

Unidad I. Componentes de la imagen

I.3. Buena imagen

El mundo contemporáneo exige a los ejecutivos ser más competitivos. Por ello, proyectar una ***imagen de credibilidad y seguridad***, se ha convertido en una herramienta fundamental a la hora de **promover la confianza y generar autoridad, liderazgo y poder.**

Según los expertos, todo profesional que ejerza puestos de dirección y desee obtener un mejor desempeño, tanto de sus labores, como de su equipo de trabajo, debe aprender a desarrollar una ***imagen integral***, que abarque factores desde la **vestimenta, hasta la identidad y el compromiso.**

Unidad I. Componentes de la imagen

I.3. Buena imagen



Unidad 1. Componentes de la imagen

1.3. Buena imagen



La forma de vestir es una de las piezas que conforman la **carta de presentación** de los profesionales y una de las más determinantes a la hora de triunfar en una compañía.

Sin embargo, hasta el vestuario más exclusivo no tiene sentido si la ***actitud*** de quien lo porta no **proyecta liderazgo y personalidad**, explica Beatriz Pereira, psicóloga laboral y miembro de la Federación Latinoamericana de Coaching.

“Son los **pensamientos estratégicos**, los que una vez que son comprendidos permiten que enfoquemos de manera distinta nuestra imagen personal”, señala la experta.

Unidad I. Componentes de la imagen

1.3. Buena imagen



Imagen integral

Vestimenta (Carta de presentación)

Identidad propia: Actitud (Liderazgo y personalidad)
Pensamientos estratégicos

Compromiso

Imagen y actitud



Determinado grado o categoría

Unidad 1. Componentes de la imagen

1.3. Buena imagen



Lola García, asesora de Comunicación e Imagen Integral para Microsoft Empresas, coincide con Pereira al afirmar que la imagen y actitud que un profesional puede llegar a proyectar, es fundamental a la hora de imponer un grado de superioridad.

“Aunque no se es consciente, ***todos proyectan su personalidad a través de la imagen que ofrecen al exterior.***”

Por ello, **si no hay prestancia ni una actitud de liderazgo difícilmente, se podrán llevar las riendas del negocio o del puesto de trabajo**”, sostiene.

Unidad 1. Componentes de la imagen

1.3. Buena imagen

Indistintamente de la ocupación que pueda tener, Abel Gallardo, Master of Science en Psicología Industrial y Organizacional, cree que ***un líder puede ser formal y casual a la vez***, dependiendo de su estilo de liderazgo, pero que esto no deberá opacar ni incrementar su presencia.

“Un líder autócrata, se verá muy bien formalmente, de cuello y corbata, y un líder demócrata, se verá muy bien en estilo casual.

Por lo tanto, independiente de su estilo, ***el líder no debe opacar su presencia, sino atraer sin encandilar***”, explica. El especialista aclara, sin embargo, que ***la seguridad y confianza que proyecte un profesional, deberá venir respaldada por sus logros académicos, no por la marca o el color de ropa que esté usando.***

“Si no se demuestran los conocimientos técnicos, experticia y experiencia, de nada sirve vestir un traje de alta costura. Por ello, el tema de la imagen personal y profesional debe centrarse en un **mensaje asertivo** para lograr el éxito”, señala.

Unidad I. Componentes de la imagen

I.3. Buena imagen



Logrando el equilibrio.

Pensar en un estilo profesional, basado en ***una identidad propia, acorde a las competencias que se subrayarán como fortalezas profesionales***, además del estilo o look propio, forma parte de una construcción estratégica de aquello que se ha propuesto proyectar.

Por ello, la elegancia, sobriedad, versatilidad, proactividad y profesionalismo de una persona, se verá -sin duda- reforzada en su indumentaria. No obstante, enfatizan los expertos, **la indumentaria será sólo un complemento, que deberá ser utilizado como un plus, sin que reste importancia a las capacidades y actitud de quien los porta**. “Lo importante es asumir en la mente y en el cuerpo una mixtura contextualizada, que realce el perfil integral que se busca tener.

Es necesario lograr un **equilibrio estratégico entre cuerpo, personalidad y competencias profesionales**, sin tener una colección de Versace o de Armani”, dice Pereira.

Unidad 1. Componentes de la imagen

1.3. Buena imagen

Equilibrio estratégico

Cuerpo (sentimos)

Personalidad (vestimos)

Competencias = fortalezas profesionales (actuamos)

Imagen personal



Imagen profesional

Unidad 1. Componentes de la imagen

1.3. Buena imagen



En definitiva, la importancia de mantener ***una buena imagen personal***, radica en que ***será esta la guía que conducirá a una correcta imagen profesional.***

“Está comprobado que una persona que proyecta habilidades de liderazgo y seguridad, combinadas con una buena presencia, logra cautivar a sus colaboradores y, por ende, lograr las metas y objetivos que se proponga”.

“Nuestra imagen dice mucho y con sólo tres segundos la gente, al verte, se hace una idea de ti; así que tengan cuidado, porque un día podrían encontrar al amor o la oportunidad de su vida y perderlo si su apariencia deja mucho que desear”. Así se expresó el director de la Carrera de Diseño de Modas en ÚNICO y reconocido diseñador Jalisciense, Carlos Sotomayor Gómez, quien dio una conferencia a miembros de la comunidad universitaria sobre la “Importancia de la Buena Imagen”.

Unidad 1. Componentes de la imagen

1.3. Buena imagen

Para conseguir una imagen de autoridad, las personas deben vestirse de una manera adecuada a su cargo.

Para verse bien, es necesario conocer la figura y saber combinar los estilos de las prendas que usamos con nuestro color de piel, proporciones corporales, además de saber qué ropa comprar y con qué accesorios combinarla”.

Debemos considerar las formas corporales que existen y los colores en base a varios patrones tanto humanos y estacionarios. Por ejemplo, las prendas, la vestimenta de un hombre o una mujer no necesariamente deben ser objetos de marca, sino sencillas, de calidad y básicas. El uso de falda en la oficina debe ser a tres dedos por encima de la rodilla o debajo. Al vestirse las personas deben tomar en cuenta el color de su ropa y la hora del día en que la usarán, por ejemplo de mañana, ropa clara y por la noche oscura.

Unidad I. Componentes de la imagen

I.3. Buena imagen

Vestimenta

Figura (proporciones corporales: forma del cuerpo)

Estilos de prendas

Colores (humanos: qué color vestir en base a nuestro cuerpo y color de piel, y estacionarios: dependerán de la estación del año)

Accesorios y maquillaje

Unidad 1. Componentes de la imagen

1.3. Buena imagen

Mientras que para cerrar una negociación, se debe usar el color azul y sus diferentes tonos, en especial el azul marino, ya que demuestra éxito.

Reglas para causar una buena impresión

“Algunas reglas que debemos seguir para causar buena impresión se basan en cosas que aprendimos en la vida, que nos enseñaron nuestros padres, por ejemplo tener una limpieza personal impecable”. Otra de las reglas en imagen es el “caminar con un propósito”. Al saludar y hablar con otra persona siempre hay que tener contacto con los ojos, presentar una sonrisa y cuidar la expresión, no tener las manos dentro de las bolsas y saludar con propiedad.

Unidad 1. Componentes de la imagen

1.3. Buena imagen

En cuanto al análisis de las “siluetas” o formas corporales básicas en el caso de las mujeres, se pueden dividir en diferentes figuras geométricas explicadas como ideal, cuña, triángulo, delgada, reloj de arena, rectangular y óvalo. Cada figura tiene sus pros y contras al ser usada para resaltar la forma de la mujer, por ello algunos consejos para cuidar su imagen en base a la forma de su cuerpo son por ejemplo:

“A una mujer delgada le queda todo; pero si tienen mucha espalda deben tratar de resaltar la parte baja del cuerpo; lo mismo si tienen mucha cadera, resalten su parte superior y si su cuerpo es un poco lleno, se recomienda usar ropa holgada como faldas, no forzando su cuerpo a usar ropa que les perjudicará”.

Mientras que los hombres, deben usar ropa que resalte su virilidad, por ejemplo trajes con hombreras y pantalones que hagan ver sus piernas anchas entre otros artilugios. Las siluetas de los hombres también se pueden dividir en ideal, cuña, delgado, rectangular y ovalada.

Colores según las estaciones

Según los expertos, hoy los colores que deben usarse en los atuendos se basan en la estación del año. Cada persona pertenece a una estación, por ejemplo los colores en base a la estación fría son invierno y verano mientras que los cálidos son otoño y primavera.

Las personas de **piel blanca** con pelo negro, son invierno y se les recomienda usar colores básicos como blanco, azul, amarillo, plata, oro, rojo y verde.

Mientras que las personas que son verano, de color de **piel “atigrada” o ceniza**, son veranos y deben usar colores como amarillo, naranja, gris, lila y violeta.

En caso de las personas que pertenecen a la primavera, **morenos**, se recomienda el vestir color rosa, verde, durazno y otros colores tiernos.

Mientras que el otoño, de **piel bronceada y pelo castaño**, usarán colores como el dorado, café y naranja.

Unidad 1. Componentes de la imagen

1.3. Buena imagen

Sin embargo, se tiene en cuenta que cada estilo tendrá una peculiaridad y hay que saber qué colores vestir en base a nuestro cuerpo y color de piel, lo más recomendable es que piensen y combinen para *averiguar qué les queda mejor*.

Personalidad de éxito

“Para tener una personalidad de éxito, hay que ser organizados. Debemos trabajar en limpiar y organizar nuestros hogares y en especial nuestro closet, ya que tenemos ropa que no usamos y que sólo nos quita espacio y perspectiva”.

Unidad I. Componentes de la imagen

I.3. Buena imagen



La personalidad se marca por el “stilus” o estilo, que es una parte interna del ser humano que lo hace diferente y nos dice quiénes somos y cómo nos desenvolvemos dentro de diferentes situaciones de la vida y en ello se agrega la manera de sentirnos, vestirnos y actuar.

Para tener un estilo definido y agradable, además de útil, las personas deben conocerse de principio a fin y definir quién son, a dónde van y principalmente, no forzar a ser lo que no es!

Unidad 1. Componentes de la imagen

1.3. Buena imagen



Lo anterior conlleva la actitud y vestimenta en la oficina, donde el experto en modas recomienda, en el caso de las mujeres, que los accesorios y maquillaje exagerado no ayudan y asimismo recomienda el usar prendas básicas para vestir.

Lo mismo para los hombres, “tres prendas bien definidas y combinadas pueden hacer milagros”.