

Date espacio antes de responder

Prepara una pausa, una frase de apoyo y lo que está a tu alcance. Puedes practicar aunque todavía sientas nervios.

Reduce pendientes prácticos

Deja listo el enlace o traslado, una copia de tu CV, agua y las preguntas que quieres hacer. Decide dónde revisarás tus notas. Reserva un margen que te resulte razonable. Preparar estos elementos puede evitar que intentes resolverlos mientras comienza la conversación.

Una respiración cómoda, si te ayuda

El NHS propone sentarse de forma cómoda, apoyar los pies y respirar con suavidad, dejando entrar y salir el aire sin forzarlo. Puedes probarlo con calma antes de la entrevista; no hace falta retener el aire ni perseguir una respiración perfecta. Si el ejercicio te incomoda, detén el ejercicio y vuelve a tu respiración habitual. Consulta la fuente para seguir sus indicaciones completas.

Prepara palabras para una pausa

Frases de práctica

Quiero ordenar el ejemplo para explicarlo con claridad. ¿Puedo tomar un momento? / ¿Podrías precisar a qué parte del proyecto te refieres? / Voy a empezar por mi responsabilidad y después explicaré el resultado.

Si pierdes el hilo

- Vuelve a una idea concreta: cuál era tu responsabilidad en ese caso.
- Pide que repitan o precisen la pregunta cuando lo necesites.
- Usa tus notas como recordatorio; elige una palabra clave para retomar.
- Después registra algo que sí pudiste comunicar y algo que quieres practicar para la siguiente conversación.

Cuida tu preparación

Esta guía ofrece apoyo general para una entrevista. La práctica, las pausas y los recursos de autoayuda pueden acompañarte, pero no sustituyen atención profesional. Si la ansiedad es intensa, persistente o interfiere con tu vida diaria, considera buscar apoyo de un profesional de salud.

Tu rutina personal

Escribe con tus propias palabras. Esta hoja de práctica está en blanco; las notas de la web se mantienen en tu sesión.

Lo que puedo dejar listo antes de la entrevista

La frase que usaré si necesito una pausa

Una palabra que me ayudará a retomar mi ejemplo

Algo que quiero recordar después de la conversación

Antes de darlo por listo

- ☐ Preparé la logística y mis notas.
- ☐ Elegí una frase de pausa que me resulta natural.
- ☐ Tengo una forma de retomar mi ejemplo.
- ☐ Puedo pedir aclaraciones cuando lo necesite.

Recursos para continuar

[NHS · Respiración para el estrés](https://www.nhs.uk/mental-health/self-help/guides-tools-and-activities/breathing-exercises-for-stress/)

<https://www.nhs.uk/mental-health/self-help/guides-tools-and-activities/breathing-exercises-for-stress/>

[OMS · Recursos de autoayuda para afrontar el estrés](https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927)

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927>