



La importancia de la imagen personal

TEMA 9

La importancia de la imagen personal

Anota la fecha de hoy:

¿Cuánto dura esta clase? 1 hora y media.

¿Quiénes son los profesores?



Ana
González



BRT News

¿De qué vamos a hablar?

+ ¿Qué es la imagen personal?	157
+ ¿Cómo puedo cuidar mi imagen personal?	158
+ Crea tu fondo de armario	159
+ ¿Cómo debes vestir de manera formal para cada ocasión?	160
+ ¿Cuáles son las normas de educación más importante en un acto formal?	162
+ La marca personal	163

¿Qué es la imagen personal?

La imagen personal es lo primero que verán las personas de ti.

Es la idea que tendrán de ti otras personas en su cabeza.

Es como nuestra tarjeta de visita.

Las personas verán tu imagen antes de hablar contigo.

La imagen personal es el resultado de:

1. Tu comportamiento.
2. Tu lenguaje corporal: por ejemplo, cómo te mueves, qué gestos tienes.
3. Tu ropa.
4. Tu aseo personal.

Debes aprender a controlar tu imagen personal.

Es valioso conocer y controlar la imagen personal para tu trabajo como representante.

Cada persona tiene su propio estilo, por ejemplo, cuando viste.

En ciertos momentos, debes dejar de lado tu estilo personal.

Por ejemplo, cuando vas a un sitio como representante de tu entidad, debes conocer si tienes que ir con traje y corbata.

O si puedes ir en vaqueros.

O llevar un vestido largo.

Vestir de esta forma te puede disgustar o incomodar,

pero debes aceptarla cuando eres representante de tu entidad.

En esas situaciones, tú eres la imagen de tu entidad.

Los demás verán a tu entidad en ti.

Debes aprender a cuidar tu imagen personal.

Eso te ayudará a comunicarte mejor.

¿Cómo puedo cuidar mi imagen personal?

Ten en cuenta estos consejos:

1. Cuida tu ropa.
 - > Lleva la ropa adecuada para cada momento.
Tú utilizas una ropa diferente cuando vas con los amigos o cuando vas a una entrevista de trabajo.
 - > Lleva la ropa limpia y bien cuidada, sin rotos ni descosidos.

2. Cuida tu aseo.
 - > Dúchate todos los días.
 - > Vigila siempre tener limpia la cara, los dientes, las manos y las uñas.
 - > No uses colonia para sustituir la ducha.
 - > Evita maquillarte demasiado.

3. Cuida tu comportamiento.
 - > Sé amable y educado.

4. Cuida tu salud en general.
 - > Intenta dormir 8 horas por lo menos.
 - > Come alimentos sanos.
 - > Haz ejercicio.

Crea tu fondo de armario

El fondo de armario es el conjunto de ropa necesaria para vestir bien en cualquier situación.

Es ropa duradera y correcta para tu actividad como representante.

El fondo de armario de un hombre debe tener:

- ▶ Camisas variadas: blancas, azules, de cuadros y de rayas.
- ▶ Polos y camisetas sencillos y sin dibujos.
- ▶ Un traje negro, un traje azul o los dos.
- ▶ Varios jerseys.
- ▶ Un pantalón vaquero.
- ▶ Un pantalón tipo chino oscuro.
- ▶ Un pantalón chino es un pantalón de vestir cómodo.
- ▶ Un par de zapatos negros.
- ▶ Una chaqueta americana.
- ▶ Una chaqueta americana es una chaqueta de vestir bien.
- ▶ Un abrigo.
- ▶ Complementos, como cinturones, corbatas, calcetines y pañuelos.

El fondo de armario de una mujer debe tener:

- ▶ Un vestido corto negro, junto con unos zapatos planos para el día y unos zapatos de tacón para la noche.
- ▶ Una camisa blanca.
- ▶ Chaquetas tipo blazer, que son chaquetas un poco cortas y estrechas. Son parecidas a las chaquetas toreras.
- ▶ Chaquetas tipo perfecto, que son chaquetas de piel ajustadas.
- ▶ Unos pantalones vaqueros.
- ▶ Un par de zapatos negros de tacón y bolso negro a juego.
- ▶ Un jersey de punto.
- ▶ Un abrigo.
- ▶ Complementos, como joyas, pañuelo y cinturón.

¿Cómo debes vestir de manera formal para cada ocasión?

Las mujeres tienen estas posibilidades:

▶ El vestido corto.

El vestido corto debe llegar hasta la rodilla o un poco por encima.

Nunca debe ser tan corto como una minifalda.

Es correcto para el día hasta la mitad de la tarde para la mayoría de las veces.

Puede tener más colores que un vestido largo.

▶ El vestido para cóctel.

Un cóctel, es una reunión para tomar algo de pie donde hay mesas con comidas y bebidas.

El vestido para cóctel es intermedio entre el vestido corto y el vestido largo.

Es más elegante que el vestido corto.

Es adecuado para actividades formales de día, por ejemplo, reuniones de trabajo.

▶ El vestido largo.

También lo llamamos vestido de noche.

Es el vestido más elegante y de telas de mejor calidad.

Los hombres tienen estas posibilidades:

▶ El traje oscuro.

Tiene el mismo uso que el vestido corto o de cóctel de mujer, porque es adecuado para la mayoría de las ocasiones.

▶ El smoking.

Es como un traje de color negro con camisa blanca y pajarita. Solo se utiliza a partir de las 7 de la tarde.

▶ El chaqué.

Es un traje para ceremonias.

Tiene chaleco, corbata y chaqueta larga por detrás.

Se utiliza durante el día hasta las 7 de la tarde.

El chaqué suele utilizarse para:

- > Celebraciones relacionadas con estudios, por ejemplo, una entrega de títulos de unos estudios: en este caso, el chaleco es negro, la corbata es gris y hay que llevar guantes blancos.
- > Fiestas o ceremonias religiosas, por ejemplo, una boda, un bautizo o una comunión: en este caso, el chaleco es blanco para el protagonista de la actividad, por ejemplo, el novio de una boda. Los acompañantes deben llevar chaleco gris o color beis claro.

▶ El frac.

El frac tiene chaleco y corbata blancos

y chaqueta larga por detrás con un corte al medio.

Es la forma de vestir más elegante para los hombres.

Se utiliza para la tarde y la noche.

¿Cuáles son las normas de educación más importante en un acto formal?

Estas normas son importantes para participar en actividades y eventos cuando representes a tu entidad:

- ▶ Sé puntual.
- ▶ Saluda cuando llegues y cuando te vayas.
- ▶ Pide la palabra.
- ▶ Sé cortés, es decir, recuerda dar las gracias y pedir las cosas por favor.
- ▶ Lleva la ropa adecuada para la ocasión.
- ▶ Cuida tu lenguaje corporal.
Por ejemplo, en una conversación, mira a los ojos a la persona que habla y presta atención a sus palabras.
- ▶ En algunos momentos, deberás hablar.
Habla de forma clara y breve.
Evita alargar tus explicaciones.
- ▶ Evita interrumpir a la persona que habla.
Espera a que la persona termine.
Entonces puedes preguntar.
- ▶ Ten en cuenta estas 2 situaciones:
 - > Si debes irte antes de que termine la actividad:
da una explicación al organizador antes de irte.
 - > Si te invitan a una actividad y no puedes ir:
avisa con tiempo y explica por qué no puedes ir.

La marca personal

La marca personal es la imagen que los demás recuerdan de nosotros.
La marca personal nos ayuda a descubrir lo que nos hace útiles a los demás.
Una marca personal aumenta el valor de nuestras opiniones sobre los demás.
Es decir, nos permite influir, enseñar y hacer de ejemplo en los demás.

También nos ayuda a ser más independientes
y tener un mayor control para tomar decisiones de nuestra vida
y nuestro progreso o nuestro avance en el trabajo.

Fíjate en algunas personas, por ejemplo:

- ▶ El antiguo jugador de baloncesto Michael Jordan.
- ▶ El antiguo presidente de la empresa Apple Steve Jobs.
- ▶ El antiguo presidente de Estados Unidos Barack Obama.
- ▶ El presentador de televisión Risto Mejide.
- ▶ El montañista Jesús Calleja.

Todos ellos tienen una marca personal.
Su nombre es una marca personal.

¿Por qué es buena la marca personal?

- ▶ Te ayuda a destacar tus diferencias frente a personas parecidas a ti.
- ▶ Te ayuda a que los demás te vean más y sirvas de referencia, se fijen más en ti.
- ▶ Te ayuda a que tu opinión tenga más valor.

¿Cómo puedo construir mi marca personal?

Ten en cuenta estos consejos para construir tu marca personal:

- ▶ Conoce tus virtudes y tus defectos.
Las virtudes son las cosas buenas
y los defectos las cosas malas que tengo.
- ▶ Conoce tus valores.
Los valores son las cosas que pienso que son buenas.
- ▶ Aprende a comunicar tus valores.
Así te diferenciarás de los demás.
Te hacen ser diferente.
- ▶ Habla de las cosas que te diferencian de los demás.

Comunica a través de internet:

por ejemplo, a través de Facebook, de Twitter
o escribe tu propio blog.

Un blog es una página web sobre ti.

EDITA **Plena Inclusión Madrid**
Avenida Ciudad de Barcelona, 108
Escalera 2. Bajo D.
28007 MADRID
Teléfono: 91 501 83 35
Email: info@plenamadrid.org
Web: www.plenamadrid.org

AUTORES Jose M^a Jiménez
Belén Martínez
María Gómez-Carrillo
Irene Vicente
Chisco Fernández
Victor Núñez
Concha Lorenzana
Ana González
Javier Siedlecki
Brt News

COORDINACIÓN **Plena Inclusión Madrid**
Jose M^a Jiménez
María Gómez-Carrillo

ADAPTACIÓN A LECTURA FÁCIL Servicio Adapta – Plena Inclusión Madrid

VALIDACIÓN DE TEXTOS Servicio Adapta – Adisli
Servicio Adapta – Apama
Servicio Adapta – Aspacen
Servicio Adapta – Fundación Ademo
Servicio Adapta – Fundación Aprocor
Servicio Adapta – Grupo Amás

COLABORA **Fundación Repsol**
DISEÑO Y MAQUETACIÓN Ana González Mariscal
DEPÓSITO LEGAL **M-10118-2018**