

12 gestos y cosas que jamás debes hacer en el trabajo para que no te consideren un mal elemento

El Ciudadano · 20 de octubre de 2017



La etiqueta laboral va más allá del respeto, la puntualidad y la responsabilidad. Hay cuestiones más sutiles, como los gestos o las actitudes físicas, que pueden dar un aspecto de escasa seriedad, entorpecer las relaciones o arruinar ascensos. Según la publicación especializada Work & Money, en la oficina conviene evitar estas 12 manifestaciones del lenguaje corporal. Después de todo, lo que no se dice, pero el cuerpo revela, constituye el 55% de la comunicación entre las personas.

1. Cruzar los brazos, las piernas o los pies

Pueden parecer posturas cómodas, pero constituyen señales negativas que den cuenta de estar a la defensiva, marcar distancia o mostrarse refractario.

2. Usar el teléfono celular

Excepto que el trabajo de una persona consista en usar el teléfono celular, es malo hacerlo en la oficina: muestra falta de respeto por las personas con las que se está interactuando. Cuando sea realmente necesario hacerlo, conviene excusarse antes de tomarlo.



3. Poner los ojos en blanco

Evidente: es un gesto arrogante y grosero.

4. Saludar con la mano floja

Estrechar la mano es un gesto pequeño pero clave en los ambientes laborales. Y aunque no hay que romperle los nudillos al otro, la mano que se extiende debe ser firme y segura para que resulte agradable.

5. Ingresar a hurtadillas

Cuando se entra a una sala de reuniones, o cuando se llega a la oficina, inclusive cuando se llega tarde, no hay que escabullirse. Saludar es fundamental; si hay gente hablando, una sonrisa o una inclinación de cabeza cumplen la misma función.

6. Poner cara de aburrido

Hacer dibujitos en un bloc, distraerse con cualquier cosa, suspirar mientras otro habla son todas señales que dan la impresión de que uno está harto del trabajo.

7. Invadir el espacio personal

Aunque a alguien le caiga simpatiquísimo su colega, tiene que respetar la distancia social aceptable que necesita cada persona. Imponer la presencia física de uno sobre el espacio más próximo del otro causa incomodidad y puede asustar.

8. Evadir la mirada

No solo hay que mirar a los ojos en la entrevista laboral: toda conversación entre dos personas requiere la cortesía de la atención, y la manera más simple de expresarla es no evadir la mirada.

9. Hacer gestos nerviosos

Jugar con el pelo, sonar los nudillos, comerse las uñas, morderse los labios... Todos estos hábitos

de nerviosismo transmiten que una persona es ansiosa o, inclusive, que no se siente capaz de realizar el trabajo que la ocupa.

10. Gesticular exageradamente

Gesticular, en sí, es un problema. Pero usar brazos y manos y expresiones faciales en la comunicación laboral indica inseguridad o falta de profesionalismo.

11. Esconder las manos

A veces una persona introvertida puede esconder las manos como parte de su timidez general; sin embargo, en una conversación laboral genera una impresión de desconfianza. Las manos a la vista, con las palmas abiertas hacia arriba cada tanto, al contrario, generan confianza.

12. Mirar el reloj

Cuando se está en una conversación con un compañero o un jefe, mirar el reloj seguido revela impaciencia y, en ocasiones, falta de respeto.

Fuente: [El Ciudadano](#)