

Tarea Fina

El micro sobre Relaciones del Trabajo de Radio Central, con Gisela Hausler

Micro N°6: Comunicación no verbal

¿Qué es el lenguaje no verbal?

La comunicación no verbal es el proceso de comunicación mediante el envío y recepción de mensajes sin palabras. Estos mensajes pueden ser comunicados a través de gestos, lenguaje corporal o postura, expresiones faciales y el contacto visual, la comunicación de objetos como la ropa y el peinado manifestando la comunicación de la conducta. La comunicación no verbal juega un papel clave en el día a día de toda persona.

Partes de la comunicación no verbal

Las partes que podemos distinguir claramente en este tipo de comunicación son por un lado, los gestos, las manos, posturas y miradas: el tono de voz y la velocidad al hablar, por el otro y por último, la distancia personal que necesitamos para sentirnos seguros, algo que dependerá de los interlocutores y las circunstancias en las que nos movamos.

Estos indicadores tienden a mostrar distintos estados y características de la persona, aún sin ser manifestadas verbalmente. La ansiedad, el nerviosismo, la arrogancia y la confianza pueden expresarse a través de los gestos. Como transmitimos mensajes sin hablar, es importante tener en cuenta cómo nos movemos a la hora de una entrevista laboral.

Secretos de tu lenguaje corporal.

- **Apretón de manos:** todo el mundo sabe que un buen apretón de manos es la mejor forma de causar una primera buena impresión. Normalmente confirma al entrevistador que tenemos la suficiente confianza en nosotros mismos como para desarrollar bien nuestro trabajo.
- **Cruces de piernas y brazos:** tanto si cruzamos los brazos como si hacemos lo mismo con las piernas, estamos transmitiendo una actitud defensiva, y eso es precisamente lo que no queremos comunicar cuando optamos a un nuevo puesto.
- **Posición de las piernas:** si tenemos la oportunidad de hacerlo, durante la entrevista de trabajo deberíamos de mantener las piernas ligeramente separadas. Esto refuerza la impresión de confianza en nosotros mismos de la que hablábamos en el primer punto.
- **Evitar los tics nerviosos:** piernas y manos deben estar bien asentados sobre el suelo y la mesa. Debemos procurar no moverlas de forma compulsiva, nerviosa. Tenemos

que transmitir una sensación de calma y serenidad, por lo que hemos de esforzarnos en no realizar movimientos espasmódicos, nerviosos, repetitivos.

- **Movimiento de la espalda:** Puede que tengamos la mala suerte de que el respaldo de la silla sea reclinable. Si nos encontramos en esta situación durante la entrevista de trabajo, debemos evitar en la medida de lo posible apoyar todo nuestro peso sobre el respaldo, volver a inclinarnos hacia adelante, etc. porque esto convertiría a nuestra silla en una suerte de mecedora y podría transmitir la sensación de que somos personas nerviosas e intranquilas.
- **Tono de voz:** Presta atención al tono de tu voz. Intenta que no sea monótono, pero a la vez, que no varíe tanto como para que llame la atención del que nos entrevista. Pensar las respuestas y respirar antes de darlas. Si no te sentís seguro con tu voz, practicá en casa antes de acudir a la entrevista de trabajo.

En el próximo micro de Tarea Fina vamos a seguir con los secretos del lenguaje corporal.

El micro “Tarea Fina” sale todos los martes por Radio Central, en la voz de Gisela Hausler, compañera trabajadora de la CTA, próxima a recibirse de Licenciada en Relaciones del Trabajo. Para consultas y sugerencias: tareafina@cta.org.ar.