentarte ante tu futuro empleador. Quirúrgica, de tela con estampados o de tipo FFP2. Ante la duda, lo deseable es optar por un modelo que garantice la protección propia y la de aquellas personas con las que se vaya a tener contacto.

Es bueno llevar de casa un pequeño bote con gel hidroalcohólico y mantener siempre la distancia interpersonal. Sin embargo, lo normal es que desde la propia empresa se informe sobre los protocolos de prevención concretos.

Explica CEF Laboral Social que en algunos casos es posible que **la sala en la que se lleve a cabo la entrevista** permita mantener la distancia de seguridad, lo que permitiría retirarse la mascarilla durante la conversación.

No obstante, esto solo puede hacerse **si el entrevistador lo comunica** y asegura que se mantienen las normas de seguridad. Por tanto, el candidato no debe decidir unilateralmente retirarse la mascarilla al entrar en la sala.

Poder mantener la conversación sin ningún elemento que dificulte la expresión ayuda a aligerar la propia tensión, ya que permite también tener una **visión completa del rostro del entrevistador**. Además, se consigue reforzar la comunicación no verbal.

La preparación de la entrevista

Al candidato se le presupone conocer la oferta de trabajo a la que se presenta, pero también la compañía de la que quiere formar parte. Por ello es imprescindible hacer una investigación sobre la empresa: cuál es su estructura, sobre qué áreas trabajan y quiénes la dirigen. También es positivo conocer, en las líneas generales, su historia.

Entender cómo funciona la empresa permite entender mejor la oferta de trabajo. Esto hace posible que al candidato **hable en los mismos términos que el entrevistador**. Además, si se conoce el nombre de la persona que va a realizar la entrevista, puede ser interesante **investigar sobre su trayectoria profesional**. De esta manera, es posible establecer algún punto de conexión entre ambos a través de experiencias profesionales anteriores o aspiraciones futuras.

Lo normal es que durante la entrevista le ofrezcan al candidato un espacio breve de tiempo para presentarse y defender por qué es el mejor candidato. Por eso es tan importante que el entrevistado se prepare con anterioridad **un breve discurso, conocido como elevator pitch, de un minuto aproximadamente**, en el que se recojan las ideas fundamentales por las cuales es el **candidato idóneo para el puesto de trabajo**.

Para prepararlo puede ser de gran utilidad repasar la propia experiencia profesional. Además de la autoevaluación profesional, también es aconsejable **examinarse** a nivel personal. En las entrevistas de trabajo es frecuente **preguntar por defectos y puntos fuertes del candidato**, por lo que es bueno pensarlo con anterioridad.

Durante la conversación

La conversación debe servir para mostrarse como el mejor candidato, para lo que es imprescindible saber "venderse". Sin embargo, esto no puede derivar en intentar hacerse el gracioso. Del aspirante se espera naturalidad, pero en un entorno formal de trabajo. "La gente confunde **tener mucho ego con tener una sana autoestima**", diferencia Daprà, "tenemos esa idea de que si yo digo que hago bien algo, voy de sobrada, y eso nos va mal a la hora de vendernos".

Sin lugar a dudas, una de las cosas más difíciles de controlar es la **comunicación no verbal**. En este sentido, es básico sentarse con la espalda recta, sin cruzar las piernas o los brazos.

Asimismo, es recomendable **reaccionar con naturalidad**. No es bueno ni forzar una carcajada ni obligarse a permanecer serio durante toda la conversación. De la misma manera que se pide sinceridad en el mensaje, hay que esforzarse por reflejarlo en los gestos.

Se trata de buscar un **equilibrio en el tono**. Por un lado, el candidato debe sonar confiado y seguro de sí mismo. Cuando se le pida durante la entrevista, el aspirante debe ser capaz de exponer con justicia los éxitos profesionales que hayan acompañado su trayectoria. Hay que evitar, por tanto, mostrarse dubitativo o desmerecer los propios logros.

Sobre esto, la experta en coaching ejecutivo y de equipo analiza: "Pensamos que el trabajo es el grande y yo soy el pequeño. Uno tiene que tener claro **las cosas que hace bien** y por las que merece la pena ser aceptado".

A lo largo de la entrevista salen muchas preguntas sobre distintos ámbitos. **Bajo ningún concepto se debe mentir**. Es posible que en el momento de la entrevista se tenga la tentación de presentar la mejor versión de uno mismo a cualquier precio, pero a la larga resulta totalmente contraproducente y puede deteriorar la relación con la empresa.

Hacia el final de la entrevista se suele reservar un espacio para que el candidato formule las **preguntas al entrevistador**. Aquí resultará fundamental la investigación previa a la

entrevista. Con la formulación de preguntas que demuestren un conocimiento de la empresa, el entrevistado manifiesta además un **interés real en la oferta** laboral.

Al finalizar la conversación

Una vez terminada la conversación, es positivo que el candidato envíe un mensaje de agradecimiento al entrevistador. Tanto si finalmente se obtiene el puesto como si no, es bueno que la empresa guarde un buen recuerdo para futuras ofertas laborales.

Por otro lado, el candidato puede aprovechar para hacer una **autoevaluación de la entrevista**. Revisar los momentos en los que el discurso ha flaqueado y los que sí han logrado una buena reacción en el entrevistador puede ser de gran utilidad para preparar entrevistas futuras.

En cualquier caso, Daprà considera que no se debe tener tal cosa como un **miedo al fracaso** y propone: "Cambia tu vocabulario, lo que te estás diciendo a ti mismo. Yo lo **cambiaría por error**". Reforzar el pensamiento del fracaso se asocia, en su opinión, a una serie de sensaciones que generan una "aversión a la aversión".