





# Esto es lo que necesitas saber sobre la comunicación no verbal en una entrevista laboral

La entrevista laboral es un momento en el cual el lenguaje no verbal constituye un elemento clave para obtener buenos resultados.

## ESTAS SON ALGUNAS RECOMENDACIONES:

-  Escucha atentamente las preguntas del/de la entrevistador/a.
-  Deja que el/la entrevistador/a dirija la entrevista.
-  No tutees, a no ser que te digan que lo hagas.
-  Mira cómo te saluda el/la entrevistador(a) y sigue el lenguaje que utiliza.



## ALGUNOS ASPECTOS QUE PUEDES CONSIDERAR:

**1 MANTÉN EL CONTACTO VISUAL:**  
El mirar a los ojos permite transmitir confianza y genera una comunicación más fluida.

**2 TRANSMITE UNA BUENA SONRISA:**  
La sonrisa muestra buena voluntad y disposición a responder las preguntas del/de la entrevistador(a).

**3 POSTURA CORPORAL:**  
Tu cuerpo muestra, en términos generales, tu control emocional en el momento de la entrevista. A modo de ejemplo, veremos algunas posturas adecuadas e inadecuadas para este proceso:



Una postura de brazos y/o piernas cruzadas tiende a marcar distancia y oposición hacia el entrevistador, dificultando una comunicación fluida.



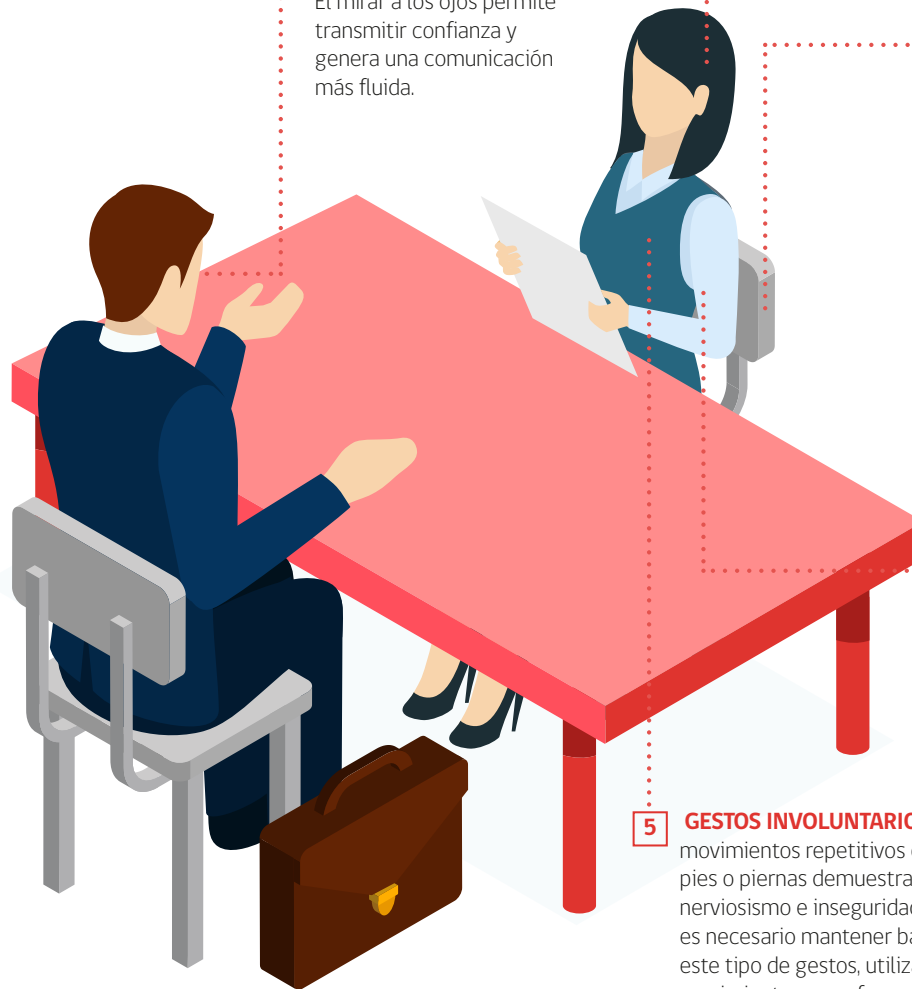
Una mala postura corporal al sentarse, muy hacia atrás, puede demostrar desinterés, displicencia o un relajamiento excesivo.



Una correcta postura corporal, erguida y orientada hacia el entrevistador, te ayudará a transmitir disposición, escucha activa y seguridad, lo que favorecerá la comunicación y tu evaluación en la entrevista.

**4 PARALENGUAJE:**  
Es la forma en la que expresamos las palabras. Lo ideal en una entrevista es transmitir nuestro mensaje mediante un tono de voz adecuado y fluido, que transmita tranquilidad y credibilidad, ya que un tono de voz bajo e inseguro puede transmitir timidez, así como un tono de voz demasiado alto, puede ser impertinente y demasiado dominante considerando el contexto.

**5 GESTOS INVOLUNTARIOS:** Los movimientos repetitivos de manos, pies o piernas demuestran nerviosismo e inseguridad. Por lo que es necesario mantener bajo control este tipo de gestos, utilizando movimientos poco frecuentes y pausados que transmitan tranquilidad y seguridad.



**El contacto visual, la sonrisa, y la postura corporal son algunas de las claves que te ayudarán a expresar lo mejor de ti en tu próxima entrevista.**