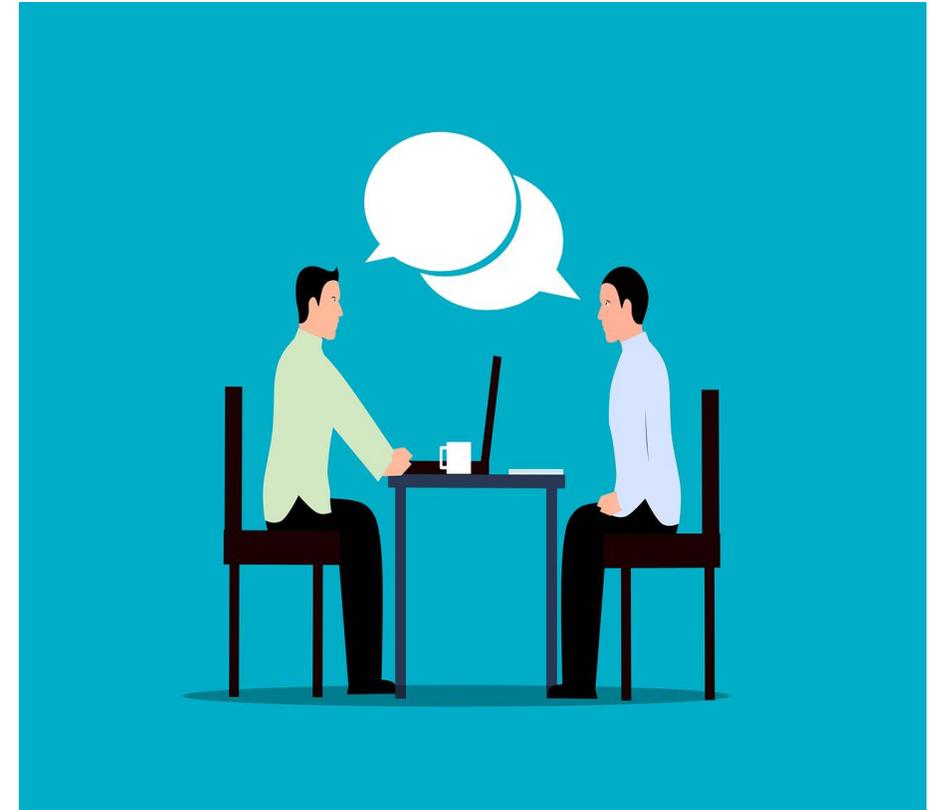




**La confianza en ti mismo es imprescindible para alcanzar el éxito en el mundo laboral**



Este documento está bajo una [Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).



**Cómo detener pensamientos negativos ante una entrevista de trabajo**



Este documento está bajo una [Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

Dentro del ciclo formativo en el módulo de FCT (formación en el centro de trabajo) es frecuente que la empresa realice una entrevista al alumno antes de recibir esta formación. Y esta oportunidad puede ser una prueba para futuras entrevistas cuando te incorpores al mundo laboral.

Con esta guía queremos facilitarte una estrategia que te sirva de ayuda para detener los pensamientos negativos que pueden aparecer cuando tienes que afrontar una entrevista de trabajo. En numerosas ocasiones, nuestro fracaso a la hora de abordar una entrevista se debe, a que antes de iniciarla o durante el proceso, nos decimos que vamos a ser incapaces de hacer las prácticas, que no sabemos hacer el trabajo, que la entrevista va a ser un desastre...

Los apartados que se describen a continuación son un ejemplo que puede servirte de guía para detener pensamientos negativos y afrontar la entrevista con éxito:



Pensamientos negativos



Estrategias



Autoevaluación

Autoevaluación



Después de finalizada la entrevista que ha generado los pensamientos negativos es necesario que contrastes dichos pensamientos con la realidad.

Por ejemplo, una vez finalizada, debes contrastar la realidad con los pensamientos que aparecieron de forma previa, es decir, reflexiona sobre la entrevista y utiliza cualquier información recibida para mejorar. Aprende de la experiencia para futuras oportunidades laborales : ¿Has respondido bien a las preguntas? ¿Te han aceptado para las prácticas? ¿A qué atribuyes que te hayan contratado? ¿Crees que detener los pensamientos negativos te ha ayudado a hacer mejor la entrevista? Si es así, felicítate y ánimo a hacer lo mismo la próxima vez...

**CONFÍA EN TI MISMO Y EN  
TUS POSIBILIDADES DE EXITO**





### Antes de la entrevista:

Cuando los pensamientos negativos aparecen, es importante utilizar algunas estrategias para detenerlos:

- En primer lugar, IDENTIFÍCALOS.
- Cuestiona la validez de tus pensamientos negativos. ¿Cuáles son las pruebas a favor o en contra de estas ideas?
- Recuerda las habilidades y conocimientos que has adquirido durante tu formación. Confía en tu capacidad para aplicarlos.
- Si tienes dudas, habla con tu profesor tutor para discutir expectativas y responsabilidades durante la FCT.
- Si conoces alguna técnica de relajación, puedes utilizarla: controla la respiración, la contracción muscular.
- Ensaya la entrevista con otro compañero o con un adulto.
- Prepara la forma de explicar tu trayectoria formativa y profesional

### Durante la entrevista:

- Se puntual.
- Cuida tu apariencia física.
- Al entrar saluda al entrevistador.
- Responde concretamente a lo que se te pregunta.
- Muestra tu interés por trabajar en su empresa, da alguna razón sobre por qué quieres hacer el Módulo FCT con ellos.
- No te precipites al responder.
- Indica que tienes la formación adecuada para trabajar allí.
- Si realizan alguna pregunta personal indicar los aspectos positivos



### Pensamientos negativos



## 1. Tipos de pensamientos negativos

Los pensamientos negativos que pueden aparecer ante la realización de una entrevista de trabajo son los siguientes:

- La empresa no me va a admitir para las prácticas.
- No estoy preparado para el medio laboral.
- No voy a saber responder a lo que me pregunten.
- No soy capaz.
- Voy a dar mala impresión.
- En esa empresa no quieren a gente como yo.
- No sé hablar en público.
- No voy a superar las prácticas y de nada va a servir lo que he estudiado.
- No voy a ser capaz de superar el módulo FCT y voy a suspender el Ciclo Formativo.

Ahora conozcamos algo más sobre este tipo de pensamientos ...



