

grow
me

LENGUAJE
VERBAL
Y NO
VERBAL



INDÍCE

Lenguaje Verbal y No Verbal en
la Entrevista de Trabajo

Comunicación verbal

Comunicación no verbal

Lenguaje Verbal y No Verbal en la Entrevista de Trabajo

Ya has pasado el filtro del CV y te llaman para hacer la entrevista de trabajo, el siguiente paso que te acerca a conseguir ese puesto al que aspiras!

La comunicación es un elemento fundamental durante la entrevista. Según los expertos en comunicación, solo el 7% de la comunicación es verbal. Lo que quiere decir que el 93% de lo que expresamos, lo hacemos sin palabras, es comunicación no verbal.

Así que, vamos a darte algunas pautas para que puedas conocer cómo te comunicas y cómo deberías hacerlo durante la entrevista.

Parte del éxito en la comunicación va a depender de que nuestro lenguaje verbal y no verbal sean coherentes.

Para una comunicación adecuada durante la entrevista, te invitamos a tener en cuenta los siguientes aspectos:

Comunicación verbal

- Trata de mantener un **tono de voz** equilibrado, no demasiado bajo ni demasiado alto, y cuidar la pronunciación. Adecúalo al contexto en el que te encuentras y a tu interlocutor. Procura que sea firme, y decidido para transmitir seguridad y que controlas la situación. Respira relajadamente.
- **Prepara las respuestas** y la forma de expresarlas, evitando los monosílabos, el vocabulario demasiado coloquial o demasiado rebuscado.
- Preparar las respuestas también te va a ayudar a dar coherencia en el mensaje, evitando errores al transmitirlo, y a expresarlo de manera natural.
- Habla el “**mismo idioma**” que la persona entrevistadora, lo importante es que conectes con ella y que comprenda y retenga lo que le estás contando. Por ejemplo si tienes un perfil técnico y tu interlocutor también, puedes utilizarlo y entenderte a un nivel más específico que si estuvieras hablando con un psicólogo, que probablemente no podría entender determinados tecnicismos. Para poder hacerlo, antes, debes haberte informado de quién es la persona que te va a entrevistar.
- La entrevista de trabajo es una conversación, así que **escucha** sin interrumpir y gradúa tus intervenciones. Por ejemplo, podría pasar que los nervios te bloquearan y no pudieras expresar todo tu potencial, o que esos mismos nervios te impulsaran a no dejar de hablar.
- Utiliza un **lenguaje positivo** para generar energía positiva duran-

te la entrevista. Evita las frases que empiecen por no, o sean negativas. No es lo mismo decir, “no me importaría trabajar aquí” que decir “ me encantaría trabajar aquí”. Para ello, te ayudará tener una actitud positiva y motivada.

A continuación te proponemos algunos ejemplos concretos que te ayudarán a comunicar de manera positiva:

- Para manifestar tus éxitos:
 - Estuve encargado/a de ...
 - He tenido la oportunidad de aprender ...
 - Mi rendimiento ha sido satisfactorio en ...
 - He colaborado en ...
 - He realizado ...
 - Estuve como responsable de ...
 - Me he preparado muy bien en ...
 - Me dediqué intensamente a ...
 - Quedé muy satisfecho/a de ...
- Denotan motivación.
 - Estoy muy interesado/a en ...
 - Me gustaría poder trabajar en un lugar como este ...
 - Para mí es muy importante un trabajo ...
 - Estoy deseando aplicar mis conocimientos en ...
 - Este es el trabajo que siempre he deseado ...
 - Me sentiría feliz sí ...
 - Me motiva mucho poder ...
- Denotan seguridad.
 - Estoy seguro/a ...
 - Mi experiencia es importante ...
 - Lo haré bien ...
 - Estaré a la altura de ...

- Sabré responder ...
- Se adapta a mis posibilidades ...

Comunicación no verbal

- **Puntualidad:** Asegúrate de llegar con antelación al lugar en el que se va a realizar la entrevista. Tiene un impacto muy negativo llegar tarde, pero cuidado, también lo tiene llegar con demasiada antelación. La recomendación sería de 5 o 10 minutos de antelación.
- **Vestimenta:** Es importante llevar la ropa adecuada y a veces no es fácil acertar. Ten en cuenta el tipo de empresa y de puesto que vas a ocupar. No es lo mismo trabajar en un bufete de abogados o en una empresa que diseña videojuegos. Algunas maneras de obtener información puede ser conocer la empresa a través de su web, o a sus trabajadores en las redes sociales y ver qué imagen transmiten, busca a la persona que te va a entrevistar en las redes sociales para conocer algo de su estilo. Si es posible, también podrías acercarte a la empresa para verlo. En el caso de no tener clara qué indumentaria es la apropiada, opta por algo neutro con colores básicos, un estilo moderado. Por supuesto limpio y debidamente cuidado.
- **Higiene:** Cuida tu higiene, tampoco hace falta abusar del perfume. Mantén tu cabello y las manos cuidadas.
- **Dar la mano:** la forma de dar la mano predispone la actitud de la persona entrevistadora generando confianza; evita dar la mano de forma floja para no dar la imagen de falta de energía o decisión.

Dar la mano con la palma hacia abajo muestra una actitud de dominancia, darla con la palma hacia arriba, de sumisión, así que la actitud de igualdad se muestra cuando ambas palmas están en posición vertical. Hazlo de manera firme y sin brusquedad.

- Es posible que los nervios te jueguen una mala pasada y que uno de sus efectos sea que te suden las manos. Es lógico, pero hay maneras de evitarlos, y de evitar así sus efectos, y no solo en este aspecto. Controlar los nervios es importante, y para ello, el primer paso es aceptarlos. Estás nervioso, la entrevista es un paso muy importante y una situación desconocida en la que te juegas mucho. Así que, **en el recuadro de al lado** va una técnica para ganar confianza y evitar esos nervios que pueden bloquearte.

Quédate con una palabra, o una sensación, la imagen de un objeto (o bien un objeto físicamente), algo que te conecte con esta experiencia de superación y logro, y cada vez que pienses en ello, recuerda que eres capaz de alcanzar lo que te propones. Hazlo al entrar en una entrevista o en cualquier situación en la que necesites ganar confianza en ti.

Visualiza una situación en la que has tenido éxito, no importa si era en ámbito personal o profesional. Y responde a estas preguntas:

- *¿Dónde estabas?*
- *¿Con quién estabas?*
- *¿Qué energía se respiraba en el ambiente?*
- *¿Qué necesitaste hacer para conseguir ese logro?*
- *¿Qué sentiste al conseguirlo?*

- **Expresión facial:** Se dice que la cara es el espejo del alma. La expresión de la cara indica nuestro estado de ánimo, nuestros sentimientos, nuestras emociones, por lo tanto, hace falta que nuestra expresión concuerde con el mensaje que estamos dando, y el reco-

mendado en una entrevista de trabajo es motivador, ilusionante, positivo, ¡que muestre las ganas que tienes de empezar a trabajar en ese puesto, en esa empresa!

- **Sonrisa:** Entrar a la entrevista con una sonrisa te ayudará a generar un espacio agradable de confianza, a conectar con la persona entrevistadora. Recuerda sonreír en momentos concretos de la entrevista, es importante ya que hará más fluida la comunicación. También, la sonrisa a veces puede comunicar una imagen de persona agradable. Hazlo con naturalidad y calidez.
- **Contacto visual:** mira a la cara de la persona con la cual estás hablando y muestra interés por lo que te está contando, es el mejor procedimiento para mostrar sinceridad y que eres alguien en que se puede confiar.
- **Lenguaje corporal:** siéntate recto, mostrando confianza, ni apoyado/a atrás (puede demostrar desinterés) ni muy incorporado hacia delante (puede demostrar nerviosismo e intranquilidad). Observa a tu interlocutor e imita su postura con naturalidad, como si estuvieras mirándote al espejo.
No invadas el espacio de la persona que te entrevista, mantén una distancia que permita el contacto y la conexión sin invadir el espacio personal.
Evita jugar con un bolígrafo o cualquier objeto que tengas en tus manos para no mostrar nerviosismo.
- **Gesticulación de las manos:** durante la conversación es correcto que apoyemos nuestras explicaciones con los gestos de las manos, pero nunca, esta gesticulación debe ser excesiva. El lenguaje gestual nos va ayudar a enfatizar nuestra comunicación verbal, a ponerle una imagen.

En conclusión, las palabras, la voz y el cuerpo tienen que ser coherentes entre sí. Esto dará credibilidad a lo que estás diciendo.

La mayoría de las veces nuestro lenguaje no verbal es muy inconsciente, sale automáticamente, sin pensarlo, así que se requiere práctica para hacerlo consciente y tener el control durante la entrevista de trabajo.

Como sugerencia, busca a un entrevistador ficticio y grábate simulado una entrevista, te servirá para ver cómo te desenvuelves y qué quieres hacer diferente para generar en tu entrevistador el impacto que deseas.

“Oír es escuchar lo que se dice y escuchar es oír lo que no se dice”