

TIPS Y CONSEJOS SOBRE LA IMAGEN PERSONAL Y PROFESIONAL



LA IMAGEN PERSONAL

Es nuestra carta de presentación. Refleja la manera en que queremos relacionarnos con el mundo y con los demás. Decimos más con el cuerpo que con las palabras y somos más sinceros. ... Es decir, es un estilo de vida, una forma de ser y actuar y cada persona tiene la suya.

Estamos en un mundo muy competitivo y si restas importancia a la manera como eres percibido por los demás, sin duda habrá otros que aprovechen la oportunidad y se queden con eso que pudo haber sido tuyo. - *El más puro tesoro de los mortales es una reputación inmaculada. Pérdida ésta, los hombres no son más que madera dorada y arcilla pintada* - William Shakespeare.



ES INDISPENSABLE CONTAR CON UN ASESOR/A DE IMAGEN O TENER CONOCIMIENTOS BÁSICOS SOBRE ASESORÍA DE IMAGEN?

Mediante la intervención del asesor o el equipo de asesoría, se persigue el propósito de una imagen en armonía con las características físicas y el estilo personal del cliente, potenciando las cualidades, opacando las áreas defectuosas y mejorando determinados aspectos que forman parte de la presencia del individuo, como pueden ser la compostura, el saber estar o las actitudes corporales.

Por otro lado, dentro de los procesos de marketing, el fin de la asesoría de imagen es entregar a un target que previamente fue motivo de estudio de mercado o focus, un producto, cuya presencia escénica sea acorde al estatus del solicitante y/o en el medio donde se desenvuelve, implicando entonces, el conocimiento del contexto, experiencia en el rubro de la producción, además del manejo y extensión de los medios de comunicación que conlleven a la completa ejecución de la estrategia.

Existen agencias de publicidad dedicadas a esta actividad y la asignan a uno de sus rubros que generalmente terminan aplicándolo en el ámbito político.

AXIOMAS DE LA IMAGEN

La palabra *axioma* proviene del sustantivo griego *ἀξίωμα*, que significa «lo que parece justo» o que se le considera evidente, sin necesidad de demostración.

Un axioma es un principio, sentencia o proposición que es clara y evidente. Víctor Gordo Gil cita los siguientes axiomas de la imagen:

1. Es inevitable tener una imagen.

Todas las cosas que nos rodean tienen una imagen, es la parte visual que los representa y los caracteriza, esta puede ser buena o mala, correcta o incorrecta dependiendo del giro que se le dé, pero nadie se escapa de tener una imagen.

2. 83% de las decisiones las hacemos por los ojos.

Eso de que de la vista nace el amor es totalmente cierto.... Durante el debate de Nixon y Kennedy por la presidencia de EEUU, las personas que siguieron el debate por la radio dieron a Nixon por ganador, mientras que Kennedy se impuso por un ancho margen para aquellos que lo vieron en televisión.

Nixon se presentó ante las cámaras con aspecto enfermizo y fatigado; en cambio, Kennedy, que había descansado antes del debate, lució un saludable bronceado y se mostró relajado y confiado. Tras el debate, las encuestas dictaron sentencia: Kennedy, que partía con una ligera desventaja, había rebasado a Nixon. Pero para los 80 millones de espectadores que lo vieron en televisión, Kennedy, su buen aspecto y su mejor disposición se impusieron por un ancho margen.

3. El proceso cerebral que decodifica los estímulos toma unos cuantos segundos.

“La primera impresión es la que cuenta”... cuando te presentas ante cualquier grupo social o laboral, la primera impresión que tienen acerca de su persona es la que se les quedará grabada para siempre, así que si llegas de mal humor por el exceso de tráfico preocúpate porque todos pensarán que eres una persona amargada y estresada.

4. La mente decide mayoritariamente basada en los sentimientos.

Como la mayoría de las mujeres, cuando vamos a dar la vuelta por el centro comercial siempre nos impactamos cuando detrás de una vitrina vemos los zapatos de nuestros sueños, aunque no nos hagan falta, aunque sea un color que tal vez ni usarás, te enamoras de algo y por lo general te dejas llevar por esa corazonada y finalmente adquieres los zapatos.

5. La imagen es dinámica.

Esto suele pasar con la mayoría de los artistas con larga trayectoria, conforme pasa el tiempo van cambiando su imagen, algunos mejoran y algunos empeoran. La mayoría tratan de adaptarse a la moda del momento o a lo que marca tendencia. Tal es el caso del Michael Jackson, quien a través de los años tuvo cambios notables en su físico que a mi punto de vista fueron extremos y pareciera que al final se tratan de dos personas completamente distintas.

6. La creación de una imagen debe representar la esencia del emisor.

Cuando se va a crear una imagen siempre debe ir de la mano con la esencia de la persona y las características físicas e internas que lo representan.

7. La imagen siempre es relativa.

No hay imagen buena ni mala ni nadie te va a decir que es correcto o incorrecto, dependerá del contexto y de lo que se quiera transmitir.

8. El proceso de creación de una imagen es racional por lo que requiere de una metodología.

Aquí se descartan los gustos y caprichos personales, sino que se trata de un proceso metodológico de un grupo de trabajo que implique el conocimiento de las necesidades del público ante el cual estará presente la imagen. Si daré un discurso a un grupo de artistas o personas dedicadas al arte no puedo dirigirme con mucha formalidad, al contrario busco la manera de ser suelto/a, dinámico, estar cómodo/a con la vestimenta y ser lo más espontáneo. Eso transmitirá confianza al grupo de personas que tendré enfrente.

9. La eficiencia de una imagen irá en relación directa con la coherencia de los estímulos que la causen.

Esta creación de la imagen debe comprender la unión de varios elementos que la van a conformar, es decir conformando una imagen integral que no deje afuera las características esenciales de la imagen.

10. Siempre tomará más tiempo y será más difícil reconstruir una imagen que construirla desde el principio.

Se puede cambiar una imagen o es más fácil empezarla a construir bien y de manera correcta desde el principio? Se podrá reconstruir fácilmente la imagen de los políticos paraguayos?... deja para pensar y tomar conciencia desde muchos ámbitos.

11. A mejor imagen mayor poder de influencia.

Tener una buena imagen pública, limpia y que cuide todos los aspectos que se desean transmitir, le dará un valor agregado a la persona, por lo que mantendrá la confianza de su público y logrará transmitir confianza.

Tal es el caso de Barak Obama ex presidente de los EEUU, quien siempre manejó una imagen impecable. Es coherente con lo que dice y con sus acciones; y no sólo él, su esposa Michelle Obama en donde se presentaba siempre, lucía espectacular y tiene un manejo de su imagen excelente, es decir al presidente no le preocupaba verse bien sino que todo lo que lo rodea esté de manera adecuada.

12. La imagen de la titularidad permea en la institución.

La imagen de las personas que laboran dentro de la institución afectará la imagen de ésta de forma directa, por lo que se debe primero que nada trabajar con la imagen personal del titular para de ahí partir a la de toda la institución.

13. La imagen de la institución permea en sus miembros.

Una vez establecida la imagen de la institución, cada miembro deberá ser coherente con la imagen que proyecte para que ésta vaya de acuerdo con todo el conjunto.

Como mantener y proyectar una buena imagen personal o profesional.

1. Cuida tu imagen personal en el trabajo.

Proyectar una imagen personal positiva en el trabajo es sumamente importante es algo indispensable. Demostrar un buen desempeño en el lugar en el que labores, contarás con muy buenas referencias cuando comiences la búsqueda de nuevos vacantes.



- Ser puntual: es una regla de oro.
- Interactuar con todos los miembros de la organización: la actitud que tengas hacia otras personas puede decir mucho de ti como profesional.
- Nunca perder el control: La dinámica del ámbito laboral demanda personas capaces de trabajar bajo presión y, sobre todo, mantener una actitud adecuada en todo momento.
- Enfocarse en lucir impecable: La vestimenta es otro aspecto fundamental para proyectar una buena imagen personal en el trabajo.
- Dar un extra: Para realmente dar una imagen positiva en el trabajo, no sólo hay que hacer las cosas bien, se necesitan siempre dar un extra.

La imagen es la **percepción** que se convierte en la **identidad** y con el tiempo en **reputación**.



Ropa limpia: La ropa es como una capa más de piel que también acumula bacterias, tanto de nuestro cuerpo como del exterior.

Limpiarse con alcohol en gel al subirse y bajarse del transporte.

Utilizar mascarillas y guantes dentro del transporte público.



2. Cuida tu higiene personal

Lavarse las manos antes de comer o después de ir al baño. Parece obvio pero a veces, con las prisas o por pereza no lo hacemos y esto supone un error.

Los varones, por supuesto deben cuidar, si la llevan, el aspecto de su barba.

Para mantener la blancura de los dientes evita tomar mucho café. Así también evita consumir alimentos con condimentos pues provocan mal aliento.

Mantén las uñas limpias y recortadas. Así también debes prestar especial atención al cuidado de las manos, una buena manicura te ayudará a que luzcan perfectas.

El cabello debe lavarse dos o tres veces en semana. También debe lavarse a diario en el caso de personas con el cuero cabelludo graso, o de aquellas que practican mucho deporte o sudan en exceso.



3. Cuida tu lenguaje corporal

Si bien es cierto que el éxito profesional está asociado a un sinnúmero de características y habilidades, también lo es que un gran porcentaje se relaciona con la imagen y lo que ésta transmite. Diversos estudios demuestran que, en una conversación, 97 por ciento de una buena comunicación depende del **lenguaje no verbal** y sólo 3 por ciento de lo que decimos. Sin embargo, muchas personas se olvidan de este 97 por ciento, que está asociado a **la voz, la postura y la vestimenta**, entre otros aspectos, provocando que su mensaje tenga poco efecto sobre los demás.



Dime cómo vistes y te diré quién eres

El cuerpo emite muchas señales. Por medio de tu vestimenta, forma de sentarte o incluso los gestos, podrías estar diciendo a los demás que te encanta tu trabajo o que eres perezoso y odias lo que haces. Puedes causar la impresión de ser una **persona accesible, dominante o bien, desinteresada**.

Políticos prominentes saben que esto es cierto, y para sus campañas realizan un cambio de imagen con el fin de alcanzar más votos; claro está, la apariencia externa siempre deberá ser congruente con lo se lleva por dentro, pero es más fácil atraer a otros a través de la imagen exterior que de la interior. Una vez que se ha logrado captar esa atención será más sencillo **exponer las capacidades que se poseen**. ¡Ése es el secreto!

DIEZ CLAVES PARA ACERCARTE A TUS OBJETIVOS A TRAVÉS DE LA IMAGEN

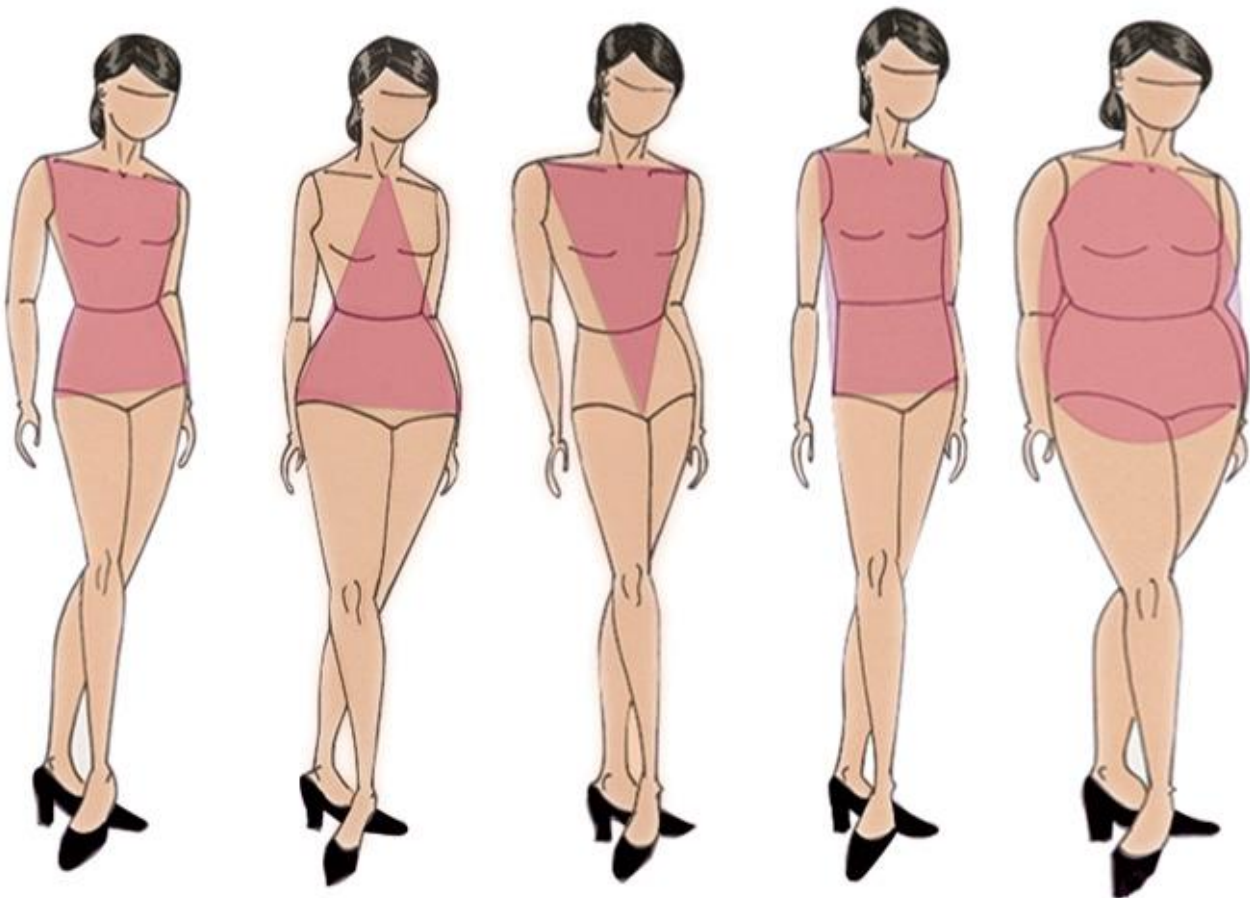
1. Viste con un objetivo en mente. Al ir de compras y elegir tu ropa por la mañana, piensa en los objetivos de tu vida. Si lo que quieres es que te perciban como una persona madura y profesional, comprar ropa muy juvenil o demasiado casual sería algo incongruente.

2. Domina el lenguaje de los colores. Estudia la psicología de los colores. ¡Te ayudará mucho más de lo que crees! Por ejemplo, si asistes a una entrevista de trabajo, no deberías vestir de rojo, pues podrías parecer una persona agresiva y a la que le gustan las confrontaciones. Si usas azul comunicarás confianza y liderazgo.



3. Juega con las texturas. Cada textura evoca sensaciones diferentes en los demás. Las telas pesadas pueden hacerte lucir más profesional, y al contrario, telas con encajes o transparencias podrían proyectar una apariencia de poca seriedad.

4. Conoce tu tipo de cuerpo. Dos personas pueden utilizar el mismo pantalón y no lucirlo igual. Todo dependerá de su tipo de cuerpo. No te dejes llevar por la moda: aprende a elegir las prendas que te favorezcan.



RELOJ DE ARENA

TRIÁNGULO
O PERATRIÁNGULO
INVERTIDO

RECTANGULAR

OVALADO

5. Pon atención a los detalles. Una camisa bien planchada, una corbata con el largo correcto, unos pantalones con los pliegues bien definidos o unos zapatos bien lustrados hablan bien de ti. Si eres capaz de cuidar los detalles, darás la impresión de que puedes llevar las riendas de un negocio.

6. Cuida tus manos. Tus manos dicen mucho más de ti de lo que crees. Unas manos bien hidratadas, con las uñas cuidadas, hablan de una persona disciplinada y cuidadosa.

7. Camina como una persona exitosa. Es decir, siempre erguido y con la mirada hacia adelante. **No camines encorvado o viendo hacia abajo:** esto transmitirá inseguridad y poca sociabilidad.

8. Sé respetuoso. Mira a los ojos cuando hables, no interrumpas y sé cortés. Una persona amable siempre será más respetada que una que no lo es.



9. Recuerdate lo bueno que eres. Recordar tus cualidades, tus triunfos y cómo los fracasos te han hecho lo que eres te ayudará a transmitir una personalidad agradable a los demás. Si tú no te esfuerzas por recordar lo bueno que eres, nadie lo hará por ti... y mucho menos lo verán.

10. Tómate las cosas en serio. Hay un tiempo para cada cosa, pero si pasas la vida haciendo chistes, a menos que seas comediante, no lograrás que los demás te tomen en serio. Procura que cuando se trate de un proyecto, negocio o tu vida laboral, los demás vean que tomas las cosas en serio.

TIPS DE VESTIMENTA FEMENINA

Debes hacer una lista

No de lo que quieres comprar, sino de los 10 artículos favoritos de tu armario. Te ayudará a centrarte en las piezas que mejor te sientan y con las que mejor te ves y así recordarás a la hora de comprar nuevas adquisiciones cuáles son aquellas que de verdad te funcionan y a las que de verdad les vas a sacar partido.

Siempre debemos tener una prenda a rayas

Las piezas a rayas son una manera agradable y clásica de realzar cualquier look. Ya sean en color rojo, azul marino o blanco, son uno de los estampados con mayor versatilidad que encontramos temporada tras temporada.



El largo de los pantalones SÍ importa

Uno de los errores más grandes que cometemos las mujeres es no adaptar el largo del pantalón o del vestido a los zapatos de tacón. Para solventar este problema, debemos tener en cuenta que el largo perfecto es que cuando deben sobrepasar los zapatos de tacón y quedarse a una distancia del suelo de 3 o 4 centímetros, para no pisarlos.

NO a los abrigos aburridos

Nunca debemos dejar la ropa de abrigo al azar o comprarla en el último momento ya que, en invierno, es lo que más llama la atención de tu look. El abrigo se convierte en la pieza principal de cualquier estilismo invernal.

Perfecta por delante y por detrás

No salgas de la casa hasta que te guste lo que ves en el espejo. Cada ángulo importa, tanto el que ves de frente como el de la parte de atrás de tu cuerpo.

Ante la duda, siempre una talla menos de vaqueros

Si se te da la ocasión de que debas elegir entre una talla u otra de jeans, siempre debes decantarte por el tamaño más pequeño. Esta prenda es muy dada a estirarse y no hay nada menos favorecedor que un jean holgado y deformado.



Sé fiel a tus medidas

Una vez que sabes qué siluetas te favorecen, filtra las tendencias sin ningún tipo de piedad. Por ejemplo, si eres bajita y con curvas debes elegir prendas que se ajusten a la perfección a ti, como un vestido con cintura definida y de largo justo por encima de la rodilla.

Muestra lealtad por algunas prendas

Un vestido ajustado o elegir los pantalones que mejor te sientan temporada tras temporada puede significar un éxito rotundo en tu estilo.

Si vas a llevar blanco, haz la prueba de la luz

Hay que tener en cuenta que la ropa blanca siempre es más transparente durante el día. Por eso debemos asegurarnos primero que aquella blusa o vestido que nos hemos comprado no deje a la vista cosas que no deseamos.

El leopardo como básico de fondo de armario

Haz de este print un elemento básico en tu armario de accesorios o de prendas que resistan a los cambios de temporada. Ya que este estampado es muy versátil y lo suficientemente atrevido pero con un toque elegante.

Accesorios que marcan la diferencia

Si tienes un armario lleno de colores neutrales, como el negro, el camel o el gris, agrega energía a tus looks con zapatos y bolsos de colores vivos. Y esto no solo sirve para aportarle estilo, si no que estos accesorios son a la vez más versátiles de lo que pensamos.

Los zapatos que van con todo son los 'nude'

Ni negros, ni rojos ni blancos. Ante la duda de con qué zapatos llevar este vestido o aquel traje, lo mejor es recurrir a unos básicos y perfectos *stiletto*s en color *nude*. Te salvarán todas las veces que hagan falta.



TIPS DE VESTIMENTA MASCULINA

Los vaqueros convencionales están bien; los vaqueros oscuros están mejor.

Amplíe la paleta de colores de su armario. El rosa, el turquesa y el coral son colores que favorecen a los hombres, aunque ellos no lo crean.



Unos zapatos de calidad y bien conservados pueden durarle décadas. Al comprar calzado, recuerde que debe tener suelas y palas de cuero. No olvide que los zapatos de cuero son más fáciles de reparar.

En el armario del baño no deben faltar: una cuchilla de afeitar, jabón de afeitado, una brocha de afeitar, un peine, desodorante, un cortauñas, pasta de dientes y un cepillo de dientes.

Compre el traje que le siente bien, no aquel que le gustaría que le quedase bien. Un traje muy ajustado le hará parecer incómodo y relleno. Uno de una talla superior le resultará más cómodo.

Si usas gafas, tenga en cuenta que deben estar en consonancia con la forma de su cara.

En lo que a estampados se refiere, menos es más. No obstante, si apuesta por simultanearlos, siga esta regla: el estampado de la corbata debe ser más atrevido que el de la camisa. A la vez nunca combinar camisas estampadas con corbatas estampadas.



El nudo de la corbata debe cubrir completamente el cuello de la camisa. De lo contrario, el nudo es muy flojo. La punta de la corbata debe llegar hasta la cintura.

Las camisetas de licra o de algodón pueden ser la mejor opción para potenciar la frescura. Aprovecha las ofertas. Muchas tiendas especializadas colocan artículos en rebaja para los cambios de estación. Esto debe ser uno de los objetivos principales de tu búsqueda. El ahorro del dinero en cada oferta sin duda marcará la diferencia.

Debe haber coherencia entre tu estilo al vestir y tu dedicación, entre tu edad y la que proyectas, entre tu estilo tu personalidad



Guardarropas básico femenino

Trajes sastre, 2 oscuros y 1 claro

Blusas

Camisas

Pantalones de vestir

Falda de vestir

3 pares de zapatos color negro, marrón, neutro

Reloj de acero, joyería de oro o plata



Guardarropas básico masculino

Trajes sastre, 2 oscuros 1 claro

2 camisas blancas

2 camisas con textura

2 camisas de color

2 pares de zapatos, negro y marrón

Reloj de acero

Pluma

Corbatas color mate



LA IMAGEN ES UN TODO

Comuníquese.

Construya un ambiente armónico.

Piense antes de hablar.

Sonría.

Respete su esencia

Dedíquese a su guardarropas.