



LA PRIMERA IMPRESIÓN

EL que sabe dar la mano anota un punto a su favor en el primer minuto de la entrevista. Aprendé a saludar como un ganador.

Injusto o no, parece ser que esta regla se cumple en muchos ámbitos. Un pequeño gesto en el momento de conocer al entrevistador puede ser clave. ¿Pero cuál es esa primera impresión? El **APRETÓN** de manos.

Consciente o inconscientemente este saludo transmite muchísima información sobre el otro y por eso se convierte en algo fundamental en el inicio de la entrevista. Esta es la razón por la cual los políticos dedican tiempo al estudio de un gesto tan **FUGAZ** como un apretón de manos.

Apretón

INTENSIDAD Si se



LA MANO INCLINADA HACIA ARRIBA SIGNIFICA ESTAR DOMINADO POR EL OTRO.

están verticales, el antebrazo y el brazo deberían estar formando un ángulo de 90°.

Beso

SONRISA Y MIRADA.

Durante el saludo, se mira a la persona a los ojos y se sonríe plácidamente, como diciendo "es un placer

mostró que las mujeres que saludan con la mano han conseguido **MEJORES** posiciones en las empresas donde trabajaban que aquellas que lo hacían con un beso. Así es, un pequeño detalle como ese, hace a la diferencia.

DE LA TEORÍA A LA

dar la mano

- 1) No aprietes de más ni de menos.
- 2) Parate a una distancia media del otro.
- 3) Tu brazo debe formar un ángulo de 90 grados y tu mano debe estar paralela al piso, no inclinada.
- 4) Sonreí relajado y mirá a los ojos.
- 5) Mové el brazo pero con cautela, o parecerás nervioso.
- 6) Practicá con un conocido cada uno de estos consejos.

do algo preciso, puedo realizar un gesto uniendo mi dedo índice con el

de la entrevista. Esta es la razón por la cual los políticos dedican tiempo al estudio de un gesto tan **FUGAZ** como un apretón de manos.

Apretón

INTENSIDAD. Si se aprieta demasiado fuerte la mano del otro, podría interpretarse agresivo. Si

estar formando un ángulo de 90°.

Beso

SONRISA Y MIRADA.

Durante el saludo, se mira a la persona a los ojos y se sonríe plácidamente, como diciendo "es un placer estar acá con usted"

MOVIMIENTO DEL

han conseguido **MEJORES** posiciones en las empresas donde trabajaban que aquellas que lo hacían con un beso. Así es, un pequeño detalle como ese, hace a la diferencia.

DE LA TEORÍA A LA PRÁCTICA.

Practicá el saludo con un conocido, y preguntale cuál de todos los saludos le ha parecido más sincero y agradable. Vas a ver cómo se transmite todo lo que te menciono

6) Practicá con un conocido cada uno de estos consejos.

do algo preciso, puedo realizar un gesto uniendo mi dedo índice con el pulgar.

Lo que solemos hacer cuando contamos una historia o **ANÉCDOTA** es visualizar imágenes en nuestra mente y las vamos describiendo. Sin darnos cuenta,

movemos nuestras manos para describir esa foto. En la entrevista parece que nos ataran las manos y dejamos de moverlas. Estamos interrumpiendo nuestro flujo natural de energía, y esa falta de movimiento en el cuerpo, también bloquea nuestros pensamientos. Dejá **FLUIR** tus manos y brazos.

Por último, cuando estás escuchando, colocá tus manos en "ojiva" como se muestra en la figura: es un gesto que denota con-



se lo hace muy débil, falta de interés o deseo de retirada.

DISTANCIA. Si se estira el brazo manteniendo distancia **FÍSICA** hacia el otro, transmite eso mismo, distancia: "deseo que te mantengas lejos". Por el contrario, acercarse demasiado, es invasivo.

MUJERES
Las que saludan con la mano en vez de dar un beso, consiguen mejores puestos de trabajo.

BRAZO. Debe ser con energía, de arriba hacia abajo, de abajo hacia



más arriba.

Gestos

fianza.

EN LA PRÓXIMA ENTREGA

deseo de retirada.

DISTANCIA. Si se estira el brazo manteniendo distancia **FÍSICA** hacia el otro, transmites eso mismo, distancia: "deseo que te mantengas lejos". Por el contrario, acercarse demasiado, es invasivo.

POSICIÓN DE LA MANO. Ambas manos deben estrecharse de forma vertical al piso, sin inclinación para ninguno de los lados. Si una de las manos está por encima de la otra, como se muestra en la figura, hay un desbalance de **ENERGÍAS**. El que tiene la palma de la mano hacia arriba, está en una posición de "dominado", mientras que el otro, es el dominante.

POSICIÓN DEL BRAZO. Si mantiene la distancia correcta, y ambas manos

trabajo.

BRAZO. Debe ser con energía, de arriba hacia abajo, de abajo hacia arriba. No excederse con la energía, de lo contrario parecería actuado o nervioso.

DIFERENCIA DE SEXO. El acto de saludar con un beso cuando se trata de una entrevista entre hombre y mujer, es erróneo y confuso. Responde a un gesto de nuestra cultura latina donde no se le da a la mujer la posición y autoridad que tendría un hombre. Aunque parece irracional, es un gesto de machismo. Un estudio de-



EL SALUDO CORRECTO. ES UN BUEN COMIENZO PARA LA ENTREVISTA.

más arriba.

Gestos

¿QUÉ HACEMOS CON LAS MANOS? Parece ser que las manos se convierten en algo que uno está llevando en vez de entender que forman parte del cuerpo. Las manos se utilizan para acompañar lo que estamos diciendo con gestos denominados "ilustrativos". Así, por ejemplo, si estoy afirman-

fianza.

EN LA PRÓXIMA ENTREGA HABLAREMOS DE LAS RELACIONES DE PAREJA, ALGO COMÚN QUE PUEDE VOLVERSE COMPLICADO.



LAS MANOS EN FORMA DE OJIVA DENOTAN CONCENTRACIÓN Y ATENCIÓN.

Por último, cuando estás escuchando, coloca tus manos en "ojiva" como se muestra en la figura: es un gesto que denota con-

on
lar
n
e


**EL SALUDO CORRECTO. ES UN
BUEN COMIENZO PARA LA ENTRE-
VISTA.**

**DAR LA MANO DESDE LEJOS IM-
PLICA DESEO DE QUE EL OTRO SE
MANTENGA A DISTANCIA.**



MUJERES

Las que saludan co



LA MANO INCLINADA HACIA ARRIBA SIGNIFICA ESTAR DOMINADO POR EL OTRO.