

CLAVES PARA UNA BUENA Y EFICAZ COMUNICACIÓN

La expresión no es sólo una cuestión de palabras, cuando nos relacionamos con los demás hay otros factores que influyen globalmente en cómo percibimos y cómo somos percibidos. En el mundo profesional, académico y en la vida misma se habla de la Comunicación Verbal (lo que decimos) y la Comunicación No Verbal (lo que se transmite más allá de las palabras), en la que influyen aspectos como la postura corporal, los gestos, el tono de nuestra voz, la distancia a la que estamos del interlocutor, etc.

La entrevista de trabajo es una situación de intercambio de información que busca evaluar una serie de aspectos de uno de los interlocutores. Los profesionales de la selección son expertos en obtener esta información y saben que se puede decir tantas cosas hablando como a través de la Comunicación No Verbal. Para aparecer a los ojos del entrevistador como el candidato ideal, debemos cuidar ambos aspectos de nuestra comunicación. Aquí le mostramos algunos consejos para que tenga en cuenta en las entrevistas de trabajo:

COMUNICACIÓN VERBAL

Nos relacionamos con la gente a través de la palabra, a lo largo de un día cualquiera emitimos y recibimos miles de mensajes, de modo que una buena capacidad de expresión oral resulta uno de los mejores instrumentos que poseemos para persuadir e influir en los demás. El vocabulario es un valor añadido imprescindible, es necesario aumentar constantemente nuestro vocabulario si queremos dar nuestra mejor imagen y aumentar las probabilidades de éxito en una entrevista. Si usamos palabras equivocadas, inapropiadas o confusas, el entrevistador puede pensar que no sabemos hacernos entender o que divagamos porque no conocemos suficiente sobre lo que nos está preguntando.

COMUNICACIÓN NO VERBAL

Como ya hemos dicho, el comportamiento no verbal dice tanto de nosotros como las propias palabras. Es un indicador claro de nuestro pensamiento y de nuestro estado de ánimo y, en muchas ocasiones debemos saber controlar este lenguaje, ya que si no lo hacemos, nuestro cuerpo puede contradecir nuestro discurso.

- Mover rítmicamente los pies, tamborilear los dedos de la mano sobre la mesa, mirar fugazmente el reloj, removerse en la silla o carraspear indican impaciencia o nerviosismo.
- Mantener los brazos cruzados indican una actitud defensiva.
- Mirar de reojo, sin sonreír puede señalar reserva, lejanía o duda.
- Unir los pulgares indica confianza en uno mismo.
- Acariciarse la barbilla significa evaluación, actitud crítica
- Mostrar las palmas de las manos expresa sinceridad
- La cabeza inclinada a un lado, y los ojos muy atentos en el interlocutor señalan una escucha activa y atenta

Como se ve en estos ejemplos, algunos de los cuales seguramente conocemos, existen un gran número de elementos que influyen en una situación de comunicación, y aunque éstas se perciben de forma global, es posible desglosarlas en factores que pueden controlarse y practicar en nuestro beneficio.

A EVITAR...

Mover continuamente los pies, frotarse las manos, o jugar con los dedos, cambiar de postura sin parar, no mirar a los ojos del interlocutor o gesticular de forma exagerada.

A POTENCIAR...

Adoptar una postura corporal relajada, sentarse cómodamente, mirar a tu interlocutor de frente, sonreír de forma franca, utilizar las manos para acompañar su discurso. Hablar con voz clara y audible, sin vacilaciones ni estridencias y procurar usar un tono cálido y sincero.

En definitiva, debe transmitir al entrevistador que realmente está interesado por el puesto, pero no sólo desde las palabras, sino desde su actitud; piense que ya es el nuevo colaborador de la empresa, no un candidato más.

CLAVES PARA DESARROLLAR UNA BUENA COMUNICACIÓN

Desarrolle interés

En la gente, en los hechos, en las cosas que nos rodean.

Desarrolle fascinación

Ser curioso, prestar atención, ser más cercanos de lo que la gente es, interesarse por los demás, por el bien de la gente.

Desarrolle sensibilidad

Que las cosas nos lleguen, aprenda a combatir lo negativo con lo positivo. Nuestras intenciones se interpretan mejor con acciones que con palabras.

Desarrolle conocimientos

Formar una biblioteca relacionada con libros relacionados con crecimiento personal, lo que informe respecto a la vida pero sacar conclusiones teniendo en cuenta todos los hechos, escuchando todas las campanas. Nos nutrimos con comida y con palabras, y estas vienen en charlas, lecturas, conversaciones con nosotros mismos, de experiencias.

Establezca relaciones entre vocabulario y comunicación

A mejor vocabulario, más fácil comunicarse. A mejor comunicación, mejor receptividad y mejores resultados.

PASOS PARA LOGRAR UNA BUENA COMUNICACIÓN

Tenga algo bueno que decir y esté preparado para decirlo bien.

Dígalo bien (requiere práctica). Decirlo con sinceridad, pensar y querer lo que se dice. Ser breves y decirlo con estilo.

Intensidad al decirlo, sentimientos fuertes, es la gran diferencia. Las palabras por sí solas producen un cierto efecto, las palabras dichas con convicción logran todo el efecto. *"No lo diga si no lo siente"*.

Persuasión cuando se comunica.

Especialmente:

Serenidad y entusiasmo, pausas, inflexiones de la voz y ritmo.

Conocimientos y credibilidad.