

## ¿Por qué importa el lenguaje corporal en una entrevista?



Seguramente, alguna vez hayas escuchado la frase “el cuerpo habla”. **Los gestos y las posturas de una persona transmiten un mensaje, independientemente del lenguaje verbal.** Es importante lo que se dice y cómo se dice. Se puede comunicar algo verdaderamente interesante o relevante, pero si nuestro lenguaje corporal no es el adecuado se puede perder el mensaje o malinterpretar. En nuestra sección #EnLaBúsqueda te informamos acerca de este tema:

**El lenguaje corporal es una forma de comunicación no verbal que corresponde a las posturas, los movimientos del cuerpo, de la cara y la gesticulación.** Siempre, ante una entrevista el postulante piensa qué va a decir o cuáles son las preguntas que deberá contestar, pero no suele darle demasiada importancia a la comunicación gestual o postural.

Gabriela Mignone, psicóloga consultora en RRHH, especializada en Empleos y Desarrollo Personal y Organizacional en ámbito público y privado, afirma: “**El equipo de selección**

**dentro del área de recursos humanos analiza el discurso en su conjunto: abarca la comunicación verbal y no verbal. Lo emocional se expresa absolutamente sobre los gestos y las reacciones:** si cruza o no cruza las piernas, si toma asiento sólo o espera parado a que se lo digas, si se abalanza sobre el sillón o se desploma sobre él”. Además, considera que el lenguaje no verbal refleja **“cuestiones de la personalidad, el carácter y/o la situación emocional que está viviendo la persona”**.

**Es importante que el postulante logre transmitir una imagen positiva en una entrevista con la gesticulación y los movimientos corporales,** debe demostrar que es el candidato ideal para el puesto y que tiene las cualidades que están buscando. Hay varios aspectos que son importantes y muchos otros que hay que evitar, a continuación una serie de ellos:

#### **Contacto visual:**

**Se debe mantener una mirada atenta con quién te está entrevistando y cuando estás respondiendo.** Si hay más de una persona en el proceso de selección es conveniente que tengas contacto visual de forma equilibrada con todos los presentes. No es aconsejable sostener la vista fija en un punto, ya que puede molestar o incomodar al receptor de ella y es analizado como un signo negativo o de desequilibrio. La forma de mirar debe demostrar entusiasmo y empatía.

#### **Expresión del rostro:**

**La gestualidad del rostro debe ser amena, amigable y es importante sonreír** para mostrar afinidad y entusiasmo. Una expresión facial seria, el ceño fruncido, el cuello tenso o la mirada perdida no demostrarán interés y pueden, incluso, transmitir una imagen de preocupación o indiferencia.

#### **Postura:**

**La postura debe ser erguida** pero no forzada, sino natural. Los hombros debe estar rectos y la cabeza en dirección al interlocutor. También, es conveniente al sentarse utilizar el respaldo de la silla para acomodarse y colocar las piernas en posición cruzada o recta. Se debe **evitar desplomarse sobre la silla o sentarse en posiciones poco formales o muy descontracturadas.** Si el postulante se mueve constantemente sobre la butaca puede analizarse como falta de interés o aburrimiento. Tampoco, se debe apoyar demasiado encima de la mesa, ya que es visto como un gesto de ansiedad.

### **Gestos nerviosos:**

**Evitar gestos que denotan nerviosismo o ansiedad** como el repiqueteo con objetos, el movimiento constante de las piernas o el pie, comerse las uñas, un movimiento constante al estar sentado, jugar con el pelo o frotarse la manos. **Son tics nerviosos que demuestran ansiedad y pueden distraer y molestar a quién entrevista.**

### **Posición de los brazos:**

**Los brazos cruzados demuestran una actitud defensiva o crítica, es mejor evitarlos.** Excepto que quieras enviar un mensaje al otro. En general, suele suceder que cruzarse de brazos es una postura que se asume por una cuestión de inseguridad o por una necesidad de protección. Al igual que sucede al sujetar un bolso o maletín sobre las piernas o sujetar una cadena en el cuello o un reloj en la muñeca, son tipos de acciones defensivas ante una situación que genera estrés o preocupación.

### **Uso de las manos:**

Hay un área relacionada a la producción del lenguaje que se denomina “**área de Broca**” y no sólo se activa con el lenguaje verbal, sino también con el movimiento de las manos. Por este motivo, para expresar una idea o un mensaje en particular sirve utilizar las manos. **Es importante no jugar con ellas, ya sea con un objeto que tengamos cerca como una lapicera o un clip.** Ignacio Di Bartolo, autor del libro “Oratoria contemporánea. Aprenda a hablar en público”, afirma que si se necesita **se pueden utilizar los brazos y las manos para apoyar y acompañar la palabra.** De lo contrario, es conveniente dejarlas apoyadas sobre las piernas con naturalidad.

Poné en práctica estos consejos y postulate en [Bumeran](#) a ese trabajo que tanto estás buscando. Tenés miles de avisos y estas a un *click* de conseguir ese puesto que querés.

Foto principal: Katemangostar para Freepik.

Por: Lucía Benavente.

Fuente: <https://www.bumeran.com.ar/noticias/tips-y-consejos/enlabusqueda/por-que-importa-el-lenguaje-corporal-en-una-entrevista/>