

LENGUAJE NO VERBAL EN ENTREVISTAS DE TRABAJO

LO QUE TU CUERPO DICE POR TI...

@majorrrhh



LA PRIMERA IMPRESIÓN CUENTA



MANTÉN UNA POSTURA
ERGUIDA Y UN APRETÓN
DE MANOS FIRME PARA
COMENZAR CON
CONFIANZA.

- Postura erguida: Habla de confianza, profesionalismo y seguridad.
- Apretón de manos firme: Muestra seguridad y confianza desde el primer contacto.

EL PODER DE LA MIRADA



- MUESTRA QUE ESTÁS ESCUCHANDO ACTIVAMENTE MANTENIENDO CONTACTO VISUAL CON EL ENTREVISTADOR MIENTRAS HABLA. ESTO DEMUESTRA INTERÉS Y RESPETO.
- EVITA MIRAR HACIA ABAJO, YA QUE ESTO PUEDE PROYECTAR FALTA DE CONFIANZA O EVASIÓN.
- PRACTICA CON AMIGOS O FRENTE A UN ESPEJO PARA MEJORAR TU HABILIDAD Y SENTIRTE MÁS SEGURO.

Contacto visual: Muestra interés y confianza en ti mismo.

POSTURA ABIERTA VS. POSTURA CERRADA

- LOS BRAZOS ESTÁN RELAJADOS A LOS LADOS DEL CUERPO O EN LA MESA.
- LAS PIERNAS ESTÁN SEPARADAS Y LOS PIES ESTÁN EN POSICIÓN NATURAL.



- Muestra disposición para escuchar y participar activamente en la conversación.
- Proyecta confianza y comodidad en la situación.
- Sugiere una actitud de apertura y cooperación.

- CRUZAR LOS BRAZOS SOBRE EL PECHO
- CUBRIR LA BOCA
- ENCOGER LOS HOMBROS
- COLOCAR LAS MANOS EN LOS BOLSILLOS
- MIRAR EL CELULAR



- Puede interpretarse como defensiva, distante o desinteresada.
- Sugiere falta de disposición para interactuar o colaborar.
- Puede ser percibida como una barrera emocional.



EXPRESIÓN FACIAL

- EXPRESIÓN FACIAL APROPIADA AL CONTEXTO: ALINEA TU EXPRESIÓN FACIAL CON EL TONO DE LA CONVERSACIÓN. POR EJEMPLO, MUESTRA INTERÉS CUANDO SE DISCUTEN TUS LOGROS O EXPERIENCIA Y COMPRENSIÓN O EMPATÍA CUANDO SE HABLA DE DESAFÍOS O PROBLEMAS.
- EVITA MUECAS: EVITA HACER MUECAS O GESTOS FACIALES QUE PUEDAN DISTRAER O DAR LA IMPRESIÓN EQUIVOCADA. MANTÉN UNA EXPRESIÓN FACIAL NEUTRAL Y PROFESIONAL.
- SONRISA SINCERA: UNA SONRISA GENUINA Y CÁLIDA COMUNICA AMABILIDAD, CONFIANZA Y ACTITUD POSITIVA. MUESTRA QUE ESTÁS INTERESADO Y CÓMODO EN LA SITUACIÓN.
- CEJAS RELAJADAS: EVITA FRUNCIR EL CEÑO O LEVANTAR LAS CEJAS EN EXCESO, YA QUE ESTO PUEDE INDICAR CONFUSIÓN, INSEGURIDAD O ENOJO.
- ESCUCHA ACTIVA: TU EXPRESIÓN FACIAL DEBE MOSTRAR QUE ESTÁS ESCUCHANDO ACTIVAMENTE. ASIENTE LIGERAMENTE PARA INDICAR QUE ESTÁS DE ACUERDO Y USA GESTOS FACIALES PARA DEMOSTRAR QUE ESTÁS INVOLUCRADO EN LA CONVERSACIÓN.

**¿QUIERES MEJORAR TU LENGUAJE
NO VERBAL PARA TU PRÓXIMA
ENTREVISTA DE TRABAJO?
CONÉCTATE CONMIGO**

@majorrhh

