



PERSONALIA

Asesoría en Imagen y
Comunicación Femenina

www.personalia.com.ar

imagen@personalia.com.ar

IMAGEN PODEROSA

Mini-book de regalo con tips y consejos para que
proyectes tu mejor imagen

Autora:

Lic. Teresa García Sánchez



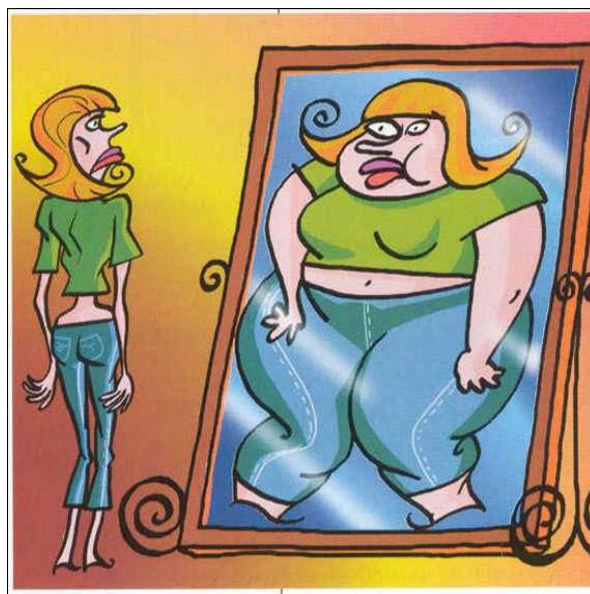
Si estás leyendo este ebook es porque te importa la imagen que proyectas. Y haces bien, porque tu imagen personal transmite un mensaje silencioso pero muy potente que todos perciben. Todo el tiempo estamos comunicando, y lo hacemos con las palabras, los gestos, y también con la moda y la ropa, esto ha sido así desde los principios de la civilización. En las distintas épocas, la ropa ha proclamado el status social, profesión y pertenencia.

Este mini-ebook está aquí para ayudarte hoy, en el ajetreado siglo XXI a que reconozcas y proyectes tu mejor imagen, una imagen poderosa que hable de ti, en tu mejor versión.

Construir y sostener una buena imagen implica en primer lugar, **PRESTARSE ATENCION**. Se sabe que todas tenemos muchas exigencias laborales y familiares, muchas tienen hijos pequeños o padres ancianos que solicitan su tiempo. De manera que, sin desatender demandas **LOGICAS** del trabajo y del entorno, es indispensable dedicarse un tiempo **NO NEGOCIABLE** par una misma, parte del cual puede ser dedicado a cuidar de la imagen. No se trata de una cuestión solamente estética sino de **SALUD MENTAL**.

Cuando una mujer decide ocuparse de mejorar su imagen tiene que empezar por lo básico, que parece obvio pero que muchas pasan por alto: **HAY QUE MIRARSE**, si, mirarse, en un espejo de cuerpo entero, para saber como es el cuerpo que tiene cada una. Que altura, que peso, que formas, que color de piel, que tipo de pelo, que forma de rostro, y todo lo que viene con los genes y no se puede cambiar, pero si **MEJORAR** y sobre todo **CUIDAR**.

Cuando se miran al espejo, la mayoría de las mujeres lo hacen para criticar parte o todo su cuerpo y lo descalifican duramente. El resultado es que se ven así:



Esto se debe a que la mayoría de nosotras tiene la **imagen corporal** distorsionada y nos vemos mucho peor de lo que estamos en la realidad. Por eso hay que reconciliarse con el cuerpo que nos donó la Naturaleza y trascender los estereotipos publicitarios para sacar el partido a la mujer real, porque no hay imagen que valga si no se está mínimamente conforme con el cuerpo que se tiene.

Las mujeres de carne y hueso que todas vemos por la calle tienen distintas formas. Si no tienes un espejo de cuerpo entero, es hora de procurarte uno y frente a él descubrir tu **TIPO DE CUERPO** de acuerdo a estas pautas:



EN FORMA DE X O RELOJ DE ARENA

Considerado el cuerpo ideal, el cuerpo X tiene los hombros y las caderas proporcionadas, con cintura definida, por lo cual puede usar todo tipo de formas en la ropa, y realzar su hermosa cintura usando fajas o cinturones anchos. Puede usar pantalones rectos o chupines y su figura lucirá siempre armoniosa. A cuerpo X le quedan estupendos los vestidos ceñidos que destacan sus curvas suaves y bien formadas.



EN FORMA DE LETRA T o TRIANGULO INVERTIDO

Tiene la espalda mas ancha que las caderas y la cintura es menos definida, si bien no está ausente. Las mujeres dueñas de un cuerpo de este tipo suelen sentirse "grandotas" por el tamaño de sus espaldas pero la contraparte positiva de este tipo es que tienen muy buen porte, así que hay que aprovecharlo. No agrandar visualmente la espalda con prendas gruesas, o escotes tipo bote, ni rayas verticales, sino "achicarla" hacia abajo con un escote en V por ejemplo. No usar hombreras, porque no las necesitan. La cadera pequeña puede "agrandarse" con faldas tubo o pantalones anchos o chupines.



EN FORMA DE LETRA A o TRIANGULAR

Es el caso opuesto al anterior, las caderas son mas anchas que la espalda y la cintura está muy bien definida, es un cuerpo curvilíneo y muy atractivo. Desde luego no hay que agrandar visualmente las caderas. Si la dueña de este cuerpo quiere usar una falda tubular, debe cuidar que sea mas bien recta o las caderas se verán aún mas anchas, igual que si usa pantalones tipo tubo. Deberá elegir los modelos que caigan rectos desde la cadera, para armonizar el tipo. Si no tiene busto grande, puede usar rayas verticales que "agranden" el tronco y escotes tipo bote. Una falda acampanada con tela de buena caída es una excelente opción para este tipo.



EN FORMA DE LETRA H o RECTANGULAR

Este tipo de cuerpo no tiene cintura definida, por eso se llama rectangular. Suele ser un cuerpo cuya dueña tiene busto pequeño y cola chata. Entonces, las formas que no existen se "dibujan" con la ropa. Usando por ejemplo una chaqueta o blazer con estructura y forma definida que enfatice la cintura y cinturones anchos que la marquen y la definan, y usando diferentes colores en las prendas. Hay que evitar las prendas monocromáticas que darán un efecto de "tabla".



EN FORMA DE LETRA O u OVALO

Este tipo de cuerpo empieza pequeño en la espalda, se va agrandando hacia el medio, sin definir cintura, y se vuelve a achicar a partir de las caderas terminando en unas piernas delgadas. Es difícil de vestir, pero no imposible, hay que compensar formas para llevarlo al tipo X. Como los hombros suelen estar algo caídos, pueden colocarse pequeñas hombreras en las prendas para agrandar la espalda y mejorar visualmente el porte. Todas las prendas deben ser estructuradas y con forma, nunca usar ropas sueltas o tipo bombeé porque el cuerpo va a tomar la forma de un huevo. Los pantalones y las faldas deben caer rectos desde las caderas para

Después de haber definido el tipo de cuerpo, hay que formar un guardarropa básico o fondo de armario. Si bien es preferible comprar prendas de la mejor calidad posible, no es necesario gastar una fortuna para lucir una imagen impecable, es cuestión de saber elegir y combinar, para lo cual van los siguientes consejos para lograr un:



GUARDARROPA

EFICIENTE

El guardarropa tiene mucho que ver con la actividad o profesión que se ejerce, en general esto marca un estilo que terminamos por asumir como propio. De todas maneras, hay prendas comodín que son la base de todo guardarropa.

Antes de empezar, la recomendación es ordenar el placard para saber que sirve y que hay que regalar o directamente tirar. Un placard desordenado y lleno de prendas que no se usan o están en malas condiciones provoca mas confusión y pocas ganas de hacer algo al respecto: se termina "tirando la toalla" para seguir igual que siempre. Cuando hablo de un guardarropa eficiente quiero decir que **todas** las prendas que lo componen están en uso y no hay nada guardado "por si acaso". Asíque el cambio de temporada es ideal para ponerse al día y hacer este ordenamiento tan útil como necesario.

Una vez el placard en orden, comencemos por las piezas básicas: Un vestido es una pieza básica en el armario de la mujer. En general se recomienda el consabido vestidito negro, porque es un caballito de batalla que sirve casi para cualquier cosa. Es una muy buena opción, pero si se prefiere otro color también puede ser. Si hay un solo vestido, es mejor que sea de un color pleno, o liso porque se puede usar en mas ocasiones: un verde azulino, un azul añil, un beige, un marrón chocolate, en fin hay mucha variedad de colores, que siempre hay cuidar que combinen con el color de la piel.

Para acompañarlo, nada mejor que un blazer o chaqueta que luego se podrá usar con otras prendas. Desde luego, si el vestido no es negro, tiene que combinar con él.

Un traje de dos piezas, o de tres (chaqueta, pantalón y falda) también es útil y podemos recurrir a él en casi toda ocasión.

También puede ser negro, gris claro o beige, que combinará con todo si es el único que hay.

Dos pares de pantalones de vestir: uno negro, básico, el otro puede ser de mezclilla con un suave diseño tipo príncipe de Gales, siempre vigente y muy elegante. Una falda color neutro, una camisa blanca o color manteca, otra de color, un Twin set (suéter de dos piezas) y una remera de modal de muy buena calidad y el infaltable jean para completar lo básico y menos pesado.

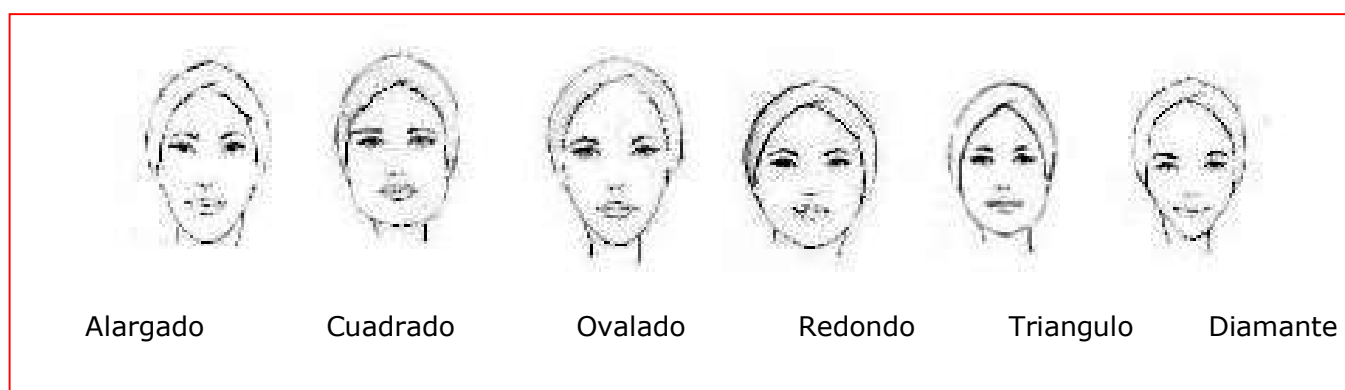
Luego se agregarán las prendas de abrigo: un tapado liviano o trench que puede ser impermeable y no se debe descartar la opción de una campera de cuero negra con diseño de blazer o chaqueta que "levanta" toda prenda, desde un pantalón o falda de vestir hasta un jean. Una cartera negra mediana, un par de zapatos de taco mediano (5 a 7 cm) y un par de botas en el invierno completarán este fondo de armario al que se le irán sumando otras prendas que se elegirán de manera que combinen con la mayoría de lo que tenemos. No se puede pretender que todo combine con todo o terminaremos con un guardarropa aburrido y monocromático, pero la mayoría de las prendas deben ser intercambiables.

Se pueden ir sumando mas variedad de pantalones, alguno con el color de moda de la temporada, algún jean mas jugado, para una salida de noche, una chaqueta de jean elegante, de buen corte y diseño, algún suéter liviano, tops para usar debajo de las camisas, otro vestido, que puede ser algo mas elegante, para alguna ocasión especial. Todo acompañado por la bijou y los accesorios que se elegirán según el gusto personal.

Aún con un presupuesto limitado se puede formar un guardarropa básico, comprando y eligiendo algunas prendas clásicas que te saquen de apuros, en vez de las prendas de la tendencia de temporada. Si no se cuenta con mucho dinero para invertir en ropa, estas deben ser las menos. El guardarropa debe mantenerse vigente y actualizado, ubicando a su dueña en el siglo XXI. Si una

mujer queda pegada en otra década con su ropa, va a proyectar una imagen de rigidez y resistencia al cambio. La ropa de buena calidad, por ejemplo abrigos, pueden renovarse con un sastre o modista que actualice su diseño para seguir usándolos.

Pero la imagen no se trata solo de la ropa, como es evidente. El pelo por ejemplo es fundamental, sobre todo a medida que vamos cumpliendo años. Un peinado algo descuidado que puede lucir fresco y descontracturado en una jovencita, es lisa y llanamente desprolijo en una mujer madura. Hay cabellos que son más fáciles de cuidar que otros. Las privilegiadas que tienen un pelo lacio, abundante y pesado no tienen el mismo trabajo que las que sufren el odioso frizz que lo hace incontrolable. Actualmente hay muchos productos y soluciones para un pelo rebelde, por lo que no se justifica el descuido ni la desprolijidad. Hay que elegir un corte de acuerdo al tipo de rostro. Al igual que para elegir la ropa hay que saber que tipo de cuerpo se tiene, para elegir el corte, hay que mirar muy bien la forma del rostro: ovalada, cuadrada, redonda, triangular o en forma de diamante, el corte debe ser elegido teniendo en cuenta estos parámetros y no el corte que está de moda, el corte debe llevar el rostro hacia la forma ovalada, que se puede equiparar al cuerpo reloj de arena, es la forma considerada ideal en cuanto a la armonía de su diseño.



Identifica tu tipo de rostro



En la imagen vemos un rostro cuadrado armonizado por un corte en capas con ondas grandes

Para que la imagen esté completa, el toque final es el maquillaje. Hay mujeres que no quieren maquillarse porque se sienten “pintadas” y dicen que “no son ellas mismas”. Yo digo que si lo son, en una versión mejorada. Un maquillaje bien hecho rejuvenece, da vida al rostro y corrige defectos tales como ojos caídos o párpados encapotados. Un atuendo profesional o una prenda elegante sin maquillaje están incompletos.

Cualquiera puede hacer un auto maquillaje básico, y si quiere algo especial para un evento o fiesta, contrata a una profesional. Lo primero es contar con algunos materiales para realizarlo, son los:

Elementos básicos para el maquillaje

- Corrector de ojeras
- Base de maquillaje
- Polvo volátil (para fijar el maquillaje)
- Polvo compacto (para retocar y llevar en la cartera)
- Rubor

- Trío de sombras neutro
- Máscara para pestañas
- Lápiz delineador negro o marrón oscuro
- Brillo labial, rosado o salmón.

Un maquillaje para el día a día puede hacerse en cinco minutos, en unos pocos y sencillos pasos:

- Colocar el corrector de ojeras
- Esparcir la base con una esponjita por todo el rostro, arrastrando el corrector
- Fijar con polvo
- Un toque de rubor
- Colocar máscara para pestañas
- Una rápida pasada de brillo por los labios y...

Tiempo invertido: 5 minutos
Resultado: tu cara despertó!!

Si surge una salida nocturna después del trabajo, puedes “levantar” el maquillaje muy fácilmente:



- Forma la línea de profundidad desde la última pestaña subiendo por el párpado, con el color más oscuro del trío.
- Coloca la sombra intermedia en el párpado móvil
- Por último ilumina el párpado fijo o superior con la sombra más clara del trío
- Retoca el rubor y usa un labial mas oscuro y...

Transformaste tu maquillaje del día en un maquillaje de noche!

Hay que retocar el maquillaje durante el día, por eso siempre se llevan en la cartera la petaca de polvo compacto y el brillo labial. Además no hay que tocarse la cara ni refregar los ojos, con el tiempo se hace un hábito.