

I.7. Culto al vestir

Las personas elegantes pertenecen a este estilo no por decisión, sino por una ***manera particular innata de conducirse y expresarse en su manera de vestir y rasgos*** de comportamiento refinados.

Elegante= Dotado de gracia, nobleza y sencillez
Que tiene “buen gusto”, “distinción” y “sencillez al vestir”

Características de las personas con estilo elegante (buen vestir)

- ✓ Reflejan estatus pero de manera sencilla (discreta)
- ✓ Provocan admiración, autoridad y respeto.
- ✓ Les gusta ser percibidos como personas distinguidas y saben identificar el buen gusto.
- ✓ Les agrada la distinción, la exclusividad y el buen gusto, y lo reflejan también en su arreglo y manera de vestir.

Unidad I. Componentes de la imagen

I.7. Culto al vestir



Características de las personas con estilo elegante (buen vestir)

- ✓ Su gran fortaleza es que reflejan éxito y seguridad en ellos mismos; generan confianza, brindan prestigio aunado a su distinción por el cuidado de los pequeños detalles; dejan muy claro por sus acciones que son individuos cultos y educados, cualidades que despiertan en los demás admiración y respeto.
- ✓ Generalmente se encuentran en posiciones de autoridad y liderazgo (CEOs).
- ✓ Saca su máximo partido evitando presumir que tiene un poder económico alto (no hace falta ver la marca de la ropa que se usa), la calidad y el buen gusto se perciben de inmediato.

La moda se compra, la elegancia, se aprende!

I.8. Autoestima

Es el *amor que una persona tiene por sí misma*.

- 1. *Aprecio auténtico de uno mismo como ser humano, independientemente de lo que pueda hacer o tener***, de tal manera que se considera igual aunque diferente a cualquier otra persona, aprecio que *incluye todo lo positivo, que pueda haber en uno mismo: talentos, habilidades, cualidades corporales, mentales, espirituales. Disfrutar de nuestros logros sin jactancia, fanfarronería y soberbia*.
- 2. Aceptación** tolerante de nuestras limitaciones, debilidades, errores y fracasos.
- 3. Afecto. *Actitud positivamente amistosa, comprensiva y cariñosa hacia uno mismo***, sentirse en paz y no en guerra, con nuestros pensamientos y sentimientos (aunque éstos no nos agraden) con nuestra imaginación y con nuestro cuerpo (gordos o flacos, altos o bajos, estilizados o con “rollitos”).
- 4. Atención. *Cuidado esmerado de nuestras necesidades reales, tanto físicas como psíquicas, intelectuales y espirituales***.

Unidad I. Componentes de la imagen

I.8. Autoestima



Estas cuatro “Aes”, implican un buen nivel de autoconocimiento y, en especial, de autoconciencia, es decir, de vivir dándose cuenta del propio mundo interior, escuchándose a sí mismo amistosamente, prestando atención a todas las “voces interiores”.

En resumen, ***cuando hablamos de autoestima***, hablamos de afirmación de ese ser humano falible, único, valiosísimo, que merece respeto y consideración por sí mismo, pero siempre reconociendo la existencia de los demás. No se trata de narcisismo, ya que la persona que verdaderamente se autoestima vive abierta, pendiente y atenta a los demás, reconociendo su existencia. La autoestima es el amor por uno mismo y por los demás.

Unidad I. Componentes de la imagen

I.8. Autoestima



Asertividad

Es expresar nuestras necesidades, creencias, sentimientos y pensamientos de manera ***clara, directa, firme, sin agredir ni herir*** a su interlocutor y respetando los derechos de los demás, ***sin experimentar sentimientos negativos como cólera o ansiedad***. Se le define también como la capacidad de ***identificar sus derechos, aspiraciones y necesidades, expresándolos y logrando llevarlos a cabo, sin afectar a los demás***. Por lo tanto, una persona asertiva, no es ni agresiva ni pasiva.

La autoestima se fomenta básicamente por medio de dos fuentes que están profundamente ligadas entre sí: a) la ***autopercepción***, que proviene de las ***observaciones y evaluaciones que se hace uno mismo***, y b) de la ***percepción de la imagen que los demás tienen de nosotros***, todo esto, sin duda, condicionado por el contexto social en el que se desenvuelve la persona.

*Tiempo para
retroalimentación*

