



Utilizamos [cookies propias y de terceros](#) para mejorar la experiencia de navegación y ofrecer contenidos. Si rechazas las cookies perderás funcionalidades en la página, aceptando las cookies navegarás en su totalidad. [Rechazar](#)

Utilizamos [cookies propias y de terceros](#) para mejorar la experiencia de navegación y ofrecer contenidos. Si rechazas las cookies perderás funcionalidades en la página, aceptando las cookies navegarás en su totalidad. [Rechazar](#)

[Aceptar Cookies](#)



[Aceptar Cookies](#)



BBVA

- [Acceso a bbva.es](#)
- [Hazte cliente](#)
- [Ayuda Urgente](#)
- [Oficinas y cajeros](#)
- Línea BBVA: 902 15 18 25

- [Particulares](#)
- [Banca Personal](#)
- [Banca Privada](#)
- [Autónomos](#)
- [Empresas](#)
- [Instituciones](#)

- 
- [bluemagazine](#)
- [Estudiar](#)
- [Trabajar](#)
- [Productos blue](#)







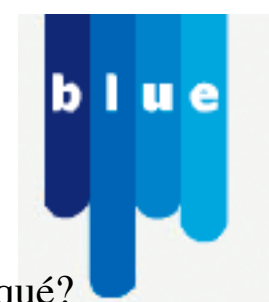






Texto a buscar Bus

[Inicio](#) > [bluemagazine](#) > Trabajar



En una entrevista de trabajo el entrevistado es mi cuerpo

Cruzar las piernas, tocarse el pelo, no mirar a los ojos. Estos gestos pueden convertirse en tu peor enemigo en una entrevista de trabajo. ¿Quieres saber por qué?

También te puede interesar...

Qué debe tener un espacio de coworking



¿Conoces el coworking? Son oficinas compartidas en las que autónomos o pequeñas empresas encuentran un lugar donde desarrollar su actividad en un entorno colaborativo y por muy poco dinero al mes.

[Leer más](#)

Cómo identificar falsas ofertas de empleo



Buscar empleo por Internet ofrece muchas ventajas. Las empresas publican ahí nuevas ofertas de trabajo, pero hay estar atento porque, como se suele decir, no siempre es oro todo lo que reluce.

[Leer más](#)

Consejos para (sobre) vivir en México



Si formas parte de ese 60% de jóvenes que estaría dispuesto a cambiar de aires en busca de un futuro mejor, te damos las claves para vivir y trabajar en uno de los países más pujantes de Latinoamérica

[Leer más](#)

En España hay más de cuatro millones de parados. **El mercado laboral se ha convertido en un campo de batalla y lo mejor que se puede hacer es estar preparado para afrontar la lucha a la hora de encontrar empleo.** Currículum, interés y experiencia son factores esenciales para conseguir ese puesto de trabajo en el que te has postulado y al que también se han inscrito otros cientos de personas como tú.



Baranq

Imagina que tienes suerte. Te llaman para la entrevista. Has pasado el primero de los filtros. Es tu oportunidad. Pero... ¿te has parado a pensar cómo te vas a mover? ¿Cuáles son las actitudes que jamás deberías mostrar ante tu entrevistador? ¿Cómo causar una buena impresión? **Cruzar las piernas, no mirar directamente a los ojos o jugar con el pelo son actitudes que no se ven con buenos ojos** en las entrevistas de trabajo. Reflejan inseguridad, inactividad y desánimo. Cualidades totalmente opuestas a lo que los entrevistadores buscan para su próxima incorporación.

Cristian Salomoni es profesor en el máster de comportamiento no verbal de la Universidad Miguel Hernández. Desde su punto de vista, es vital conocer el lenguaje no verbal para saber afrontar estas situaciones. “Lo malo de la primera impresión es que no hay una segunda. No puedes permitirte el lujo de que tu cuerpo muestre nerviosismo. Hay que prestarle atención, prepararlo. Puede ser tu mejor aliado o tu peor enemigo”, asegura Salomoni, creador también de una web especializada en esta materia llamada [Rojoscurocasinegro](#). “Entre los candidatos, tú tienes que ser el mejor”, señala.

Para ello, explica, lo primero que hay que hacer es analizar la oferta para saber qué buscan. Si es conservadora o más bien juvenil. **Conocer a la empresa te ayudará a vestirte para la ocasión** y a limitar tus actitudes y, también, tus palabras.

Otro factor importantísimo es el apretón de manos. No debe ser ni muy fuerte ni muy suave. Mejor firme, corto y seguro. “Comprueba antes que no te sudan las palmas”, aconseja el experto, que añade que puede parecer nimio, pero dice mucho de la persona. Sí, es cierto, es complicadísimo controlarlo. Probablemente, a todos nos ha pasado. Pero tiene fácil solución: sécate antes de entrar a la entrevista. Ganarás puntos y demostrarás que te sientes cómodo y con ganas de empezar.



Sheff

Después del apretón de manos se pasa a la sala. Te invitarán a sentarte. Lo mejor es hacerlo en un ángulo de 90 grados con los pies juntos. Proyectarás una actitud de seguridad y podrás ir relajándote a medida que avance la entrevista (¡menos mal!). “Nuestra postura refleja nuestro ánimo. Por eso **hay que estar cada segundo pendiente del cuerpo**”, dice Salomoni. Los pies torcidos, apoyados en el lateral o tener las piernas o brazos cruzados reflejan timidez y ganas de salir corriendo. Es un escudo invisible que se crea entre entrevistado y entrevistador. “Hay que evitarlo por todos los medios”, advierte.

Otro de los trucos que facilita el experto es acompañar el mensaje gestualmente. Un sí o no con la cabeza mientras te hablan darán la sensación de que estás implicado. Todo esto, unido siempre al contacto visual y a la sonrisa, que no debe desaparecer en ningún momento del encuentro.

Lograr todos estos objetivos en un momento en el que, probablemente, el nerviosismo es el único sentimiento que tener en cuenta, es difícil. Por eso, Salomoni aconseja **plantarse delante del espejo y practicar hasta la saciedad**. “Quizás no consigas el empleo, pero al salir te sentirás totalmente satisfecho porque sabrás que has dado lo mejor de ti mismo ahí dentro y que ellos lo han notado”, sentencia.

Texto: María Comes



publicado el 26 de febrero 2015 por [bluemagazine](#) en [Trabajar, entrevista de trabajo](#)

CONTACTO

- [Línea blueBBVA 902 15 18 25](#)

INFORMACIÓN CORPORATIVA

- [Contacto](#)
 - [Contacto web Corporativa BBVA.com](#)
 - [Información para accionistas](#)
 - [Empleo en BBVA](#)
- Banco Bilbao Vizcaya Argentaria S.A. - 2015

¿NECESITAS AYUDA?

- [Me han robado o he perdido mi cartera y documentos](#)
- [Han descubierto mis claves de acceso y/o operaciones](#)

blueBBVA EN REDES SOCIALES

- [Facebook](#)
- [Twitter](#)
- [Youtube](#)
- [Google+](#)