



Imagen Y Marketing Personal



INDICE:	Pág.
1. Estudio antropométrico.....	3
a) Cuerpo.	
b) Facciones.	
2. Armonía y colores.....	5
3. Belleza y recomendaciones generales básicas de cuidado.....	6
a) Recomendaciones de cuidados diarios o específicos de la piel, cara y cuerpo.	
b) Recomendaciones básicas en belleza y cuidado.	
4. Test de color.....	9
a) Definición y método.	
b) Test de color en mi persona.	
5. Estilismo en el vestir.....	11
a) Fondo de armario.	
b) Circunstancias e influencia en la apariencia.	
c) Estilo y fondo de armario según mis cualidades.	
6. Recomendaciones para una entrevista de trabajo.....	17
a) Recomendaciones básicas generales para cualquier persona que va a una entrevista de trabajo.	
b) Pasos a seguir para la entrevista de trabajo a la que voy a asistir.	

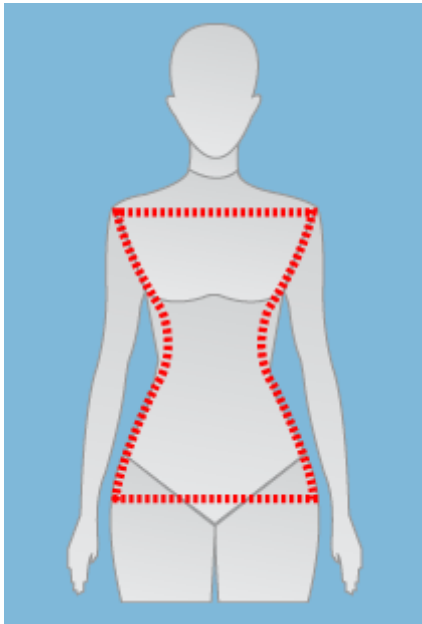
- 7. Protocolo y buenas conductas..... 20**
- a) Recomendaciones para el entrevistado antes de la entrevista.**
 - b) Recomendaciones para el entrevistado durante la entrevista.**
 - c) Recomendaciones para el entrevistado después de la entrevista.**
 - d) Posibles preguntas de la entrevista.**
- 8. Pasos para hacer una asesoría de Imagen Personal a personas. 26**
- a) Rellenar un cuestionario previo, para saber cualidades y gustos.**
 - b) Estudio antropométrico.**
 - c) Estudio del color.**
 - d) Cuidados faciales, corporales y alimenticios.**
 - e) Comportamientos y “Buenas Maneras”.**

Caso práctico:

“Tengo una entrevista de trabajo para una gran empresa del sector de la cosmética”.

1. Estudio antropométrico:

a) Cuerpo:



Mi cuerpo estaría dentro de los catalogados como “reloj de arena”, dentro del estudio realizado en febrero de 2007 en España; Figura equilibrada con hombros y caderas bien proporcionados, aunque mis caderas tienden a ser más anchas que los hombros, pero en imagen, son iguales.

La armonía y volúmenes de las partes correspondientes al cuerpo son: (pecho: talla 85; cuello: normal; espalda: en proporción con el cuerpo; cintura: estrecha en comparación con las caderas; caderas: anchas; gemelos: en proporción con los pies; pies: pequeños talla 38, etc.). Como se puede apreciar, existe una armonía entre las partes, aunque existe una diferencia en las caderas, siendo éstas el centro de diferenciación. Con ayuda del vestuario

podemos contribuir a no romper esa armonía o ayudar a estilizarla, disminuyendo la atención a esta parte del cuerpo que sobresale.

Vestimenta adecuada a personas con cuerpo “reloj de arena”: uso de ropa de corte sastre, definiendo bien la cintura, busto y caderas. Importante marcar bien la parte superior del cuerpo con escotes marcados. Las faldas estrechas o medio abiertas con las formas de las caderas. Vestidos acinturados, con forma. Chaquetas ajustadas a la cintura y definidas. Abrigos acinturados, con solapa sencilla y con forma.

La atención debe ser a la parte superior del cuerpo, aunque la vestimenta debe ser acinturada y con forma definida.

b) Facciones de la cara:



Las facciones de mi cara delatan una forma “ovalada”, donde el centro o pómulo sobre salen de las demás partes del ovalo.

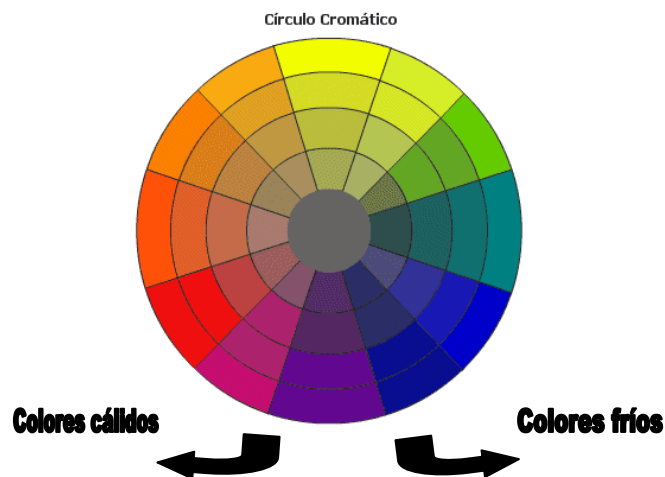
La armonía existente entre las distintas partes que componen el óvalo son: (Ojos: marrones oscuros; cabello: castaño oscuro; nariz: angulosa; boca: pequeña; frente: normal, etc.)

La nariz angulosa y la boca pequeña se pueden contrarrestar ayudándose del maquillaje. El oscurecimiento de las zonas más angulosas o amplias, y dar luz a aquellas zonas más pequeñas o que quisiéramos iluminar.

2. Armonía y colores:

Según los estudios actuales en la armonía de los colores, en vestuario y maquillaje, Carolle Partington, dice que “es necesario hacer un análisis personalizado de los colores y ver la reacción de estos con nuestra piel”, para saber que colores nos favorecen en vestuario. “La belleza natural existe cuando llevamos colores en armonía con nuestra pigmentación personal de piel, pelo y ojos.”

Según los estudios de categorizar a las personas en (primavera, verano, otoño e invierno), mi perfil se encontraría dentro de la estación **invierno** que representa colores fríos fuertes. Para que mi belleza natural armonice el vestuario debe ser de colores o tonalidades frías.



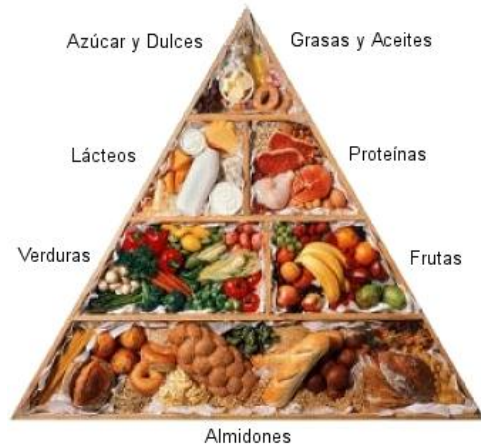
3. Belleza y recomendaciones generales básicas de cuidado:

a) Recomendaciones de cuidados diarios o específicos de la piel, cara y cuerpo.

- **Cara:** la depilación de cejas, labio superior o cualquier pelo que sobresalga de lo normal. El afeitado para los hombres. Los cuidados diarios de la piel como la limpieza, la tonificación e hidratación o nutrición. La limpieza facial, la realiza una profesional, pero se recomienda la rutina trimestral para un cuidado básico de la piel facial. El maquillaje como medio de decoración facial.



- **Cuerpo:** Los cuidados rutinarios de hidratación, nutrición y ejercicios. Cuidados de hidratación por medio de peeling corporal en la ducha y cremas corporales. Con la nutrición, refiriéndose a cuidados culinarios y de alimentación, con recomendaciones básicas para una alimentación saludable. Recomendaciones básicas de deporte, andar, correr, nadar, etc... cualquier actividad para movilizar nuestro cuerpo y articulaciones. Estas últimas recomendaciones teniendo en cuenta la edad de la persona y el tipo de trabajo que desempeña diariamente.



b) Recomendaciones básicas de rutinas en belleza y cuidado:

Las recomendaciones se hacen en función del tipo de trabajo, tipo de piel y edad, básicamente. Así tenemos que: Según el trabajo, en un “24 horas” de lunes a domingo con un horario de mañana y tarde; Según la edad: 24 años; Según la piel: piel seca y sensible.

Las recomendaciones básicas de rutinas diarias son:

1. Piel:

- *Limpiar el rostro.* Hidratar el contorno de ojos, para hidratar y prevenir, y a partir de los veinticinco años usar de una crema para hidratar y tratar. Hidratar el rostro, aplicar la crema suavemente con un pequeño masaje para activar la circulación y hacer que el producto penetre mejor. Protección solar de 15 en invierno y de más en verano.

- *Un maquillaje de efecto cara lavada:* Aplicar el corrector en ojeras e imperfecciones. Aplicar una base de maquillaje líquida o una crema hidratante con color en todo el rostro. Un toque de polvo suelto si la piel es mixta o grasa. Con un lápiz marrón dibujar una línea muy pegada a las pestañas y difuminarla con un lápiz. Doble capa de máscara de pestañas. Colorete en tono tierra sobre

el pómulos y también un toque de colorete en tono rosa en el centro de la mejilla. Con un polvo iluminador mate o un polvo más blanco dar un toque sobre pómulos, cejas y barbilla. Hidratar el labio con cacao o gloss.

- *Un cabello bien cuidado*: Adiós a las canas: si las hay, teñirse y no descuidarse. Si no hay canas pero te tiñes: no descuidar la raíz. No olvidar llevar siempre el cabello bien peinado y limpio.

- *Manos y pies cuidados*: en verano y en invierno también hay que hacerse la pedicura y manicura, aunque no se quiera ir con las uñas maquilladas siempre, no es necesario, pero hay que llevarlas bien limpias, limadas y pulidas, siempre hidratadas y con las cutículas retiradas. Una mano bonita es una mano limpia, con uñas bien cuidadas e hidratadas.

- *Piel tersa y suave*: exfoliación dos veces por semana e hidratar la piel después de la ducha cada día.

- Ni un pelo: depilación, no descuidar la depilación.

- Dientes blancos: Ir al dentista a hacerse una limpieza, hacerse una revisión de vez en cuando, es mejor prevenir que curar.

- Aroma corporal: Eligir cremas que dejen una aroma suave y delicado en la piel. Evitando los perfumes demasiado fuertes en verano o durante el día.

- Ropa limpia y bien cuidada: ir con la ropa limpia, bien planchada y arreglada, hacer un repaso al armario y asegurarse de que todo está impecable.

2. Cuerpo:

- Beber mucha agua: purifica la piel, elimina toxinas y nos mantiene la piel hidratada desde dentro. Si cuesta beber agua beber infusiones o zumos naturales, es otra opción. Tomar mucha fibra: El estreñimiento es causado por

problemas cutáneos en la piel, debemos evitar el estreñimiento tomando mucha verdura, fruta y productos integrales. No abusar de grasas: en la alimentación incluir grasas suficientes pero sin abusar de ellas, tomar aceite de oliva, maíz o girasol que además contiene vitamina E muy beneficiosa para la piel. Comer verdura, fibra, nos ayudan al estreñimiento, contienen vitaminas, minerales y agua que contribuyen a reforzar tus defensas. Comer fruta, a diario en la dieta, sobre todo las que son ricas en vitamina c, ayudan a la regeneración celular. Decir adiós al tabaco y alcohol: El tabaco y alcohol es un gran enemigo de la piel, producen toxinas y apagan la piel. La piel estará más apagada, sin luminosidad.

Todas estas rutinas están bastante bien y son asequibles para cualquier persona, de cualquier edad y trabajo. Para mí, todo se puede incluir a mi rutina diaria, excepto el tabaco, ¡no fumo!

4. Test color: *(Nota: este punto amplía el punto de armonía y colores del estudio antropométrico).*

a) Definición y método:

El test de color, también llamado test cromático, es el método más utilizado en Asesoría de Imagen para obtener información sobre cómo y cuál es la mejor utilización del color sobre las personas.

El test del color se suele realizar utilizando una serie de pañuelos o pañoletas de distintos colores, con el tamaño y la longitud suficiente para colocarse a modo de capelina por debajo del rostro, cubriendo así el tronco y hombros de la persona. Esto posibilita la combinación externa e interna de prendas/colores. De esta manera, se hace sucesivas pruebas de colores,

viendo sobre la persona los efectos conseguidos según las diferentes tonalidades.

Se trata de un método de observación que sigue un protocolo de actuación muy determinado:

Despejar completamente el cabello del rostro utilizando una banda blanca en el pelo. El cliente deberá tener el rostro completamente desmaquillado y la iluminación ha de ser correcta, es decir, difusa y uniforme.

Una vez tenemos el rostro preparado y la luz adecuada, se empieza el estudio cromático. Iniciándolo con las pañoletas de los tres colores primarios: amarillo, magenta y cian. Se sigue, visualizando los efectos del color sobre la persona con las pañoletas de los colores secundarios y posteriormente de los colores terciarios. Después se observa el efecto de los colores en el rostro por gamas: azules, verdes, rojos, etc.

El resultado final de la prueba ha de ser una ficha con la relación de los colores recomendados para que la persona tenga un material de consulta tangible para utilizar en cualquier momento y saber qué colores no deben faltar nunca en su fondo de armario.

b) Test de color en mi persona:

Al tener el pelo oscuro, (castaño oscuro), los ojos de color oscuro, (marrón oscuro) y la piel clara, (beige clara). En estas características hay dos tonos fríos (el oscuro, en pelo y ojos) y un tono cálido (la piel), predominan los oscuros, con lo cual, yo estaría dentro de la tonalidad fría. Al predominar los colores fríos, usaré los colores cálidos, para obtener más calidad de belleza, pero optaré por los colores fríos para una calidad de imagen más neutra.

Otro punto a tener en cuenta es la luminosidad u opacidad en la mirada. Si nuestra mirada es luminosa, en los colores se debe elegir los colores con más pigmento negro. Si la mirada es más opaca, preferiremos colores con más pigmento de blanco. En cuanto a mi mirada es más luminosa, con lo cual optaré por colores con más pigmento negro, ya que no es necesario iluminar más el rostro.

(NOTA: “En cuanto al estudio del color no lo he podido realizar, por que me he comprado el Kit., pero aún no me ha llegado. Pero además debo hacer un estudio para la realización de ésta actividad más detenidamente. Cuando lo realice, aunque será fuera de plazo de la entrega del trabajo, lo enviaré a la profesora, para su corrección.”)

5. Estilismo en vestir:

a) Fondo de armario:

El fondo de armario, Prendas básicas y decisivas que no pueden faltar para construir el Fondo de Armario se hace según, un estilo propio e intransferible de la persona en cuestión, utilizando las tendencias para dar toques nuevos al estilo clásico y personal.

La clave para desarrollar un estilo sencillo, a la vez que elegante, es adquirir aquellas prendas que básicas, son decisivas, y hacer uso de las múltiples combinaciones que éstas permiten. Estas piezas-clave en el armario son las que aseguran qué ponerse en cada ocasión.

Son las prendas de vestir en las que realmente merece la pena gastar el dinero que sea necesario, siempre ajustándose a un presupuesto determinado.

Además tienen la ventaja añadida de que reducen el tiempo a la hora de decidir qué ponerse o qué meter en la maleta de viaje...

Los básicos imprescindibles del fondo de armario son:

- **La Lencería**, debe adaptarse a la persona que la va a llevar, tanto en hombres, calzones, camisetas; o mujer, sujetador, braguitas, tanga, etc... Asegurándote de que conoces bien la talla de tu sujetador, así quedará mejor la ropa que vistas, te sentirás más cómoda y no tendrás que pasarte el día entero ajustándotelo. Un consejo: La ropa interior tiene que ser cómoda y de algodón o mezcla de algodón. Comprar ropa interior que sea elástica y que se mueva con tus movimientos y que no se note debajo de la ropa.

- **Traje**: Toda mujer necesita un traje. El negro es la mejor opción, pero se puede dar un aspecto un poco más relajado, con un beige o verde oscuro o un color al gusto, que no sea muy llamativo para que no pase de moda rápidamente. Un consejo: El traje, sobre todo uno negro, marrón o de color neutro, se debe comprar junto con una falda para el mismo traje, hay muchos trajes que llevan falda o pantalón, lo ideal es adquirir ambos de forma que te permita más opciones.

Para sacar partido al traje de chaqueta se puede optar por: usar el traje pantalón con camisa de traje para un look elegante, usar el traje con la falda y camisa de traje para un look femenino, combinar los pantalones con un suéter o una camiseta con tirantes, o combinar la chaqueta con unos pantalones vaqueros durante el fin de semana, ponerte la falda con una blusa sexi para salir de noche a cenar, etc.

- **Vestido negro**: La forma lo marca la persona, dependiendo de como te sientas más cómodo. Un consejo: Es mejor comprar un vestido de corte clásico,

procurando que no sea excesivamente revelador, así siempre lo podrás vestir en cualquier ocasión.

Para sacar partido al vestido negro se puede llevar con zapatos de tacón para salir de por la noche, recogiendo el pelo y utilizando una estola se da un toque muy elegante. También se puede combinar con una sandalia de tacón y con el pelo engominado, para un look sexy y glamuroso. Puede combinarse con una chaqueta de punto y un zapato plano para utilizar por el día.

- **Un vaquero o jeans:** La dificultad radica en escoger el pantalón vaquero más apropiado para cada persona entre la inmensa variedad disponible. Consejo: encontrar los que más favorezcan. Es importante que sean algo elásticos de forma que se adapten a la figura y sean más cómodos de llevar. Para que aporten una figura más esbelta y elegante, procura que la tela sea más bien oscura. Por último, no olvidar la longitud del pantalón debe adaptarse a la altura del zapato.

Para sacar el máximo partido a los vaqueros: Se pueden llevar con una chaqueta de traje y una camiseta para un look informal, usar con unas deportivas y un jersey para un look sport y cómodo, usar con unos tacones y un top de pedrería para salir por la noche y estar estupenda, combinar con una camisa de traje.

- **Zapatos:** Es importante vestir un buen par de zapatos. Un zapato clásico de medio tacón para usar en cualquier ocasión. Una sandalia de tacón para combinar con vestidos de noche, vaqueros; un zapato plano y cómodo para traje de chaqueta o con un vaquero.... Un consejo: A la hora de adquirir cualquier zapato procura que la piel y la suela sean suaves y cómodas. Las suelas deben tener suficiente tracción para evitar resbalarse y perder el

equilibrio. Además buscar unos zapatos que sirvan en cualquier situación y que no desentonen ni con el traje ni con los vaqueros, que se puedan usar en diferentes ocasiones.

Para sacar partido a los zapatos: Cuidar los zapatos, (no esperes a que se quite la tapa del tacón para ir al zapatero a arreglarlos), limpiarlos con productos adecuados, verás como duran mucho más y como se hacen incluso más bonitos y cómodos con el uso.

- **El Abrigo:** Dependiendo de la época del año, buscar un buen abrigo de lana o de mezcla de lana en un color neutro y elegante. En colores neutros, negro, marrón o beige son opciones que se puede vestir siempre sin desentonar. Buscar un corte que se adapte bien a la figura.

- **Otras prendas básicas y de calidad para el fondo de armario:** camisa sencilla de buena tela o un jersey de cachemir. También unas camisetas de tirantes y normales, de buen algodón, como complemento de toque personal.

Una vez adquiridos estos artículos, crear el propio estilo con ellos; por ejemplo combinando un jersey bonito con unos vaqueros, o una blusa de seda con el traje. No dudar en derrochar dinero en aquellos artículos clásicos claves, se puede ahorrar después en otros artículos accesorios y de moda. Si no se puede permitir el lujo de derrochar el dinero, buscar un buen corte entre las prendas de oferta y a continuación llevarlas al sastre para ajustarlas a la figura. Para que la ropa tenga aspecto de cara y elegante, es fundamental que se ajuste perfectamente a la figura. Un traje barato dará la sensación de más caro si aparenta estar hecho a medida.

Añadir al ropero aquellos accesorios que revelen el estilo personal. Por ejemplo un bolso con el tamaño adecuado para llevar las cosas que habitualmente se necesita contigo; o una bufanda que acentúe el estilo; unas botas o zapatillas de deporte para los pantalones vaqueros. Las posibilidades son infinitas. Una vez que tengamos los elementos básicos, se puede fácilmente crear un ropero a la imagen y semejanza de uno mismo.



b) Circunstancias e influencia en la apariencia:

Según la edad en la que me encuentro actualmente, 24 años, sé que mi apariencia se está desarrollando. Mi figura ha ido cambiando continuamente, desde pequeña he estado con regímenes de alimentación y los cambios bruscos de peso en mi cuerpo han sido constantes, y sé que esto influye en mi humor y estados de ánimo, e incluso en el vestuario. Cada año me pongo la ropa que me cabe, e incluso hay cosas que ni me vienen.

La familia en este desarrollo ha influido bastante, ya que mucha de la ropa o vestimenta la he heredado de mis hermanas, con lo cual he ido adquiriendo ropa de otras personas, pero la forma de los cuerpos son iguales o parecidos.

Las circunstancias con las que me he encontrado también han influido, ya que había épocas, en el trabajo, en el estudio, que según las circunstancias se requería una vestimenta u otra.



c) Estilo y fondo de armario según mis cualidades:

Según las circunstancias en las que me encuentro actualmente, el fondo de armario más recomendable: faldas de diferentes colores para el verano, y para el invierno faldas negras y colores fuertes. Camisetas básicas con manga corta de varios colores para combinarlas. Pantalones negros de traje, para combinar con chaqueta u otro estilo más informal. Chaquetas de traje e informales, que se adaptan según la necesidad. Vestido negro para cualquier ocasión, (los utilizo para bodas, ocasiones de gala, noches, etc.) zapatos negros cerrados y con un poco de tacón, que los utilizo para casi todo, dado que son muy cómodos (noches, bodas, etc.)

Según las recomendaciones anteriores para tener un buen fondo de armario me faltan varios elementos imprescindibles, que cuando haya ocasión los obtendré para terminar teniendo un buen Fondo de Armario.

6. Recomendaciones para una entrevista de trabajo.

a) Recomendaciones básicas generales para cualquier persona que va a una entrevista de trabajo personal:

La manera de vestirse para una entrevista de trabajo podrá ser determinante para conseguir o no el trabajo deseado, ya que, "una imagen vale más que mil palabras" y más la primera imagen.

Es importante causar buena impresión en general, con el vestuario, maquillaje, peinado, e incluso la colonia o perfume que llevemos podrá influir en la selección...

La imagen física que se proyecta, influirá tanto el tipo de empresa y el puesto al que se aspira. Por eso es muy importante informarse bien, el tipo de empresa en la que posiblemente se va a trabajar, como se visten los trabajadores, etc.

Por norma general, elegir ropa formal, evitar la ropa informal como los jeans, camisetas, el cuero, zapatillas (a no ser que la entrevista se para una tienda de deporte, o algún otro trabajo que ya sepas que no requiere llevar ropa formal) y sobretodo elegir colores neutros como el gris, el negro, beige, etc. que no distraigan la atención del entrevistador.

Es importante combinar bien los colores del vestuario; el traje de chaqueta o traje sastre, tendrán que ser del mismo color las dos piezas. Para romper con la armonía de color se puede combinar con alguna otra prenda como una camisa de algún color, como blanco, beige o incluso del mismo color

predominante. Es importante que se vaya cómodo/a con la ropa elegida para sentirse mejor.

En cuanto a los complementos, elegid joyas ligeras de calidad. Evitar las pulseras que hagan ruido al gesticular, pendientes excesivamente largos o grandes, así como anillos de colores o también muy grandes.

Los zapatos deben ser de un color neutro, el mejor es el negro, tipo salón, con punta afinada o redonda y muy importante, llevarlos siempre limpios.

Las manos deben ir cuidadas y uñas impecables ya sea con manicura francesa o con esmalte y de una longitud corta o media, nunca muy larga. Evitar colores muy llamativos como el rojo.

El maquillaje deberá ser discreto, según la moda de ese momento, e intentando que los colores que apliquen vayan en acuerdo con el vestuario.

Si es una entrevista de trabajo para una firma cosmética, enterarse bien cómo es el estilo de la marca, para maquillarse con su estilo. Los chicos deben evitar la barba de dos días y si se lleva barba, que esté muy pulida.

En cuanto al cabello los hombres deben aplicarse un producto de acabado, como gomina o cera, ya que da sensación de más calidad en la imagen. Las chicas deben llevar el cabello limpio, bien peinado, trabajado con secador, y si fuera necesario utilizar productos de acabado como espuma o gomina para cabellos ondulados o rizados.



b) Pasos a seguir para la entrevista de trabajo a la que voy a asistir en una empresa de cosmética:

Una entrevista de trabajo, por el día, a las 11:00 de la mañana, del mes de septiembre.

• **Imagen Física:**

Pantalones de traje, negro, camisa blanca de manga corta, colgante sencillo y pequeño, pendientes pequeños de oro, bolso negro de piel, zapatos negros de tacones bajos y cerrados con acabado en punta fina.

El maquillaje estilo natural: corrector de ojeras, maquillaje, polvos translucidos, sombra de ojos beige con un punto de luz debajo de la ceja, rimel, colorete y brillo de labios.

El cabello suelto, lavado y planchado con un acabado de serum para abrillantar. La cara permanecerá despejada con el pelo estirado hacia los lados, para una mayor visibilidad de la cara a la hora de hablar con el entrevistador.

Importante: tenerlo todo preparado la noche antes, por si hiciera falta alguna cosa poder prepararla con tiempo, para así evitar los nervios y estrés antes de la entrevista o el mismo día, si no hay mucho tiempo.

Unos días antes me haré la manicura, limpieza de cara, exfoliante, mascarilla y depilación, de tal manera que la apariencia sea buena.

7. Protocolo y buenas conductas:

a) Recomendaciones para el entrevistado antes de la Entrevista:

Conocer todo lo posible de la empresa: Estudiar la empresa, buscar información sobre ella, por Internet, preguntando a otros empleados, etc. Estudiar las aptitudes, la experiencia y la educación que se dispone. Llevar el currículum y conocerlo perfectamente, ya que se basarán en él. Un currículum impreso en color y leerlo muy bien. Hazte una relación de los puntos débiles y preparar argumentos para defenderlos. Si te citan por escrito, lo correcto es llamar para confirmar la asistencia. No acudir con gafas oscuras. Comprobar la apariencia (evitar ropa llamativa; bien vestido/a, limpio/a y afeitado). Ir solo/a, será mejor visto por los demás. Llegar pronto (5 minutos antes), además es mejor salir con tiempo, puede haber tráfico, accidentes, etc. Preparar la entrevista, el seleccionador va a hacerlo también (saber o deducir las preguntas que pueden hacer y practicar las respuestas a dar). Prepararlo mirándose a un espejo y observando como se deberían decir, o bien con otra persona que observe y de opinión. Estudiándose a uno mismo antes del acontecimiento.

b) Recomendaciones para el entrevistado durante de la Entrevista:

Crear una buena impresión. Las primeras impresiones son de gran importancia. Saludar al entrevistador con una fórmula convencional: Buenas tardes Sr. X. Sentarme derecha, ni al borde de la silla (inseguridad), ni repantigada (esto crea falta de respeto). Esperar a que sea él el primero en extender la mano. Saludar con un apretón de manos y sonreiré, mirándole a los ojos. No sentarse hasta que me lo digan. No tutear si lo indican. Estar atento/a y simpático/a en todo momento. Evitar ponerme nerviosa y gestos que lo indiquen. No interrumpir. Mirar al entrevistador a los ojos, pero sin intimidar. Dejar que él tome la iniciativa. No hablar mucho, ni poco. Cuidar el lenguaje a usar. No comportarse ni agresiva ni sensiblemente. No poner los codos encima de la mesa. No cruzar los brazos, ya que podría parecer estar a la defensiva. Si me ofrecen una bebida aceptar pero, que no sea alcohólica. Pensar antes de contestar a las preguntas. Responder clara y brevemente. Decir siempre la verdad. Si preguntan sobre mi mismo/a, enfatizar en mi formación, experiencia y resultado de mis trabajos. No usar palabras rebuscadas. No responder con evasivas o dudas, ni con monosílabos. No esperar demasiado tiempo para responder, podría parecer síntoma de distracción. Mostrar entusiasmo por el trabajo, pero sin suplicar. No hablar mal de la/as empresa/as en las que se ha trabajado. No negar a responder las preguntas. Hacer preguntas, si hay dudas. Expresar el agradecimiento.

c) Recomendaciones para el entrevistado después de la Entrevista:

Analizar los resultados, anotar los puntos fuertes y débiles que se haya tenido, para una segunda entrevista o para próximas entrevistas en otras empresas.

d) Posibles preguntas de la Entrevista:

Existen diversas preguntas que son frecuentes que te hagan en una entrevista, y son:

1. De la personalidad:

*Háblame de ti mismo

*Cuéntame una anécdota de tu vida en la que resolvieras con éxito una situación problemática

*¿Qué gana la empresa si te contrata a ti en lugar de a otro candidato? ¿Qué elemento diferencial aportas?

*Si fueras tú el encargado de realizar esta selección y yo fuera el candidato, ¿qué cualidades te gustaría que yo reuniera?

*¿Te gusta trabajar con gente o prefieres trabajar solo?

*¿Te consideras como un líder o como un seguidor? ¿Por qué?

*¿Cual fue la decisión más importante que adoptaste en el pasado?

*Defínete a ti mismo con cinco adjetivos calificativos. Justifícalos.

*¿Qué has aprendido de tus errores?

*Si todos los trabajos tuvieran la misma remuneración y la misma consideración social ¿qué es lo que realmente te gustaría hacer?

*Describe tu escala de valores

*¿Qué personas te sacan de quicio?

*¿Duermes bien?

*¿Cómo reaccionas habitualmente frente a la jerarquía?

*¿Cómo te insertas en un equipo de trabajo?

*¿Qué impresión crees que he sacado de ti tras esta entrevista?

2. De la formación:

- *¿Por qué estudiaste arquitectura, derecho, económicas.....?
- *¿Cómo decidiste estudiar.....? ¿Qué otras carreras te atraían?
- *¿Quien influyó más en ti a la hora de elegir tu carrera?
- *¿Qué asignaturas te gustaban más/menos y en cuáles sacabas mejores/peores notas?
- *¿En qué medida tus calificaciones se deben a tu esfuerzo personal y en qué medida a tu inteligencia?
- *¿Qué cambios habrías introducido en el plan de estudios de tu Facultad o Escuela, si hubieras podido?
- *¿Cuál fue la experiencia más gratificante durante tu vida como estudiante?
- *¿Piensas proseguir o ampliar tus estudios de alguna manera?
- *Si volvieras a empezar tus estudios, ¿qué harías de modo diferente?
- *En tu formación complementaria, ¿qué seminarios o cursos de corta duración has realizado? ¿Qué te motivó a realizarlos?
- *¿Tuviste algún puesto representativo durante tu tiempo de estudiante?
(Delegado de curso, miembro de la Tuna.)

3. Sobre trabajos anteriores:

- *Háblame de tus actividades al margen de tus estudios
- *¿Realizaste algún trabajo de "estudiante" (clases, trabajos de verano, de prácticas...)?
- *¿Qué aprendiste durante tus trabajos anteriores? ¿Qué funciones desempeñabas? ¿Cuánto cobrabas?
- *¿Debías supervisar el trabajo de alguien?
- *¿Cuál de tus trabajos previos te ha gustado más/menos? ¿Por qué?

- *¿Cuál es tu proyecto o solución más creativa?
- *¿Cómo te llevabas con tus compañeros, con tus jefes, con tus subordinados?
- *¿Cuál fue la situación más desagradable en que te viste? ¿Cómo le hiciste frente?
- *Describe el mejor jefe que hayas tenido. Y el peor
- *Descríbeme un día típico en tu trabajo anterior
- *¿Cómo conseguiste ese trabajo, esa práctica...?

4. Sobre empleo:

- *¿Qué sabes acerca de nuestra empresa?
- *¿Qué te atrae de ella?
- *¿Qué ambiente de trabajo prefieres?
- *¿Prefieres un trabajo previsible o un trabajo cambiante?
- *¿Qué relaciones piensas debe haber entre un jefe y su colaborador inmediato?
- *¿Estarías dispuesto/a a trasladarte a vivir a otra ciudad, a otro país, o a viajar con frecuencia?
- *¿Tienes alguna preferencia geográfica?
- *¿Cuál crees que puede ser para ti la mayor dificultad al pasar de la vida de estudiante a la vida del trabajo?
- *¿Qué departamento (marketing, financiero, producción, comercial...) te atrae más?
- *¿Cuáles son tus puntos fuertes y tus puntos débiles para este puesto?
- *¿Qué te ves haciendo dentro de cinco, de diez años?
- *¿Cuáles son tus objetivos a largo plazo? ¿Cómo crees que podrás lograrlos?
- *¿Cómo te enteraste de la existencia de este puesto?
- *¿Por qué piensas que vas a tener éxito en este trabajo?

*¿Estarías dispuesto/a a realizar un curso de formación a cargo de la empresa, antes de ser contratado/a?

*¿Cuánto quieres ganar ahora (y dentro de cinco años)

*¿Prefieres trabajar en una empresa grande, mediana, pequeña, pública, privada...? ¿Por qué?

*¿Cuándo podrías incorporarte al trabajo?

*¿Qué personas de las empresas en que has trabajado anteriormente pueden darnos referencias de ti?

*¿Participas en otros procesos de selección?

*¿Qué opinas de.....la unión monetaria, el terrorismo, el feminismo, los políticos, los sindicatos.....?

*¿Comentas con tus padres-esposa/o-novia/o las incidencias de tu trabajo?

5. De la vida privada:

*¿Con quién vives?

*¿A qué se dedica tu familia?

*¿Tienes novia/o - esposa/o? ¿Qué opina de éste trabajo?

*¿Qué haces en tu tiempo libre?

Estos otros cuatro puntos siguientes, *a*, *b*, *c* y *d*, son a tener en cuenta para la entrevista de trabajo que voy a realizar, sabiendo que la empresa a la que voy a ir, es una empresa de cosmética grande que vende a nivel nacional e internacional. Se dedica a la cosmética y maquillaje profesional, tratamientos en cabina, etc.

8. Pasos para hacer una asesoría de Imagen Personal a otras personas:

a) Rellenar un cuestionario previo, para saber cualidades y gustos.

Esto se realiza para saber previamente, las cualidades y gustos de la persona con la que se va a trabajar, para un conocimiento de la personalidad más amplia y rápida.

Cuestionario Imagen Personal:

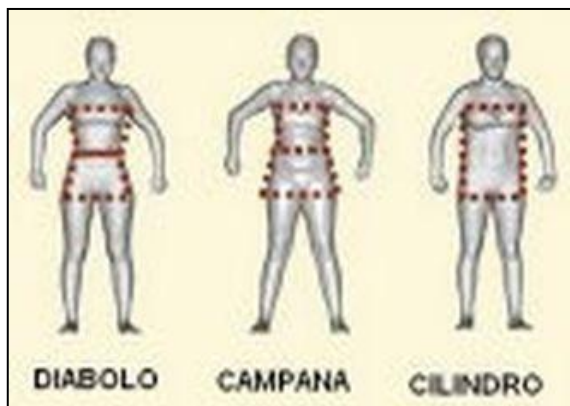
- *Nombre*
- *E-mail*
- *Edad*
- *¿Cuál es tu ocupación diaria? ¿Trabajo, estudio, hobbies?*
- *¿Qué tipo de ropa es necesaria para tu actividad diaria? Elegir una opción: Deportiva, informal urbana (Total libertad), semi-formal (Creatividad), formal (Empresarial).*
- *¿Qué tipo de prendas te gusta más?*
- *¿Cómo te vestes habitualmente? ¿Que tipo de prendas usas?*
- *¿Hay alguna zona de tu cuerpo que te gustaría disimular?*
- *¿Hay alguna zona de tu cuerpo que te guste resaltar?*
- *Agregar comentarios que desee.*

b) Estudio antropométrico: se realiza para saber las proporciones de la persona en cuestión, y poder proponer la vestimenta más adecuada a las

proporciones del cuerpo. Se le recomienda las prendas más adecuadas a su anatomía, y como combinarlas, para una mejor adecuación al cuerpo. Teniendo en cuenta el cuestionario, que anteriormente ha contestado, pero sabiendo cual debe ser la vestimenta más adecuada, según el trabajo desempeñado, actividad, edad, pero además los gustos y cualidades de la persona.

-Realización del estudio antropométrico:

Se hacen fotos con una cámara digital a la persona de cuerpo entero, por los laterales y de frente. Se miden las diferentes partes del cuerpo y se compara con las dimensiones de cada parte. Se comprueba a que patrón o tipo de cuerpo pertenece diábolo, campana o cilindro, según las medidas de pecho, cintura y caderas, (estudio realizado por Sanidad para los patrones de ropa.)



c) Estudio del color:

Estudio que se realiza con las pañoletas de diferentes colores y se van probando en el cliente. Esto posibilita la combinación de colores en el vestuario de la persona y ampliación de herramientas para la selección de la Imagen Personal y mejora de ésta. Se le hace en un informe, para posibles compras futuras y más rapidez y decisión a la hora de comprar.



d) Cuidados faciales, corporales y alimenticios:

En esta sección se le hará un estudio facial y explicación de los cuidados básicos faciales y corporales que debe realizar la persona diaria, semanal y mensualmente, para tener una piel cuidada. Explicación de cómo realizar la decoración facial, maquillaje. La depilación y afeitado. Cuidados corporales e hidratación. Cuidados alimenticios y actividad física recomendable para la persona.

- Pasos:

- Estudio de la piel, facial y corporal.

- Limpieza de cara.

- Depilación facial y explicación de cuidados depilatorios.

- Cuidados faciales: explicación de los cuidados faciales diarios, día y noche; semanales, peeling y mascarilla; etc.

- Maquillaje facial: explicación del paso a paso, entregarle un folleto explicativo de recomendaciones.

- Peluquería: Ir a una peluquería contratada para este servicio, donde la peluquera hace un estudio del cabello al cliente/a color y corte. Se le asesora sobre el cuidado del cabello y posibilidades de cambio de imagen. La peluquera realiza el trabajo.





-Cuidados corporales: Explicación de los cuidados corporales necesarios para obtener una piel hidratada. Relación de alimentos buenos para la salud y alimentos perjudiciales para llevar una alimentación sana. Informe de deportes alternativos buenos para el cliente y posibles según las posibilidades que presente.

e) Comportamientos y “Buenas Maneras”:

Comportamientos según lo que necesite la persona en cuestión, actos, protocolos, entrevistas, etc.

- Se le explica los pasos a seguir según:

-En la mesa: Posición de platos, copas, mantel, cubiertos. Formas de saludar y protocolo de actuación.

-En una entrevista: Estudio actitud antes de la entrevista, comportamiento durante la entrevista y estudio de actuación después de la entrevista.

-etc.



Se le hace un informe de todos los pasos que se han seguido en estudio. Se responden posibles dudas surgidas después de todo el estudio. Se le entrega el informe al cliente para su posible lectura futura.

Dando un buen servicio y ampliando las posibilidades de la persona, haciendo que la Imagen que proyecte sea mejor que la esperada por el cliente. Teniendo en sus manos una carta de presentación para cualquier ocasión o para su vida.

**“La primera
Imagen, vale más
que mil palabras”**