

## Lenguaje Corporal y Empleo

---

Escrito Por: [Edgardo Loret de Mola, Gerente General Adjunto DBM Perú](#)

¿Estás buscando empleo buen tiempo sin éxito? Como tuviste mucho cuidado en redactar tu curriculum haciéndolo moderno y atractivo a través de tus logros, las empresas a las que lo presentas, muestran interés en ti. Incluso has estado en varios procesos de selección y te has preparado muy bien para las entrevistas: has investigado todo lo que se ha publicado sobre esas empresas, te pusiste tu mejor terno oscuro y fuiste impecable en tu pulcritud y seguro de ti mismo en cada entrevista. Respondiste muy bien a las preguntas de tus entrevistadores y, sin embargo, algo pasó cada vez que no sabes que fue y no te seleccionaron. Esto te desmoraliza y empiezas a creer que no podrás reubicarte. ¿Qué puede ser?

¿Has pensado que tu cuerpo puede estarte traicionando?

Recordemos tu última entrevista. El ambiente era muy agradable y te sentiste cómodo, pero como no sabías que hacer con tus brazos, los cruzaste y así los mantuviste mientras respondías la mayoría de las preguntas. Pudiera ser que, sin haber querido, le hayas comunicado a tu entrevistador que te habías puesto a la defensiva y eso no le agradó.

Como todos sabemos en forma innata, la comunicación entre los seres humanos no sólo se hace mediante la palabra. Desde muy niños aprendemos que una mirada, una sonrisa, un gesto, son mucho más poderosos en nuestros interlocutores que mil palabras. Al conjunto de señales que usamos para comunicamos así, se le conoce como "Lenguaje Corporal". Sin tratar de ahondar en el tema, es bueno saber que en este lenguaje nos expresamos a través del contacto visual, expresiones y gestos faciales, movimientos de cabeza, postura, posición, gestos y movimientos del cuerpo, apariencia personal, proximidad y contacto, entre otras señales con las que transmitimos casi 90% de nuestros mensajes cotidianos.

En los primeros minutos de la entrevista, causaremos una primera impresión en el entrevistador que, al ser casi indeleble, podrá determinar nuestro futuro. Si ve en nosotros a una persona preocupada, ansiosa, vestida inadecuadamente para la entrevista, que no sonrío, que le da una mano sudorosa y que no se la estrecha correctamente, que duda en donde sentarse, que no lo mira a los ojos al responder, que no sonrío, es probable que no pasemos a la siguiente entrevista, porque el entrevistador leerá estas señales, casi sin tener conciencia de estar haciéndolo, e interpretará que no tenemos mucho que ofrecer.

Pero el entrevistador también puede ver a una persona tranquila, sonriente pero que toma más espacio del necesario y que habla en voz muy alta, y decidir que no sigamos adelante porque interpreta que más serían los problemas que causaríamos que los que resolviéramos en la empresa, por excesivamente agresivos. Es obvio que debemos buscar el balance.

¿Qué es bueno y qué es malo hacer en el lenguaje corporal?

El primer escollo que uno tiene que salvar en todas las entrevistas, así como el último, es dar la mano. Si uno da la mano como "pescado muerto" (una mano flácida) lo que comunica es: "No tengo carácter. Me incomoda darle la mano". Si uno la estrecha muy fuerte, estamos

diciendo: "Estoy tratando de dominarte y forzar mis ideas", lo que puede no sólo ser incómodo para el entrevistador sino doloroso físicamente.

Debemos dar la mano completa y hacer similar presión que la otra persona. Y no nos quedemos estrechando la mano mucho tiempo. Dar la mano es como bailar: Se acompaña con la sonrisa y con el contacto visual. La mano sudorosa no sólo transmite nerviosismo sino puede generar rechazo, por lo que debemos tener mucho cuidado.

Al escuchar, mantengamos el contacto visual ya que muestra que prestamos atención. Al hablar, no clavemos la mirada en el entrevistador sino mirémoslo por un máximo de cinco segundos y luego desviemos la mirada, para evitar agobiarlo, regresando luego la mirada a él.

Al hablar, tenemos que procurar ser amistosos, confiables, creíbles y capaces, lo que no se logra si al hablar intercalamos "ahh", "ehhh" y "uhhh" frecuentemente.

No crucemos nuestros brazos buscando comodidad, porque estaremos poniendo una barrera, pareciendo decir "no tengo mucho interés". Por el contrario, sentémonos cómodos, cruzando las piernas si es posible, pero básicamente derechos e inclinando ligeramente nuestro cuerpo hacia el entrevistador, indicando así nuestro interés. Evitemos exagerar sentándonos al borde de la silla y poniéndonos duros como soldados de plomo. Pongamos las manos en nuestras faldas, sin mostrar nervios con ellas. Usémoslas para acentuar lo que decimos, como hacemos normalmente al hablar, pero sin exagerar los movimientos.

Nuestras expresiones faciales son el espejo de nuestra alma. En las entrevistas debemos mostrarnos por lo menos neutros, sino positivos. Así creemos estar haciéndolo muchas veces, pero nuestra cara puede estar indicando algo diferente, como excesiva seriedad y rechazo. Mirémonos al espejo y fijémonos que nos dice nuestra cara "neutra". Recordemos cuantas veces, nuestros familiares o amigos nos dicen: "¿Qué te pasa? ¡Sonríe!" cuando nos hemos estado sintiendo perfectamente bien y nos lo han dicho porque nuestra expresión estaba comunicando algo que quizás sentíamos pero no decíamos. Es bueno sonreír, ya que indica que uno está a gusto con su interlocutor, pero sin forzar la sonrisa.

Aprendamos a usar el lenguaje corporal a favor nuestro en las entrevistas. Entrenémonos. Lo ideal es grabarnos en video pero, si no tenemos una grabadora a la mano, entonces hagámoslo frente al espejo o, mejor aún, frente a otra persona, que nos indique lo que vamos haciendo. Así nos dirá como nos ve, nuestros signos de nervios y que hacemos que le distrae de lo que estamos diciendo.

La habilidad en el uso del Lenguaje Corporal nos permitirá proyectar la imagen correcta permitiendo asegurarnos que nuestro cuerpo no sabotee nuestras palabras y nos niegue el nuevo empleo.

*Con más de 30 años de experiencia y 200 oficinas mundiales, Drake Beam Morin es líder mundial en brindar soluciones estratégicas que ayudan a las empresas y personas a manejar el lado humano del cambio, para lograr el éxito empresarial y profesional.*

*Conocidos mundialmente por sus innovadores de Outplacement o reubicación laboral, Drake Beam Morin Perú ofrecemos, además, programas de Asesoría a la Empresa, Executive Coaching y Alineamiento al Cambio.*