



CUATRO GESTOS PROHIBIDOS

LA comunicación no verbal (CNV) es inconsciente. Pero podés aprender a manejar ciertos gestos y a leer los del otro.

Mientras mantenemos una conversación, prestamos atención a lo que decimos (las palabras), y no tanto a cómo lo decimos (CNV).

Te paso algunos consejos del uso del lenguaje corporal para que tengas en cuenta a la hora de tu entrevista. Podés **USARLOS** con vos mismo, o bien para obtener información del entrevistador.

Estos son los cuatro gestos prohibidos:

dos, y más que a una emoción responde a un estado emocional. De ahí que dure tanto tiempo.

2- Manos en la cara: mentira.

Cuando el gesto es fugaz, es decir, dura menos de medio segundo, y la mano va hacia la boca, la nariz o el ojo, podría tratarse de un reflejo condicionado a la mentira. El niño cuando miente se tapa la cara con ambas manos. El adolescente con una sola. A los adultos nos quedó solo la **INTENCIÓN**. La mano va hacia la cara, pero se desvía o vuelve rápidamente. Generalmente responde a la emoción instantánea de afirmar

algo de lo que no se está seguro, o es mentira. No es necesario que sea una mentira. Uno puede afirmar que es buen candidato para el puesto, pero estar inseguro de lo que se afirma.

3- Cruce de brazos: estás cerrado.

El cruce de brazos puede ser un



**MIRÁ
A LOS
OJOS**

que él es quien supuestamente mantiene todo bajo control.

Si luego de unos minutos se suelta y deja de estar cruzado, es una buena **SEÑAL**. Se abrió porque se siente cómodo para hablar con vos.

Si en algún momento te hacen una pregunta muy personal, vas a



responde a la emoción instantánea de afirmar puede ser un

hacen una pregunta muy personal, vas a

leo tu mente

A medida que una persona comienza a interesarse en el lenguaje de su cuerpo, puede ir haciendo consciente lo que originalmente era inconsciente.

Por ejemplo, en cierto momento de una discusión puedo darme cuenta de que estoy gritando. Se dice entonces que en ese momento (y no antes) hice consciente el volumen de mi voz.

Ante una entrevista laboral, algunos gestos y posturas pueden hacerse conscientes, de manera de utilizar los más convenientes.

Pero no nos engañemos, hay ciertos gestos que jamás podrás controlar, porque la CNV responde a una estructura más profunda que el raciocinio: nuestras emociones.



NO TE CIERRES

CONCENTRATE

en no llevar en toda la entrevista tus manos a la cara. El mensaje es de inseguridad, duda o mentira.

1- Manos en la boca: inseguridad.

El gesto de llevar el dedo, la lapicera o cualquier otro elemento a la boca indica búsqueda de seguridad. Es el reflejo de aquella vez que fuimos **BEBÉS** y buscábamos el pecho materno. Este gesto se produce cuando estamos nerviosos o inseguros hacia el entrevistador. Generalmente dura varios segundos.



OJO CON LAS MANOS

sentir ganas de cruzar tus brazos. En este caso es un gesto que dice: "No quiero compartir esta información, estoy incómodo". No cruces tus brazos en la entrevista. Si sentís ganas de cerrarte, cruza tus tobillos, por suerte no se ven.

4- Esquivar la mirada: mentira o inseguridad.

No se puede observar la cara del entrevistador el 100% del tiempo porque sería invasivo. Hay un flujo natural de intercambio de miradas. Se mira la zona de los ojos y la frente aproximadamente el **70%** del tiempo. Pero si justo cuando respondés una pregunta o realizás una afirmación que habla sobre vos mirás hacia otro lado, es una señal delatora de inseguridad ante lo que se afirma. Hay momentos en los que sí o sí hay que

gesto o una postura. Es **POSTURA** cuando refleja un estado emocional. Es gesto cuando indica una emoción del momento. La diferencia entre postura y emoción es su duración en el tiempo. Es probable que encuentres a tu entrevistador con los brazos cruzados desde el momento en que se sienta. Ese es su estado inicial: no te conoce y no quiere **EXPONER** sus emo-