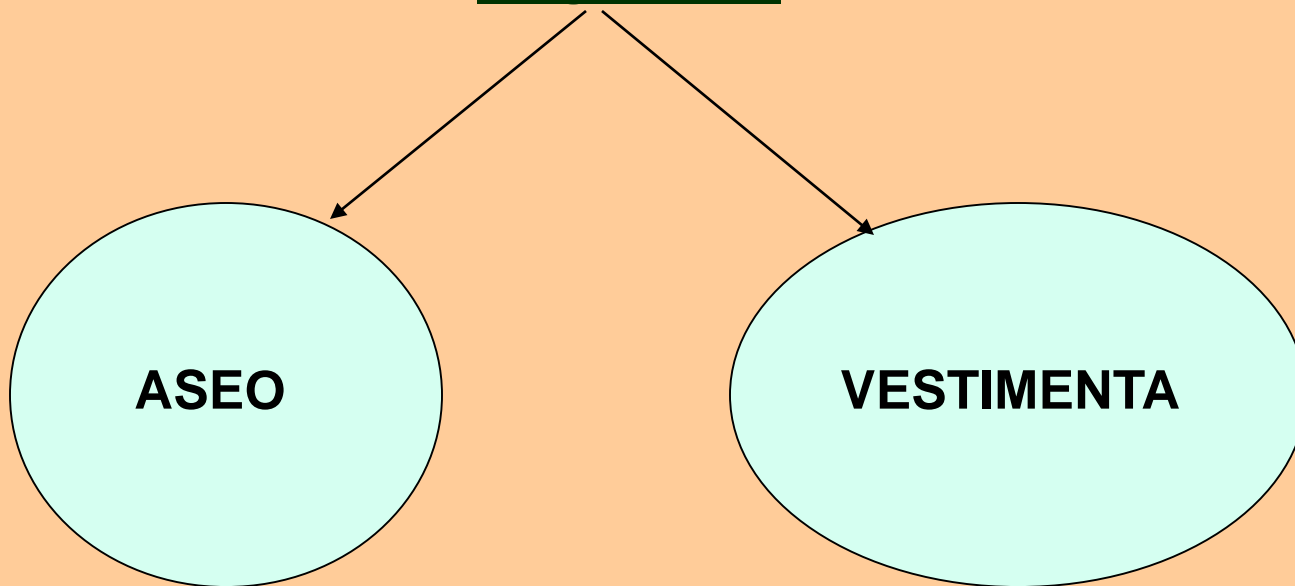


LA IMAGEN PERSONAL

Lo primero que se presenta a un extraño:

La imagen física





EL ASEO

LA IMAGEN PERSONAL

- Higiene escrupulosa: Desde la piel, cabellos, dientes y uñas.
- En lo posible: **APARIENCIA SALUDABLE:** horas de sueño y actividad física contribuyen de manera decisiva.
- Maquillaje: Discreto. Tonos suaves para el día.
- El pelo: Un buen corte y peinado prolijo;



LA IMAGEN PERSONAL



EL ASEO

- Barba y bigotes: recortada y pulcra.

El desaliñado deliberado NO es recomendable;

- Las uñas: Limpias y cuidadas. Los hombres: uñas cortas; las mujeres: el esmalte acorde con lápiz labial y vestimenta.
- Uso de joyas y anillos en las manos:
 - **Mujeres:** sobrias y de buena calidad;
 - **Hombres:** Sólo reloj pulsera y anillo de casamiento.
- “Piercings”: NO!; implican lesiones en rostro y cuerpo.
- Tatuajes: No recomendables, especialmente si son visibles.





LA IMAGEN PERSONAL

EL USO DE PERFUMES

- Discretos
- Por la mañana: Aguas de colonia, fragancias frescas y estimulantes;
- Por la noche: Las fragancias intensas, dulces o seductoras.

LA "TABLA" DE CALIDAD DE LOS PERFUMES:

1- EXTRACTO O PERFUME: Mayor concentración. Hasta un 40 % de aceites esenciales. Aroma intenso. Persistencia: 7 horas.

2- "EAU DE PARFUM" (AGUA DE PERFUME): La misma fórmula pero menor porcentaje de esencia. Con alcohol de 90°. Persiste de 4 a 6 horas.

3- "EAU DE TOILETTE" (AGUA DE TOCADOR): El más utilizado. Concentración de 10 % de aceite esencial. Persiste: 3 a 5 horas.

4- "EAU DE COLOGNE" (AGUA DE COLONIA): De uso diario. Versión más refrescante y diluida. Baja concentración aromática (hasta el 5 %). Persiste 3 horas.

5- "EAU FRAICHE" (AGUA REFRESCANTE): Más ligera que el agua de colonia. Baja concentración aromática (hasta el 3 %); puede usarse varias veces al día.

LA IMAGEN PERSONAL

LA VESTIMENTA

La MODA

- **MODA:** (latín: “modus”: Modo o medida): Tendencias repetitivas (*en ropa, accesorios, estilos y maneras*), que marcan la conducta social de una persona.
- **Caracteres:** colectivo, evolutivo, temporario y generalmente impuesto por líderes de opinión o creadores.



LA IMAGEN PERSONAL

La ELEGANCIA

- ELEGANCIA: (latín: “elegire”: elegir):
Llamamos elegante a lo que es gracioso,
sencillo, bien proporcionado, suave en sus
movimientos.



LA VESTIMENTA

*“El bruto se cubre, el rico se
adorna, el fatuo se disfraza,
el elegante se viste”.*

*Honoré de Balzac
(Escritor francés - 1799-1850)*

LA IMAGEN PERSONAL

Algunas claves de la ELEGANCIA MASCULINA

LA VESTIMENTA

- **Vestimenta formal:**
- **Trajes claros: Sólo hasta el atardecer;**
- **Medias y zapatos: combinar con el color del traje;**
- **Camisas: Colores claros, lisas o rayas muy finas;**
- **Corbatas: a rayas o estampadas, más oscuras que la camisa;**
- **Cinturón: Combinar con los zapatos.**



LA IMAGEN PERSONAL

EL SACO

- **Recto: Se abrocha solo el botón central;**
- **Cruzado: SIEMPRE se usa abrochado (el superior y el botón interior);**
- **El largo debe cubrir el asiento de los pantalones;**
- **Las mangas llegan hasta el inicio de las manos;**
- **Las mangas dejan ver 1 / 1,5 cms de los puños de la camisa;**
- **No cargar los bolsillos. En los interiores se portará la billetera, tarjetero, pañuelos y bolígrafos;**

LA VESTIMENTA MASCULINA



LA IMAGEN PERSONAL



LA VESTIMENTA MASCULINA

EL SACO

- **Bolsillo pectoral superior: Sólo el pañuelo ornamental –acorde a la corbata-**
- **Aberturas: Facilitan los movimientos;**
- **Americana: Una en el centro debajo de la espalda;**
- **Inglesa: Dos.**
- **Chaleco: En desuso; NO se abrocha el botón inferior;**
- **Preferir lo clásico: Es más perdurable que la moda. Se estará siempre sobrio, elegante y actualizado.**



LA IMAGEN PERSONAL

EL PANTALON

- **Sobriedad: Ni muy anchos, ni muy estrechos;**
- **Pantalones deportivos: Más holgados; los de vestir: más estrechos;**
- **Ancho ideal: dos tercios del largo del pie;**
- **La pierna descansa sobre el empeine del zapato; por detrás 1 ó 2 cms más largo;**

LA VESTIMENTA MASCULINA



LA IMAGEN PERSONAL

LOS ZAPATOS

LA VESTIMENTA MASCULINA

- Limpios y bien lustrados;
- Deben ser cómodos y de calidad (*de cuero*);

- **De charol:** Para la ropa de etiqueta (*smoking*)
- **Los acordonados:** Más formales y clásicos;
- **Horma tradicional:** inglesa: (*Puntera ligeramente recta*)
- **Los mocasines:** Más modernos y usuales;
- **Colores:** Acordes al traje: **NEGROS**, para el azul marino, negro o gris; **MARRONES**, para trajes marrones o sacos en colores "cálidos": beige o tonos de marrón.



LA IMAGEN PERSONAL



LAS MEDIAS

LA VESTIMENTA MASCULINA

- Preferentemente, lisas y de color oscuro;
- Deben combinar con los zapatos y el pantalón;
- De fibra de algodón o sintéticas (poliamida, elastizadas o “stretch”
- Se usan firmes, tirantes y largas (para que, al cruzar la pierna o sentarse, no se vea la piel).



LA IMAGEN PERSONAL



LAS CORBATAS

LA VESTIMENTA MASCULINA

- Prenda imprescindible de la elegancia masculina;
- En general, no cambiaron mucho desde hace un siglo;
- La moda impone: diseño, ancho y longitud;
- Contraste: Con camisas lisas, corbatas estampadas y viceversa;
- Preferentemente: Camisas claras, corbatas oscuras;
- Clásicos: Diseño a rayas, en diagonal.



LA IMAGEN PERSONAL

LAS CORBATAS

LA VESTIMENTA MASCULINA

- El mejor material: La seda italiana;
- Su extremo posterior: más estrecho, sujeto por una traba o dentro de la camisa (*nunca visible*);
- En promedio, mide: 130 a 150 cms.
- Anudada, no debe superar la línea del cinturón.



Nudo "Mariposa" o Pajarita



Nudo Simple



Nudo Doble



Nudo "Windsor"

LA VESTIMENTA MASCULINA

LA IMAGEN PERSONAL

LOS TRAJES:

- **JACQUET o "CHAQUE"**: Traje de ceremonia diurno, muy formal (*bodas, investiduras, coronaciones*); Negro o gris topo; la chaqueta forma una curva por delante y acaba en faldón por la espalda; Se usa con camisa blanca, corbata gris y pantalón a rayas (*negras y blancas o negras y grises*);

- **FRAC**: Etiqueta muy rigurosa para la noche; chaqueta negra, con corte redondeado en la cola; con camisa blanca, pechera almidonada y corbata blanca.

- **SMOKING**: Negro (puede ser blanco en verano); solapas de raso o seda; camisa blanca con pechera tableada, chaleco negro, reemplazable por faja de seda (negra u otro color, combinando con el moño)



Jacquet



Frac



Smoking

LA VESTIMENTA MASCULINA

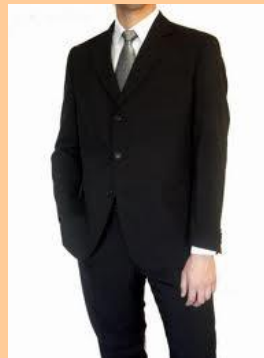
LOS TRAJES:

- **BLAZER:** Chaqueta de vestir,; se diferencia del saco por un corte más casual y botones dorados o metálicos; además, tiene bolsillos de parche. Usual en colegios e instituciones deportivas, suele llevar el escudo bordado en el bolsillo pectoral izquierdo.
- **SACO SPORT:** Chaqueta de colores y texturas diversas (lino, seda, algodón, casimir, gamuza, etc.), de 2 ó 3 botones. Menos informal que un traje;
- **AMBO:** Dos piezas (chaqueta y pantalón iguales), de 2 ó tres botones, vestimenta formal usual en acontecimientos sociales y ámbito laboral;
- **TRAJE:** Tres piezas (chaqueta, pantalón y chaleco, aunque hoy en desuso); muy formal.

Blazer



Ambo



Traje



Saco sport



LA VESTIMENTA FEMENINA

REGLAS GENERALES



- **La ropa femenina es menos convencional y más diversa que la del hombre, por su mayor afición a la moda y la coquetería.**
- **Pantalones:** Relegarlos al deporte, encuentros campestres o determinados ámbitos laborales. En reuniones sociales o muy formales: **NO.**
- **Minifaldas:** **NO.**
- **Trajes sastre (“tailleurs”):** muy aptos para reuniones formales, en ámbitos profesionales y ejecutivos;
- **Zapatos:** Con tacos: más distinguidos que los bajos o sin tacos. En reuniones formales: **SIEMPRE;**
- **Los zapatos cerrados son más elegantes que los abiertos (sandalias, etc.)**
- **Brillos:** En adornos, joyas y prendas: casi exclusivamente para la noche o cócteles vespertinos.

REGLAS GENERALES

LA VESTIMENTA FEMENINA



- Con vestidos de noche: carteras pequeñas, muy discretas;
- Los bolsos: ("*...complementos donde entra de todo y nunca se encuentra nada*"): Para ejecutivas o en la oficina;
- Guantes: Con vestidos sin mangas o de mangas cortas. Con mangas tres cuartos: el borde del guante se oculta;
- La mujer puede saludar con guantes puestos, pero se los quitará para comer.

• **Bijouterie** (*del francés*) o **Bisutería**: Adornos hechos de materiales no preciosos: De porcelana, perlas cultivadas, piedras no preciosas o recubiertas en metales nobles (oro, plata): La regla, como siempre, es la sobriedad y discreción.



**LA VESTIMENTA
FEMENINA**

LA MUJER EJECUTIVA



Traje que marque ligeramente la figura. En tela liviana, que no se arrugue

Perfume suave

Pollera: No más de 5 cms. Arriba de la rodilla

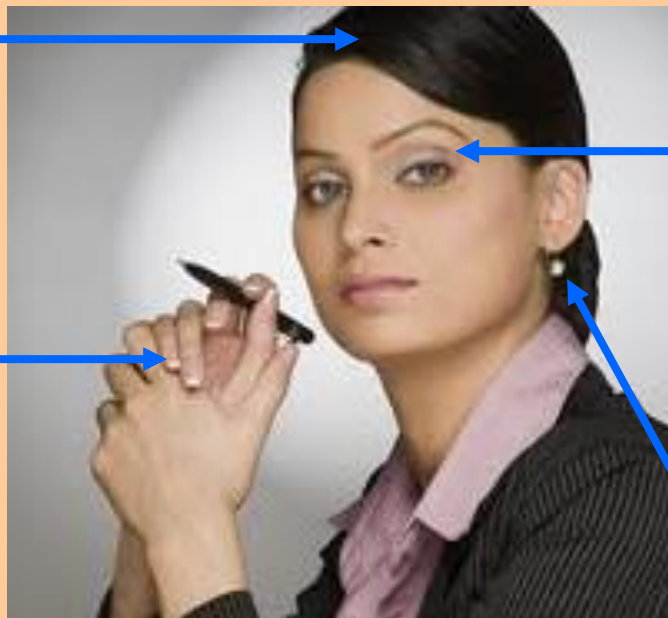
Bolso o portafolio: De cuero o calidad similar

Zapatos de cuero de taco bajo

LA MUJER EJECUTIVA

LA VESTIMENTA FEMENINA

Pelo liso o recogido



Maquillaje base similar al color piel, poco rouge y delineador negro o marrón

Uñas: No muy largas; esmaltes claros y discretos.

Joyas: Preferentemente: sólo reloj y anillo matrimonial, en pulseras, aros y collar: SOBRIEDAD y DISCRECIÓN.

... para el final... algo sobre la distinción masculina:

H. Rubenstein y J. Muller, redactores del "New York Times" han elaborado – con ironía y humor- un decálogo de cualidades que debe poseer un caballero "con clase":

Debe tener:

- ***Una botella de champagne siempre fría;***
- ***Algún objeto personal de su padre;***
- ***El pasaporte actualizado;***
- ***Una camisa blanca tan fina que la corbata sea innecesaria;***
- ***Alguna prenda de casimir inglés;***

... para el final... algo sobre la distinción masculina:

Debe saber:

Escribir una nota de agradecimiento;

- ***El nombre y estilo de un buen sastre;***
- ***Cómo hacer un cumplido (y cómo recibirlo);***
- ***Dos marcas de muy buen vino o champagne;***
- ***Un poema –al menos-, de memoria;***
- ***Las medidas y talles de la mujer amada;***
- ***El nombre de una variedad de flores y plantas;***
- ***Que chistar o chasquear los dedos en un restaurante para llamar al mozo, equivale a ... comer con la boca abierta;***
- ***Que cuando una mujer dice que no, ... quiere decir que NO.***



**George Bryan Brummel
(1778 – Londres – 1840)**

El "Bello Brummel" fue el símbolo de la elegancia y la distinción en el vestir.

Fue un dandy que nunca trabajó.

Su amistad con el rey Jorge IV lo convirtió en el indiscutido árbitro de la moda en Inglaterra.



George Bryan Brummel

Un día, el Rey Jorge IV, admirando su traje, le dijo:

-“¡Por Júpiter, Brummell, qué elegante estáis hoy”.

- “¿Se me nota? –se lamentó Brummell-, entonces no estoy elegante”,

y corrió a cambiarse de ropa.

¿Qué es estar "bien vestido"?:

" Es haber comprado la ropa de manera inteligente, habérsela puesto con esmero y después, ... haberse olvidado de ella".

De "El Libro de Oro de la Etiqueta y las

Buenas Costumbres"

Madrid (España) – 1992.