

# ASESORAMIENTO DE IMAGEN

*Karina Gentile*

# IMAGEN PERSONAL

MITOS Y VERDADES

- La palabra IMAGEN, se asocia puramente a lo visual.
- La mente va a buscar imágenes espectaculares, con glamour o con gran atractivo.
- IMAGEN NO SOLO ES:
  - 1- Un rostro bonito.
  - 2-Un cuerpo espectacular.
  - 3-Estar bien vestido.
  - 4-Estar vestido siempre a la moda.
  - 5-Consumir todo lo que el mercado ofrece.
  - 6-relacionarme con gente de cierta posición social.
  - 7- 90-60-90

- Las personas somos mas que un “Aspecto físico”
- La imagen no solo se relaciona con nuestro atuendo.
- IMAGEN INCLUYE:
  - 1- Los rasgos físicos.
  - 2-La mirada.
  - 3- La sonrisa.
  - 4- La postura.
  - 5- La forma de caminar.
  - 6-Los modales.
  - 7-Los hábitos.

- Un aspecto físico impecable con una mente vacía, sin personalidad, no sirve.
- Una mente prodigiosa con una apariencia descuidada o sucia, tampoco.

- Nuestra imagen esta íntimamente relacionada con nuestra IDENTIDAD.
- Quienes somos.
- Donde nacimos.
- Que gustos tenemos.
- Como nos sentimos.

CÓMO ME VEO???



\*AUTOESTIMA.

\*COMPLEJOS.

\*PALABRAS DE OTROS.

\*IMAGEN DISTORCIONADA.

\*TRAUMAS.

Necesitamos sentirnos completos  
por dentro y por fuera

- Nuestra imagen debe ser cuidada pues habla de nosotros mismos.
- Para proyectar una buena imagen, primero debemos tener una buena imagen de nosotros mismos.
- Es importante encontrar esa esencia que nos hace únicos e irrepetibles.

Entender como proyectar una buena imagen, nos proporciona sin duda, herramientas que nos ayudarán a progresar y realizarnos como personas.

La regla de oro para transmitir una buena imagen es: “ESTAR A GUSTO Y SEGURO CON UNO MISMO”

La imagen es lo primero que el otro ve.  
Nos sirve para relacionarnos con los demás.  
Para tener mejores posibilidades laborales.

¿Cuál es la imagen que estoy proyectando?

# “LA PRIMERA IMPRESIÓN ES LA QUE CUENTA”

Son 30 primeros segundos de Impacto visual

¿Haces que tu primera impresión sea tu mejor impresión?

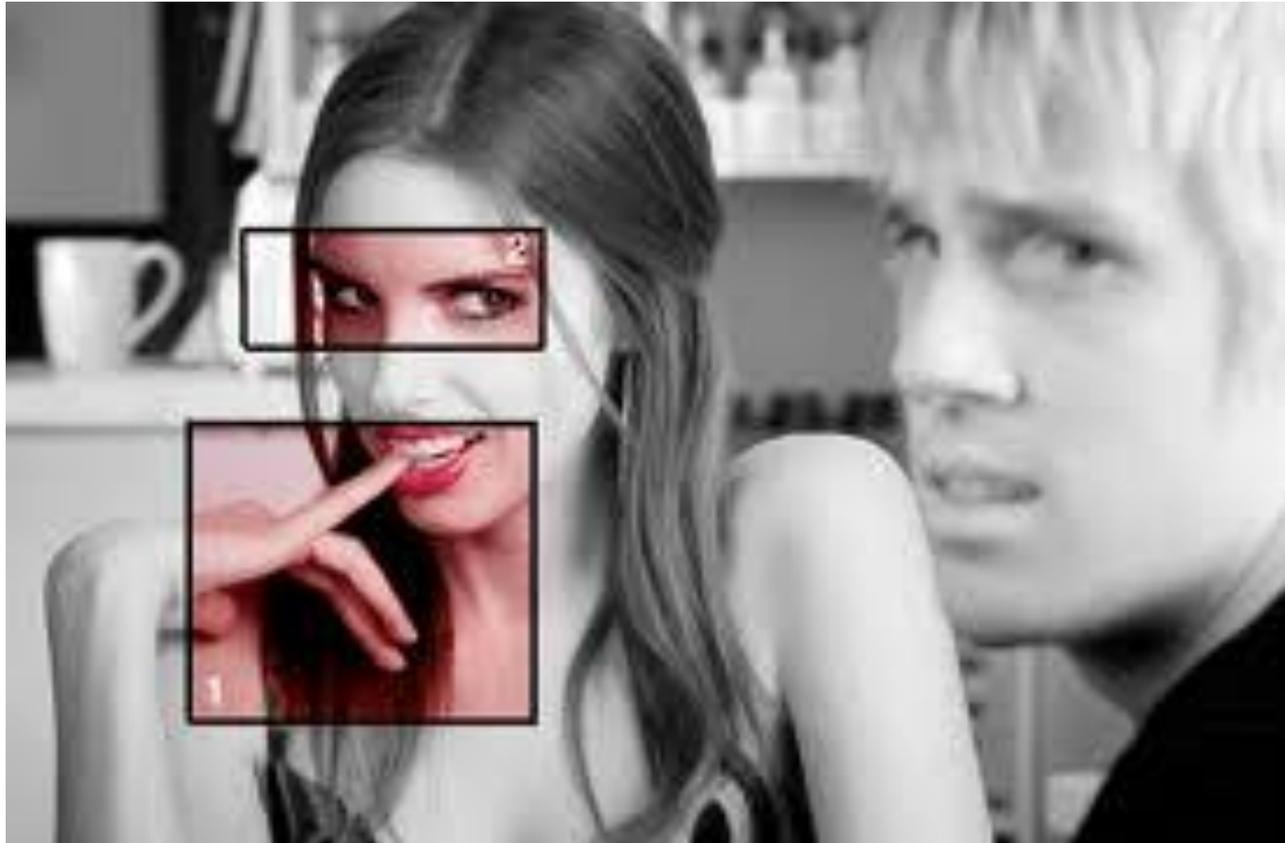
Imágenes que nos hablan  
aun sin decir nada...





















# IMAGEN IDEAL VS. IMAGEN REAL

La imagen ideal la formamos por recursos y habilidades que hemos incorporado a lo largo de nuestra vida.

Si la imagen ideal es copiada, ficticia o inventada, no nos servirá de nada y traerá frustraciones.

*Es más fácil cambiar lo que me pongo, que cambiar lo que pienso.*

# Mitos.

1-¿Realmente importa la primera impresión?

La vista es mas rápida que el oído.

2-¿Tener una buena imagen es sólo cuestión de saber de moda y estilo?

3-¿Se puede cambiar la imagen de una persona o empresa?

4-¿Mi imagen influye en la conducta de los demás hacia mi?

- 5-¿Capacitarse en cuestiones de imagen es un gasto y sólo para aquellos preocupados por la vanidad?

## EL LENGUAJE CORPORAL

- 1.- Las palabras solo transmiten el 7 % del mensaje.
- 2.- El tono de voz el 20 % a 30 %.
- 3.- El lenguaje corporal: 60 a 80 %

CONCLUSION: Casi el 93 % del mensaje se transmite por el tono de voz y el "lenguaje corporal"



## ASPECTO PERSONAL

- ¿ Como nos perciben los demás?
  - \* "NUNCA TENDRA UNA SEGUNDA OPORTUNIDAD PARA CAUSAR UNA BUENA PRIMERA IMPRESION"
  - \* "EN POCOS MINUTOS SE FORJA UNA IMAGEN DE UNA PERSONA Y NO MUESTRA NI UN 5% DE LO QUE REALMENTE ES"

## FALLOS MAS HABITUALES

- Un apretón de manos blando.
- Falta de contacto visual, especialmente durante el saludo.
- Ausencia de sonrisas.
- Falta de entusiasmo durante la presentación.
- Ropa arrugada.
- Manchas en la ropa.
- Cabello sucio o despeinado.
- Entrar fumando.
- Uñas sucias.
- Zapatos estropeados y sucios.
- Barba de tres días.
- Dientes sin lavar- mal aliento.

# LENGUAJE CORPORAL

## La mirada

- " Me fulminó con la mirada.."
- " Si los ojos matasen..."
- " Me comía con los ojos.."
- 1.- AUSENCIA DE MIRADA: No existe intimidad (desprecio)
- 2.- MIRADA HUIDIZA: - No existe comunicación real sin contacto visual.(Ej. Camareros de un Bar)
- 3.- DESVIAR LA MIRADA Síntoma de: Inferioridad ; Timidez o superioridad despreocupada.
- 4.- MIRADA DIRECTA: Somos punto de atención.
- 5.- MIRADA DIRECTA Y FIJA: Afecto
- Hostilidad: (somos punto de atención sin saber intenciones);  
Alarma





**Sincera.** Dura más cuando los sentimientos positivos son muy intensos. Participa el músculo cigomático. Se elevan las mejillas y salen "patas de gallo".



**Amortiguada.** Sentimientos positivos aunque disimulando la intensidad. Se aprietan los labios, salen "patas de gallo" y se estiran las comisuras de los labios.



**Falsa.** Su fin es camuflar, convencer al otro de que se siente una impresión positiva. Contradice la emoción interior. De todas, es la única sonrisa mentirosa.



**Burlona.** Llamada también "de Chaplin". Poco corriente. Los labios se elevan en un ángulo muy pronunciado. Insolente, se alegra del mismo hecho de sonreír.

# Las manos

## 1- PALMAS DE MANOS EXTENDIDAS:

Sincero; Honesto; Abierto; Relajado

## 2- MANOS CERRADAS, APRETADAS:

Frustración; Se esconde algo.

## 3- LA CABEZA SOBRE LA/S MANO/S:

Aburrimiento

## 4. Con movimiento de dedos y/o piernas:

Nerviosismo.





<b>ACTO</b>	<b>LO QUE REFLEJA</b>
Acariciarse la quijada	Toma de decisiones
Entrelazar los dedos	Autoridad
Mirar hacia abajo	No creer en lo que se escucha
Frotarse las manos	Impaciencia
Golpear ligeramente los dedos	Impaciencia
Sentarse con las manos agarrando la cabeza por detrás	Seguridad en sí mismo y superioridad
Inclinar la cabeza	Interés
Palma de la mano abierta	Sinceridad, franqueza e inocencia
Caminar erguido	Confianza y seguridad en sí mismo
Pararse con las manos en las caderas	Buena disposición para hacer algo
Comerse las uñas	Inseguridad o nervios
La cabeza descansando sobre las manos o mirar hacia el piso	Aburrimiento
Brazos cruzados a la altura del pecho	Actitud a la defensiva
Caminar con las manos en los bolsillos o con los hombros encorvados	Abatimiento
Manos en las mejillas	Evaluación
Frotarse un ojo	Dudas

La mayoría de las personas ignora la existencia del lenguaje corporal y la importancia en la vida social y personal.

## SABER ESTAR

Las maneras de comportarse indican a la otra persona con la que se esta tratando, si puede confiar en nuestro comportamiento o no. Por mi comportamiento puede pensar que soy grosero, egoísta, indisciplinado, racista, sexista o si uno mueve con naturalidad o con fingimiento.

## SABER CAMINAR

Mantener la cabeza derecha, con la mirada hacia el frente y no hacia abajo. Debe evitar colocar los hombros hacia adelante, por el contrario se mantendrá hacia atrás.

- Los brazos y las manos se moverán con soltura, de manera natural. Debe evitar colocar las manos en los bolsillos.
- Al caminar hay que cuidar la armonía de movimientos de todo el cuerpo, no hay que balancearse de izquierda a derecha.
- Si hay prisa el paso será rápido, evitando el exagerado movimiento de la cadera, como también de los brazos y piernas.

## Caminando con tacones

Si no se hace correctamente, se pueden sufrir dolores en la espalda y rodillas. Aquí algunos tips:

### Practique en casa



### Asentando el pie

**X** Incorrecto  
No apoye el peso sobre el talón.



**✓** Correcto  
Apoye el peso sobre la base (pie y talón).



### Tacón

No debe exceder de 6 cm.



### Balanceo al caminar



# ESTAR DE PIE

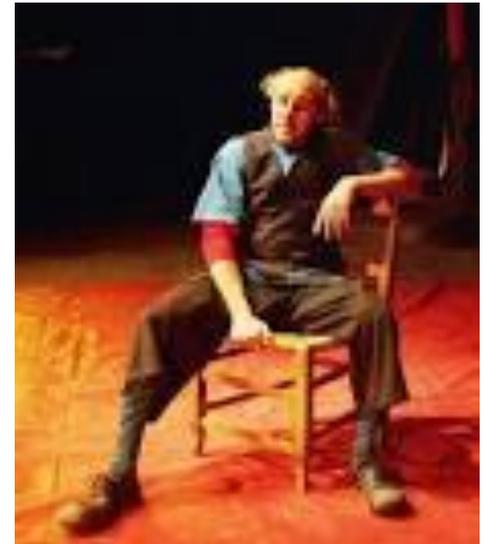


- Esta postura es la más difícil de mantener (estar de pie sin hacer nada).
- Evitar estar parado con las piernas abiertas.
- Puede colocarse un pie delante del otro.
- No debe apoyarse la espalda contra la pared o en algún mueble.

- ESTAR SENTADO

Hay que sentarse con naturalidad y corrección. Nunca en el borde del asiento (esto indica timidez), ni hacerlo con excesiva comodidad.

- Hay que sentarse con suavidad, sin arrastrar el asiento ruidosamente, ni tampoco desplomarse sobre la silla o el sillón.













- Los brazos no se deben pasar por detrás del respaldo. Lo correcto es ubicarlos en los apoyabrazos o dejarlos descansar sobre la falda o se mantienen las manos juntas una sobre la otra.
- No se debe apoyar los codos sobre la mesa, solo se debe apoyar el antebrazo.

Las mujeres deben evitar cruzar las piernas si la falda es estrecha, pues al hacerlo la falda se acorta. Colocar los dos pies juntos hacia un lado y mirando hacia adelante.

- Se debe tener cuidado en no “enroscar” las piernas en las patas de la silla, tampoco es correcto dejar las piernas separadas.

- LAS MANOS

Pueden causar dificultades a veces por no saber que hacer con ellas. Al hablar hay que evitar gesticular o señalar con el dedo, tocarse el collar, el cabello o la corbata reiteradamente.

- Se debe evitar apoyar las manos en la cadera, adoptando la postura conocida como “brazo de jarra”.

# Presentación personal.

- Los puntos mas importantes en el arreglo personal son:
- EL CUIDADO DEL CABELLO
- EL CUIDADO DEL ROSTRO
- EL CUIDADO DE LAS MANOS
- EL CUIDADO DEL CALZADO

- CUIDADO DEL CABELLO



- El cabello es el marco de la cara, lo primero a tener en cuenta es la permanente higiene. No solo por una cuestión estética sino para evitar caspa y seborrea.
- El cabello refleja la personalidad. Para mantenerlo bien peinado es importante tener buen corte que le favorezca los rasgos de la cara.
- Las mujeres deben tener en cuenta que el peinado debe ser acorde a las ocasiones y circunstancias.





- CUIDADO DEL ROSTRO

- El rostro está permanentemente expuesto a la luz del sol, el aire y las inclemencias del clima.. Actualmente, el hombre casi a la par de la mujer tiene especial interés en el cuidado de su cara.
- Debemos cuidar el rostro teniendo en cuenta el paso del tiempo y siendo conscientes que el rostro es lo primero que se ve.
- Es importante conocer el tipo de cutis ( seco, graso o mixto). Realizar consultas dermatológicas de ser necesario.
- Prestar especial atención en el cuidado y protección en verano con respecto al sol. En invierno, el frío.



- CUIDADO DE LAS MANOS



Las manos también son un aspecto importantísimo de nuestra imagen. Como primer sugerencia, sería buenísimo acostumbrarse a lavar los platos con guantes, ya que ellos evitan la agresión del agua caliente y los fuertes detergentes.

- Las uñas de la misma longitud, limadas, sin esmalte saltado.
- En hombres y mujeres evitar comerse las uñas.





# Cuidado del calzado

- Usar un calzado adecuado para cada evento..
- Debe estar en condiciones.
- Comprar un calzado que al probarlos por primera vez queden cómodos.











**LIZ HURLEY**







Para consultas y sugerencias envíame un mail a:

[kargentil@hotmail.com](mailto:kargentil@hotmail.com)

Facebook: Karina Gentile Asesora de Imagen

Tel. de contacto: 2235379958