

## 22 CLAVES DEL LENGUAJE CORPORAL EN ENTREVISTA



En la comunicación, tan importante es lo que se dice como lo que No se dice. Mucho hemos hablado sobre la importancia que tiene lo que decimos en una entrevista laboral, pero ¿De que manera influye nuestra forma de actuar y el lenguaje corporal? En esta ocasión lo descubriremos.

Como bien hemos tratado en temas anteriores, resulta de gran importancia que previo a una entrevista, nos preparemos ante todo lo que se nos pueda preguntar, sin embargo, una incongruencia no sólo se da verbalmente... Imaginen por un momento que están hablando fluida y perfectamente sobre sus habilidades profesionales y experiencia, pero al mismo tiempo su mirada divaga por la oficina del reclutador, no pueden mantener quietas sus manos o pies, se muerden las uñas en silencios incómodos, etc.

Esto resulta muy importante para el entrevistador, puesto que conoce sobre el tema y espera respuestas adecuadas tanto verbales como corporales (y muchos de ellos dan ligeramente mayor peso a lo No verbal).

La mirada: Bien dicen que los ojos son la ventana del alma. ¿No les ha pasado que cuando alguien está hablando con ustedes y los mira fijamente, irradian tanta seguridad que a veces se intimidan?

Lo mismo pasa con el entrevistador. Si evades su mirada al tratar de responder, constantemente estás poniendo atención a otros detalles por el simple nervio inevitable, denotarás esa inquietud y tensión que estás experimentando.

La recomendación es tratar de controlar tus ojos, dejando entrever que eres una persona respetuosa, firme, segura, pero sobre todo, sincera.

**Gesticulación de las manos:** Uno de los aspectos más difícil de controlar. Es completamente normal que al encontrarnos hablando, apoyemos nuestras explicaciones con las manos, pero **OJO**, nunca debe ser excesivo.

El movimiento brusco y desmedido puede que llegue a distraer al reclutador, incluso llegando a causar cierto nerviosismo en él. Lo mejor es mantenerlas equilibradas a nuestra conversación, de manera que sirvan como apoyo y fortaleza a nuestras palabras.

En este punto igualmente podemos abordar la manera en que saludamos al entrevistador. Recuerda que la primera impresión es básica, por lo que el saludo debe ser seguro, con energía y decisión.

Evita estar tocando constantemente a la otra persona, recuerda que hay personas que les molesta, por lo que tus movimientos deben ser sutiles y medidos. ¡Ah! Y nunca tener las manos dentro de los bolsillos o cruzados de brazos, denota indiferencia, prepotencia y poca educación.

**Postura Corporal:** La forma en que te sientas habla mucho de tus sentimientos en ese momento, por ejemplo, si te apoyas demasiado atrás puede que el reclutador lo perciba como una falta de interés; ahora que si lo haces muy adelante, demuestras nerviosismo e intranquilidad.

Debes adquirir una postura donde te sientas cómodo, repartiendo equitativamente el peso de tu cuerpo para evitar el cansancio durante la entrevista. No olvides que si te mueves constantemente, estarás expresando a gritos aburrimiento o desinterés, es como decir: "tengo prisa por irme."

**Regala una sonrisa:** ¿Tendrán razón cuando aseguran que una sonrisa dice más que mil palabras? ¡Efectivamente!

Lenguaje corporal	¿Que refleja?
1. Acariciarse la quijada	Toma de decisiones
2. Entrelazar los dedos	Autoridad
3. Dar un tirón al oído	Inseguridad
4. Mirar hacia abajo	No creer en lo que se escucha
5. Frotarse las manos	Impaciencia
6. Apretarse la nariz	Evaluación negativa
7. Golpear ligeramente los dedos	Impaciencia
8. Sentarse con las manos agarrando la cabeza por detrás	Seguridad en sí mismo y superioridad
9. Inclinar la cabeza	Interés
10. Palma de la mano abierta	Sinceridad, franqueza e inocencia
11. Caminar erguido	Confianza y seguridad en sí mismo
12. Pararse con las manos en las caderas	Buena disposición para hacer algo
13. Jugar con el cabello	Falta de confianza en sí mismo e inseguridad
14. Comerse las uñas	Inseguridad o nervios
15. La cabeza descansando sobre las manos o mirar hacia el piso	Aburrimiento
16. Unir los tobillos	Aprensión
17. Manos agarradas hacia la espalda	Furia, ira, frustración y aprensión
18. Cruzar las piernas, balanceando ligeramente el pie	Aburrimiento
19. Brazos cruzados a la altura del pecho	Actitud a la defensiva
20. Caminar con las manos en los bolsillos o con los hombros encorvados	Abatimiento
21. Manos en las mejillas/cachetes	Evaluación
22. Frotarse un ojo	Dudas
23. Tocarse ligeramente la nariz	Mentir, dudar o rechazar algo

Además de que expresarás que eres una persona agradable y amigable, puede ser un excelente canal de comunicación. En este punto también debemos evitar la exageración, ya que si lo haces frecuentemente puede convertirse en una especie de mueca, dando la impresión de que es vacía o fingida.