



CLAVES PARA QUE TE TOMEN EN SERIO EN EL ÁMBITO LABORAL

Contar con una buena idea de negocio o estar sobradamente preparado para asumir un determinado reto empresarial no son suficiente garantía de éxito si las personas claves no nos toman en serio. El respeto y la admiración de los demás son fundamentales para salir adelante en el mundo laboral, y en la vida en general. Ganárselo es fundamental para los jóvenes, para los novatos en un sector o empresa, y para las mujeres que quieren imponerse en un campo tradicionalmente dominado por hombres.

A partir de una serie de investigaciones sobre la construcción de las relaciones personales, el networking y la psicología social, el coach Drake Baer, autor de Todo está interconectado, ha resumido en siete puntos las mejores estrategias para que los demás nos respeten y tomen en serio nuestro trabajo.

VÉNDETE Y SÁCATE PARTIDO

La mejor forma de establecer y fortalecer los lazos sociales es siendo extrovertido, sin escatimar en aportar información sobre nosotros mismos. Mostrarnos a los demás no sólo nos ayudará a ganarnos su confianza, sino que también aumentará nuestra autoestima, como concluyen diferentes estudios psicológicos. No te cortes, la gente habla de sí misma en el 60% de las conversaciones.

CUIDA LA PRIMERA IMPRESIÓN

La primera impresión cuenta, y mucho. Para ganarse la atención de alguien es imprescindible empatizar desde el primer momento. El contacto visual, el tipo de

apretón de manos o la sonrisa generan un efecto en el interlocutor que determinará la atención que éste nos preste. Los hombres de negocios lo saben bien, y aunque se trata de una influencia inconsciente, la duración e intensidad de un apretón de manos transmite una sensación de mayor o menor confianza y respeto. Según los resultados de esta investigación publicada en el Journal of Cognitive Neuroscience, este tipo de saludo activa una serie de mecanismos neuronales encargados de evaluar y juzgar a las personas. Obtener el respeto de los demás nunca será posible si nosotros no correspondemos igualmente, con lenguaje no verbal.

MANTÉN UNA 'POSTURA DE PODER'

La forma de sentarnos, de levantarnos, de saludar, de tocarnos el pelo o de estar de pie escuchando a alguien influye directamente en el comportamiento, en la imagen que los demás crean de nosotros. Todo ello de manera inconsciente, pero eficaz, como sostienen la mayoría de investigaciones sobre este asunto llevadas a cabo por psicólogos y neurocientíficos. Según el contexto en el que nos encontremos, puede marcar la diferencia entre el éxito y el fracaso profesional.

El contacto visual, el tipo de apretón de manos o la sonrisa generan un efecto en el interlocutor que determinará la atención que éste nos preste

Una buena recomendación es tratar de ocupar el mayor espacio posible, evitando cruzarse de piernas o de brazos, pues disminuye el nerviosismo y, por ende, también el estrés. Otras de las denominadas power pose (posturas de poder o autoridad) tienen que ver con las expresiones faciales, o más bien por la ausencia de ellas, ya que cuantos más gestos hagamos con la cara o cuanto más nos la toquemos, más aumentará la sensación de inseguridad. Tocarse las uñas o cruzar los dedos también denota falta de confianza, al igual que colocar los pies hacia dentro u ocultar las manos (ya sean en los bolsillos o en el regazo).

PREPARA TUS DISCURSOS E INFÓRMATE HASTA EL MÍNIMO DETALLE

La ignorancia es una de las características más despreciables dentro del mundo profesional. Si tienes que vender una idea o un proyecto, debes estar mucho mejor informado que tus interlocutores y saber responder satisfactoriamente a cada una de las preguntas que te hagan. Para saber comunicar y anticiparse a los posibles puntos débiles para salir airoso de una reunión se precisa cierta preparación previa. Ensayar los discursos hará que te sientas más confiado y mejorará tu poder de convicción para vender mejor tus proyectos o ideas.

Contar con una buena idea de negocio o estar sobradamente preparado para asumir un determinado reto empresarial no son suficiente garantía de éxito si las personas claves no nos toman en serio. El respeto y la admiración de los demás son fundamentales para salir adelante en el mundo laboral, y en la vida en general.

Ganárselo es fundamental para los jóvenes, para los novatos en un sector o empresa, y para las mujeres que quieren imponerse en un campo tradicionalmente dominado por hombres.

A partir de una serie de investigaciones sobre la construcción de las relaciones personales, el networking y la psicología social, el coach Drake Baer, autor de Todo está interconectado, ha resumido en siete puntos las mejores estrategias para que los demás nos respeten y tomen en serio nuestro trabajo.

PERMANECE AL DÍA DE LAS ÚLTIMAS NOVEDADES EN EL SECTOR

Enterarse sobre los movimientos más recientes en una determinada empresa o sector profesional es básico para poder seguir una conversación y participar en ella con conocimiento de causa. La cultura general tampoco está de más, y estar al día de las últimas informaciones, ya sean políticas, económicas, tecnológicas o deportivas será de utilidad para ganarte la aceptación de los demás. Para que te tomen en serio has de configurar tus propias opiniones sobre temas diversos, por lo que no debes dejar de leer la prensa cada día.

SÉ HUMILDE, PERO TAMBIÉN SEGURO DE TI MISMO

Ni demasiada humildad ni demasiada autoestima, que puede derivar en arrogancia. El respeto se obtiene con un equilibrio de ambas actitudes. Si se logra un término intermedio, también ganaremos en optimismo y curiosidad intelectual para seguir mejorando profesionalmente y limar los puntos débiles.

EVITA LAS MULETILLAS CUANDO HABLES

Los tics verbales o las muletillas son un claro signo de pobreza discursiva. La entonación también influye sobremanera en la impresión que los demás se lleven sobre nosotros. Así, si terminamos una enunciación con la entonación de una pregunta denotará inseguridad, mientras que si se realiza con un tono demasiado exclamativo daremos la impresión de arrogantes. Las muletillas son expresiones innecesarias fuera de lugar en una conversación seria, casi tanto como los argots.

¿QUÉ PUEDO HACER?

Tener un trabajo que nos guste y que nos haga sentir realizados con nosotros mismos es una de las claves para muchas personas a la hora de encontrar la felicidad. Pero esto en muchas ocasiones puede convertirse en un arma de doble filo. Si trabajamos en una empresa en la que amamos lo que hacemos, pero después el ambiente con nuestros compañeros no es bueno, no sirve de nada.

Cuando estamos empezando en el mundo laboral es complicamos que nos vayan a tomar en serio desde el primer día, pero normalmente poco a poco nos iremos

ganando el respeto de nuestros compañeros y jefes con nuestro trabajo y nuestro esfuerzo. Pero ¿Y si nunca llega el momento en el que nos empiezan a tomar en serio en el trabajo?

Que nos empiecen a tomar en serio en nuestro trabajo es algo fundamental que, sobre todo nos tenemos que ganas nosotros mismos con nuestra actitud y nuestra forma de trabajar. A continuación, vamos a dar algunos consejos sobre qué hacer si queremos ganarnos el respeto de nuestros compañeros en el trabajo.

1. Seriedad

Cuando nos referimos a seriedad no estamos hablando de estar sentados en nuestra silla o estar en nuestro puesto de trabajo con la cara seria y sin pestañear en todo el rato.

Cuando hablamos de seriedad hablamos de que muestres una actitud seria con tu trabajo, que valores todo lo que haces. Demuestra siempre que estás dando lo mejor de ti y que tienes ganas de seguir haciéndolo. También puedes hacer una broma o un chascarrillo de vez en cuando, si la situación lo permite.

2. Confianza

Para que te tengan respeto en el trabajo te tienes que mostrar confiado en las actividades que realizas. Si estás contratado para esa empresa es porque has pasado un proceso de selección entre otras muchas personas y tú has sido el elegido. Es por ello que estás más que cualificado para trabajar en esta empresa, por lo que tienes que confiar en ti mismo y en tus habilidades y demostrárselo así a tus jefes y a tus compañeros.

3. Seguridad

Para que te empiecen a tomar en serio tienes que estar seguro de lo que haces. Si, por ejemplo, tienes que dar un discurso en una reunión o quieres venderle a tu jefe una idea, lo primero que tienes que hacer es prepararlo todo al mínimo detalle. Esto te hará sentirte seguro de ti mismo y lo mostrarás al resto que viendo tu actitud ante la situación empezarán a respetarte.

4. Infórmate

Mantenerte informado de las últimas novedades y de los movimientos que surgen en la empresa y en el sector en el que trabajas va a hacer que los demás te vean con otros ojos. Esta es una manera directa de ganarte el respeto de tus compañeros, ya que podrás intervenir en las conversaciones de manera coherente e, incluso puede que tú mismo le informes de las novedades más jugosas del sector.

5. Humildad.

Aunque tenemos que mostrarnos seguros de nosotros mismos y confiar en nuestras posibilidades, también tenemos que ser un poco humildes. Las personas que se muestran arrogantes y altivas no son bien recibidas en ningún sitio, por lo que tienes que mostrar un poco de humildad y saber que hay cosas en las que tienes que ir mejorando poco a poco. Tener un equilibrio entre seguridad y humildad va a hacerte más humano y va a hacer que te empiecen a tomar en serio y que tus compañeros te tengan respeto.

Recuerda que el trabajo, al fin y al cabo, es trabajo y dar una buena impresión, mostrarte educado y sobre todo demostrar que tienes ganas de dar lo mejor de ti y seguir mejorando son las claves para que te respeten.