



CAPACITARTE

Es ser líder de tu vida



Módulo 2. Imagen y comunicación

1. La imagen profesional

Según la Lic. Laura Malpeli de Jordaan, asesora de imagen certificada por Colour me Beautiful, creadora de Styletto Image Studio, la imagen personal es nuestra carta de presentación frente al mundo. Ella se construye no sólo a través de nuestra vestimenta sino a través de una gran diversidad de variables. Si aprendemos a manejar los distintos elementos que conforman nuestra imagen tendremos más oportunidades de causar una buena impresión en nuestro interlocutor.

Componentes para tener en cuenta:

* La propia conducta. Se trata de prestar atención a cómo nos desenvolvemos e interactuamos con los demás. Dentro de este aspecto, está la comunicación no verbal, por ejemplo, la forma en que miramos o los gestos que hacemos (incluyendo el uso de las manos y cómo sonreímos). Todo proyecta una imagen de nosotros en nuestro destinatario, mucho más fuerte que las palabras mismas.

* La proxemia. Tiene que ver con cómo manejamos el espacio en el que estamos. ¿Nos quedamos sin “avanzar” esperando a que el otro nos indique dónde ubicarnos o mostramos que somos capaces de ocupar cierto territorio? Este tema es muy importante en las entrevistas laborales. Por ejemplo, si nos indican que entremos a una sala de reuniones para esperar al entrevistador, el lugar donde nos ubiquemos dará un mensaje acerca de cómo percibimos nuestro rol y el suyo en esa situación.

* La vestimenta. En un contexto laboral, la vestimenta debe ser cuidadosamente seleccionada para no dar una imagen errónea. Lo que se busca en estos casos es la sobriedad, que acompañará a nuestro comportamiento y a las palabras que utilicemos. Lo que decimos con las palabras debe quedar de manifiesto también en nuestra apariencia. En este aspecto, una falta de sincronía entre lo que expresamos y lo que mostramos suele perjudicarnos muchísimo. Para las mujeres, es importante no excederse con prendas que puedan ser demasiado sugerentes (el escote, el largo, los colores). Los hombres, por su parte, deben hacer que sus prendas sean coherentes con la imagen que quieren que el otro tenga de ellos, prestando atención al largo de las prendas, los colores y las combinaciones.

* Los accesorios. Menos es más, ya que queremos estar arreglados pero sin distraer la atención de nuestras capacidades para el puesto de trabajo en cuestión. El calzado juega un rol importante. Para hombres y mujeres se usan zapatos cerrados y más bien clásicos. La mujer debe usar un calzado cerrado que no muestre el talón ni los dedos ni

demasiada piel. El hombre debe usar calzado cerrado, si es posible acordonado, que es el más formal y procurar siempre que el mismo esté en condiciones.

* El cabello. Es otro elemento clave, ya que puede contribuir a nuestra imagen o bien puede distorsionarla por completo. El entrevistador o nuestro jefe, si ya estamos trabajando en esa empresa, al relacionarse con nosotros o entablar un diálogo, estará mirando nuestro rostro, y es imposible que no vea nuestro cabello, de ahí su importancia relativa. Este punto es especialmente relevante para las mujeres, ya que el objetivo es que estemos arregladas sin que se pueda interpretar como un elemento sensual. Por ejemplo, se desaconseja el cabello suelto con ondas o rulos, porque el constante movimiento o manipulación del mismo se percibirá como una actitud sugerente y puede atentar contra la imagen que deseamos proyectar.

* El maquillaje. Apelar a la sobriedad no significa dejar de usar maquillaje sino utilizar aquellos tonos que resulten más sentadores y pertinentes. ¿Qué opinión te merecería una candidata a un puesto laboral con un labial colorado intenso?

En todos estos aspectos, sería ideal que nos juzguen solamente por nuestras habilidades o conocimientos, pero la realidad es que estamos en contacto con otras personas, y la manera en la que nos desenvolvemos resulta vital. El rol que juegan las percepciones es un factor que incide en el ámbito laboral. ¿Quién le hubiera dado un puesto de trabajo a Elle Woods, la abogada que sólo vestía rosa en “Legalmente Rubia”?

CAPACITARTE
Es ser líder de tu vida

2. ¿Cómo causar una buena impresión?

La primera imagen de una persona es la tarjeta de presentación

- Haga una buena entrada. Unos momentos antes de entrar rehaga su postura. Eleve sus hombros, ponga la espalda recta y una sonrisa en su cara. Al entrar mire la sala con un semblante confiado y feliz.
- Asegúrese que da un buen saludo de manos, cálido y firme (sin apretar en exceso). Mientras saluda mire a los ojos a la persona que lo hace y recuerde sonreír en ese momento.
- La puntualidad es una actitud humana considerada en muchas sociedades como la virtud de coordinarse cronológicamente para cumplir una tarea requerida o satisfacer una obligación antes o en un plazo anteriormente comprometido o hecho a otra persona. El valor de la puntualidad varía de acuerdo a la cultura y el contexto. En el mundo occidental, se suele considerar que un atraso de unos quince o veinte minutos es algo tolerable en circunstancias normales, en cambio, las culturas orientales consideran que cualquier impuntualidad es una falta de respeto. Tengamos en cuenta que la puntualidad es una manifestación de seriedad y formalidad. No solamente para llegar a la oficina, a una reunión sino también para la entrega de un informe o en el cumplimiento de una tarea asignada.

3. La vestimenta y los accesorios

Coco Chanel, diseñadora de alta costura francesa fundadora de la marca Chanel, es la única diseñadora de moda que figura en la lista de las cien personas más influyentes del siglo XX de la revista Time

- La belleza debería comenzar en el alma y el corazón, de otra manera, los cosméticos son inútiles
- La elegancia no consiste en ponerse un nuevo vestido
- Todo lo que es moda pasa de moda; el estilo, jamás
- Viste vulgar y solo verán el vestido; viste elegante y verán a la mujer
- mujer y alarga su partida
- No es la apariencia, es la esencia. No es el dinero, es la educación. No es la ropa, es la clase.

- La simplicidad es la clave de la verdadera elegancia
- Menos es más
- Antes de salir de la casa, mírate al espejo y quítate un accesorio



Consignas a tener en cuenta:

- Combinar piezas cómodas de vestir, tales como: trajes, chaquetas, pantalón, blusa y falda
- Utilizar telas lavables, suaves y sin arrugas
- Armonizar el vestuario con zapatos, carteras y accesorios que acompañen el estilo
- Elegir colores básicos

Se deberá evitar:

- Ropas de brillo y zapatos dorados o plateados
- Zapatos de taco demasiado altos
- Faldas cortas y muy ajustadas
- Ropas transparentes
- Escotes
- Maquillaje recargado
- Accesorios grandes y muy llamativos

Para efectuar una inteligente elección de los colores, es interesante recurrir al consejo de asesores de imagen que recomiendan utilizar para el día prendas en colores grises, azul marino y café.

Para las reuniones o exposiciones de noche, el color negro es garantía de éxito asegurado para asegurar la calidad de la imagen.

Para fiestas en la empresa, las secretarias podrán realizar combinaciones que acompañen la personalidad de cada una teniendo la precaución de no abusar de telas brillantes ni estridentes.

Si bien el outfit puede sonar masculino, la parte femenina se concreta con los accesorios, piezas claves para completar el look.