



an, actriz.  
nos Aires.

Por SURÍA

21/3 - 20/4

que situaciones eno-  
r cobrar una deuda;  
1. Salud: especial  
Su número: 31.

21/4 - 21/5

e repite le provoca  
erá que todo cambia  
se o tendrá que sus-  
35.

22/5 - 21/6

palabras hirientes;  
ajo: colaboran para  
1: supera totalmente  
Su número: 18.

22/6 - 23/7

pareja. Sea más inde-  
un accidente laboral.  
rnes rojas se sentirá

24/7 - 23/8

su pareja. Dedíque-  
Trabajo: una actitud  
ar entre sus compa-  
s. Su número: 15.

24/8 - 23/9

pareja tome siempre la  
postura; puede equi-  
tretenerse con algo  
mero: 08.

24/9 - 23/10

o la forma de decla-  
el momento no va a  
tual. Salud: seréense  
: 03.

24/10 - 22/11

pareja y la familia.  
as. Trate de cerrar  
descanse un poco o  
número: 88.

23/11 - 22/12

cto que lo tenía a  
irlo. Trabajo: no se  
importante. Salud:  
número: 07.

23/12 - 20/1

na con el malestar y  
n día para el trabajo  
a su ansiedad, todo



PARTE  
2

## ENTREVISTA LABORAL: CONTROLÁ LA SITUACIÓN

**LA técnica del espejo. Qué es y cómo ponerla en práctica. Consejos útiles para controlar la situación.**

Hoy quiero enseñarles la técnica del espejo o rapport. ¿Alguna vez te pasó de conocer a una persona y en segundos decir "me cae bien"? Eso es **RAPPORT**.

### ¿Qué es?

Cuando dos personas entablan una conversación, realizan movimientos, gestos y posturas conscientes e inconscientes. Puede que seas consciente de lo que estás diciendo, pero que no estés registrando que tus manos están entrelazadas, o que estés hablando en un tono muy bajo. A estos dos últimos ejemplos los denominamos comunicación inconsciente.

Como seres sociales que somos, nos gusta conversar con personas que se asemejan a nosotros. Para entender este concepto, imaginemos que hablás muy rápido y estás conversando con una persona que habla lento. Es posible que te sientas **ANSIOSO** para que esa persona termine su frase. O viceversa, si hablás despacio, puede que quien hable tan rápido termine mareándose.

Tanto a nivel consciente como a nivel inconsciente nos gusta conversar con personas que lo hacen

**entre nos...**

**NO caigas en la creencia de que la otra persona se da cuenta de que estás aplicando las técnicas del RAPPORT.**

**Si no estás haciendo una burla imitación, no hay forma de que el otro lo perciba. Practícalo antes con algún conocido sin decirle nada. Y por sobre todo, la práctica del rapport se va incorporando de a poco. Si pretendés incorporar todo esto en la primera entrevista, es posible que dejes de prestar atención a lo que te están diciendo. Empezá con la postura y luego andá incorporando de a poco. ¡No falla!**

como nosotros.

Si vas a una entrevista laboral, el entrevistador debe encontrar en vos una persona que mira el mundo como lo hace él.

### ¿Cómo hago?

La técnica del espejo consiste en reflejar la comunicación no verbal de nuestro **INTERLOCUTOR**. No se trata de una burla, sino más bien de comunicarme de la misma forma en que lo hace esta persona. Te doy

una lista de los factores más importantes para **REFLEJAR**:

### 1- Postura.

Es lo que más se percibe y lo más fácil de reflejar. Si el entrevistador está reclinado en el asiento, reclínate vos también. Si tiene su cuerpo hacia delante, inclínate hacia delante. Si se para, te parás. Si se

lenta, media o rápida. A veces este factor coincide, él habla tan rápido como vos, en forma natural. El **DESAFÍO** es que te toque alguien que habla muy distinto. Ahí deberás amoldarte a su estilo.

### 3- Gestos.

Los gestos canalizan emociones. Cuando adoptamos un gesto como cruzar los brazos, nos sentimos más cerrados, y viceversa. Igualando algunos de estos gestos, empezamos a experimentar las emociones del interlocutor. Si el gesto es fugaz, no vale la pena imitarlo, pero si permanece con la mano en la cara un tiempo, podemos reflejarlo haciendo lo **MISMO**. Se puede hacer también un espejo cruzado. Si cruza los brazos podés cruzar los pies. Si se lleva la mano derecha para sostener su mentón, podés llevarle la mano izquierda.

sienta, te sentás.

### 2- Velocidad y volumen.

Una persona puede hablar alto pero despacio. Dentro del volumen podemos encontrar que habla **ALTO**, medio o bajo. Si habla muy bajo, entonces tendrás que hablar bajo. La velocidad puede ser

### 4- Respiración.

Es un poco más avanzado, porque las personas no solemos prestar atención a la respiración del otro. Pero si hablás a la misma velocidad, tarde o temprano tu respiración se igualará: es **IMPOSIBLE** hablar rápido respirando despacio.

**PRÓXIMA ENTREGA: GESTOS CONVENIENTES Y GESTOS PROHIBIDOS EN TU ENTREVISTA!**

