

Los 3 Errores No Verbales Sutiles que Cometen Los Líderes

POR: KARIN HURT/ Traducido por: Javier Córdova González

Tu cuerpo podría estar saboteando tu carrera. No a propósito; tu corazón está en el lugar correcto. De hecho, tú has dominado los básicos. Como Toastmaster, estás más allá del contacto visual, de apretones de manos inseguros y de los vergonzosos gestos proverbiales. Ten cuidado con las tres señales no verbales más sutiles que pueden dañar seriamente tu credibilidad como líder.

Empequeñécete

Cuando se trata de confianza, estoy de acuerdo con la psicóloga social Amy Cuddy: "No lo finjas hasta que lo hagas. Fíngelo hasta que te CONVIERTAS en ello". Su destacada charla TED proporciona una importante evidencia que nuestro lenguaje corporal no sólo da forma a nuestra propia confianza, sino también a nuestra credibilidad. Su investigación demuestra que los brazos cerrados, la postura encorvada, el frotamiento del cuello y otras posturas de auto-protección de hecho afectan nuestras hormonas, haciéndonos sentir con menos confianza. Luego, más tarde, esos sentimientos dan forma a nuestra conducta no verbal, y el ciclo continúa.

Si deseas tener más confianza, abre tus brazos, endereza tu postura y ocupa más espacio en la habitación. Al ser más conscientes e intencionado de tu lenguaje corporal no sólo te ayudará a parecer fuerte; en realidad te ayudará a sentirte más seguro.

Cuando estés en una reunión, revisa tu postura cada 15 minutos. Nota lo que hace tu cuerpo cuando no le estás poniendo atención. ¿Tienes la tendencia a hacerte más grande o más pequeño? Trata de hacer yoga, y toma nota de cómo las posturas del Guerrero y de la espalda doblada te hacen sentir.

Elige el Asiento Equivocado

No estoy hablando sobre la dinámica del poder de abrirte paso a la cabecera de la mesa. Se trata de elegir sentarse a los lados en lugar de acercar la silla a la mesa. Si no pertenece a la mesa, no debieras estar en la sala. Si está presidiendo una reunión y no hay suficientes sillas en la mesa para todos, consigue una sala más grande o encuentra un enfoque diferente. No generarás confianza o crearás compromiso al enviar a las personas a los lados.

Dejar que tu estrés se Muestre

Esto toma muchas formas, desde llegar tarde y desaliñado, hasta un comportamiento impaciente o inquieto o hacer multitareas crónicamente en las reuniones. "Te ves estresado" no es un cumplido o una insignia de honor por lo duro que estás trabajando, o por las responsabilidades que estás asumiendo. La calma y tranquilidad engendran confianza.

Como dice la célebre bailarina y coreógrafa, Martha Graham, "el cuerpo nunca miente." Pon atención a lo que tu cuerpo te está diciendo y otros contribuirán en gran medida al fortalecimiento de tu credibilidad.

KARIN HURT es orador principal, consultor de liderazgo y profesor de maestría de Administración de Negocios. Su libro *Winning Well: A Manager's Guide to Getting Results-Without Losing Your Soul* está disponible en pre-venta en Amazon. Lee más consejos de liderazgo en www.letsgrowleaders.com.

Traducido del artículo, "TIPS FOR THE LEADER/ 3 Subtle Nonverbal mistakes Leaders Make", Pág. 9. Revista TOASTMASTER, MARCH 2016.

Traducido por: Javier Córdova González, DTM. Miembro del Club Maz Líder, Mazatlán, Sin. jacogo@hotmail.com