



ELEGANCIA EN TRANSICIÓN

Asesoría de Imagen para cambios de
estación

Primera Edición

Autoras:

MARÍA BELÉN VACA ROMERO
MARÍA CAROLINA LEÓN TUMIPAMBA

ISTL

WWW.INSTITUTOLENDAN.EDU.EC

INVESTIGACIÓN

ISBN: 978-9942-7290-0-2



ELEGANCIA EN TRANSICIÓN
ASESORÍA DE IMAGEN PARA CAMBIOS DE ESTACIÓN

AUTORAS:

MARÍA BELÉN VACA ROMERO
MARÍA CAROLINA LEÓN TUMIPAMBA

PRIMERA EDICIÓN

2024

REVISORES EXTERNOS:

MAYRA ALEJANDRA TAIPE COLLAGUAZO
CRISTINA PATRICIA PALADINES RÍOS

REVISOR INTERNO:

RAÚL SANTIAGO DEL CASTILLO GALARZA

Este material está protegido por derechos de autor. Queda estrictamente prohibida la reproducción total o parcial de esta obra en cualquier medio sin la autorización escrita de los autores y el equipo editorial. El incumplimiento de esta prohibición puede conllevar sanciones establecidas en las leyes de Ecuador.

Todos los derechos están reservados.


ISBN: 978-9942-7290-0-2



QUITO – ECUADOR

**Equipo que ha contribuido a la realización de este proyecto didáctico para la Carrera
de Asesoría de Imagen**

Autoras:

María Belén Vaca Romero ¹ 0009-0008-8035-5042 

María Carolina León Tumipamba ² 0009-0006-0579-9706 

¹ Docente del Instituto Superior Tecnológico LENDAN. Correo electrónico:
mvaca@tecnologicolendan.edu.ec

² Docente del Instituto Superior Tecnológico LENDAN. Correo electrónico:
mleon@tecnologicolendan.edu.ec

Coordinador Científico Editorial: Raúl Santiago del Castillo Galarza

Revisión de estilo y corrección: Raúl Santiago del Castillo Galarza

Diseño de portada: María Belén Vaca Romero

Diseño de logos: Diego Fabricio Montenegro Córdova

Colaboración en el desarrollo de contenidos e ilustraciones: Ruth Evelyn Camacho
Rojas

Diagramación y maquetación: Ruth Evelyn Camacho Rojas



Primera Edición: 2024

Derechos de Autor: Instituto Superior Tecnológico LENDAN

Todos los derechos reservados.

DEDICATORIA

A Dios, gracias por esta valiosa oportunidad para dedicar mi trabajo a Cristina, Marcelo y Belén Alejandra, quienes son mi fuente inagotable de amor y principal motivación. ¡Gracias por ser el corazón de mi vida y los artífices de todo lo que soy y hago!

De igual manera, con profundo afecto y admiración, de igual manera dedico este trabajo a mis queridos estudiantes de la carrera de Asesoría de Imagen del Instituto Superior Tecnológico LENDAN, así como también a aquellos que han sido mis alumnos y hoy son profesionales del área. Cada uno de ustedes, con su esfuerzo, dedicación y entusiasmo, ha enriquecido no solo mis días como docente, sino también mi vida profesional y personal.

Ustedes, tanto los que están en plena formación como aquellos que ya han egresado y brillan en sus respectivos campos, son el reflejo del futuro y el presente de esta profesión. Es un honor haber sido parte de su camino y ver cómo su talento y compromiso se materializan en grandes logros. Su curiosidad, pasión y deseo de superación me motivan a dar lo mejor de mí cada día, y son una de las razones principales por las que busco siempre la excelencia en mi trabajo.

A quienes están construyendo su futuro profesional, les agradezco por su confianza y por permitirme ser parte de su desarrollo. A aquellos que ya han dado pasos firmes en el mundo laboral, les felicito por todo lo alcanzado y les agradezco por seguir inspirándome con sus éxitos. Estoy segura de que, tanto en sus trayectorias actuales como futuras, continuarán dejando una huella significativa en el mundo de la imagen y el estilo.

¡Gracias por ser una parte fundamental de este proceso de aprendizaje y evolución compartida!

Con gratitud y aprecio,

María Belén

Primero y siempre a Dios, por ser la guía y la fortaleza en cada paso de este camino. A nuestras familias, por su amor incondicional, su apoyo constante y por ser el pilar que nos sostiene en cada momento.

¿Cuántas veces hemos creído que nuestros logros son solo fruto de nuestro esfuerzo? En realidad, avanzamos gracias a las manos generosas que nos rodean: personas que nos ofrecen, a veces sin saberlo, una palabra, un gesto, o una enseñanza que nos impulsa a seguir adelante. Lo que encendemos en los demás, aunque sea por un instante, es lo que da sentido a nuestro paso por la vida.

Desde niños soñamos con la libertad de ser dueños de nuestro destino, pero esa libertad solo se alcanza cuando transformamos nuestros sueños en acción. Todos poseemos dones, virtudes que, sin buscarlas, nos fueron otorgadas, pero la verdadera cuestión es: ¿qué hacemos con ellas? A lo largo de mi experiencia en la docencia, he descubierto que nuestra labor va más allá de lo visible. Mientras otros creen que solo trabajamos con la apariencia, muchos corazones encuentran paz al verse reflejados y reconocerse en el espejo.

Dedico este documento a mis estudiantes, quienes con su pasión y entusiasmo son mi fuente constante de inspiración. Ellos, en realidad, son los verdaderos maestros.

Con todo el cariño,

Maria Carolina

AGRADECIMIENTO

Querida Evelyn,

Queremos expresarle nuestro más profundo agradecimiento por su invaluable compromiso y colaboración en esta consultoría de imagen. Desde el primer día en que se inició este proyecto, su inteligencia, dedicación y responsabilidad se han reflejado en cada aspecto del trabajo que hemos realizado juntas. Ha sido un gran privilegio compartir esta experiencia con usted y aprender de su enfoque meticuloso y su pasión por la asesoría de imagen.

Su capacidad para seguir cada recomendación con precisión, conectar de forma genuina con el cliente, comprender sus deseos y convertirlos en transformaciones reales ha sido una verdadera fuente de inspiración. Me ha recordado la verdadera esencia de lo que hacemos: la importancia de la empatía, el profesionalismo y el compromiso absoluto en cada paso que damos.

Le deseamos el mayor de los éxitos en su vida profesional. No tenemos dudas de que el futuro le reserva grandes éxitos. Su talento, ética y calidez le llevarán lejos, impactando positivamente a todas las personas que tengan la fortuna de cruzarse en su camino. Seguirá brillando y dejando huella en todo lo que hace.

¡Las largas noches de esfuerzo valieron la pena, y el resultado es el reflejo de su gran labor y dedicación!

Con gratitud y admiración,

Maria Belin y Maria Carolina

SOBRE LAS AUTORAS



María Belén Vaca es una figura destacada en el ámbito académico y profesional, con una extensa experiencia en educación superior y una notable trayectoria en roles directivos. Su carrera se ha centrado en áreas fundamentales de la imagen personal, incluyendo la Asesoría de Imagen, Estilismo del Cabello y Estética Integral. Posee una sólida formación académica respaldada por una profunda dedicación a la investigación y al desarrollo de metodologías innovadoras en el campo. Su liderazgo se destaca por la capacidad para optimizar procesos educativos y administrativos, así como por su habilidad estratégica en la planificación y ejecución de proyectos académicos de alto impacto. Actualmente se desempeña como docente en el Instituto Superior Tecnológico LENDAN, donde su compromiso con la excelencia académica y la innovación educativa es evidente en cada aspecto de su labor. Su enfoque pedagógico no solo fomenta el aprendizaje teórico, sino que también promueve la aplicación práctica de los conocimientos adquiridos, preparando a los estudiantes para enfrentar los desafíos del sector de la imagen personal con solidez y profesionalismo.



María Carolina León, apasionada y creativa desde su infancia, es una destacada profesional en el ámbito de la imagen personal. Formada en el Instituto Superior Tecnológico LENDAN, donde obtuvo la Tecnicatura en Peluquería y la Tecnología en Asesoría de Imagen, es docente desde hace más de siete años en la misma institución. Con el lema “educarse para educar” como uno de los pilares de su vida, ha perfeccionado sus habilidades en escuelas de renombre en Argentina, Uruguay, Perú y Brasil, trabajando con grandes artistas de la industria. Actualmente, Carolina forma parte del equipo de educadores de Henkel en Latinoamérica, como técnica para las marcas Hidracolor y Tec Italy. Su enfoque pedagógico, desarrollado a lo largo de su carrera docente, facilita la transmisión de conocimientos de manera clara y accesible. Además, ha publicado guías prácticas y colaborado en producciones de moda y belleza, destacándose por su constante actualización y dominio técnico en la industria. Su extensa experiencia docente y profesional garantiza un enfoque meticuloso y fundamentado, ideal para un público académico que busca profundizar en el mundo de la imagen personal.

ÍNDICE

CAPÍTULO 1	2
INTRODUCCIÓN A LA CONSULTORÍA DE IMAGEN PERSONAL	2
Asesoría de Imagen Personal, Belleza y Estilismo	2
1.1. Introducción	2
1.2. Importancia de la Imagen Personal	4
1.3. La primera impresión	7
RESUMEN DEL CAPÍTULO 1: INTRODUCCIÓN A LA CONSULTORÍA DE IMAGEN PERSONAL	8
CAPÍTULO 2	9
LA ASESORADA	9
Presentación de la Asesorada	9
2.1. Formularios de la Asesorada Primer Contacto e Información Básica	10
2.2. Impresión Inicial, imagen de la Cliente en la Primera Entrevista	15
2.3. Rutina de la Asesorada	17
2.4. Identificando el estilo personal de la asesorada	18
2.5. Identificación de gustos, necesidades y preferencias de la cliente	19
RESUMEN DEL CAPÍTULO 2: LA ASESORADA	21
CAPÍTULO 3	23
METAS Y ALCANCES ESTRATÉGICOS	23
Objetivos	23
3.1. Definición de Objetivos	23
3.2. Diferencias clave de los objetivos.	24
3.3. Objetivos de la Asesoría de Imagen para la cliente	24
3.3.1. Objetivo Principal:	24
3.3.2. Objetivos Específicos	24
RESUMEN DEL CAPÍTULO 3: METAS Y ALCANCES ESTRATÉGICOS	28
CAPÍTULO 4	30
DIMENSIONES DEL SER Y COMPORTAMIENTO	30
Personalidad, Temperamento y Carácter	30
4.1. Personalidad	30
4.2. Temperamento	31
4.3. Carácter	31
4.4. Concepto de Imagen Personal	31
4.5. Dimensiones del Ser	32
4.6. Comportamiento y Estilo de Vida	34
4.7. Auto percepción y Autoimagen	36
4.8. Integración de Aspectos Internos y Externos	38
4.9. Estrategias de Personalización	39
RESUMEN DEL CAPÍTULO 4: DIMENSIONES DEL SER Y COMPORTAMIENTO	41
CAPÍTULO 5	44

GUIANDO EL POTENCIAL	44
5.1. Coach de Asesoría de Imagen	44
5.1.1. ¿Qué es lo que NO se Debería Realizar en una Sesión de Coaching en Asesoría de Imagen Personal?	45
5.2. Autoestima e I	51
5.2.1. Al asesorar a una Persona con Baja Autoestima	51
5.2.2. Autoestima e Imagen de la Cliente	52
5.3. FODA	53
5.3.1. FODA en Asesoría de Imagen	53
5.3.2. FODA antes de una asesoría personalizada – impresión inicial de Amelia	55
5.3.3. FODA Después de una Consultoría Personalizada – Impresión Final de Amelia	55
5.4. Objetivo SMART	57
5.4.1. Objetivos SMART Aplicados al Estilo de Vida de la Cliente	58
5.4.2. Planificación SMART Recomendada para Amelia	58
5.4.2.1. Objetivos a Corto Plazo	58
5.4.2.2. Objetivos a Largo Plazo	67
Técnicas y Estrategias para Desarrollar Habilidades Sociales	69
RESUMEN DEL CAPÍTULO 5: COACHING	72
CAPÍTULO 6	77
TONOS QUE ENRIQUECEN EL ESTILO	77
Colorimetría	77
Definición de Colorimetría	77
6.1. Conceptos clave de la colorimetría	77
6.1.1. Beneficios de la Colorimetría	79
6.2. Importancia del Color en Asesoría de Imagen	79
6.3. Psicología del Color en Asesoría de Imagen	80
6.3.1. ¿Qué Transmiten los Colores en Asesoría de imagen?	80
6.4. Características de la Estación Invierno y Otoño Profundos	82
6.4.1. Características de Invierno Profundo	82
6.4.2. Características de Otoño Profundo	83
6.4.3. Paleta de Colores para Invierno y Otoño profundos	83
6.4.4. Paleta de colores de Invierno Profundo	83
6.4.5. Paleta de Colores de Otoño Profundo	84
6.5. Sistema 12 Estaciones, datos, análisis y test de color	85
6.5.1. Sistema 12 Estaciones	85
6.5.1.1. Cuadro de análisis de las estaciones	86
6.5.2. Datos, Análisis de Estación y Recomendaciones de Colorimetría para Amelia	89
RESUMEN DEL CAPÍTULO 6: TONOS QUE ENRIQUECEN EL ESTILO	117
CAPÍTULO 7	122
APRECIACIÓN DE LA FORMA CORPORAL	122
Morfología	122
7.1. Introducción a la Morfología en Asesoría de Imagen	122
7.1.1. Aspectos Clave de la Morfología en Asesoría de Imagen	122
7.1.2. Importancia de la Morfología en la Asesoría de Imagen	124
7.2. Impresión Inicial: Frontal, Perfil y Posterior	124

7.3. Ficha Técnica _____	125
7.4. Resumen de Resultados de la Morfología de Amelia _____	130
7.5. Tipología corporal y proporciones _____	132
7.6. Análisis e Identificación de Inestetismos Corporales: Resumen de los Datos Obtenidos ____	132
7.7. El Cuerpo Rectangular _____	134
7.7.1 Características del Cuerpo Rectangular _____	134
RESUMEN DEL CAPÍTULO 7: APRECIACIÓN DE LA FORMA CORPORAL _____	135
CAPÍTULO 8 _____	140
ESTRATEGIAS DE MODA Y ACCESORIOS _____	140
Estilismo en el Vestuario y Complementos _____	140
8.1. Aspectos Clave del Estilismo en el Vestuario y Complementos _____	140
8.1.1. Importancia del Estilismo _____	141
8.2. Importancia del Buen Vestir, la Ropa sobre Mi _____	141
8.2.1. La Primera Impresión _____	142
8.2.2. Expresión de la Identidad _____	142
8.2.3. Influencia en la Autoestima _____	142
8.2.4. Credibilidad y Profesionalismo _____	142
8.2.5. Impacto en las Relaciones _____	142
8.3. Estilos Universales _____	142
8.3.1 Análisis de datos de Amelia Rojas _____	145
8.4. Objetivos en la Asesoría de Imagen para un Cuerpo Rectangular _____	146
8.4.1. Prendas Recomendadas para el Cuerpo Rectangular _____	147
8.4.2. Prendas por Evitar _____	148
8.4.3. Accesorios y Complementos _____	149
8.5. Manejo Visual y Estratégico del Vestuario _____	149
8.5.1. Saber Vestir - Nomenclatura Femenina en Prendas para Amelia _____	150
8.5.1.1. Significado de Prendas _____	150
8.5.1.2. Escotes y Cuellos _____	153
8.5.1.3. Mangas _____	154
8.5.1.4. Camisetas _____	155
8.5.1.5. Pantalones _____	156
8.5.1.6. Tipos de tiro _____	157
8.5.1.7. Faldas _____	157
8.5.1.8. Chaquetas _____	159
8.5.1.9. Blusas _____	160
8.5.1.10. Camisas _____	161
8.5.1.11. Vestidos _____	162
8.5.1.12 Accesorios y complementos: _____	163
8.5.1.13. Zapatos _____	163
8.5.1.14. Prendas Moldeadoras de la Silueta _____	165
8.5.1.15. Ropa interior _____	166
8.6. Imagen Global y Códigos de Mensaje a través de la Indumentaria _____	167
8.7. La Indumentaria a través de las Líneas, Formas y Volumen _____	168
8.7.1. Combinaciones según la Necesidad del Cliente _____	168
8.7.2. Material, Fibras y Tejidos _____	169
8.7.2.1. Tipos de Fibras _____	170
8.7.2.1.1. Tipos de Fibras Recomendadas Para Amelia Según sus Gustos y Estilo. _____	171
8.7.3. Estampados, Tejidos, Texturas y Peso _____	172

8.7.3.1. Estampados	173
8.7.3.2. Tejidos	173
8.7.3.3. Texturas	173
8.7.3.4. Peso	173
8.7.3.5. Elección de Estampados, Tejido, Texturas y Peso para Amelia	174
8.8. Personal Shopper	176
8.8.1. Funciones de un Personal Shopper	177
8.8.2. Habilidades y Aptitudes de un Personal Shopper	177
8.8.3. Ventajas de Contratar un Personal Shopper	179
8.8.4. ¿Cómo encontrar un Buen Personal Shopper?	180
8.9. Marcas y Tiendas Recomendadas para Amelia	180
8.10. Herramientas Estratégicas de Compra	181
RESUMEN DEL CAPÍTULO 8: ESTRATEGIAS DE MODA Y ACCESORIOS	182
CAPÍTULO 9	187
COMPLEMENTOS	187
Guardarropa y Fondo de Armario	187
9.1. Características de un Fondo de Armario	187
9.1.1. Fondo de Armario - Ejemplo	187
9.1.2. Fondo de Armario Personalizado para Amelia	189
9.2. Cápsula de Armario	193
9.2.1. Características de una Cápsula de Armario	193
9.2.3. Ejemplos de Prendas en una Cápsula de Armario	193
9.2.4. Beneficios de una Cápsula de Armario	193
9.2.5. Cápsula de Armario para Amelia	194
9.3. Códigos de Vestimenta	195
9.3.1. Tipos Comunes de Códigos de Vestimenta	195
9.3.1.1. Códigos Profesionales	195
9.3.1.2. Códigos Formales	197
9.3.1.3. Códigos de Vestimenta para Amelia:	198
9.5. Outfits, Propuestas de Vestuario y Correcciones, Ilusiones Ópticas	202
9.6. Errores de estilismo	206
RESUMEN DEL CAPÍTULO 9: COMPLEMENTOS	208
CAPÍTULO 10	210
ESTUDIO DE PROPORCIONES Y EQUILIBRIO FACIAL	210
10. Visagismo	210
RESUMEN DEL CAPÍTULO 10: ESTUDIO DE PROPORCIONES Y EQUILIBRIO FACIAL	221
CAPÍTULO 11	224
ESTUDIO FACIAL Y RUTINAS DE CUIDADO	224
El Rostro y Complementos	224
11.1. Cuidados estéticos, limpieza y depilación	225
11.1.1. Rutina de cuidado facial	225
11.1.2. Limpieza y depilación	226
11.2. Complementos del rostro	226
11.2.1. Óptica según estilo natural elegante y rostro redondo de Amelia	227

11.2.2. Bisutería	228
RESUMEN DEL CAPÍTULO 11: ESTUDIO FACIAL Y RUTINAS DE CUIDADO	231
CAPÍTULO 12	233
ARTE DEL ROSTRO Y TÉCNICAS DE APLICACIÓN	233
Maquillaje	233
12.1. Introducción al Maquillaje y su Importancia	233
12.2. Concepto de Maquillaje	234
12.3. Cosméticos adecuados para el biotipo cutáneo de piel seca	235
12.3.1. Base de maquillaje	236
12.3.2. Corrector	238
12.3.3. Polvos	239
12.3.4. Sombras de Ojos	241
12.3.5. Rubor	243
12.3.6. Labiales	245
12.3.7. Spray fijador	246
12.4. Herramientas y Complementos	248
12.4.1. Herramientas Esenciales	248
12.4.2. Complementos	249
12.5. Colorimetría en el Maquillaje	250
12.5.2. Guía de Colorimetría para Maquillaje Neutro entre Estación Otoño e Invierno Profundos y Piel Seca	250
12.6. Belleza y Estilos de Maquillaje para Amelia	254
12.7. Diseño de Correcciones con Maquillaje	255
12.7.1. Horizontalizar y Verticalizar	255
12.7.2. Correcciones Cromáticas	255
12.7.3. Correcciones Claro - Oscuro	256
12.7.4. Ojos	257
12.8. Complementos Cercanos al Rostro	260
12.9. Retrospectiva Cosmética para Piel Seca	260
12.10. Preparación de la Piel	260
RESUMEN DEL CAPÍTULO 12: ARTE DEL ROSTRO Y TÉCNICAS DE APLICACIÓN	261
CAPÍTULO 13	264
ESTUDIO INTEGRAL DEL CABELLO Y SU CUIDADO	264
El Cabello	264
13.1. Introducción al Cabello	264
13.1.1. Funciones del Cabello	265
13.1.2. Cuidado y Mantenimiento	266
13.1.2.2. Análisis y Diagnóstico del Cuero Cabelludo y Hebra Capilar de Amelia	266
13.2. Cosméticos para el Cuero Cabelludo según los Resultados del Análisis	271
13.3. Análisis de la Hebra Capilar	271
13.4. Cosméticos de Tratamiento de la Hebra Capilar	272
13.5. Forma de Brushing o Cambio de Forma Temporal a Aplicar	273
14.5. Recomendaciones de Mantenimiento en Casa	274
14.6. Estilismo del Cabello	275
14.6.1. Aspectos del estilismo del cabello	275
14.6.2 Tipos de Corte de Cabello Adaptados a la Forma del Rostro de Amelia	276

14.6.3. Referencias Visuales _____	278
14.6.4. Propuestas de Color de Cabello para Invierno y Otoño Profundos _____	278
2. Matices: _____	281
3. Contraste: _____	281
4. Consejos Adicionales: _____	281
14.6.5. Propuestas de Peinado Adaptados a la Forma del Rostro de Amelia _____	287
14.7. Herramientas de Calor y Peinado _____	289
RESUMEN DEL CAPÍTULO 14: ESTILISMO DEL CABELLO _____	291
CAPÍTULO 15 _____	293
LECTURA MOTIVACIONAL DEDICADA A AMELIA _____	293
Lectura Complementaria de Motivación para Amelia _____	293
CAPÍTULO 16 _____	294
SESIÓN FOTOGRÁFICA PERSONALIZADA _____	294
Sesión Fotográfica Creada con Inteligencia Artificial de la Asesorada _____	294
REFERENCIAS _____	303

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Fotografías de Amelia - Primera Impresión de la Entrevista - Primer Contacto con la Cliente	16
Figura 2 Amelia Drap de Tela Plateada	89
Figura 3 Amelia Drap de Tela Dorada	89
Figura 4 Sistema de 12 Estaciones en Colorimetría	90
Figura 5 Círculo Cromático de Otoño Profundo para Amelia	91
Figura 6 Círculo Cromático de Invierno Profundo para Amelia	91
Figura 7 Paleta de Color de Otoño Profundo	92
Figura 8 Paleta de Color de Invierno Profundo	92
Figura 9 Paleta de Colores Personalizada para Amelia	93
Figura 10 Paleta de Colores Neutros Base Personalizado para Amelia	93
Figura 11 Esquema Cromático - Combinaciones Efectivas de Colores	94
Figura 12 Colorimetría Monocromática Personalizados para Amelia	95
Figura 13 Colorimetría Análoga Personalizada para Amelia	96
Figura 14 Colores Análogos de Invierno Profundo Personalizados para Amelia	97
Figura 15 Colores Análogos de Otoño Profundo Personalizados para Amelia	97
Figura 16 Combinación Análoga de Invierno Profundo y Otoño Profundo Personalizado para Amelia	98
Figura 17 Colorimetría Complementaria de Invierno Profundo y Otoño Profundo para Amelia	98
Figura 18 Colores Complementarios de Invierno Profundo Personalizado para Amelia	99
Figura 19 Colores Complementarios de Otoño Profundo Personalizado para Amelia	99
Figura 20 Colores Complementarios de Invierno Profundo y Otoño Profundo Personalizado para Amelia	100
Figura 21 Colores Complementarios de Invierno Profundo y Otoño Profundo Personalizado para Amelia	100
Figura 22 Colores Complementarios de Invierno Profundo y Otoño Profundo Personalizado para Amelia	101
Figura 23 Colorimetría de Tríadas Personalizada para Amelia	101
Figura 24 Tríada de Invierno Profundo Personalizada para Amelia	102
Figura 25 Tríada de Otoño Profundo Personalizada para Amelia	102
Figura 26 Triada Combinada para Invierno Profundo y Otoño Profundo Personalizada para Amelia	103
Figura 27 Triada Combinada para Invierno Profundo y Otoño Profundo Personalizada para Amelia	103
Figura 28 Triada Combinada para Invierno Profundo y Otoño Profundo Personalizada para Amelia	104
Figura 29 Tétradas Invierno Profundo y Otoño Profundo Personalizada para Amelia	104
Figura 30 Tétrada Invierno Profundo Personalizada para Amelia	105
Figura 31 Tétrada Otoño Profundo Personalizada para Amelia	105
Figura 32 Tétrada Combinada para Invierno Profundo y Otoño Profundo Personalizado para Amelia	106
Figura 33 Tétrada Combinada para Invierno Profundo y Otoño Profundo Personalizado para Amelia	106
Figura 34 Colores Potenciadores para Invierno Profundo Personalizado para Amelia	107
Figura 35 Colores Potenciadores para Otoño Profundo Personalizado para Amelia	107
Figura 36 Colores Potenciadores Combinados para Invierno Profundo y Otoño Profundo Personalizados para Amelia	108
Figura 37 Colores Combinados de Invierno y Otoño Profundos Favorables en Vestimenta Personalizado para Amelia	109
Figura 38 Combinaciones Efectivas en Vestimenta Personalizado para Amelia.	110
Figura 39 Colores Favorables en Bisutería Personalizado para Amelia	112
Figura 40 Colores a Evitar Personalizado para Amelia	113
Figura 41 Impresión Frontal de la Silueta de Amelia	126

Figura 42 Impresión Posterior de la Silueta de Amelia _____	126
Figura 43 Impresión Lateral de la Silueta de Amelia _____	127
Figura 44 Medidas Gráficas de la Silueta de Amelia _____	131
Figura 45 Marcas y Tiendas Recomendadas para Amelia _____	180
Figura 46 Ruta De Compras Personalizada para Amelia _____	181
Figura 47 Cápsula de Armario Personalizado para Amelia _____	195
Figura 48 Amelia Luciendo Vestimenta Acorde Su Colorimetría Y Piezas Recomendadas _____	205
Figura 49 Fotografía Plano Frontal del Rostro de Amelia _____	211
Figura 50 Fotografía Plano Lateral Del Rostro De Amelia _____	211
Figura 51 Mediciones de Las Proporciones del Rostro de Amelia _____	215
Figura 52 Rutina Facial para Piel Seca _____	225
Figura 53 Rutina Facial para Cuando se Use Maquillaje - Preparación de la Piel Antes y Después _____	226
Figura 54 Pasos Para Maquillarse el rostro _____	252
Figura 55 Paleta de Colores para Maquillaje de Invierno y Otoño Profundos _____	253
Figura 56 Guía de Brochas de Maquillaje y su Uso _____	253
Figura 57 Propuestas de Maquillaje Según La Colorimetría De Amelia _____	255
Figura 58 Pasos Para una Buena Corrección de Pigmentaciones en la Piel _____	256
Figura 59 Corrección Claro - Oscuro para Rostro Redondo _____	257
Figura 60 Pasos para Maquillar el Ojo _____	258
Figura 61 Tipos de Delineado _____	258
Figura 62 Diseño de Ceja para Rostro Redondo _____	259
Figura 63 Diseño de Ceja con Henna _____	259
Figura 64 Estructura del Cabello _____	265
Figura 65 Colores de Cabello Cálidos y Fríos _____	284
Figura 66 Amelia Luciendo Cambios En Su Forma De Cabello, Cortes Y Color. _____	286
Figura 67 Peinados Personalizados Para Amelia _____	290
Figura 68 Amelia y su sesión fotográfica con Inteligencia Artificial _____	294

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Formulario de Primer Contacto de Amelia _____	10
Tabla 2 Información Básica de Amelia Rojas _____	14
Tabla 3 FODA del servicio de Asesoría de Imagen _____	53
Tabla 4 FODA de Amelia Antes de la Asesoría _____	55
Tabla 5 FODA esperado de Amelia después de la consultoría personalizada _____	55
Tabla 6 Objetivo SMART “Quiero aprender a maquillarme en 1 mes” _____	58
Tabla 7 Plan de acción del objetivo SMART “Quiero aprender a maquillarme en 1 Mes” _____	59
Tabla 8 Evaluación del progreso del objetivo SMART “Quiero aprender a maquillarme en 1 Mes” _____	59
Tabla 9 Objetivo SMART “Quiero saber qué colores me favorecen en 1 Mes” _____	63
Tabla 10 Plan de Acción del Objetivo SMART “Quiero saber qué colores me favorecen en 1 Mes” _____	64
Tabla 11 Evaluación del Progreso del Objetivo SMART “Quiero Saber qué Colores me Favorecen en 1 Mes” _____	64
Tabla 12 Objetivo SMART “Quiero definir mi estilo y tipo de cuerpo para aprender a vestirme bien en 1 mes” _____	65
Tabla 13 Plan de Acción del Objetivo SMART “Quiero Definir mi Estilo y Tipo de Cuerpo para Aprender a Vestirme Bien en 1 Mes” _____	66
Tabla 14 Evaluación del Progreso del objetivo SMART “Quiero definir mi estilo y tipo de cuerpo para aprender a vestirme bien en 1 mes” _____	66
Tabla 15 Objetivo SMART “Quiero aprender a ser más sociable en 1 año” _____	67
Tabla 16 Plan de acción del objetivo SMART “Quiero aprender a ser más sociable en 1 año” _____	68
Tabla 17 Evaluación Progreso del Objetivo SMART “Quiero Aprender a Ser Más Sociable en 1 Año” _____	68
Tabla 18 Objetivo SMART “Quiero ser más activa por salud en 1 año” _____	70
Tabla 19 Plan De Acción Del Objetivo SMART “Quiero ser más activa por salud en 1 año” _____	70
Tabla 20 Evaluación del progreso del objetivo SMART “Quiero ser más activa por salud en 1 año” _____	71
Tabla 21 Datos, Análisis, Sistema de 4 Estaciones de Amelia _____	89
Tabla 22 Análisis de Estación de Amelia _____	89
Tabla 23 Morfología y Análisis de la Asesorada Amelia _____	125
Tabla 24 Datos de Medición de la Silueta de Amelia _____	127
Tabla 25 Tipología Corporal de Amelia _____	128
Tabla 26 Resumen de Resultados de la Tipología Corporal de Amelia _____	130
Tabla 27 Datos de la Tipología Corporal y Proporciones de Amelia _____	132
Tabla 28 Estilos Universales _____	143
Tabla 29 Datos de Amelia Rojas - Datos Generales y Morfología Corporal _____	145
Tabla 30 Prendas Recomendadas Para Cuerpo Rectangular _____	147
Tabla 31 Prendas a Evitar para Cuerpo Rectangular _____	148
Tabla 32 Nomenclatura de las Prendas Favorables para Amelia _____	150
Tabla 33 Escotes Favorables para el Rostro Redondo _____	153
Tabla 34 Tipos de Mangas Recomendados para Amelia _____	154
Tabla 35 Camisetas Recomendadas al Estilo Natural Elegante de Amelia _____	155
Tabla 36 Pantalones Recomendados para el Cuerpo Rectangular _____	156
Tabla 37 Tipo de Tiro Recomendado para Controlar el Abdomen y Alargar la Figura _____	157
Tabla 38 Tipos de Falda Recomendados para Cuerpo Rectangular _____	157
Tabla 39 Tipos de Chaquetas Recomendadas para el Cuerpo Rectangular y Estilo Natural Elegante _____	159
Tabla 40 Tipo de Blusas Recomendadas para el Cuerpo Rectangular _____	160
Tabla 41 Tipo de Camisas Recomendadas para el Cuerpo Rectangular _____	161
Tabla 42 Vestidos Recomendados para el Cuerpo Rectangular _____	162

Tabla 43 Accesorios Recomendados para el Estilo Natural Elegante y Cuerpo Rectangular _____	163
Tabla 44 Tipo de Zapatos Recomendados para el Estilo Natural Elegante _____	163
Tabla 45 Tipos de Prendas Moldeadoras Recomendadas para el Control de Abdomen _____	165
Tabla 46 Tipos de Ropa Interior para el Control de Abdomen _____	166
Tabla 47 Combinaciones Efectivas para una Estatura Pequeña _____	168
Tabla 48 Tipos de Fibras Recomendadas para Amelia Según sus Gustos y Estilo _____	171
Tabla 49 Elección de Estampados, Tejido, Texturas y Peso para Amelia. _____	174
Tabla 50 Ejemplo de un Fondo de Armario - Piezas Básicas _____	187
Tabla 51 Fondo de Armario Personalizado para Amelia _____	189
Tabla 52 Códigos de Vestimenta Personalizados para Amelia _____	198
Tabla 53 Propuestas de Outfits para Cuerpo Rectangular, Estación Otoño e Invierno Profundo _____	203
Tabla 54 Formulario y Primeras Impresiones Fotográficas del Rostro de Amelia _____	210
Tabla 55 Datos Obtenidos del Estudio del Rostro de Amelia _____	212
Tabla 56 Desarrollo y Argumentación de los Datos de Visagismo de Amelia _____	216
Tabla 57 Óptica para Rostro Redondo _____	227
Tabla 58 Bisutería Recomendada para Rostro Redondo _____	228
Tabla 59 Tipos de Maquillaje _____	234
Tabla 60 Marcas de Bases Recomendadas para un Target Bajo - Medio en Ecuador _____	236
Tabla 61 Marcas de Correctores Recomendadas para un Target Bajo - Medio en Ecuador _____	238
Tabla 62 Marcas de Polvos Recomendadas para un Target Bajo - Medio en Ecuador _____	240
Tabla 63 Marcas de Sombras Recomendadas para un Target Bajo - Medio en Ecuador _____	242
Tabla 64 Marcas de Blush Recomendadas para un Target Bajo - Medio en Ecuador _____	243
Tabla 65 Marcas de Labiales Recomendadas para un Target Bajo - Medio en Ecuador _____	245
Tabla 66 Marcas de Spray Fijador de Maquillaje Recomendadas para un Target Bajo - Medio en Ecuador _____	246
Tabla 67 Herramientas Esenciales para Maquillaje _____	248
Tabla 68 Tipos de Maquillaje para Amelia - Diferentes Ocasiones _____	254
Tabla 69 Datos y Análisis Estudio del Cabello, Procesos Químicos, Diagnóstico del Cuero Cabelludo y Hebra Capilar de Amelia _____	269
Tabla 70 Cosméticos para el Cuero Cabelludo Deshidratado _____	271
Tabla 71 Cosméticos para la Hebra Capilar Deshidratada _____	272
Tabla 72 Mantenimiento en casa del cabello y cuero cabelludo normal y deshidratado _____	274
Tabla 73 Tipos De Corte de Cabello para Rostro Redondo _____	276
Tabla 74 Propuestas de color de cabello para Amelia _____	285
Tabla 75 Propuestas de peinado para Rostro Redondo _____	287

INTRODUCCIÓN

En un contexto global caracterizado por una constante evolución, la imagen personal se consolida como una manifestación dinámica de nuestra identidad y capacidad de adaptación a los cambios que nos rodean. "Elegancia en Transición: Asesoría de Imagen para Cambios de Estación" no se limita a ser una simple guía sobre la selección de técnicas de estilismo según la estación y la colorimetría correspondiente a cada individuo. Más bien, se presenta como una exploración profunda de cómo los elementos del estilo, el color y la forma pueden convertirse en herramientas fundamentales para construir una imagen auténtica y versátil. Este resulta particularmente relevante para aquellos individuos que se encuentran en una transición entre dos estaciones de color—ya sea de una paleta cálida a una fría, o viceversa—y que se busca integrar estos cambios en su identidad visual de manera coherente y efectiva.

Este libro se ha concebido como un recurso integral, fusionando los fundamentos de la asesoría de imagen con enfoques educativos y recursos didácticos diseñados para facilitar tanto la comprensión como un aprendizaje efectivo. Su estructura está orientada no solo a quienes buscan mejorar su estilo personal, sino también a educadores y profesionales interesados en integrar estos conceptos en su enseñanza o práctica profesional. A lo largo del desarrollo de sus capítulos, se abordan temas esenciales como la selección de colores y prendas según las estaciones, el análisis detallado de las formas del cuerpo y del rostro, y la adaptación de un estilo personal a través de un enfoque que prioriza lo natural y elegante.

El propósito de esta obra es abordar una necesidad existente en la literatura de índole académica contemporánea, proporcionando un enfoque completo y actualizado sobre los desafíos actuales en el área de la asesoría de imagen personal. Con una metodología meticulosa y bien fundamentada, este libro no solo enriquecerá el conocimiento de los lectores, sino que también se convertirá en una herramienta esencial para quienes buscan dominar el arte de la elegancia dentro de cualquier estación del color.

En las páginas que siguen, analizaremos de manera detallada los temas clave que componen una consultoría de imagen, la estructura propuesta y los métodos pedagógicos diseñados para asegurar una experiencia de aprendizaje óptima. Invitamos al lector a adentrarse en cómo la transición entre estaciones del color puede convertirse en una oportunidad para redescubrir y renovar la elegancia personal, sin perder de vista la autenticidad, el estilo propio y esencia de cada persona.

CAPÍTULO 1

INTRODUCCIÓN A LA CONSULTORÍA DE IMAGEN PERSONAL

Asesoría de Imagen Personal, Belleza y Estilismo

1.1. Introducción

La imagen personal no sólo figura en cambiar la dirección, longitud, forma y posicionamiento del cabello o probablemente crear una composición de un atuendo con prendas y accesorios. Si bien muchos asesores de Imagen lo hacen dentro de un enfoque más superficial y limitan su atención descuidando todo lo que hay detrás del panorama en general, esto puede verse afectado en otros profesionales y expertos que trabajamos con altos estándares y con mesura en esta industria de la Imagen personal, ya que en esta actividad los profesionales no sólo nos enfocamos en la apariencia física, sino que vamos más allá, muchas veces hasta nos involucramos en lo emocional, porque la imagen se construye y sostiene por tres pilares importantes que soportan uno al otro, como son la apariencia física - emocional, la comunicación y el comportamiento.¹

La consultoría de imagen personal es un servicio especializado que ayuda a las personas a mejorar o transformar su apariencia, estilo y proyección personal de acuerdo con sus objetivos, personalidad y estilo de vida. Este proceso abarca diferentes áreas como la moda, el cuidado personal, la colorimetría, y la comunicación no verbal, entre otros. Aquí te explico cada uno de los aspectos:

- **Asesoría de imagen personal**

La asesoría de imagen personal está enfocada en acompañar a una persona en la creación de su imagen y a su vez que esta sea coherente, que vaya a la par de su esencia y estilo, permitiendo que esta tenga una identidad y metas que pueden ser personales o profesionales a corto y a largo plazo. Ayuda a la persona a proyectar la mejor versión de sí misma, tomando en cuenta sus características físicas, estilo de vida, y la impresión que desea dar².

Áreas de enfoque:

1. Vestimenta: Selección de ropa adecuada según el tipo de cuerpo, estilo personal y ocasiones.

¹ Garbbez, R. (10 de octubre de 2021). Scielo. El consultor de imagen TOP.

² Segovia, P. (2013). *Asesoría de imagen: Cómo mejorar tu imagen personal y profesional*. Editorial Planeta.

2. Colorimetría: Identificación de los colores que más favorecen a la persona según su tono de piel, ojos y cabello.
3. Estilo Personal: Definición y alineación del estilo individual con la personalidad y objetivos.

- **Belleza**

Definición: En la asesoría de imagen, la belleza se refiere al cuidado y realce de las características físicas mediante técnicas y productos que resalten la apariencia natural³.

Áreas de enfoque:

1. Cuidado de la piel: Rutinas personalizadas para mantener una piel saludable, tomando en cuenta el tipo de piel (por ejemplo, seca, grasa, mixta).
2. Maquillaje: Técnicas y productos para resaltar los rasgos faciales, incluyendo opciones para looks naturales, de día y de noche.
3. Cabello: Estilos, cortes y colores que complementan el rostro y la personalidad.

- **Estilismo**

Definición: El estilismo se refiere al arte de combinar ropa, accesorios y complementos de manera que resalten la personalidad y favorezcan la figura de la persona⁴.

1. Objetivo: Crear outfits armoniosos y funcionales que reflejen la individualidad del cliente, siguiendo las tendencias de moda y las reglas de estilo.

Áreas de enfoque:

2. Combinación de prendas: Aprender a mezclar y combinar diferentes piezas de ropa y accesorios para crear looks equilibrados y estéticamente agradables.
3. Proporciones: Uso de prendas que favorecen la silueta, creando un balance visual que realza las fortalezas físicas de la persona.
4. Tendencias: Incorporar tendencias de moda actuales de manera que se adapten al estilo y necesidades del cliente sin perder autenticidad.

Relación entre los tres conceptos:

La asesoría de imagen está relacionada con la belleza y el estilismo a la par. La asesoría de imagen personal nos ofrece una visión integral y completa de la belleza y el estilismo. La belleza nos definirá el centrarse en el cuidado personal y el maquillaje, mientras que el estilismo se referirá

³ Blum, V. (2020). *The Beauty Paradox: Feminine Beauty, Self-Perception, and Culture*. Routledge.

⁴ Ramos, M. (2020). *El arte del estilismo: Técnicas y tendencias para crear looks únicos*. Editorial Gustavo Gili.

a la creación de atuendos, vestimentas y la combinación de prendas. Juntos, estos tres elementos forman la base de una imagen coherente y alineada con los objetivos personales o profesionales de una persona.

Estos servicios son proporcionados para aquellos que requieran mejorar su apariencia personal y física, ya sea en el ámbito social, profesional o personal. La imagen no es solo apariencia; es una poderosa herramienta de comunicación que puede cambiar la forma en que las personas la ven.

1.2. Importancia de la Imagen Personal

Nuestra imagen tiene gran importancia ya que es aquello que por un lado nos representa y por otro lado nos ayuda a comunicarnos hacia los demás. Abordamos la idea de Imagen Personal a partir de su aspecto integral e intangible como una expresión del “yo soy”⁵. Esta comunicación tiene diferentes canales de transmisión: visual, oral - auditiva, kinestésica⁶.

La Imagen proyectará nuestra identidad, nuestro carácterístico y comunicará quiénes somos a través de nuestras valoraciones, fortalezas, debilidades y personalidad. Por ello la imagen personal se sostiene sobre la autoestima, que es lo que se manifiesta externamente en cómo se encuentra la persona en general por todo lo que refleja por fuera⁷. Un ejemplo claro en el Ecuador es la empresa del área financiera es el “Banco Pichincha”:

En cuanto a la imagen personal y la vestimenta relacionada con los ejecutivos y colaboradores de un banco, esta suele reflejar los valores de la institución: profesionalismo, confianza y seriedad⁸. A continuación, se detalla la importancia de la imagen personal y su estrecha conexión con la parte profesional, donde la primera es esencial para su coexistencia y coherencia.

1. Código de vestimenta

- **Profesionalismo:** Los colaboradores del ejemplo, de un banco generalmente siguen un código de vestimenta formal o business profesional, dependiendo del rol y las

⁵ Tekman. (21 de Abril de 2022). tekmaneducation. Inteligencia kinestésica: beneficios y cómo aplicarla en primaria

⁶ Kinestésica: Habilidad de usar el cuerpo para expresar ideas y emociones, para manipular y transformar objetos o para demostrar mayor destreza.

⁷ Estebecorena, M. P. (10 de Octubre de 2021). Scielo. Imagen personal y resiliencia en adultos.

⁸ Villafañe, J. (2017). *La buena reputación: Claves del valor intangible de las empresas*. Editorial Pirámide.

circunstancias. Esto incluye trajes, corbatas, camisas, blusas, pantalones de vestir, y en algunos casos, vestidos formales o conjuntos con colores más sobrios. Todos ellos sin lugar a duda se reforzarán con la parte personal del colaborador en cuanto refleje su cuidado de sí mismo, ya que podrá alinearse a los requerimientos de la empresa, pero si no son sustentados por la parte personal, no será posible coordinar o integrar la imagen total de la persona.

- **Colores corporativos:** Es común que las empresas destinen una selección de colores neutros y formales, como el gris, azul marino, negro, blanco y tonos tierra, que se alinean con la seriedad y la confiabilidad que desea proyectar la institución. Los accesorios y detalles pueden incluir los colores del banco, como el amarillo, para un toque corporativo sutil.
- **Accesorios:** Los accesorios suelen ser de igual manera, acorde al código de vestimenta, se suelen seleccionar aquellos discretos y elegantes, evitando piezas llamativas que puedan distraer. Se espera que relojes, corbatas y joyería sean de calidad, pero sobrios.

2. Presentación personal

- **Higiene y cuidado personal:** La presentación personal impecable es fundamental. Esto incluye un cabello limpio y bien arreglado, uñas cuidadas, en general, deben proyectar una apariencia pulida y cuidada. La atención a estos detalles refuerza la imagen personal y refleja profesionalismo.
- **Maquillaje:** Para las mujeres, el maquillaje suele ser natural y elegante, con un enfoque en realzar los rasgos sin parecer demasiado cargado. El maquillaje suave y bien aplicado proyecta confianza y profesionalidad. Pueden usar un maquillaje sutil de día.
- **Cuidado del cabello:** Tanto hombres como mujeres mantienen estilos de cabello que son profesionales y fáciles de manejar, alineados con un entorno corporativo. Los cortes de cabello son generalmente clásicos, evitando estilos excesivamente modernos o extravagantes., y las mujeres por lo general llevan el cabello recogido y pulido.

3. Imagen corporativa y coherencia

- **Uniformidad:** Aunque no todos los empleados usan uniformes, la coherencia en la vestimenta ayuda a proyectar una imagen uniforme y confiable. Es importante que el

estilo personal de los empleados se alinee con la imagen corporativa del banco, lo que fortalece la percepción de una institución sólida y bien organizada.

- **Comunicación no verbal:** La forma en que los empleados se presentan no solo habla de ellos, sino también de la entidad para la que trabajan. Por lo tanto, la postura, el lenguaje corporal y la manera de interactuar con los clientes son aspectos que se cuidan con atención.

4. Capacitaciones en imagen y protocolo

- **Asesoría de imagen:** Es común que corporativos del mismo banco ofrezcan capacitaciones en imagen personal y protocolo para sus empleados, asegurándose de que todos proyecten una imagen que esté en línea con los valores y estándares de la institución.
- **Protocolo corporativo:** Los empleados reciben formación en normas de protocolo, que incluyen desde cómo saludar y tratar a los clientes hasta cómo vestirse para eventos corporativos o reuniones importantes.

5. Impacto en la percepción del cliente

- **Confianza y credibilidad:** La imagen personal y la forma de vestir por ejemplo de los empleados de un banco contribuyen directamente a la percepción que los clientes tienen también del banco. Un aspecto profesional y cuidado genera confianza, lo que es crucial en el sector financiero.
- **Identificación con la marca:** La vestimenta y la imagen personal de los empleados también ayudan a fortalecer la identificación de los clientes con la marca del banco. Un equipo que proyecta profesionalismo y cohesión contribuye a la fidelización del cliente.

La imagen personal de los empleados del banco está cuidadosamente diseñada para reflejar los valores de la institución. La vestimenta y la presentación personal son herramientas poderosas para proyectar confianza, profesionalismo y seriedad, lo que a su vez refuerza la imagen del banco en su totalidad.

1.3. La Primera Impresión

Los primeros segundos de un encuentro pueden dictar la manera en que se nos ve y se interpreta, independientemente del contexto en el que estemos.⁹

El contacto visual es lo primero con lo que nos comunicamos de forma no verbal con el resto, cuando conocemos a alguien ¿qué es lo primero en lo que nos fijamos?, por supuesto que es el físico!, además de que con ello comunicamos nuestro estilo y personalidad, es por ello por lo que es relevante en nuestro día a día¹⁰.

⁹ Lecca, C. (20 de junio de 2023). *Chiolecca Fashion School*. ¿Qué es un asesor de imagen y qué es lo que debe saber?

¹⁰ Protocolo. (29 de junio de 2023). *protocolo.org*. Cómo causar una buena primera impresión. Imagen personal.

RESUMEN DEL CAPÍTULO 1: INTRODUCCIÓN A LA CONSULTORÍA DE IMAGEN PERSONAL

En este capítulo se revisaron conceptos fundamentales sobre la asesoría de imagen personal, destacando la importancia de una visión integral en este campo. Se enfatizó que la asesoría de imagen no se limita a cambios estéticos superficiales, sino que abarca aspectos emocionales y comunicativos, además de la apariencia física. A continuación, se presentan los puntos clave:

1. Introducción a la asesoría de imagen personal:

- La asesoría de imagen aborda no solo cambios visibles como el estilo del cabello o la selección de atuendos, sino también aspectos emocionales y de comportamiento. La imagen personal se construye y mantiene a través de la interacción entre la apariencia física, la comunicación y el comportamiento.

2. Importancia de la imagen personal:

- La imagen personal representa nuestra identidad y facilita la comunicación con los demás. Se considera una expresión del “yo soy” y se manifiesta a través de diferentes canales de transmisión: visual, oral-auditivo y kinestésico. La imagen está íntimamente relacionada con la autoestima y la autoimagen, y refleja nuestra percepción y presentación personal.

3. La primera impresión:

- La primera impresión se forma en los primeros segundos de un encuentro y es crucial para cómo somos percibidos. El contacto visual y la apariencia física son elementos clave en esta primera interacción, comunicando nuestro estilo y personalidad de manera inmediata.

Conclusión: El capítulo subraya la importancia de la asesoría de imagen personal como un proceso integral que abarca más allá de las modificaciones estéticas superficiales. La imagen personal, influenciada por la apariencia, la comunicación y el comportamiento, juega un papel crucial en la representación de nuestra identidad y en la primera impresión que causamos. Comprender estos aspectos es fundamental para mejorar la forma en que nos presentamos y comunicamos, impactando positivamente nuestras interacciones y relaciones.

CAPÍTULO 2

LA ASESORADA

Presentación de la asesorada

En esta sección, se presenta un análisis detallado de la imagen inicial de la asesorada, abordando tanto su apariencia física como su estilo personal y comportamientos asociados. Este análisis permite comprender cómo la cliente se proyecta en diferentes contextos y cuál es su impacto visual inicial. A partir de esta evaluación, se identificarán las áreas clave que requieren ajustes o mejoras, con el objetivo de alinear su imagen con sus metas personales y profesionales.

La presentación de la asesorada servirá como base para diseñar un plan de acción que potenciará su identidad visual de manera coherente y auténtica, asegurando que su imagen personal refleje de manera precisa su esencia y aspiraciones. A continuación, se redactan los datos de la cliente de la consultoría de imagen personal a analizar a lo largo de este documento:

La cliente de la consultoría de imagen personal

Figura 1

Fotografías de Amelia - Primera Impresión de la Entrevista - Primer Contacto con la Cliente



Nota. La imagen representa a la cliente Amelia Rojas Delgado en el desarrollo de sus actividades diarias. Elaborado por las autoras.

Amelia Rojas Delgado, de 59 años, es una mujer casada que reside en la ciudad de Cayambe, Ecuador. Con formación profesional en Ingeniería Agrónoma, decidió no enfocarse en el ámbito de su carrera para dedicarse a la actividad de renta de bienes inmuebles y al cuidado de su hogar.

A lo largo de su vida, ha desarrollado un estilo personal que equilibra comodidad y elegancia natural, con una inclinación hacia la sencillez y la practicidad en su vestimenta.

Amelia posee una tipología corporal mesomorfa con una silueta en forma rectangular. En términos de colorimetría, pertenece a la estación de Invierno Profundo, con influencias de Otoño Profundo, lo que la sitúa en una posición neutra entre estas estaciones. Su biotipo de piel es seco y presenta alteraciones relacionadas a la deshidratación, un factor que influye significativamente en su rutina de cuidado personal y en la elección de productos adecuados para un buen tratamiento.

Amelia está enfocada en mejorar su imagen personal, buscando lograr un equilibrio entre elegancia y comodidad y por ello ha establecido objetivos claros para alcanzar el citado fin, complementándolo con aprender técnicas de maquillaje, identificar los colores que más le favorecen y definir un estilo personal que aumente su confianza y autoestima. Con un enfoque decidido en la asesoría de imagen, Amelia está comprometida a transformar su apariencia para reflejar mejor su esencia y estilo de vida.

2.1. Formularios de la Asesorada Primer Contacto e Información Básica

Tabla 1

Formulario de Primer Contacto de Amelia

FORMULARIO # 1 – PRIMER CONTACTO				
CONSTANCIA DEL REQUERIMIENTO DEL CLIENTE				
DATOS PERSONALES				
NOMBRES: Amelia		APELLIDOS: Rojas Delgado		
EDAD: 59 años		DOMICILIO: Cayambe		
TELÉFONO: 0969268019		CORREO: ameliarojas2333@hotmail.com		
ESTADO CIVIL: Casada		CÉDULA: 1714394333		
DATOS PROFESIONALES				
Ocupación: Ama de casa – arrendataria.		Profesión: Ing. Agrónoma.		
SITUACIÓN LABORAL:				
Trabaja	si <input type="checkbox"/>	no <input checked="" type="checkbox"/>		
Independiente	si <input checked="" type="checkbox"/>	no <input type="checkbox"/>		
Dependiente	si <input type="checkbox"/>	no <input checked="" type="checkbox"/>		
¿En qué? __Arrienda vivienda_____				
Servicio que Solicita (marque con una x)	Maquillaje	Corte de cabello	Color de cabello	Personal shopper
	Asesoría de imagen	Otros:		

	personal completa x
Servicio que se define a trabajar:	Asesoría de imagen personal completa.
INFORMACIÓN TRANSMITIDA POR EL CLIENTE	
¿Qué piensa de sí misma?	<p>Busco asesoría de imagen para recibir orientación integral sobre cómo mejorar mi apariencia y estilo personal.</p> <p>Estoy interesada en aprender técnicas de maquillaje que resalten mis mejores características y me ayuden a lograr un acabado profesional y adecuado para diferentes ocasiones. También deseo recibir recomendaciones sobre el vestuario, incluyendo la selección de colores que me favorecen y las combinaciones que mejor se adaptan a mi tipo de cuerpo. Además, necesito asesoramiento sobre el corte y color de cabello que mejor se ajusten a mi rostro y personalidad.</p> <p>Mi objetivo es mejorar mi imagen en general, asegurándome de que todos los aspectos de mi apariencia estén armonizados y reflejen de manera óptima mi esencia y estilo personal.</p>
¿Qué expectativas tiene de la asesoría de imagen?	<p>Que se pueda lograr resultados óptimos y sentirme plenamente satisfechos con los cambios en mi imagen, conforme a las recomendaciones del asesor.</p> <p>Mi objetivo es no solo alcanzar una apariencia que refleje mis aspiraciones y estilo personal, sino también experimentar una mejora significativa en mi autoestima y confianza.</p> <p>Espero que las sugerencias del asesor contribuyan a una transformación positiva, que me permita sentirme bien y a gusto con mi imagen en todos los aspectos.</p>
¿Por qué busca con la asesoría de imagen?	<p>Busco asesoría de imagen porque, hasta ahora, nunca he tenido la oportunidad de recibir una evaluación profesional y objetiva sobre mi apariencia. A lo largo de mi vida, he tomado decisiones sobre mi estilo y vestimenta basadas en mi propio juicio, sin contar con la orientación de un experto que pueda ofrecerme una perspectiva externa y bien fundamentada. Estoy interesada en recibir una evaluación detallada que me permita entender cómo mi imagen puede ser optimizada para reflejar mejor mi personalidad y objetivos. Este enfoque me brindará la oportunidad de explorar nuevas posibilidades y ajustes que quizás no había considerado antes, con el fin de lograr una imagen que no solo sea coherente con mi identidad, sino que también me ayude a sentirme más segura y empoderada en mi vida cotidiana.</p>
¿Cómo es su personalidad?	<p>Soy confiada y valorada por mi organización y capacidad para mantener un entorno ordenado. Me describo como amigable y accesible, disfrutando de las interacciones sociales y estableciendo relaciones positivas con quienes me rodean.</p> <p>En cuanto a mi creatividad, tiendo a ser más pragmática y estructurada, lo que puede hacer que mi enfoque sea menos innovador en comparación con otros. Aunque no me considero especialmente romántica, aprecio los gestos y detalles significativos en las relaciones personales. A pesar de ser</p>

	<p>detallista, mi enfoque general es más práctico y funcional, priorizando la claridad y la eficiencia en lugar de la ornamentación o la complejidad emocional.</p>
<p>¿Cómo lleva su estilo de vida?</p>	<p>Mi estilo de vida es relajado y centrado en el hogar. Disfruto de una rutina tranquila que refleja mi enfoque en la comodidad y el bienestar personal. Aunque soy una mujer que se dedica mayormente a las actividades domésticas, me esfuerzo por mantenerme activa y evitar un estilo de vida sedentario. Busco equilibrar mis tareas diarias con actividades que me permitan mantenerme en movimiento, como caminatas ligeras y ejercicios moderados.</p> <p>Mi vida cotidiana incluye un enfoque en el cuidado del hogar y en actividades que me brindan satisfacción personal, como la jardinería y la organización. Este estilo de vida me permite disfrutar de la tranquilidad y el orden en mi entorno, mientras me esfuerzo por mantenerme físicamente activa y saludable.</p>
<p>¿Qué hace en su día a día?</p>	<p>Paso la mayor parte de mi tiempo en casa, donde me dedico a diversas labores domésticas que incluyen la organización y mantenimiento del hogar. Disfruto de escuchar música, lo que añade una atmósfera agradable a mi rutina diaria, y paso momentos relajantes jugando con mi gato, lo cual me proporciona una gran compañía y alegría.</p> <p>En mis tiempos libres, me gusta salir de compras, lo que me permite mantenerme al día con mis necesidades personales y explorar nuevas tendencias. También busco oportunidades para recrearme en la naturaleza, aprovechando mis visitas a una finca que me ofrece un respiro del entorno urbano y una conexión con el entorno natural.</p> <p>Frecuentemente encuentro tiempo para reunirme con amigas, lo que me permite fortalecer mis lazos sociales y disfrutar de momentos de calidad juntas. Adicionalmente, realizo viajes ocasionales, tanto dentro como fuera del país.</p>
<p>¿Cuáles son sus hábitos, hobbies?</p>	<p>Disfruto de una variedad de actividades que enriquecen mi rutina diaria y contribuyen a mi bienestar personal. Uno de mis hábitos preferidos es caminar, lo cual me permite mantenerme activa y apreciar el entorno. También valoro mucho el tiempo que dedico al descanso, ya que dormir bien es fundamental para mi salud y energía.</p> <p>Además, tengo una pasión por las manualidades, especialmente trabajando con fieltro. Me gusta crear adornos para mi hogar, lo cual me brinda una gran satisfacción personal y me permite expresar mi creatividad. Estos proyectos de manualidades no solo embellecen mi espacio, sino que también me proporcionan una oportunidad para relajarme y disfrutar de momentos de tranquilidad.</p>
<p>¿Tiene metas personales?, ¿Cuáles?</p>	<p>Mis metas personales incluyen varios objetivos clave que deseo alcanzar para avanzar en mi vida profesional y personal. Uno de mis principales objetivos es emprender un negocio que me</p>

	<p>permita explorar nuevas oportunidades y aplicar mis habilidades de manera creativa y estratégica. Estoy motivada para identificar un área en la que pueda innovar y ofrecer algo valioso al mercado.</p> <p>Además, tengo planes de continuar realizando trabajos de construcción en mi casa, con el fin de mejorar y optimizar mi espacio personal. Estos proyectos no solo contribuirán a la funcionalidad y estética de mi hogar, sino que también me brindarán la satisfacción de ver los resultados tangibles de mi esfuerzo y dedicación.</p> <p>Otro de mis objetivos es completar la construcción de un departamento adicional para la renta. Este proyecto es una prioridad para mí, ya que representa una oportunidad para incrementar mis ingresos y diversificar mis inversiones. La finalización de este departamento no solo fortalecerá mi posición financiera, sino que también me permitirá ofrecer un espacio de calidad para futuros inquilinos.</p>
<p>¿Qué colores le gustan más?</p>	<p>El azul, blanco, negro, gris, verde oscuro, beige, marrón, violeta.</p>
<p>¿Qué colores le gustan menos o no usaría?</p>	<p>El naranja, amarillo o colores neón.</p>
<p>¿Qué prenda, textura, es su favorita; usaría estampados, ¿transparencia? Si no, por qué.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Me gustan las telas de algodón y los colores en tonos sólidos. Acepto algunas líneas en camisetas, pero prefiero evitarlas en pantalones. • Me agradan los estampados pequeños, especialmente aquellos con letras, pero en moderación. El denim lo prefiero únicamente en jeans y chaquetas. • Me gusta el cuero en accesorios como correas, bolsos, botines y zapatillas deportivas. También prefiero zapatos con tacón mediano. • En cuanto a prendas, disfruto de camisas y camisetas en general, incluyendo las tipo polo, náuticas y deportivas. Además, me atraen las blazers y las camisetas tipo musculosa o top, que me gusta combinar con una camisa, una blazer o una chompa para completar el look. • Me gustan los vestidos cortos y rectos, así como los vestidos midi de uno o dos colores, que lleguen por encima de la rodilla. También prefiero los vestidos tipo Chanel y las versiones crossover o bandolera. Para ocasiones especiales, me atraen los trajes elegantes y los pantalones de fiesta. • En cuanto a las blusas, prefiero las de un solo color. También aprecio los sacos deportivos con cierre, que considero adecuados para eventos casuales. • Me gustan los colores pastel, especialmente el rosa suave y el celeste claro. Prefiero los cuellos en V, en cuchara, altos, en U, con tirantes, estilo halter

	<p>cubierto, cuello mao, y cuellos volcados. En cuanto a las mangas, me inclino por las rectas, largas, 3/4 (tipo raglán) y las de corte sastre.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mis pantalones preferidos son los rectos, skinny y pescadores, y también me gustan los shorts de tiro alto. Prefiero las faldas tipo lápiz, con pretinas y bolsillos, sin aberturas. Uso medias de nylon color piel y prefiero panties tipo bikini de talle alto, así como leggins. • Me gustan los perfumes con aroma suave. • No me gustan los sacos de lana tejida, ya que me producen alergia y no me hacen sentir cómoda. Tampoco me atraen los estampados grandes, las transparencias, los tacones altos, las faldas largas, los zapatos planos ni las sandalias, aunque me gusta verlos en otras personas. Me gustaría usarlos, pero tengo la sensación de que me van a pisar los pies. No me gustan los patrones de cuadros, las prendas asimétricas ni los bodies. Además, prefiero que las chaquetas no sean largas; me gustan aquellas que llegan hasta la cadera. • Nunca usaría sombreros. 			
¿Se ha realizado antes una asesoría? Si, no, ¿por qué?	No me he realizado, porque desconocía.			
Duración de la asesoría	1 a 4 MESES X	+ 4 meses	+6 meses	Seguimiento
Acuerdo de confidencialidad	X			
Presupuesto	\$1-\$100	\$100-\$500	\$500-1000 X	
Detalles del servicio	Maquillaje	Colorimetría	Visagismo	Morfología
	Personal Shopper		Peinado	
Valores del servicio	\$500			

Nota. La tabla presenta la recolección integral de datos de la asesorada durante el primer contacto. Permitió que la asesora de imagen pueda desarrollar recomendaciones personalizadas que se alineen con sus necesidades y expectativas individuales, además proporciona una descripción exhaustiva de la información necesaria para una asesoría de imagen personalizada y efectiva, detallando sus datos personales, profesionales y preferencias de imagen, esta incluye la solicitud de una asesoría completa, donde se especifican las expectativas, personalidad, estilo de vida, hábitos, y metas. También se describen dentro de la tabla los gustos en colores, prendas y texturas, así como lo que no usaría. Se confirma la duración, presupuesto, y los servicios requeridos. Elaborado por las autoras.

Tabla 2
Información Básica de Amelia Rojas

FORMULARIO #2 INFORMACIÓN BÁSICA	
Argumento de Entrevista con el Cliente	
DATOS DEL CLIENTE	
NOMBRE: Amelia	APELLIDOS: Rojas Delgado

EDAD: 59 años		DOMICILIO: Cayambe		
TELÉFONO: 0969268019		CORREO: ameliarojas2333@hotmail.com		
ESTADO CIVIL: Casada		CÉDULA: 1714394333		
Personal				
Hijos	0	1-2 X	3-4	1 hija
Padres	SI	NO X	Otros	
Hermanos	0	1-2	+3 X	
Actividades sociales				
-Señalar con una X:	Fuma	Toma	Otros	
	Ocasional	Ocasional		
	Social	Social x		
	Siempre	Siempre		
	Nunca x	Nunca		
Ocio	Tv X	Música X	Lectura	Deporte
Horario habitual	Vespertino X		Nocturno	
Carácter	Fuerte	Débil	Ambos X	
Personalidad				
Extrovertida X	Introvertida	Creativa X	Responsable X	Organizada X
Desorganizada	Perfeccionista	Segura	Insegura	Sensible x
Confianza	Amigable X	Odiosa	Desinteresada X	
Clubs, Grupos de amigos	Sí			
Bienes				
Vivienda	Propio x	Arrenda	Otros	
Dirección	Cayambe			
Domicilio	Barrio Los Girasoles			
Auto	SI NO X			
Cultura y economía				
Nivel cultural	Mestizo x	Negro	Blanco	Indígena
Nivel económico	Bajo	Medio x	Medio - alto	Alto
Nivel cultural de los familiares	Mestizo x	Negro	Blanco	Indígena

Nota. La tabla presenta el formulario el cual recopila información básica del cliente, detallando sus datos personales, familiares, actividades sociales, personalidad, y bienes. Incluye detalles sobre sus hábitos, carácter, nivel cultural y económico, así como el entorno familiar. Elaborado por las autoras.

2.2. Impresión Inicial, imagen de la Cliente en la Primera Entrevista

En la sección de impresión inicial de la asesorada, se ofrece un análisis detallado basado en las primeras observaciones y percepciones durante el primer encuentro. Este apartado es fundamental para entender cómo la asesorada se presenta inicialmente y

cómo estas primeras impresiones pueden influir en el desarrollo de la asesoría de imagen como tal. Se evalúan aspectos clave como la apariencia general, el estilo de vestimenta, y la actitud de Amelia, proporcionando una visión preliminar que ayudará a identificar áreas de mejora y personalizar las recomendaciones.

La impresión inicial actúa como un punto de partida crucial para la elaboración de un plan de imagen personalizado que responda a las necesidades y objetivos específicos de la asesorada. A continuación, se detallan los datos de la cliente en cuanto a esta sección:

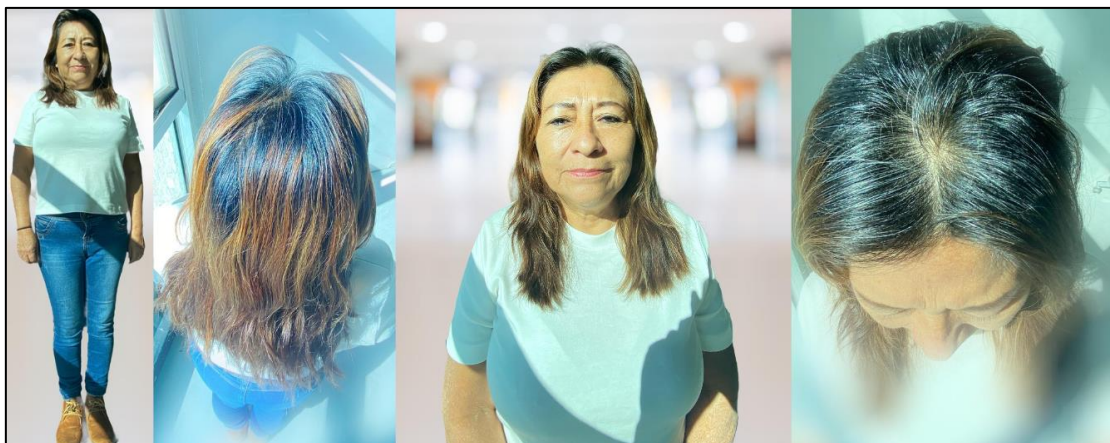
Impresión inicial de la asesorada

En la entrevista inicial de la asesoría de imagen, Amelia proyecta una primera impresión como una persona tranquila, alegre, con un toque de extroversión y sociabilidad, acompañada de una rutina relajada. En cuanto a su apariencia física, Amelia presenta un estilo que tiende hacia lo clásico, especialmente en su forma de maquillarse, sin embargo, su atuendo refleja un claro seguimiento de las tendencias actuales.

Nos comenta de igual manera, que prefiere utilizar prendas deportivas y pantalones jeans ajustados que resalten su silueta, y ha expresado su deseo de mantenerse siempre arreglada a lo largo del día, asegurándose de lucir bien en cualquier ocasión, esto incluye prestar especial atención a su cabello y asegurarse de que sus prendas estén siempre bien combinadas.

Figura 2

Fotografías de Amelia - Primera Impresión de la Entrevista - Primer Contacto con la Cliente



Nota. Como se ilustra en la Figura 1, Amelia se presenta en la entrevista inicial con un atuendo casual compuesto por jeans ajustados (skinny jeans), botines y una camiseta básica de color blanco. Sin embargo, se observa una falta de armonía en la combinación de las prendas, que no son las más adecuadas para

realzar o estilizar su silueta. Este conjunto crea tres cortes visuales en su figura, lo que produce un efecto óptico de acortamiento de la longitud del cuerpo. Como impresión inicial, su silueta se percibe con una forma de triángulo invertido. En cuanto a su rostro, se evidencia un primer signo de cansancio, reflejado en la flacidez del tercio medio e inferior del óvalo facial, una consecuencia del paso del tiempo. Su cabello presenta hebras encanecidas en la zona de crecimiento, desde la frente hasta la coronilla, y muestra un desgaste en el tono y matiz del color previamente aplicado. Elaborado por las autoras.

2.3. Rutina de la Asesorada

La rutina diaria de un cliente es un aspecto fundamental por considerar en cualquier proceso de asesoría de imagen ya que comprender los hábitos, actividades y contextos en los que se desenvuelve una persona permite al asesor desarrollar estrategias personalizadas que se alineen no solo con los objetivos estéticos, sino también con las necesidades prácticas del día a día.

En esta sección, se analizará cómo la rutina de un cliente influye en la selección de vestuario, el cuidado personal y la proyección de la imagen, y cómo estos elementos pueden ser optimizados para asegurar que la imagen proyectada sea coherente, funcional y auténtica. A continuación, se presentan los datos recogidos de la entrevista con la asesorada:

Amelia y su rutina

Lleva una rutina diaria predominantemente centrada en el hogar, donde se dedica a diversas labores domésticas que mantienen su espacio personal organizado y acogedor. Durante su tiempo en casa, disfruta de actividades relajantes como escuchar música, lo que le proporciona un ambiente armonioso y sereno, y compartir momentos lúdicos con su gato, evidenciando su amor por los animales y su inclinación hacia una vida tranquila y equilibrada.

Además de sus diligencias domésticas, Amelia realiza salidas ocasionales para realizar trámites personales y compras, lo que le permite mantenerse al día con sus necesidades personales y explorar nuevas tendencias que podrían influir en su estilo y presentación personal. Su conexión con la naturaleza es evidente a través de sus frecuentes visitas a una finca, donde se recrea y encuentra un espacio para relajarse y recargar energías, demostrando una apreciación por entornos naturales y actividades al aire libre que contribuyen a su bienestar físico y emocional.

La vida social de Amelia incluye encuentros regulares con sus amistades y allegados, lo que indica una personalidad sociable y abierta a compartir experiencias y mantener

relaciones interpersonales significativas. Estas interacciones sociales podrían desarrollarse en diversos entornos, requiriendo adaptabilidad en su imagen personal para adecuarse a diferentes contextos sociales de manera apropiada y auténtica.

Amelia también incorpora viajes ocasionales tanto dentro como fuera del país en su rutina, generalmente por períodos cortos, los cuales utiliza para visitar a su familia y posiblemente explorar nuevos entornos y culturas. Estos desplazamientos implican la necesidad de una planificación cuidadosa en cuanto a su presentación e imagen personal, asegurando comodidad y funcionalidad sin perder el sentido de estilo que la caracteriza.

Entender la diversidad y dinámica de la rutina diaria de Amelia es esencial para desarrollar una asesoría de imagen personalizada y efectiva. Sus actividades varían desde entornos domésticos y relajados hasta contextos sociales y de viaje, lo que requiere estrategias versátiles que le permitan mantener una imagen coherente y apropiada en cada situación, reflejando su personalidad, valores y estilo de vida de manera integral.

2.4. Identificando el Estilo Personal de la Asesorada

Identificar el estilo personal de un asesorado/a es crucial para ofrecer una asesoría de imagen efectiva y personalizada, comprender el estilo individual permite al asesor adaptar las recomendaciones a las preferencias y necesidades específicas del cliente, asegurando que las sugerencias sean coherentes con su identidad y estilo de vida. Al conocer el estilo personal del asesorado, se pueden hacer ajustes precisos que no solo mejoren su apariencia, sino que también fortalezcan su confianza y autoestima. Este enfoque personalizado garantiza que las recomendaciones sean auténticas y prácticas, ayudando al cliente a proyectar una imagen que refleje genuinamente quién es y cómo desea ser percibido.

La esencia de identificar el estilo personal de un asesorado en una asesoría de imagen radica en la capacidad de reflejar su identidad de manera auténtica y coherente a través de su apariencia. El estilo personal es una manifestación visual de la personalidad, valores y estilo de vida del individuo. Al identificarlo, el asesor de imagen puede crear recomendaciones que no solo se ajusten a su morfología o estación de color, sino que también le permitan proyectar una imagen que esté en armonía con su esencia interior, sus metas y su entorno.

Este proceso va más allá de las tendencias o reglas rígidas de moda; implica comprender las preferencias, el carácter y las aspiraciones del asesorado. Así, el objetivo no es imponer un estilo ajeno, sino ayudar a que el cliente descubra y desarrolle una imagen que le haga sentir seguro, cómodo y auténtico en cualquier situación. Además, la correcta identificación del estilo personal facilita la construcción de un guardarropa funcional, coherente y duradero, permitiendo que cada prenda y accesorio elegido refuerce esa identidad visual de manera efectiva y adaptada a las distintas facetas de su vida personal y profesional.

El estilo de la cliente

Amelia adopta un estilo natural chic, también conocido como natural elegante, que combina comodidad y elegancia sin complicaciones. Su enfoque en la moda es práctico y sencillo, priorizando la comodidad, sobre todo, esto se refleja en su preferencia por camisetitas de algodón y pantalones de jean o ropa deportiva, en colores neutros que se combinan fácilmente. Su maquillaje es igualmente simple, con un delineado sutil, labial, e hidratante con color o protector solar con color, y coloca especial énfasis en el cuidado e hidratación de su piel. En cuanto a los accesorios, elige opciones discretas y poca cantidad, buscando siempre mantener un perfil bajo. Su cabello suele llevarlo de manera natural, ya sea recogido o suelto sin mucho arreglo.

El objetivo por lo mencionado será potenciar su estilo actual, transformándolo en una versión Natural - elegante que resalte su mejor versión, combinando su esencia natural con un toque adicional de sofisticación, pero ¿cómo podemos potenciar este estilo natural en ella?, la ayudaremos a transformar este estilo en uno natural - elegante a la vez, potenciando así su mejor versión¹¹.

2.5. Identificación de Gustos, Necesidades y Preferencias de la Cliente

Identificar los gustos, necesidades y preferencias del cliente es crucial para una asesoría de imagen efectiva. Este análisis permite al asesor personalizar las recomendaciones de acuerdo con lo que el cliente valora y desea. Al comprender sus inclinaciones personales y objetivos, se pueden ofrecer sugerencias precisas que se alineen con su estilo de vida

¹¹ Caldas, V. (2023). Potencia tu Imagen Personal. Cómo potenciar el estilo natural.

y expectativas, asegurando resultados estéticamente agradables y funcionales que refuercen su confianza y satisfacción.

Las preferencias de la cliente

En cuanto a los colores que más le gustan son: Blanco, azul, negro, gris, verde oscuro, rosado, marrón, beige.

En vestuario: Jeans (skinny), pantalones rectos, leggings, faldas, shorts, que sean de tiro alto, vestidos tipo Chanel; camisetas de algodón, blazer, sacos deportivos con cierre, chaquetas a la cadera; estampados sutiles, líneas, cuero; tacones pequeños, sandalias; cuellos en V y redondos, mangas rectas, largas, 3/4 (manga ranglan), tipo sastre; medias nylon, panties tipo bikini con altura que se ubique a mitad del abdomen. En cuanto a las fragancias y perfumes le gustan aquello que tienen aroma suave.

En cuanto a sus necesidades, Amelia busca renovar su guardarropa si es necesario, aprender a combinar de manera efectiva las prendas que ya posee, y explorar nuevas opciones para actualizar su estilo. También desea cambiar el color de su cabello para cubrir las canas y lograr una tonalidad más fresca. Adicionalmente, busca adquirir conocimientos sobre técnicas de maquillaje y el cuidado de la piel para mejorar su apariencia general y resaltar su belleza natural.

RESUMEN DEL CAPÍTULO 2: LA ASESORADA

En este capítulo se presenta a Amelia Rojas Delgado, una mujer de 59 años que busca mejorar su imagen personal a través de la asesoría especializada. Se detallan aspectos clave de su vida, preferencias y necesidades, ofreciendo un panorama completo para diseñar una estrategia de asesoría efectiva. La clave de identificar el estilo personal es potenciar la autoexpresión del asesorado y optimizar su imagen para que esta sea una herramienta que contribuya a su éxito personal, profesional y emocional, alineando su aspecto exterior con quién es realmente. A continuación, se presentan los puntos clave:

1. **Presentación de la asesorada:**

- Amelia Rojas Delgado, residente en Cayambe, Ecuador, es una mujer de 59 años, casada, con formación en Ingeniería Agrónoma. Actualmente se dedica al arrendamiento de departamentos y a las labores domésticas. Su estilo personal refleja comodidad y elegancia natural, con una preferencia por la sencillez y la practicidad en su vestimenta. Su biotipo de piel es seco y deshidratado, y su estación en colorimetría es Invierno Profundo con influencias de Otoño Profundo, lo que la convierte en neutra entre estas estaciones.

2. **Formularios aplicados a la cliente:**

- **Formulario de primer contacto:** Amelia busca una asesoría completa que incluya maquillaje, corte y color de cabello, y asesoría de imagen en general. Se destacan sus expectativas de obtener buenos resultados y mejorar su imagen, reflejando una personalidad tranquila, alegre y algo extrovertida. Sus preferencias incluyen colores neutros y prendas sencillas, evitando estampados grandes y prendas incómodas.
- **Información básica:** Se detalla su situación familiar, actividades sociales, hábitos, y nivel económico. Amelia es una mujer organizada, amigable, con un estilo de vida relajado y un interés en emprender proyectos personales.

3. **Impresión inicial e imagen de la asesorada:**

- La primera impresión de Amelia muestra un atuendo casual que no armoniza con su tipo de cuerpo. Presenta signos de cansancio y su cabello muestra canas y pérdida de color. Su estilo actual es algo clásico, pero se refleja un intento por mantenerse actualizada.

4. Rutina y estilo personal de la cliente:

- Amelia tiene una rutina centrada en labores domésticas, actividades recreativas y visitas a amigos y familiares. Su estilo personal es Natural Chic o Natural Elegante, priorizando comodidad y simplicidad. Prefiere ropa sencilla como camisetas de algodón y jeans, con un maquillaje simple y pocos accesorios. Se busca potenciar su estilo para reflejar mejor su elegancia natural.

5. Identificación de gustos, necesidades y preferencias de la asesorada:

- **Colores y vestuario:** Amelia prefiere colores neutros y prendas prácticas como jeans, pantalones rectos, leggings, y faldas de tiro alto. Sus preferencias incluyen estampados sutiles, cueros, y tacones pequeños. Sus necesidades incluyen renovar su guardarropa, combinar mejor su vestuario actual, cambiar la tonalidad de su cabello, cubrir canas, y mejorar su maquillaje y cuidado de la piel.

Conclusión: El capítulo ofrece un análisis detallado de Amelia Rojas, estableciendo una base sólida para su asesoría de imagen personal. Se abordan sus preferencias, necesidades y objetivos, proporcionando una visión clara de su estilo y áreas de mejora. Esta información es esencial para diseñar un plan de asesoría que se ajuste a sus expectativas y le permita lograr una imagen que refleje su verdadera esencia y estilo de vida.

CAPÍTULO 3

METAS Y ALCANCES ESTRATÉGICOS

Objetivos

Los objetivos en una asesoría de imagen son fundamentales porque proporcionan una dirección clara y estructurada al proceso de transformación personal y profesional del asesorado. Establecer metas específicas permite que tanto el asesor como el cliente trabajen de manera alineada hacia un resultado deseado, asegurando que las decisiones sobre estilo, vestimenta, colorimetría, maquillaje y otros aspectos de la imagen sean coherentes con los fines personales, profesionales y sociales del cliente.

Además, los objetivos sirven como una guía para evaluar el progreso y el éxito de la asesoría, permitiendo ajustes en el proceso cuando sea necesario. Por ejemplo, si el cliente busca proyectar una imagen más profesional para avanzar en su carrera o desea mejorar su autoestima a través de su apariencia, los objetivos permiten que el asesor estructure un plan de acción adecuado y personalizado para lograr estos resultados.

Otra razón clave es que los objetivos ayudan a clarificar las expectativas del cliente y a gestionar de manera efectiva los recursos disponibles, como el tiempo, el presupuesto y el esfuerzo, de este modo, la asesoría de imagen se convierte en un proceso estratégico y enfocado, garantizando que el asesorado obtenga una imagen optimizada que le permita proyectarse de manera coherente y alineada con sus metas personales y profesionales.

3.1. Definición de Objetivos

Los objetivos son declaraciones claras que definen lo que se espera lograr a través de un proyecto, plan o investigación, en este caso detallaremos objetivos para Amelia en su asesoría de Imagen personalizada. Estos pueden dividirse en **objetivo principal** (o general) y **objetivos específicos**¹².

En una asesoría de imagen, el objetivo principal y específicos guían todo el proceso, asegurando que la cliente, en este caso Amelia logre la mejoría esperada en cuanto a su apariencia física y sea posible proyectar la imagen deseada de manera coherente.

¹² Doran, G. T. (1981). There's a S.M.A.R.T. way to write management's goals and objectives. Management Review, 70(11), 35-36.

3.2. Diferencias Clave de los Objetivos.

- **Alcance:** El objetivo principal es amplio, mientras que los específicos son más concretos.
- **Propósito:** El objetivo principal define el "qué" se quiere lograr en general, mientras que los objetivos específicos definen el "cómo" se logrará.
- **Medibilidad:** Los objetivos específicos suelen ser más medibles y accionables que el objetivo principal.

Ambos tipos de objetivos son cruciales para planificar de manera efectiva y garantizar que los esfuerzos estén alineados y bien organizados.

3.3. Objetivos de la Asesoría de Imagen para la Cliente

3.3.1. Objetivo Principal:

El objetivo principal es la meta general o el propósito fundamental de la Asesoría de Imagen para Amelia. Es una declaración amplia que engloba la visión completa de lo que se busca lograr. Este objetivo describe el resultado final que se pretende alcanzar y guía la dirección general de la Asesoría de Imagen para ella¹³.

- **Potenciar su autoestima e imagen** para mejorar y armonizar la imagen personal de Amelia, alineando su apariencia externa con sus objetivos profesionales y personales, a través de un proceso integral que incluye análisis de color, estilo, y recomendaciones personalizadas.

3.3.2. Objetivos Específicos

Los objetivos específicos son declaraciones más detalladas y concretas que describen pasos o resultados intermedios necesarios para alcanzar el objetivo principal de la consultoría de imagen de la cliente, en este caso de Amelia. Cada objetivo específico aborda un aspecto particular del objetivo general, desglosando la meta en partes manejables y medibles¹⁴.

- **Realizar un análisis de colorimetría personalizado** para identificar la paleta de colores más favorecedora para el cliente, considerando su tono de piel, ojos y cabello.
- **Identificar el estilo personal y las necesidades de Amelia** mediante entrevistas y evaluación de su estilo de vida, preferencias y metas.

¹³Robbins, S. P., & Coulter, M. (2007). *Administración*. (9ª ed.). Naucalpan de Juárez, México: Pearson Educación.

¹⁴ Chiavenato, I. (2006). *Introducción a la teoría general de la administración*. (7ª ed.). México: McGraw-Hill.

- **Asesorar sobre el tipo de prendas y accesorios** que mejor se adapten a la morfología corporal y fisonomía del cliente, destacando sus atributos y minimizando áreas de mejora.
- **Ofrecer recomendaciones de peinado y maquillaje** que complementen la imagen deseada, respetando el estilo y las estaciones de color de Amelia.
- **Diseñar un guardarropa básico y versátil** que se ajuste a las actividades diarias de Amelia, garantizando funcionalidad, estilo y coherencia en la imagen.
- **Implementar sesiones prácticas** de compras personalizadas, orientando a Amelia en la elección de prendas y accesorios que refuercen su estilo y objetivos.

Para cumplir estos objetivos específicos en una asesoría de imagen para Amelia, se siguieron estos pasos:

1. Análisis de colorimetría personalizado

- **Objetivo:** Identificar la paleta de colores que mejor le favorezca a Amelia en función de su tono de piel, ojos y cabello.

Cómo lograrlo:

- **Evaluación inicial:** Usar herramientas de análisis de colorimetría (telas o fichas de colores) para examinar cómo distintos colores interactúan con las características físicas de Amelia. Esto se puede hacer a través de pruebas directas bajo luz natural.
- **Estaciones de color:** Clasificarla en una estación de color (primavera, verano, otoño, invierno) y luego identificar su subestación (si es profunda, clara, cálida, fría, suave o brillante), para refinar aún más su paleta ideal.
- **Paleta personalizada:** Entregarle una paleta personalizada de colores recomendados que realcen su tono de piel y ojos, sugiriendo colores para su ropa, maquillaje y accesorios.

2. Identificación del estilo personal y necesidades de Amelia

- **Objetivo:** Descubrir el estilo único de Amelia y sus necesidades de imagen.

Cómo lograrlo:

- **Entrevistas y cuestionarios:** Llevar a cabo una serie de entrevistas para entender su estilo de vida, preferencias, metas personales y profesionales, así como cualquier cambio que desee realizar en su imagen.

- **Análisis de estilo:** Evaluar su estilo actual, identificando patrones en las elecciones de vestuario y la forma en que Amelia se siente cómoda o proyecta su imagen (Natural chic/elegante).
- **Clarificación de metas:** Alinear las recomendaciones con sus objetivos de imagen, tanto personales como profesionales, y asegurarse de que el estilo y la comodidad vayan de la mano.

3. Asesoría sobre prendas y accesorios

- **Objetivo:** Definir las prendas y accesorios que mejor se adapten a la morfología corporal de Amelia.

Cómo lograrlo:

- **Análisis de morfología corporal:** Realizar un análisis detallado de la forma del cuerpo de Amelia para determinar qué cortes, largos y estilos de prendas resaltan sus atributos y minimizan áreas de mejora.
- **Selección de prendas:** Sugerir prendas que favorezcan su figura, como cortes que alarguen o definan su silueta, y recomendar materiales y texturas que vayan acorde a su estilo natural.
- **Accesorios:** Recomendar accesorios que complementen su vestuario sin abrumar, como collares discretos, cinturones que definan la cintura o bufandas que añadan textura y color.

4. Recomendaciones de peinado y maquillaje

- **Objetivo:** Asegurar que el peinado y maquillaje se alineen con la imagen que Amelia desea proyectar y resalten sus mejores características.

Cómo lograrlo:

- **Evaluación capilar:** Analizar la textura y longitud del cabello de Amelia, sugiriendo peinados que se ajusten a su estilo de vida (simple y natural, pero elegante) y que puedan ser manejados fácilmente a diario.
- **Maquillaje:** Recomendaciones de maquillaje minimalista que respeten su estilo Natural chic. Puede incluir delineados suaves, sombras en tonos neutros o de su paleta de color, y labiales que aporten frescura sin ser recargados.

- **Adaptación a su estación de color:** Asegurarse de que los tonos de maquillaje (base, rubor, sombras) estén dentro de su estación de color, resaltando sus ojos y suavizando sus facciones.

5. Diseño de un guardarropa básico y versátil

- **Objetivo:** Crear un guardarropa funcional y coherente que sirva para las actividades diarias de Amelia.

Cómo lograrlo:

- **Selección de prendas clave:** Identificar las prendas básicas que todo guardarropa debe tener (jeans, camisetas, blazers, faldas, vestidos). Asegurarse de que estas piezas sean versátiles y combinables entre sí.
- **Funcionalidad y estilo:** Seleccionar ropa que pueda llevar en sus actividades cotidianas (trabajos domésticos, salidas con amigas, recreación en la naturaleza), pero que mantenga un nivel de elegancia acorde a su estilo Natural chic.
- **Cohesión:** Garantizar que las prendas elegidas respeten tanto su paleta de colores como su estilo personal, facilitando así la creación de looks completos y coherentes.

6. Sesiones prácticas de compras personalizadas

- **Objetivo:** Orientar a Amelia en la elección de prendas y accesorios durante sus compras.

Cómo lograrlo:

- **Preparación:** Antes de la sesión, hacer una revisión de tiendas y marcas que ofrezcan opciones acordes a su presupuesto y estilo.
- **Compra guiada:** Durante la sesión de compras, acompañarla para ayudarla a elegir prendas que se alineen con su estilo, recomendando cortes, colores y materiales que resalten su figura y refuercen la imagen que desea proyectar.
- **Toma de decisiones:** Mostrarle cómo tomar decisiones informadas sobre las prendas, enseñándole a seleccionar ropa que pueda usar en diversas ocasiones y a sacar el máximo provecho de cada compra.

Estos pasos garantizan una asesoría integral que no solo considera la estética, sino también la funcionalidad y coherencia en la imagen personal de Amelia, ayudándola a potenciar su estilo natural elegante de manera personalizada y práctica.

RESUMEN DEL CAPÍTULO 3: METAS Y ALCANCES ESTRATÉGICOS

En este capítulo se definen y detallan los objetivos estratégicos para la asesoría de imagen física personalizada de Amelia. A continuación, se presentan los puntos clave:

1. Definición de objetivo de la consultoría de imagen personal:

- **Objetivo principal:** Es una declaración amplia que refleja la meta general de la asesoría de imagen, enfocándose en mejorar y armonizar la apariencia personal de Amelia para que se alinee con sus objetivos profesionales y personales.
- **Objetivos específicos:** Son pasos detallados y medibles que ayudan a alcanzar el objetivo principal. Estos objetivos desglosan el proceso en acciones concretas.

2. Diferencias clave entre objetivos:

- **Alcance:** El objetivo principal es amplio y general, mientras que los objetivos específicos son detallados y concretos.
- **Propósito:** El objetivo principal define el resultado general, mientras que los específicos detallan cómo se logrará ese resultado.
- **Medibilidad:** Los objetivos específicos son más fáciles de medir y evaluar en comparación con el objetivo principal.

3. Objetivos de la consultoría de imagen para la asesorada:

- **Objetivo principal:**

Mejorar y armonizar la imagen personal de Amelia, alineando su apariencia con sus objetivos profesionales y personales a través de un análisis integral que incluye colorimetría, estilo y recomendaciones personalizadas.

En conclusión, a lo anterior, la cliente busca potenciar su autoestima y conocimientos sobre estilismo del vestir y su producción personal.

- **Objetivos específicos:**
 - **Análisis de colorimetría:** Identificar la paleta de colores más favorecedora para Amelia, considerando su tono de piel, ojos y cabello.

- **Identificación del estilo personal:** Evaluar su estilo de vida, preferencias y metas para determinar su estilo personal.
- **Asesoría de prendas y accesorios:** Recomendar prendas y accesorios que se adapten a su morfología y resalten sus atributos, minimizando áreas de mejora.
- **Recomendaciones de peinado y maquillaje:** Sugerir peinados y maquillajes que complementen su imagen deseada y se alineen con su estación de color.
- **Diseño de un guardarropa básico:** Crear un guardarropa funcional y versátil que se ajuste a sus actividades diarias y mantenga la coherencia estilística.
- **Sesiones prácticas de compras:** Orientar a Amelia en la selección de prendas y accesorios durante compras personalizadas para reforzar su estilo y objetivos.

Conclusión: El capítulo 3 establece claramente los objetivos estratégicos de la asesoría de imagen para Amelia, diferenciando entre el objetivo principal y los específicos. Estos objetivos guiarán el proceso de asesoría, asegurando que se alcancen mejoras en la imagen personal y se alineen con las metas de Amelia de manera efectiva.

CAPÍTULO 4

DIMENSIONES DEL SER Y COMPORTAMIENTO

Personalidad, Temperamento y Carácter

Las dimensiones del ser y comportamiento, aborda una de las áreas más complejas y fundamentales dentro de la asesoría de imagen, explorando cómo los aspectos intrínsecos del ser humano influyen en la construcción de una imagen personal efectiva y auténtica mediante el entendimiento de cómo las características personales, tales como la personalidad, las emociones y las actitudes, moldean no solo la percepción externa sino también la autoimagen del individuo.

La dimensión personal abarca la manera en que los rasgos de carácter y las predisposiciones emocionales afectan la elección de estilo y presentación. La comprensión de estas dimensiones permite a los asesores de imagen diseñar estrategias que no solo mejoren la apariencia visual, sino que también resuenen con la identidad interna del cliente. La conexión entre el estado emocional y la imagen externa se explora a fondo, considerando cómo la autopercepción y las emociones pueden influir en la forma en que una persona se viste y se comporta.

Además, examinar el impacto del comportamiento cotidiano en la imagen personal incluyendo la revisión de hábitos diarios, interacciones sociales y rutinas diarias que afectan la forma en que el cliente se presenta al mundo. Se considera cómo estos comportamientos pueden ser reflejados y amplificados a través del estilo de vestimenta y el arreglo personal.

Al profundizar en estas dimensiones, el capítulo proporciona un marco comprensivo para entender cómo los factores internos y externos se entrelazan en la formación de una imagen personal coherente y efectiva. Este enfoque multidimensional permite ofrecer recomendaciones que son no solo estéticamente agradables, sino también profundamente alineadas con la verdadera esencia y los objetivos personales del cliente.

4.1. Personalidad

Definición

La personalidad se compone de la síntesis de todos los elementos que entran en la formación mental de la persona, por ende, una identidad propia. Es el resultado de las interacciones genéticas, de la constitución psicofisiológica, de los componentes instintivo-afectivos alimentados por las 2 aferencias sensitivo-sensoriales, sus formas de reacción y

adaptación a las nuevas experiencias, que han ido marcando la historia de la persona. La personalidad determina la manera de reaccionar ante el otro, el modo de comunicarse, de pensar y expresar las emociones. La personalidad es entonces fruto del neurodesarrollo y de las interacciones del individuo con el ambiente y la cultura que originan formas individuales de comportamiento, que dan identidad al individuo y lo convierten en un ser único e irrepetible.

4.2. Temperamento

Definición

El Temperamento es una predisposición emocional congénita, es decir, la manera básica como un individuo enfrenta y reacciona ante una situación. El temperamento es heredado y está basado en las emociones, posee un proceso de desarrollo que se mantiene durante toda la existencia del individuo y no está influido por el aprendizaje sociocultural.

4.3. Carácter

Definición

El carácter como el fruto de la experiencia, que representa el modo como el individuo interpreta las respuestas a los estímulos intrapsíquicos o a los provenientes del medio que lo rodea. El carácter, es poco heredado y está influenciado por el aprendizaje sociocultural. Su desarrollo se inicia en la infancia, alcanza la madurez en la edad adulta y posee varios niveles de madurez¹⁵.

Con el análisis de los datos recabados en el Formulario número dos de la tabla número 2, Amelia nos refiere que es una persona extrovertida, creativa, responsable, organizada, sensible, amigable, desinteresada con el resto, de carácter débil y fuerte, dependiendo de la circunstancia en la que se encuentre.

4.4. Concepto de Imagen Personal

- **Definición de imagen personal y su importancia:** Definimos a la imagen personal como la manera en que los demás nos aprecian a través de cómo nos observan, es decir que, quienes nos miran, notan cómo nos vestimos, cómo nos peinamos y nos maquillamos, pero también pueden captar como es la forma en que nos movemos, hablamos y nos comportamos en general, ya sea en conjunto o individualmente. Es un recurso que muchas veces es innato y muy poderoso porque, aunque no hablemos o emitamos

¹⁵ Definición de Personalidad, Temperamento y Carácter. Tellez, J. (s.f.). *Academia*. Temperamento, carácter y personalidad.

sonido alguno, ya estamos comunicando visualmente algo al mundo a través de nuestra imagen.¹⁶ Además, podemos expresar que tener una adecuada imagen personal es importante, porque influye directamente en cómo nos perciben los demás y en cómo nos sentimos con nosotros mismos anímicamente, por eso una imagen positiva puede mejorar nuestra autoestima y hacernos sentir más seguros de nosotros mismos. En cierto punto, nuestra imagen personal es nuestra tarjeta de presentación: puede abrirnos puertas, generar oportunidades y mejorar nuestras relaciones interpersonales, es por ello por lo que, cuando cuidamos de nuestra imagen personal, proyectamos confianza, profesionalismo y credibilidad, lo cual nos ayuda a alcanzar nuestras metas, tanto en lo personal como en lo profesional.¹⁷

- **Relación entre percepción externa y autoimagen:** La relación que existe entre ambos conceptos son basados en la imagen, pero con la diferencia de que la percepción externa es la manera en la que los demás nos ven y eso conlleva a que aquellos que nos observan nos juzguen basándose en nuestra imagen externa, mientras que la autoimagen es la manera en cómo nos vemos o nos percibimos a nosotros mismos. Ambos conceptos están conectados entre sí, pongamos un ejemplo, si nos hacen sentir bien sobre nuestra apariencia, esto puede ayudar a elevar nuestra autoestima, a todo esto, si proyectamos una adecuada imagen nos ayuda a tener seguridad y confianza en nosotros mismos. Sin embargo, si la percepción externa llega a tener comentarios negativos, puede afectar nuestra confianza. Por eso, es importante que nuestra imagen personal refleje quiénes somos realmente y esté alineada con nuestros valores, para que haya coherencia entre lo que vemos en nosotros mismos y lo que los demás ven, sin tener que fingir o aparentar ser alguien más, siempre debemos proyectar una imagen auténtica, que es lo que en verdad nos hace únicos e irrepetibles en el mundo.¹⁸

4.5. Dimensiones del Ser

- **Personalidad**
 - **¿Cómo los rasgos de personalidad influyen en las elecciones de estilo?** Nuestra personalidad influye significativamente en cómo seleccionamos nuestro estilo personal. Por ejemplo, una persona que tiene un estilo creativo probablemente le llame mucho la atención los colores vivos, neones, y vestuario llamativo que

¹⁶ Hermans, H. J. M., & Salgado, J. (2010). The dialogical self as a minisociety. *The sociocultural turn in psychology: The contextual emergence of mind and self*, 183–204. Columbia University Press.

¹⁷ MacKenzie, M. (2015). Reflexivity, subjectivity, and the constructed self: A Buddhist model. *Asian Philosophy*, 25(3), 275–292.

¹⁸ Tutor2u. (2022). *Self-concept, self-image and self-esteem*.

refleje que es extrovertido y sociable. En cambio, si alguien resulta ser más introvertido podría inclinarse por un estilo más natural, con colores neutros y cortes simples, sin asimetrías y que no llamen demasiado la atención.

- **Adaptación de la imagen a diferentes tipos de personalidad:** Para que tu imagen personal sea auténtica y única, ésta debe reflejar tu verdadera personalidad, tu verdadero “yo”. Por ejemplo, si eres alguien tranquilo y relajado, es probable que prefieras prendas cómodas, con tejidos naturales y colores que transmitan calma, como los tonos cálidos. Si eres una persona dominante y segura, podrías inclinarte por un estilo más elegante, con colores intensos y oscuros que lleven prendas con cortes definidos y que muestren tu liderazgo. Las personas creativas gozan mezclando estilos y texturas diferentes, creando looks únicos que expresan su imaginación. Adaptar la imagen a una personalidad no contribuye a que te sientas cómodo y seguro con lo que usas, sino que también conlleva a una coherencia entre la imagen interior y externa que tienes, haciendo que tu estilo sea único y los demás te reconozcan por ello.
- **Emociones**
 - **Impacto de las emociones y el estado anímico en la imagen personal:** Nuestros sentimientos y estado de ánimo pueden tener un gran impacto en cómo nos vemos a nosotros mismos y cómo queremos que nos vean los demás. Cuando nos sentimos felices y llenos de energía, tendemos a elegir ropa que combine con nuestras vibraciones positivas, como colores brillantes y estilos divertidos. En cambio, cuando nos sentimos deprimidos o tristes, tendemos a usar ropa más oscura que nos hace sentir cómodos y seguros. Nuestra ropa a menudo refleja cómo nos sentimos por dentro, como una ventana abierta a nuestras emociones.¹⁹
 - **Estrategias para alinear la imagen con el bienestar emocional:** Cuando nos sentimos bien con nosotros mismos, es importante que nuestra ropa y nuestro estilo coincidan y reflejen coherencia con nuestras emociones y nos hagan sentir seguros.
 1. Debe prestar atención a cómo se siente su cuerpo, por ejemplo, si está cansado o estresado, opta por usar ropa que te haga sentir cómodo y relajado.

¹⁹ Finkelstein, J. (2010). Fashioning the self: Clothing and identity. In J. Finkelstein & H. S. Miller (Eds.), *The Oxford Handbook of the Sociology of Fashion* (pp. 77-92). Oxford University Press.

2. Elige colores que te hagan sonreír y sentirte bien contigo mismo. Estos colores pueden mejorar tu estado de ánimo y hacerte sentir más seguro.
3. Crea un guardarropa que refleje tu verdadero yo, lleno de ropa que te haga sentir auténtico y conectado con tus emociones.

- **Actitudes y creencias**

- **Influencia de las actitudes hacia la moda y la presentación personal:** La forma en que nos vestimos y nos presentamos dice mucho sobre quiénes somos y cómo queremos que los demás nos vean. Cuando tienes una buena actitud hacia la moda y disfrutas jugando con ella, será más probable que pruebes nuevos estilos y tendencias. Si no crees que la moda importe mucho, puedes optar por un look más básico y funcional, usando lo que a ti te gusta y elevando tu look con accesorios simples que lo complementen, siempre usando algo que te haga sentir bien y segura de lo que llevas puesto. Puedes buscar inspiración de looks en Pinterest, referentes de la moda o en tus artistas favoritos.
- **Cómo las Creencias y Valores afectan las Decisiones de Estilo:** Nuestras creencias y valores personales influyen en la forma en que elegimos vestirnos y presentarnos hacia los demás. Por ejemplo, si te preocupas por el medio ambiente, puedes optar por ropa de marcas que utilicen materiales sostenibles o comprar artículos en tiendas de segunda mano, ventas de garaje, entre otros. Por otro lado, si crees que el profesionalismo es importante, puedes optar por ropa más pulida y arreglada. Nuestras elecciones de estilo son un reflejo de lo que valoramos y lo que queremos expresar sobre nosotros mismos al resto.²⁰

4.6. Comportamiento y Estilo de Vida

- **Hábitos diarios**

- **Efecto de las rutinas diarias en la imagen personal:** Por cómo vivimos nuestras vidas a diario puede afectar en gran medida cómo nos vemos a nosotros mismos y cómo nos perciben los demás. Pongamos un ejemplo, digamos que tienes una rutina diaria de cuidado de la piel que implica limpiar, hidratar y protegerla del sol, siguiendo esa rutina, notarás que tu piel luce más saludable y radiante, pasa lo mismo con vestirse apropiadamente para diferentes eventos, desde planificar

²⁰ Hollander, A. (1994). *Seeing through clothes*. University of California Press.

la vestimenta con anticipación hasta cuidar la higiene personal, estos hábitos ayudan a crear una apariencia más ordenada y consistente.²¹

- **Integración de la imagen en la vida cotidiana del cliente:** Para que la imagen personal sea real y auténtica, debe integrarse de manera equilibrada en su vida cotidiana, esto significa que debemos adaptar el estilo de como viste y el cuidado personal a las actividades diarias que realice. Por ejemplo, si alguien lleva una rutina muy activa, podría optar por prendas cómodas y prácticas, que sean fáciles de llevar, ligeras.

Integrar la imagen personal en la vida diaria asegura que la persona se sienta cómoda y segura con su apariencia, sin importar la ocasión.²² La extensión natural de quién es la persona, en lugar de una imposición o un esfuerzo artificial. Esta integración permite que el individuo proyecte confianza y seguridad, ya que su estilo está alineado con sus gustos, personalidad, estilo de vida y metas.

Al hacer que la imagen personal sea coherente en todas las áreas de la vida, ya sea en el trabajo, en situaciones sociales o en momentos informales, se elimina la presión de "vestirse para la ocasión" y, en cambio, se adopta un enfoque más fluido y cómodo para la moda. Esto también contribuye a una mayor eficiencia, ya que el guardarropa está optimizado para ser funcional y versátil, permitiendo que la persona esté preparada para diversas situaciones sin comprometer su estilo o su bienestar.

Interacciones sociales

- **Cómo el comportamiento en interacciones sociales influye en la imagen:** Nuestra imagen personal está influenciada por la conducta que proyectamos hacia la sociedad al momento de interactuar con aquellos, la forma con la que nos comunicamos y actuamos cuando nos encontramos en eventos, reuniones y encuentros sociales puede reforzar u oponerse a la imagen que reflejamos a través de la ropa que usamos, Por ejemplo, una actitud abierta y amigable en una reunión social puede complementar un estilo personal informal y accesible, mientras que una actitud profesional en un entorno laboral puede alinearse con un estilo más formal y refinado.²³

²¹ Rucker, D. D., & Galinsky, A. D. (2008). Desire to be vs. desire to appear: The role of self-perception and impression management in consumer behavior. *Journal of Consumer Research*, 35(5), 1004-1015.

²² Kaiser, S. B. (2012). *The social psychology of clothing: Symbolic appearances in context*. Fairchild Books.

²³ Finkelstein, J. (2010). Fashioning the self: Clothing and identity. In J. Finkelstein & H. S. Miller (Eds.), *The Oxford Handbook of the Sociology of Fashion* (pp. 77-92). Oxford University Press.

- **Adaptación del estilo personal a diferentes contextos sociales:** Es importante adaptar el estilo personal a diferentes contextos sociales para mantener la coherencia y el ajuste al mismo. Esto implica elegir ropa y accesorios que se alineen con el entorno y el tipo de evento social al que asistimos. Por ejemplo, en un evento formal, es apropiado optar por un atuendo más elegante y sofisticado, mientras que, para una reunión casual con amigos, un estilo más relajado y cómodo puede ser el más adecuado.²⁴
- **Actividades recreativas y profesionales**
 - **Impacto de las actividades y ocupaciones en la elección de vestimenta y arreglo personal:** Nuestra rutina, actividades y obligaciones diarias tienen un impacto sobre nuestra elección de vestimenta y cuidado personal. Por ejemplo, si trabajamos en un entorno corporativo, es probable que necesitemos vestir con ropa profesional y mantener una apariencia pulida. Por otro lado, para actividades recreativas como el deporte o el tiempo libre fuera del entorno laboral, podemos optar por ropa más casual y cómoda como la deportiva. Adaptar nuestro estilo a nuestras actividades y ocupaciones ayuda a mantener una imagen coherente y apropiada para cada ocasión.²⁵

4.7. Autopercepción y Autoimagen

- **Relación entre autoimagen y percepción externa**
 - **Cómo la percepción propia afecta la presentación y estilo:** Por la forma en cómo nos vemos o apreciamos a nosotros mismos (autoestima) puede influir en cómo nos presentamos al mundo o hacia los demás (percepción externa). Si tenemos una autoestima positiva, probablemente proyectemos confianza y seguridad con nuestro estilo y presentación. Por otro lado, si nuestra autoestima es negativa, podríamos elegir ropa o estilos que reflejen inseguridad o que no resalten nuestras cualidades positivas como la ropa oversize que da una sensación de que nos escondemos de algo.
La autoestima y la percepción externa están conectadas entre sí; mejorar una puede llevar a mejoras en la otra.²⁶

²⁴ Wolfram, H., & Brough, K. (2015). Social influences on appearance and body image: The role of social media and peer interactions. *Body Image*, 12, 85-95.

²⁵ Miller, M. (2015). *The fashion system: How clothing choices reflect occupation and lifestyle*. Routledge.

²⁶ Cash, T. F. (2004). *The body image workbook: An 8-step program for learning to like your looks*. New Harbinger Publications.

- **Técnicas para mejorar la autopercepción y reflejarla en la imagen externa:**
 1. Debes autoevaluarte constante o periódicamente realizándote preguntas del cómo te ves y cómo te sientes contigo mismo, finaliza con una reflexión sobre tus logros y fortalezas en ese tiempo.
 2. Consulta con profesionales en asesoría de imagen para que recibas retroalimentación constructiva y personalizada usando herramientas de coaching.
 3. Puedes experimentar con diferentes estilos de ropa para así poder saber qué es lo que te hace sentir mejor, auténtico y cómodo.
 4. Incrementa tu desarrollo personal participando en actividades que refuercen tu autoestima y confianza, puedes empezar por hablarte frente al espejo o grabarte con tu celular realizando actividades o hobbies que disfrutes.

- **Impacto de la autoimagen en la confianza**
 - **Estrategias para fortalecer la confianza a través de la asesoría de imagen:**
 1. Evaluar el estilo personal de la mano de un asesor de imagen para identificar el estilo personal que resalte la personalidad, sus características y sobre todo que el cliente se sienta bien e identificado con el mismo.
 2. Inscribirse en talleres, escuchar podcast, mirar videos en YouTube o buscar artículos en internet con los que se pueda aprender técnicas de presentación que ayuden a reflejar confianza en diferentes entornos sociales o profesionales.
 3. Revisar el guardarropa, realizar una limpieza de prendas que ya no se han utilizado en los últimos 6 meses y renovarlas con piezas que le hagan sentir seguro y que vayan con el estilo personal. Para ayudarse en este punto se debe confiar en la guía de un asesor de imagen o personal shopper.
 4. Pedir retroalimentación positiva de amigos, familiares o compañeros de trabajo para fortalecer la seguridad y autoestima. En este punto es importante reconocer que es una percepción externa y no puede ser motivo de influencia mayor, sino un punto a tomar en cuenta para mejorar.

4.8. Integración de Aspectos Internos y Externos

- **Coherencia entre identidad interna y expresión externa**

Para que la imagen personal sea auténtica y única, debe haber coherencia entre cómo te ves por dentro (tu identidad y valores) y cómo te presentas por fuera. Esto significa elegir estilos y prendas que reflejen tu verdadera personalidad y que estén en sintonía con las creencias y valores. La autenticidad en la imagen personal se logra cuando la apariencia externa es un reflejo fiel de la identidad interna.

- **Métodos para alinear el estilo personal con la identidad y valores internos:**

1. Explora e identificar valores, creencias, los aspectos más relevantes de la identidad, las cualidades importantes del cliente, al obtener esos datos se busca como reflejarlos en el estilo personal.
2. Definir el estilo personal, basado en el anterior punto para proyectar uno que haga sentir al cliente como una persona auténtica, puedes ayudarte con formularios o collages de las cosas que te gustan sobre ropa, lugares, colores, etc.
3. Hacer un inventario del armario, desechar o donar aquellas que no sean del total gusto, preferencia o no vayan acorde tu estilo.
4. Desarrollar una imagen coherente acorde al estilo personal es fundamental porque asegura que la apariencia exterior de una persona esté en armonía con su identidad, valores y personalidad. La coherencia en la imagen refuerza la autenticidad y permite que la persona proyecte una versión consistente de sí misma en diferentes situaciones, generando una percepción clara y confiable ante los demás. Cuando la imagen refleja fielmente el estilo personal, el individuo se siente más cómodo, seguro y genuino, lo que a su vez mejora la autoestima y la confianza.

- **Creación de una imagen personal que sea auténtica y representativa:** Cuando creamos una imagen personal auténtica, tenemos que elegir una apariencia que no solo te guste, sino que también te represente genuinamente. Trabaja en construir una imagen que refleje quién eres realmente, no solo quién crees que debes ser, no te dejes llevar por como son o cómo visten otras personas, puede que te guste como se les ve, pero no por eso quiere decir que tú también deberías usar lo mismo. Escoge siempre lo que te guste a ti, no dejes que opiniones del resto te hagan cambiar de parecer. La autenticidad en tu imagen

personal no solo te ayudará a sentirte más cómodo y confiado, sino que también mejorará en cómo te perciben los demás.²⁷

4.9. Estrategias de Personalización

- **Adaptación de la asesoría a necesidades individuales**

- **¿Cómo personalizar las recomendaciones de imagen basadas en las dimensiones del ser y comportamiento?** La personalización en asesoría de imagen implica ajustar las recomendaciones para que se adapten a las necesidades y características individuales de cada cliente.

1. Realiza una evaluación integral, puedes comenzar por una evaluación detallada que puede incluir el estilo de vida, personalidad, valores y objetivos personales del cliente.
2. Analiza el comportamiento del cliente, como sus hábitos, preferencias de estilo y cómo se siente ante otros en diferentes contextos sociales y profesionales.
3. Personaliza las recomendaciones de imagen en base a la evaluación realizada en el punto 1. Por ejemplo, para alguien con un estilo de vida activo, se pueden recomendar prendas funcionales y cómodas que se adapten a su rutina.
4. Proporciona un espacio para que el cliente ofrezca retroalimentación sobre las recomendaciones y realiza ajustes si son necesarios para asegurar que las sugerencias se alineen con sus expectativas y estilo de vida. Puedes ayudarte de encuestas periódicas.

- **Desarrollo de un plan de acción personalizado**

Nos ayudarnos de los Objetivos SMART que se indicarán más adelante, el cual incluye un plan de acción personalizado y que pueden ser objetivos a corto y largo plazo.

1. Define objetivos con el cliente entorno a su imagen personal, como ayudarlo en mejorar su apariencia física, profesional o adaptación de estilo a su vida cotidiana.
2. Creamos un plan de acción con pasos específicos para lograr estos objetivos, puedes incluir la actualización del armario, la incorporación

²⁷ Swann, W. B., & Bosson, J. K. (2010). Self and identity. In R. F. Baumeister & E. J. Finkel (Eds.), *Advanced social psychology: The state of the science* (pp. 97–136). Oxford University Press.

de nuevas técnicas de maquillaje, o la mejora en el cuidado personal, metas del cliente en general.

3. Ayuda al cliente a implementar los cambios definidos con los objetivos de manera gradual para evitar que se sienta abrumado y evitar el abandono del mismo plan, debemos incluir la introducción de nuevos cambios a su vida poco a poco.
4. Programa revisiones periódicas para evaluar el progreso del cliente y hacer ajustes al plan según si este es necesario, asegurando que el plan sea efectivo a medida que cambian las necesidades y objetivos del cliente.

RESUMEN DEL CAPÍTULO 4: DIMENSIONES DEL SER Y COMPORTAMIENTO

En este capítulo se exploran las dimensiones de la personalidad, el temperamento y el carácter, y cómo estas influyen el comportamiento de las personas. La autenticidad en la imagen personal se logra cuando la apariencia externa es un reflejo fiel de la identidad interna. A continuación, se presentan los puntos clave:

1. Personalidad:

- **Definición:** La personalidad es la combinación de todos los elementos que forman la identidad de una persona. Resulta de la interacción entre genética, constitución psicofisiológica, y experiencias sensoriales e instintivas. Esta síntesis determina cómo una persona reacciona, se comunica, piensa y expresa emociones. Es producto del neurodesarrollo y de la interacción del individuo con su entorno y cultura, creando una identidad única e irrepetible. Los rasgos de personalidad juegan un papel clave en la elección de estilo.

2. Temperamento:

- **Definición:** El temperamento es una predisposición emocional congénita que define cómo una persona reacciona ante diversas situaciones. Es heredado, basado en las emociones, y se mantiene constante a lo largo de la vida del individuo, sin ser afectado por el aprendizaje sociocultural.

3. Carácter:

- **Definición:** El carácter se desarrolla a partir de las experiencias y representa cómo el individuo interpreta respuestas a estímulos internos y externos. A diferencia del temperamento, el carácter está influenciado por el aprendizaje sociocultural y comienza a formarse en la infancia, alcanzando madurez en la edad adulta con diversos niveles de desarrollo.

4. Perfil de Amelia:

- **Personalidad y comportamiento:** Según el análisis del Formulario número dos, Amelia se describe como extrovertida, creativa, responsable, organizada, sensible, amigable, y desinteresada. Su carácter puede ser percibido como débil o fuerte dependiendo de la situación.

5. **Nuestra imagen personal** es más que solo ropa, es una extensión de lo que somos. La forma en que nos vestimos refleja nuestra personalidad: si somos creativos, probablemente busquemos colores vibrantes y llamativos, mientras que, si somos más tranquilos, tal vez prefiramos un estilo sencillo y natural. Nuestras emociones también juegan un papel importante; cuando nos sentimos felices, elegimos ropa más alegre, y cuando estamos tristes, optamos por colores más oscuros.

6. **Nuestras creencias y actitudes** hacia la moda influyen en cómo nos presentamos. Por ejemplo, si valoramos la sostenibilidad, buscaremos ropa ecológica. Además, nuestras rutinas diarias y actividades determinan cómo integramos la imagen en nuestra vida cotidiana. En el trabajo, quizá optemos por un estilo más formal, mientras que en nuestro tiempo libre preferimos la comodidad.

7. **La Autoimagen y la percepción externa están conectadas.** La autoimagen y la percepción externa están profundamente interconectadas, ya que la forma en que nos percibimos a nosotros mismos influye directamente en cómo nos proyectamos hacia los demás. Cuando una persona se siente bien consigo misma, tanto a nivel físico como emocional, esa sensación de bienestar se refleja en su postura, en su lenguaje corporal y en su actitud general. Esta confianza interior es percibida por los demás de manera natural, lo que genera una impresión positiva y fortalece las interacciones personales y profesionales.

Conclusión: El capítulo 4 ofrece una visión integral de la personalidad, el temperamento y el carácter, detallando cómo estas dimensiones forman el comportamiento y la identidad de las personas. El proceso de sentirnos cómodos con nuestra autoimagen también impacta en nuestras decisiones diarias, como la elección de vestimenta, el cuidado personal y la forma en que nos presentamos ante el mundo. Al tener una percepción positiva de nosotros mismos, es más probable que proyectemos seguridad, lo que mejora nuestra presencia y nos hace más accesibles y atractivos a nivel social y laboral. En contraste, una autoimagen negativa puede manifestarse en inseguridades que afectan tanto nuestra confianza como la forma en que nos relacionamos con los demás.

La conexión entre autoimagen y percepción externa es un ciclo que se retroalimenta: cuando nos sentimos seguros y confiados, proyectamos esa energía, lo que a su vez mejora la forma en que los demás nos ven. Esta dinámica es clave para el éxito en diferentes áreas de la vida, desde

las relaciones personales hasta el desarrollo profesional, ya que una imagen sólida y coherente contribuye a crear una impresión duradera y favorable en quienes nos rodean.

El análisis de Amelia proporciona una comprensión de su perfil personal, resaltando sus características principales y cómo estas influyen en su interacción y conducta. La verdadera esencia de la imagen personal radica en ser coherentes con quienes somos. Cuando logramos alinear nuestra personalidad, emociones y creencias con nuestra apariencia, proyectamos una versión auténtica y segura de nosotros mismos. Es esa autenticidad la que nos hace sentir cómodos y nos permite destacarnos en cualquier entorno.

CAPÍTULO 5

GUIANDO EL POTENCIAL

El Coaching es un proceso de acompañamiento y desarrollo personal o profesional en el que un coach, o facilitador, ayuda a una persona (coachee) a alcanzar sus objetivos, maximizar su potencial y mejorar su rendimiento en diversas áreas de su vida. A través de conversaciones estructuradas, el coach utiliza técnicas de escucha activa, preguntas poderosas, retroalimentación y herramientas específicas para ayudar al coachee a clarificar sus metas, superar obstáculos, tomar decisiones efectivas y establecer un plan de acción²⁸.

El Coaching no se centra en dar consejos o soluciones directas, sino en guiar al coachee para que descubra sus propias respuestas y estrategias. Este proceso se basa en la creencia de que el coachee tiene los recursos necesarios para lograr lo que desea, y el coach facilita el desarrollo de esas capacidades. El coaching puede aplicarse en diferentes contextos, como el coaching de vida, ejecutivo, empresarial, deportivo, entre otros.

Entonces se puede mencionar que, el coaching dentro de una consultoría de imagen es un método centrado en el crecimiento personal y profesional, que empodera a los asesorados para alcanzar sus metas y mejorar su calidad de vida mediante la autorreflexión y la acción planificada.

5.1. Coach de Asesoría de Imagen

Un coach de Imagen incluye diversas técnicas que fomenten el desarrollo personal en el ámbito de la imagen y en su vida diaria, iniciando por tratar los ámbitos personales y posterior enfocarse a lo profesional. Su principal objetivo es ayudar a superar obstáculos que impiden el progreso de las personas asesoradas, siendo así que éstas puedan empezar a cumplir sus metas y sentirse realizados.

Un ejercicio de coaching en imagen personal está diseñado para personas que desean mejorar algún aspecto de sus vidas y por ello buscan la guía de un profesional capacitado en acompañar y entrenar a otros, para crear planes de acción y mejora²⁹. Con esta asesoría se puede tomar mejores decisiones, definir un mejor estilo para el cliente y establecer pautas que destaquen sus cualidades internas y externas.

²⁸ Whitmore, J. (2017). *Coaching for performance: The principles and practice of coaching and leadership* (5ª ed.). Nicholas Brealey Publishing.

²⁹ Caldas, V. (s.f.). *Potencia Tu Imagen Personal*. Qué es el Coaching de Imagen

Los conceptos tanto la Asesoría de Imagen y el Coaching de Imagen, se complementan perfectamente entre sí, permitiendo un examen con mayor profundidad de la imagen personal de cada cliente. Se puede considerar como un entrenamiento guiado que ayuda a las personas a ser una mejor versión de sí mismas y avanzar hacia sus metas en lugar de estancarse o retroceder.

En esta parte, abordaremos aspectos a tomar en cuenta que son importantes en una sesión de asesoría de imagen con la finalidad de que esta sea efectiva para el cliente.

5.1.1. ¿Qué es lo que NO se Debería Realizar en una Sesión de Coaching en Asesoría de Imagen Personal?

1. No escuchar activamente al cliente: No se debe dejar pasar por alto la indagación sobre sus necesidades o deseos, sobre lo que tiene como pensamientos iniciales y objetivo para alcanzar en su asesoría de imagen como, por ejemplo: la cliente nos refiere que desea aprender técnicas básicas de maquillaje ya que no considera que se relacione a su estilo aquella que se deben trabajar demasiado y que incluyen el uso de distintos materiales, líneas, entre otros, y nosotros imponemos que debe imperantemente revisar y aprender técnicas avanzadas, lo que puede conllevar desmotivación de parte del cliente, inversión mayor de tiempo, mucha práctica y ausencia de la asesorada a las sesiones, puede que llegue a frustrarse lo cual no es el objetivo nuestro para con la asesoría de imagen, debemos empezar por lo básico.

En este se debe recordar que todos las sugerencias, propuestas, implementaciones y los posibles relacionados a las áreas de enfoque de la consultoría, deberán ser necesariamente progresivos, es decir ir de menos a más para evitar un conflicto de imagen en él o la cliente. Esta consideración podría cambiarse por solicitud del cliente en algunos aspectos, pero mientras no haya sido requerido es mejor partir como se menciona en cuanto a propuestas e implementación.

Cuando NO se escucha activamente, tiende a suceder lo siguiente:

- **No se capta las verdaderas necesidades del cliente,** puede reflejar notablemente:
 - **Falta de empatía:** Sin escucha activa, es difícil entender las preocupaciones, deseos y necesidades reales del cliente. Esto puede llevar a ofrecer recomendaciones que no se alinean con lo que el cliente realmente busca.

- **Percepción incorrecta:** Puede existir una interpretación errónea de las palabras del cliente, lo que puede distorsionar el enfoque de la sesión y llevar a conclusiones incorrectas.
- **No se crea un ambiente de confianza**
 - **Desconexión emocional:** La falta de escucha activa puede hacer que la asesorada se sienta ignorada o subestimada, lo que disminuye la confianza con la asesora.
 - **Menor participación:** Si la cliente percibe que no está siendo escuchada, es probable que se sienta menos motivada a participar activamente en la sesión.
- **No es posible llegar a identificar matices importantes**
 - **Pierde detalles relevantes:** En la asesoría de imagen, detalles como el tono de voz, el lenguaje corporal o incluso las pausas en la conversación pueden ser clave para entender mejor a la asesorada. No escuchar activamente significa perder estos matices que podrían influir en las recomendaciones.
 - **Omisión de información crítica:** Al no estar totalmente presente, la asesora puede omitir aspectos importantes que deberían ser considerados en el análisis de la imagen de la asesorada.
- **No proporciona retroalimentación efectiva**
 - **Respuestas superficiales:** Sin una escucha activa, las respuestas de la asesora pueden ser genéricas o no adaptadas a la situación específica de la asesorada, lo que disminuye el valor de la sesión.
 - **Falta de claridad:** Puede haber una tendencia a dar consejos o sugerencias sin haber entendido completamente el contexto de la asesorada, lo que puede resultar en orientación confusa o ineficaz.
- **No fomenta el aprendizaje y autodescubrimiento**
 - **Limitación en el desarrollo personal:** La escucha activa ayuda a guiar a la asesorada hacia el autodescubrimiento y la autoconfianza. Sin ella, el proceso de coaching puede volverse unilateral, donde la asesora da directrices sin permitir que la asesorada explore sus propias respuestas.

- **Pérdida de perspectivas:** La asesorada podría tener ideas o percepciones valiosas que no son exploradas o aprovechadas debido a la falta de atención plena de la asesora.

La escucha activa en coaching es una habilidad esencial que implica no solo oír lo que la asesora dice, sino también comprender, interpretar y responder de manera consciente y empática. Es una forma de comunicación donde el coach se involucra completamente en el proceso de escucha, prestando atención tanto a las palabras como a las emociones, el lenguaje corporal y los matices que el cliente expresa.

Beneficios de la escucha activa en coaching:

- Fomenta la confianza al sentirse escuchada y comprendida, la asesorada desarrolla una relación de confianza con la asesora.
- Profundiza la comprensión, permitiendo a la asesora captar detalles importantes y entender mejor la situación y las necesidades de la asesorada.
- Facilita el autodescubrimiento a la asesorada, la ayuda a explorar sus pensamientos y emociones de manera más profunda, lo que puede llevar a una introspección valiosa.
- Genera compromiso con la asesorada, hace que ésta se siente escuchada es por ello por lo que es más propensa a comprometerse con el proceso de coaching en asesoría de imagen y a aplicar las acciones acordadas³⁰.

La escucha activa en coaching de imagen es fundamental para crear una relación efectiva y de confianza, y para ayudar a la asesorada a alcanzar sus objetivos de manera más eficaz y significativa. El no escuchar activamente en una sesión de coaching en asesoría de imagen puede llevar a una desconexión entre la asesora y la asesorada, comprometer la calidad de las recomendaciones y, en última instancia, reducir la efectividad del proceso.

Otro de los aspectos que debemos evitar al realizar una sesión de coaching en asesoría de imagen:

2.- No actualizarse constantemente: Es esencial en lo que refiere al área de asesoría de imagen estar siempre actualizados y a la vanguardia de nuevas tendencias, ya que ello se verá reflejado en nuestro resultado final de asesoría, por ejemplo: desconocer sobre las actualizaciones con respecto al estilo de nuestra cliente “Natural Chic”, no podemos

³⁰ Whitmore, J. (2017). *Coaching for Performance: The Principles and Practice of Coaching and Leadership*. (5ª ed.). London: Nicholas Brealey Publishing.

recomendar vestuario que estuvo en tendencia en años anteriores, si no mantenerla en el “último grito de la moda” pero en base a su estilo personal.

Cuando el asesor NO se actualiza constantemente, es posible que pueda suceder lo siguiente:

- **Desactualización en tendencias y técnicas**
 - **Enfoque Obsoleto:** La moda, la estética y las técnicas de asesoría de imagen evolucionan constantemente. Un consultor de imagen que no se actualiza corre el riesgo de ofrecer consejos basados en tendencias o métodos que ya no son relevantes o efectivos.
 - **Falta de innovación:** Al no estar al tanto de las últimas tendencias y herramientas, la asesor/a puede perder oportunidades de introducir enfoques innovadores que podrían beneficiar a los asesorados.
- **Pérdida de credibilidad**
 - **Conocimientos desactualizados:** Si el asesor/a no está al tanto de las últimas investigaciones, teorías o enfoques en el campo de la imagen personal, puede perder credibilidad frente a clientes que buscan soluciones modernas y basadas en las mejores prácticas y protocolos actuales.
 - **Reputación afectada:** En el mundo de la asesoría de imagen, donde la competencia es alta, no mantenerse actualizado puede dañar la reputación profesional del asesor/a y llevar a la pérdida de clientes.
- **Falta de adaptabilidad a nuevas necesidades de la asesorada**
 - **Respuestas limitadas:** El cliente busca recomendaciones que reflejen las últimas tendencias y técnicas. Un asesor/a que no se actualiza podría ofrecer soluciones que no se ajustan a las expectativas o necesidades actuales del cliente.
 - **Desconexión generacional:** Las diferentes generaciones tienen distintas preferencias y necesidades en cuanto a imagen. No actualizarse puede llevar a una desconexión con clientes más jóvenes que buscan una asesoría que refleje su estilo y cultura.

- **Estancamiento profesional**
 - **Falta de crecimiento:** No buscar nuevas oportunidades de aprendizaje puede llevar al estancamiento en la carrera profesional de la asesora, limitando su capacidad para evolucionar y mejorar.
 - **Pérdida de pasión:** La falta de actualización y la repetición de métodos obsoletos pueden llevar a la asesora a perder la pasión por su trabajo, afectando la calidad de las sesiones y la motivación para ayudar a los asesorados.

- **Desventaja competitiva**
 - **Competencia mejor preparada:** Otros profesionales del sector que se mantienen actualizados constantemente estarán en una mejor posición para atraer y retener clientes, dejando en desventaja a aquellos que no lo hacen.
 - **Menor visibilidad en el mercado:** La actualización constante también incluye estar al día con las herramientas digitales y plataformas de promoción. Una asesora que no se adapta a estas nuevas formas de marketing puede perder visibilidad frente a sus competidores.

- **No aprovechar las nuevas tecnologías**
 - **Herramientas desactualizadas:** Las nuevas tecnologías, como software de análisis de imagen, aplicaciones de moda o plataformas de aprendizaje en línea, ofrecen herramientas que pueden mejorar significativamente la experiencia del cliente. No usarlas es perder una ventaja competitiva.
 - **Falta de conexión digital:** En un mundo cada vez más digital, no estar actualizado puede significar no aprovechar redes sociales, plataformas de videoconferencia o herramientas de análisis digital, limitando el alcance y la efectividad del coaching.

- **Menor capacidad para personalizar el servicio**
 - **Enfoque generalizado:** Una asesora desactualizada puede tender a ofrecer soluciones genéricas en lugar de personalizadas, porque no está al tanto de las últimas herramientas y enfoques que permiten una mayor personalización.

- **No atender a diversidad:** Las actualizaciones constantes también incluyen aprender sobre las diferentes culturas, tipos de cuerpos, y expresiones de identidad. Sin esto, la asesora puede no ser inclusivo o sensible a las necesidades diversas de sus clientes.

Beneficios de la actualización constante en coaching de asesoría de imagen:

- **Relevancia y competitividad:** Mantenerse actualizado permite ofrecer servicios que están alineados con las últimas tendencias y demandas del mercado, lo que es crucial para mantenerse competitivo.
- **Credibilidad profesional:** Un asesor que demuestra estar al día en su campo genera más confianza en sus clientes, quienes valoran la experiencia y el conocimiento actualizado.
- **Mayor eficacia:** Las recomendaciones y el asesoramiento se basan en las mejores prácticas actuales, lo que aumenta la probabilidad de que los asesorados logren sus objetivos de imagen.
- **Innovación en el servicio:** La capacidad de innovar y ofrecer soluciones nuevas y creativas ayuda a diferenciar al asesor en un mercado saturado³¹.

Para culminar se puede mencionar que, la actualización constante en el coaching de asesoría de imagen es una práctica esencial para mantener la relevancia, eficacia y competitividad de la asesora, asegurando que pueda ofrecer el mejor servicio posible a sus clientes en un entorno en constante cambio. No actualizarse constantemente en el coaching de asesoría de imagen es un riesgo y puede conllevar a una serie de problemas, desde la pérdida de credibilidad y competitividad hasta la incapacidad de proporcionar un servicio de calidad que realmente beneficie al cliente. La actualización constante es, por tanto, una responsabilidad profesional clave para mantenerse relevante y efectivo en este campo.

Con la ayuda del coaching en asesoría de imagen realizaremos y potenciaremos los aspectos más importantes para Amelia, así la ayudaremos también a cumplir con una parte de sus objetivos de vida y el compromiso que tiene y debe tener para con ella es importante en

³¹ Cottrell, S. (2017). *Skills for Success: Personal Development and Employability*. (3ª ed.). London: Macmillan International Higher Education.

cada sesión. La impulsaremos y le proporcionaremos de la motivación necesaria mediante algunas actividades para que se puedan reflejar los cambios positivos en ella no solo a nivel externo sino también interno.

5.2. Autoestima

La relación estrecha entre la autoestima y el físico es evidente. Un estudio de la Universidad de San Luis de Potosí demuestra que hay un fuerte vínculo entre la autoestima y la percepción corporal. Desde esta perspectiva, es imposible separar la asesoría de imagen de la autoestima y la autopercepción de una persona. Aunque la asesoría de imagen suele comenzar como un proceso estético, generalmente lleva a una transformación interna que se refleja externamente.

La imagen influye significativamente en la autoestima, especialmente en las mujeres, quienes han sido históricamente sometidas a estándares de belleza inalcanzables o que se han determinado con base a las características de otros individuos que genéticamente entre otras posibilidades relacionadas, serán distintos en gran medida a quien posiblemente desea ponerse en contraste con los cánones establecidos para alcanzar. Otra consideración de relevancia es la baja autoestima relacionada con la imagen que tiene una persona con respecto a la parte corporal lo cual puede interferir en sus actividades diarias y los desafíos personales.

Para asesorar a una persona con baja autoestima, es fundamental identificar qué aspectos de su relación con la imagen física generan malestar, ordenándolos de mayor a menor importancia. Algunas personas, por ejemplo, ocultan su baja autoestima comprando ropa y accesorios en exceso, en estos casos, es importante concientizarlas sobre este comportamiento y ayudarles a usar la indumentaria como una forma de expresión estética, no de evasión³².

5.2.1. Al Asesorar a una Persona con Baja Autoestima

- Debemos indagar con respeto y sensibilidad, debemos investigar qué le incomoda de su cuerpo y por qué.

³²Soto, M. (28 de mayo de 2021). *MARIASOTO Estrategias en Imagen. Cómo abordar la asesoría en imagen con una persona que no se siente a gusto con su cuerpo.*

- Tenemos que Escuchar sin juicios, esto fomenta un ambiente de confianza para que la persona se exprese libremente.
- Podemos ofrecer una mirada externa y objetiva sobre los aspectos que no le gustan.
- Ayudaremos a resaltar los aspectos de su apariencia que sí le gustan.
- La personalidad importa, enfatizar que la vestimenta debe reflejar la personalidad y el estado anímico.
- Animar al cliente a conectar con sus gustos y trabajar en su imagen de manera lúdica.
- Practicar y ayudar al cliente a aceptar su cuerpo y a aprender a elegir prendas que le favorezcan.

Podemos concluir indicando que la asesoría de imagen en relación con el autoestima y físico personal no es superficial. Es un proceso profundo de autoconocimiento y reconciliación consigo mismo.

5.2.2. Autoestima e Imagen de la Cliente

Amelia ha compartido que en algunos días no se siente satisfecha con su apariencia física, lo que la ha llevado a un análisis excesivo de sí misma y a experimentar una disminución en su autoestima, lo que la afecta emocionalmente.

Desde el campo de trabajo de la asesoría de imagen personal, y apoyándonos en los principios clave del Coaching discutidos anteriormente, el objetivo es ayudarla a destacar los aspectos de su apariencia que más le agradan y a manejar de manera efectiva aquellos que la inquietan. Al enfocarnos en realzar sus fortalezas y aprender a disimular aquellos detalles que no le agradan, buscaremos no solo mejorar su percepción de sí misma, sino también contribuir a que sus días sean más felices, esto implica que desarrolle una relación más positiva y saludable con su propia imagen, donde el amor propio sea la base de su autoestima. A través del proceso de asesoría, se busca que Amelia no solo mejore su apariencia exterior, sino que también experimente un cambio interno que la motive a celebrar sus cualidades únicas y a sentirse empoderada en su vida cotidiana.

El objetivo final es que la cliente aprenda a aceptarse y valorarse tal como es, desarrollando un amor propio sólido que la impulse a sentirse orgullosa cada vez que se mire al espejo y que pueda trabajar para así mismo mejorar aquello que requieren de formar hábitos y tiempo para obtener los resultados esperados, comprendiendo que mediante su esfuerzo y compromiso podrá visualizar con paciencia aquellas mejorías que alguna vez se planteó como un presente de vida para sí misma.

5.3. FODA

El FODA (Fortalezas, Oportunidades, Debilidades y Amenazas) es una herramienta estratégica que ayuda a los asesores de imagen a identificar y evaluar factores internos y externos que afectan su trabajo. Este análisis facilita la planificación y mejora de sus servicios³³.

5.3.1. FODA en Asesoría de Imagen

Tabla 3

FODA del Servicio de Asesoría de Imagen

F Fortalezas	O Oportunidades
<ul style="list-style-type: none"> • Conocimiento y experiencia en moda y estilo. • Servicios personalizados. • Resultados tangibles y mejora en la autoconfianza del cliente. • Amplia red de contactos en la industria. 	<ul style="list-style-type: none"> • Creciente demanda por la importancia de la imagen personal y profesional. • Uso de tecnologías para asesorías virtuales. • Expansión del mercado a diferentes industrias y segmentos. • Posibilidad de colaboraciones con marcas de moda y salones de belleza.
D Debilidades	A Amenazas
<ul style="list-style-type: none"> • Altos costos iniciales en formación y herramientas. • Dependencia de la reputación y referencias. • Alcance limitado sin marketing adecuado. • Necesidad constante de actualización en tendencias. 	<ul style="list-style-type: none"> • Competencia creciente en el mercado. • Variabilidad económica que afecta la disposición de los clientes. • Rápidos cambios en la moda. • Altas expectativas y posibles críticas en redes sociales.

Nota. La tabla presenta un análisis FODA para el servicio de asesoría de imagen, destacando las fortalezas como el conocimiento en moda y estilo, y los servicios personalizados, junto con oportunidades como la creciente demanda de imagen profesional y el uso de tecnologías para asesorías virtuales. Las debilidades incluyen los altos costos iniciales y la dependencia de la reputación, mientras que las amenazas abarcan la competencia creciente y los rápidos cambios en la moda. Este análisis ayuda a identificar áreas clave para mejorar y adaptarse en el campo de la asesoría de imagen. Elaborado por las autoras.

³³ Kotler, Philip y Keller, Kevin Lane. (2012). *Dirección de marketing*. Decimocuarta edición. México: Pearson Educación.

La herramienta FODA en asesoría de imagen nos ayuda a los profesionales a identificar sus fortalezas y debilidades, a su vez aprovechar oportunidades y prepararse para enfrentar amenazas dentro de la citada área, mejorando así su competitividad y calidad del servicio establecido e incluso el poder ampliar su carta de posibilidades en cuanto a la consultoría.

FODA Aplicado en un Cliente

En la consultoría de imagen aplicada a un asesorado/a, el análisis FODA (Fortalezas, Oportunidades, Debilidades y Amenazas) es una herramienta clave para evaluar y planificar la estrategia de desarrollo personal de un cliente. Este análisis permite identificar los aspectos positivos y negativos tanto internos como externos que influyen en la imagen y proyección de una persona.

- **Fortalezas:** Son las características positivas del cliente que le otorgan ventaja en su presentación personal, como atributos físicos favorables, habilidades de comunicación, o un sentido claro del estilo propio. Identificar estas fortalezas ayuda a potenciarlas y utilizarlas como base para mejorar su imagen.
- **Oportunidades:** Estas se refieren a las circunstancias externas que el cliente puede aprovechar para mejorar su imagen personal. Pueden incluir tendencias de moda que coinciden con su estilo, eventos sociales que le permiten destacar, o la posibilidad de recibir formación adicional en áreas como maquillaje o estilismo.
- **Debilidades:** Son los aspectos internos que pueden limitar la efectividad de la imagen del cliente, como inseguridades, falta de conocimiento sobre cómo vestirse adecuadamente para su tipo de cuerpo, o aspectos de su apariencia que desearía mejorar. Identificar estas debilidades es crucial para desarrollar estrategias que minimicen su impacto.
- **Amenazas:** Estas son las condiciones externas que podrían obstaculizar el éxito del cliente en su proceso de mejora de imagen, como cambios en el entorno laboral que requieren una adaptación rápida en su estilo, influencias negativas del entorno social, o la presión de expectativas poco realistas sobre su apariencia.

El análisis FODA en la asesoría de imagen no solo proporciona una visión clara de la situación actual del cliente, sino que también guía la formulación de un plan personalizado que maximice

sus fortalezas, aproveche las oportunidades, minimice las debilidades y mitigue las amenazas. Este enfoque integral asegura que el proceso de mejora de la imagen sea efectivo, sostenible y alineado con los objetivos personales del cliente.

5.3.2. FODA Antes de una Asesoría Personalizada – Impresión Inicial de Amelia

Tabla 4
FODA de Amelia Antes de la Asesoría

F Fortalezas <ul style="list-style-type: none"> • Facilidad para comunicarse • Resiliencia • Multitarea • Empática • Sensible • Educación (formación académica) • Creativa 	O Oportunidades <ul style="list-style-type: none"> • Empoderamiento • Innovación tecnológica • Adaptación a lo nuevo • Tiempo libre
D Debilidades <ul style="list-style-type: none"> • Desconfianza • Autocrítica • Edad • No ampliar el círculo social • Poco comunicativa en ocasiones 	A Amenazas <ul style="list-style-type: none"> • Discriminación • Desigualdad de género

Nota. La tabla presenta el análisis FODA el cual muestra fortalezas en comunicación y creatividad, pero también debilidades en autocrítica y socialización. Las oportunidades en tecnología y empoderamiento pueden contrarrestar amenazas como la discriminación y la desigualdad de género. Elaborado por las autoras.

5.3.3. FODA Después de una Consultoría Personalizada – Impresión Final de Amelia

Tabla 5
FODA esperado de Amelia después de la consultoría personalizada

F Fortalezas <ul style="list-style-type: none"> • Confianza Mejorada • Estilo personal definido 	O Oportunidades
--	------------------------

<ul style="list-style-type: none"> • Conocimiento en tendencias y moda en general. • Mejora en sus habilidades de comunicación acorde su edad • Habilidad para mejora presentación personal 	<ul style="list-style-type: none"> • Uso de redes sociales y expansión de contactos para favorecer su círculo social. • Desarrollo profesional o en algo que emprenda por su cuenta propia. • Acceso a eventos sociales de su círculo social
<p>D Debilidades</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dependencia de las opiniones externas • Costos de mantenimiento en su estilo y en su persona misma. • Inseguridades persistentes. • Adaptación hacia algunos cambios en su imagen personal 	<p>A Amenazas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estándares de belleza irrealistas • Críticas sociales • Influencias sociales negativas

Nota. La tabla presenta el análisis FODA en el cual destaca fortalezas en confianza y estilo personal, junto con oportunidades en redes sociales y desarrollo profesional. Sin embargo, se identifican debilidades en la dependencia de opiniones externas y adaptación a cambios, además de amenazas como estándares de belleza irrealistas y críticas sociales. Elaborado por las autoras.

¿Por qué dos FODA para la Cliente?

Se realizaron dos análisis FODA para la cliente para comprender a fondo la vía que deberá cursar en el transcurso de la consultoría de imagen personal, desde el punto de partida hasta los resultados finales.

1. FODA antes de la asesoría: Antes de comenzar la asesoría, el FODA inicial ayuda a conocer cómo está Amelia en ese momento. Este análisis revela sus fortalezas, como su habilidad para comunicarse y su creatividad, pero también muestra las áreas en las que necesita mejorar, como su autocrítica y su tendencia a no socializar mucho. Además, identificamos las oportunidades que tiene, como la posibilidad de empoderarse y aprovechar la tecnología, así como las amenazas externas, como la discriminación y la desigualdad de género. Este primer FODA nos da una base sólida sobre la que trabajar, para que podamos planificar la asesoría de manera efectiva.

2. FODA después de la asesoría: Después de la asesoría, hacemos un segundo FODA para ver cómo ha cambiado la situación de Amelia. Aquí, observamos cómo ha evolucionado su confianza y su estilo personal. También identificamos nuevas

oportunidades que pueden surgir gracias a los cambios positivos, como expandir su red social y desarrollar nuevas oportunidades profesionales. A pesar de los avances, es normal que algunas debilidades y amenazas persistan, como la dependencia de las opiniones de los demás y la presión de los estándares de belleza. Este segundo FODA nos ayuda a ver el impacto real de la asesoría y a planificar cómo seguir mejorando y manejando cualquier desafío restante.

Concluyendo, realizar los dos análisis FODA permite medir el progreso de la cliente de manera clara. Mejora la comprensión en lo que refiere a qué ha mejorado y qué áreas aún necesitan atención, asegurando que la asesoría sea lo más efectiva posible en ayudarla a lograr una imagen personal que realmente refleje quién es ella y lo que quiere lograr.

5.4. Objetivo SMART

Definición

Un objetivo SMART es un criterio de establecimiento de objetivos que asegura que estos sean claros, alcanzables y efectivos³⁴. SMART es un acrónimo que se desglosa en cinco características clave que debe tener un objetivo:

1. **Specific (Específico):** El objetivo debe ser claro y detallado, respondiendo a preguntas como: ¿Qué se quiere lograr? ¿Quién está involucrado? ¿Dónde se llevará a cabo?
2. **Measurable (Medible):** El objetivo debe poder cuantificarse o medirse para que se pueda evaluar su progreso y saber cuándo se ha alcanzado. Responde a la pregunta: ¿Cómo sabré si he alcanzado el objetivo?
3. **Achievable (Alcanzable):** El objetivo debe ser realista y factible, teniendo en cuenta los recursos disponibles, las habilidades y el tiempo. Responde a la pregunta: ¿Es posible lograr este objetivo con los recursos y limitaciones que tengo?
4. **Relevant (Relevante):** El objetivo debe ser importante y alinearse con otros objetivos, metas o valores. Responde a la pregunta: ¿Por qué es importante este objetivo y cómo contribuye a la meta general?

³⁴ Doran, George T. (1981). "There's a S.M.A.R.T. way to write management's goals and objectives." *Management Review*, 70(11), 35-36.

5. **Time-bound (Limitado en el tiempo):** El objetivo debe tener un plazo definido para su cumplimiento. Responde a la pregunta: ¿Cuándo se logrará este objetivo?

Ejemplo de un objetivo SMART para aplicación en una asesoría de imagen personal

- **No SMART:** "Quiero mejorar mi imagen personal."
- **SMART:** "Quiero mejorar mi imagen personal en un plazo de tres meses, asistiendo a clases de asesoría de imagen dos veces por semana y aplicando lo aprendido para seleccionar tres outfits nuevos que reflejen mi estilo personal."

Este enfoque ayuda a asegurar que los objetivos sean claros, enfocados y alcanzables, aumentando la probabilidad de éxito.

5.4.1. Objetivos SMART aplicados al estilo de vida de la cliente

Los objetivos que Amelia tiene para con la asesoría de imagen son “saber cómo maquillarme, vestirme, qué colores me favorecen, lo mismo en corte y color de cabello que sea adecuados para mí, verme mejor en vestirme, mejorar toda mi imagen en general”. Así que, una vez recopilada esta información según sus prioridades, los desglosaremos uno a uno a continuación en el siguiente punto con ayuda de una planificación SMART.

5.4.2. Planificación SMART Recomendada para Amelia

5.4.2.1. Objetivos a Corto Plazo

1.- Objetivo SMART: "Quiero aprender a maquillarme en 1 mes"

Tabla 6
Objetivo SMART “Quiero aprender a maquillarme en 1 mes”

Aspecto	Descripción
S (Specific/Específico)	Aprender técnicas básicas de maquillaje en dos intensidades (baja y media) que se acoplen a diversas ocasiones.
M (Measurable/Medible)	Tener la capacidad para realizar diferentes looks de maquillaje (natural, de día, y de noche).
A (Achievable/Alcanzable)	Dedicar 5 horas semanales a clases de maquillaje: - Tutoriales en YouTube - Impartidas por la asesora de imagen y practicadas en casa.
R (Relevant/Relevante)	Mejorar mi autoestima e imagen personal.

T (Time-bound/Con límite de tiempo)	Completar el objetivo en un plazo de 1 mes.
--	---

Nota. La tabla presenta el primer objetivo SMART el cual detalla el plan de aprendizaje de maquillaje en un mes, enfocado en dominar técnicas básicas para tres looks distintos, con un compromiso de 5 horas semanales de estudio y práctica, con el propósito de mejorar la autoestima e imagen personal. Elaborado por las autoras.

Plan de acción

Tabla 7

Plan de Acción del Objetivo SMART “Quiero aprender a maquillarme en 1 Mes”

Semana	Acción	Se espera
1	Investigación y adquisición de materiales básicos (brochas, paletas de sombras, base, etc.).	Tener todo el equipo básico necesario para comenzar las prácticas.
2	Ver tutoriales en YouTube, reuniones virtuales con la asesora o presencial y comenzar las primeras clases.	Completar las clases iniciales y practicar el look natural.
3	Aprender y practicar el maquillaje de día.	Ser capaz de realizar un maquillaje de día de manera autónoma.
4	Aprender y practicar el maquillaje de noche.	Dominar un look de noche adecuado para eventos y ocasiones especiales.

Nota. La tabla presenta el plan de acción que establece un cronograma de 4 semanas para lograr el primer objetivo SMART de aprender a maquillarse, desde la adquisición de materiales hasta el dominio de looks de día y noche, con resultados esperados específicos para cada etapa. Elaborado por las autoras.

Evaluación del progreso

Tabla 8

Evaluación del Progreso del Objetivo SMART “Quiero aprender a maquillarme en 1 Mes”

Periodo	Actividad
Semanal	Revisión de los avances y ajustes en el plan de estudio/práctica.
Final	Evaluación del dominio de los 3 looks y ajuste de cualquier técnica pendiente.

Nota. La tabla presenta la evaluación del progreso del primer objetivo SMART contempla una revisión semanal para ajustar el plan de estudio y una evaluación final para asegurar el dominio de los tres looks, realizando ajustes si es necesario. Elaborado por las autoras.

Recursos necesarios para desarrollo de destrezas y habilidades en maquillaje

Materiales para realizar un protocolo de maquillaje

Preparación de la piel

- Limpiador facial: Para eliminar impurezas y preparar la piel para la aplicación del maquillaje.
- Tónico: Para equilibrar el pH de la piel y cerrar los poros después de la limpieza.
- Exfoliante: Para eliminar células muertas y suavizar la piel, proporcionando una base lisa para el maquillaje.
- Crema hidratante: Para mantener la piel hidratada y crear una superficie uniforme para la aplicación del maquillaje.
- Primer: Para preparar la piel, minimizar poros, y hacer que el maquillaje dure más tiempo. Puede ser de textura en gel, crema o spray.
- Base de maquillaje
- Base líquida: Para una cobertura ligera a media, adecuada para una piel que busca un acabado natural.
- Base en crema o compacta: Para una cobertura más completa y duradera, ideal para pieles normales a secas.
- Base en polvo: Para un acabado mate y control de brillo, ideal para pieles grasas o mixtas.

Correctores

- Corrector de ojeras: Para iluminar y corregir la zona de las ojeras.
- Corrector en colores neutralizantes: Para cubrir imperfecciones, manchas y rojeces.
- Corrector en barra o líquido: Para ocultar imperfecciones y proporcionar cobertura adicional.

Polvos

- Polvo traslúcido: Para fijar la base y eliminar el brillo sin añadir color adicional.

- Polvo compacto: Para proporcionar cobertura adicional y controlar el brillo durante el día.
- Productos para contorno e iluminación de las zonas del rostro
- Polvo o crema de contorno: Para definir y esculpir el rostro, creando sombras y profundidad.
- Iluminador: Para resaltar áreas específicas del rostro, como los pómulos, el arco de la ceja y el puente de la nariz.

Maquillaje de ojos

Sombras de ojos

- Sombras en polvo: En una variedad de colores y acabados (mate, satinado, brillante).
- Sombras en crema o líquido: Para un acabado duradero y de alta pigmentación.

Delineador

- Lápiz: Para una aplicación precisa y fácil, disponible en diversas tonalidades.
- Gel: Para una aplicación suave y de larga duración.
- Líquido: Para un acabado definido y duradero, ideal para líneas finas.
- Máscara de pestañas: Para alargar, definir y dar volumen a las pestañas. Disponible en varias fórmulas (voluminizadora, alargadora, a prueba de agua).
- Pestañas postizas: Para un efecto más dramático, si es necesario. Incluye pegamento para pestañas postizas.
- Pinzas y cepillos para cejas: Para dar forma y definir las cejas.

Labios

Lápiz labial

- Barras de labios: En una variedad de acabados (mate y satinadas) y colores.
- Gloss: Para un acabado brillante y voluminoso.
- Tintes: Para una aplicación ligera y de larga duración.
- Lápiz de labios: Para definir el contorno y prevenir que el lápiz labial se corra.

- Bálsamo labial: Para hidratar y suavizar los labios antes de aplicar el color.

Herramientas de aplicación

Brochas de maquillaje:

- Brocha para base: Para aplicar base líquida o en crema de manera uniforme.
- Brocha para polvo: Para aplicar polvos sueltos o compactos.
- Brocha para contorno e iluminador: Para aplicar productos de contorno y resaltar áreas específicas del rostro.
- Brochas para sombras: De diferentes tamaños y formas para aplicar sombras de ojos con precisión.
- Brocha para labios: Para una aplicación precisa del lápiz labial.
- Esponjas de maquillaje: Para aplicar y difuminar base, corrector y polvos de manera uniforme.
- Cepillos para cejas: Para peinar y definir las cejas.
- Pinzas: Para la aplicación de pestañas postizas y para definir las cejas.
- Difusor de maquillaje: Para rociar fijador y asegurar que el maquillaje se mantenga en su lugar durante el día.

Productos de finalización

- Spray fijador: Para sellar el maquillaje y aumentar su durabilidad.
- Bruma hidratante: Para añadir hidratación y frescura al rostro después de aplicar el maquillaje.

Capacitación y desarrollo de destrezas y habilidades en maquillaje

- Acceso a tutoriales de maquillaje (online).
- Clases presenciales de maquillaje
- Tiempo dedicado a la práctica semanal: 1 hora, veces por semana

Con este objetivo SMART detallado y un plan de acción estructurado permitió que, al cabo de un mes, la persona pueda maquillarse con confianza y autonomía. No solo dominará la aplicación correcta de productos, sino también la selección de colores que armonicen con su estilo y la ocasión. El conocimiento adquirido no solo complementará su look personal, sino que también le permitirá mejorar su presentación en distintos contextos (reuniones, eventos sociales, etc.), adaptando su imagen personal con coherencia entre maquillaje, peinado y vestuario.

Complemento con peinado y outfit

Al aprender a seleccionar y aplicar el maquillaje adecuado, la persona también desarrollará una mayor conciencia sobre cómo el maquillaje puede complementar su peinado y vestimenta. Cada técnica de maquillaje podrá ser ajustada según el evento (casual o formal), logrando una imagen equilibrada, coherente y atractiva que refuerce su estilo personal. Esto no solo fortalecerá su presentación física, sino que también le dará más confianza en cualquier situación social o profesional.

2.- Objetivo SMART: "Quiero Saber qué Colores me Favorecen en 1 mes"

Tabla 9

Objetivo SMART "Quiero saber qué colores me favorecen en 1 Mes"

Aspecto	Descripción
S (Specific/Específico)	Identificar los colores con la asesoría que mejor se acoplan a mi tono de piel, ojos y cabello.
M (Measurable/Medible)	Ser capaz de seleccionar una paleta de al menos 3 colores que me favorecen.
A (Achievable/Alcanzable)	Dedicar una sesión con la asesora para descubrir mi paleta de color.
R (Relevant/Relevante)	Mejorar mi apariencia personal y aumentar la confianza al vestirme.
T (Time-bound/Con límite de tiempo)	Completar el objetivo en un plazo de 1 mes.

Nota. La tabla presenta el segundo objetivo SMART detallando un plan de un mes para identificar los colores que mejor se ajustan a mi tono de piel, ojos y cabello, culminando en la selección de una paleta de al menos 3 colores, con la finalidad de mejorar la apariencia personal y aumentar la confianza al vestirme. Elaborado por las autoras.

Plan de acción

Tabla 10

Plan de Acción del Objetivo SMART “Quiero saber qué colores me favorecen en 1 Mes”

Semana	Acción	Se espera
1	Lectura sobre teoría del color y análisis de color personal con la asesora.	Descubrir mi paleta de color de acuerdo con la estación que soy los cuales son proporcionadas por la asesora, entender la importancia de conceptos básicos.
2	Obtener mi análisis de color personal, con la asesora de imagen.	Identificar mi paleta de color (primavera, verano, otoño, invierno) y tener una idea preliminar de los colores que me favorecen.
3	Experimentar con diferentes colores de ropa y maquillaje para validar los resultados del análisis.	Confirmar cuáles colores se ven mejor en mí en diversas situaciones y con diferentes iluminaciones con ayuda de la asesora.
4	Ver mis resultados los cuales son creados por la asesora sobre: una paleta de colores personalizada.	Tener una lista de al menos 10 colores que me favorecen y adquirir algunas prendas clave en estos colores.

Nota. La tabla presenta este plan de acción para el segundo objetivo SMART estableciendo un cronograma de 4 semanas, desde la teoría del color hasta la experimentación y validación de una paleta personalizada, culminando en la selección de los colores que mejor me favorecen. Elaborado por las autoras.

Evaluación del progreso

Tabla 11

Evaluación del Progreso del Objetivo SMART “Quiero Saber qué Colores me Favorecen en 1 Mes”

Periodo	Actividad
Semanal	Revisión de los avances y ajustes en el plan según la experiencia práctica.
Final	Evaluación del dominio de los colores identificados y ajuste de cualquier color pendiente.

Nota. La tabla presenta la evaluación del progreso del segundo objetivo SMART el cual incluye revisiones semanales para ajustar el plan según la experiencia y una evaluación final para asegurar el dominio de los colores identificados, realizando ajustes si es necesario. Elaborado por las autoras.

Recursos Necesarios

- Materiales educativos sobre teoría del color (libros, artículos, videos).
- Acceso a un análisis de color profesional con la asesora.
- Tiempo dedicado a la práctica semanal probando diferentes colores.

- Actividades de acompañamiento con la cliente y la asesora como:
 - Registro de selección de colores por medio de fotografías
 - Planificación de combinaciones del color semanal.
 - Revisión de recursos gráficos de inspiración en cuanto a combinación de colores y prendas.

Para concluir, este objetivo SMART detallado y un plan de acción estructurado para saber qué colores favorecen a la cliente permite que en un mes se haya podido proporcionar una guía clara y efectiva para lograr resultados significativos en un corto periodo y que sean mantenidos en la memoria a largo plazo.

3.- Objetivo SMART: “Quiero Definir mi Estilo y Tipo de Cuerpo para Aprender a Vestirme Bien en 1 mes”

Tabla 12

Objetivo SMART “Quiero definir mi estilo y tipo de cuerpo para aprender a vestirme bien en 1 mes”

Aspecto	Descripción
S (Specific/Específico)	Definir mi estilo personal y conocer mi tipo de cuerpo para que con los estudios realizados por mi asesora para que me ayude a seleccionar prendas que me favorezcan.
M (Measurable/Medible)	Ser capaz de identificar, describir mi estilo personal y mi tipo de cuerpo, con los resultados que me brinde mi asesora, seleccionar al menos 3 outfits que se ajusten a ello.
A (Achievable/Alcanzable)	Dedicar 4 sesiones en el mes a mis estudios realizados por mi asesora para definir mi estilo y tipo de cuerpo, instrucción y educación dada por mi asesora para práctica de mi estilo y prendas de mi armario.
R (Relevant/Relevante)	Mejorar mi apariencia personal y aumentar la confianza al vestirme.
T (Time-bound/Con límite de tiempo)	Completar el objetivo en un plazo de 1 mes.

Nota. La tabla presenta el tercer objetivo SMART, estableciendo un plan de 1 mes para definir el estilo personal y tipo de cuerpo, con el fin de seleccionar outfits adecuados. Incluye 4 sesiones con la asesora para recibir instrucción y realizar prácticas con las prendas del armario, con el objetivo de mejorar la apariencia personal y aumentar la confianza al vestirse. Elaborado por las autoras.

Plan de acción

Tabla 13

Plan de Acción del Objetivo SMART “Quiero Definir mi Estilo y Tipo de Cuerpo para Aprender a Vestirme Bien en 1 Mes”

Semana	Acción	Resultado esperado
1	Sesión con la asesora para conocer mi estilo personal, lo que refleja mi personalidad, conocer mis gustos, y toma de medidas de visagismo y datos con mayor detalle en cuanto a morfología corporal y la forma de mi silueta.	Entender los conceptos básicos de mi estilo y tipo de cuerpo.
2	Obtener los resultados propuestos por la asesora sobre mi análisis personal para identificar mi tipo de cuerpo (rectángulo, triángulo, reloj de arena, etc.). Así como también los detalles del estudio de la morfología corporal.	Identificar mi tipo de cuerpo y entender las recomendaciones sobre cortes y estilos de ropa que me favorecen, brindados por mi asesora.
3	Experimentar con diferentes estilos de ropa que encuentre en mi armario para identificar cuál resuena más con mi personalidad y preferencias.	Reconocer mi estilo personal preliminar basado en el estudio de mi asesora.
4	Estar dispuesta a probar 3 outfits propuestos por la asesora que se ajusten a mi tipo de cuerpo y estilo personal. Realizar compras estratégicas de prendas si es necesario para complementar lo anterior y pueda tener variedad para conseguir el objetivo.	Tener una selección de outfits que reflejen mi estilo y favorezcan mi tipo de cuerpo.

Nota. La tabla presenta el plan de acción para el tercer objetivo SMART el cual busca definir el estilo personal y tipo de cuerpo incluye 4 semanas de actividades, desde sesiones con la asesora para entender conceptos básicos hasta la experimentación y selección de outfits adecuados. El resultado esperado es tener una selección de outfits que reflejen el estilo personal y favorezcan el tipo de cuerpo. Elaborado por las autoras.

Evaluación del progreso

Tabla 14

Evaluación del Progreso del objetivo SMART “Quiero definir mi estilo y tipo de cuerpo para aprender a vestirme bien en 1 mes”

Periodo	Actividad
Semanal	Revisión de los avances y ajustes en el plan según la experiencia práctica.

Final	Evaluación del dominio de los estilos y tipos de cuerpo identificados, y ajuste de cualquier área pendiente.
--------------	--

Nota. La evaluación del progreso del tercer objetivo SMART incluye revisiones semanales para ajustar el plan según la experiencia práctica y una evaluación final para asegurar el dominio de los estilos y tipos de cuerpo identificados, realizando ajustes si es necesario. Elaborado por las autoras.

Recursos necesarios

- Revistas o imágenes de prendas de vestir para realizar un collage o mood board, para definir el estilo personal
- Acceso a asesoría de imagen con mi asesora, acudir a las sesiones.
- Tiempo dedicado a la práctica semanal probando mi estilo y prendas del armario personal.
- Planificación de combinaciones del color y estilo semanal.

Este objetivo SMART detallado y un plan de acción estructurado para definir el estilo y tipo de cuerpo en un mes proporciona una guía clara y efectiva para lograr resultados significativos en un corto periodo.

5.4.2.2. Objetivos a largo plazo

4.- Objetivo SMART: “Quiero Aprender a Ser más Sociable en 1 año”

Tabla 15

Objetivo SMART “Quiero aprender a ser más sociable en 1 año”

Aspecto	Descripción
S (Specific/Específico)	Desarrollar habilidades sociales y aumentar mi círculo de amigos y contactos.
M (Measurable/Medible)	Participar en al menos 2 actividades sociales al mes y hacer 3 nuevos amigos en el año.
A (Achievable/Alcanzable)	Dedicar tiempo semanalmente a actividades y eventos sociales, y practicar habilidades sociales.
R (Relevant/Relevante)	Mejorar mis relaciones personales y aumentar mi bienestar emocional.
T (Time-bound/Con límite de tiempo)	Completar el objetivo en un plazo de 1 año.

Nota. La tabla presenta el cuarto objetivo SMART el cual establece un plan para desarrollar habilidades sociales y expandir el círculo de amigos y contactos en un año, mediante la participación en al menos 2 actividades sociales mensuales y la formación de 3 nuevas amistades. El objetivo es dedicar tiempo

semanalmente a eventos y prácticas sociales, con el fin de mejorar las relaciones personales y el bienestar emocional. Elaborado por las autoras.

Plan de acción

Tabla 16

Plan de Acción del Objetivo SMART “Quiero aprender a ser más sociable en 1 año”

Periodo	Acción	Resultado esperado
Meses 1-2	Investigación sobre habilidades sociales (lectura de libros online, ver videos en YouTube).	Entender los conceptos básicos de comunicación efectiva y habilidades sociales.
Meses 3-4	Inscribirse en un curso o taller de habilidades sociales o comunicación.	Mejorar las habilidades sociales a través de entrenamiento formal.
Meses 5-6	Practicar habilidades sociales en situaciones cotidianas (familia, amigos).	Sentirse más cómodo iniciando y manteniendo conversaciones.
Meses 7-8	Participar en al menos 2 eventos sociales al mes (clubes, grupos de interés, eventos comunitarios).	Aumentar la exposición a nuevas personas y situaciones sociales.
Meses 9-10	Unirse a grupos o clubes que coincidan con mis intereses (deportes, libros, voluntariado).	Formar nuevas conexiones basadas en intereses compartidos.
Meses 11-12	Realizar un seguimiento de las nuevas amistades y contactos, y mantener el contacto regularmente.	Tener un círculo ampliado de amigos y contactos cercanos.

Nota. La tabla presenta este plan de acción para el cuarto objetivo SMART de ser más sociable en un año que abarca desde la investigación y formación en habilidades sociales hasta la práctica en eventos y la formación de nuevas conexiones. El resultado esperado es mejorar la comunicación efectiva y expandir el círculo de amigos y contactos a través de diversas actividades y seguimiento continuo. Elaborado por las autoras.

Evaluación del progreso

Tabla 17

Evaluación Progreso del Objetivo SMART “Quiero Aprender a Ser Más Sociable en 1 Año”

Periodo	Actividad
Trimestral	Revisión de los avances y ajustes en el plan según la experiencia práctica.
Final	Evaluación del desarrollo de habilidades sociales y la ampliación del círculo social.

Nota. La tabla presenta la evaluación del progreso del cuarto objetivo SMART incluyendo revisiones trimestrales para ajustar el plan según la experiencia práctica y una evaluación final para medir el desarrollo de habilidades sociales y la expansión del círculo social. Elaborado por las autoras.

Recursos Necesarios

- Materiales educativos sobre habilidades sociales (libros, artículos, videos).
- Acceso a cursos o talleres de habilidades sociales y comunicación.
- Tiempo dedicado a la práctica semanal en situaciones sociales.

Técnicas y estrategias para desarrollar habilidades sociales

- **Practicar habilidades de conversación:** Enseñar al cliente técnicas para iniciar, mantener y finalizar conversaciones, incluyendo temas de interés común y preguntas abiertas que fomenten el diálogo.
- **Desarrollo de la autoconfianza:** Trabajar en la autoimagen del cliente para que se sienta seguro al interactuar con los demás. Esto puede incluir reforzar su apariencia personal o ayudarlo a identificar sus fortalezas en las relaciones sociales.
- **Desarrollo de la escucha activa:** Fomentar la habilidad de escuchar con atención y responder de manera adecuada, lo que mejora la calidad de las interacciones sociales.
- **Superar la timidez o ansiedad social:** Incorporar herramientas como la respiración profunda, la visualización positiva y la exposición gradual a situaciones sociales para manejar el nerviosismo.
- **Participación en actividades grupales:** Animar al cliente a involucrarse en actividades de su interés, como grupos de voluntariado, clubes deportivos, o eventos de networking, que le permitan interactuar de manera más natural y sin presión.

Este objetivo SMART detallado y un plan de acción estructurado para aprender a ser más sociable en un año proporciona una guía clara y efectiva para lograr resultados significativos en un periodo prolongado, mejorando así las relaciones personales y el bienestar emocional. Para ayudar a un cliente a ser más sociable en un año, es necesario establecer un plan estructurado que incluya metas específicas, medibles y alcanzables. Esto implica definir lo que significa ser más sociable para el cliente, practicar habilidades de conversación, superar la timidez mediante técnicas como la exposición gradual y participar en actividades grupales.

El progreso se debe revisar periódicamente, celebrando los logros y ajustando el plan según sea necesario. También es importante trabajar en la autoconfianza del cliente y, si es necesario, proporcionar apoyo emocional o psicológico para superar bloqueos sociales, asegurando que el objetivo sea alcanzado de manera efectiva.

5.- Objetivo SMART: “Quiero Ser Más Activa por Salud en 1 año”

Tabla 18

Objetivo SMART “Quiero ser más activa por salud en 1 año”

Aspecto	Descripción
S (Specific/Específico)	Incrementar mi nivel de actividad física para mejorar mi salud general.
M (Measurable/Medible)	Realizar al menos 150 minutos de actividad física moderada por semana y alcanzar una pérdida de peso o mejora en medidas de salud específicas (ej., reducción de la presión arterial).
A (Achievable/Alcanzable)	Dedicar tiempo semanalmente a hacer ejercicio y ajustar mi estilo de vida para incluir más actividad física.
R (Relevant/Relevante)	Mejorar mi salud, bienestar físico y mental, y reducir el riesgo de enfermedades.
T (Time-bound/Con límite de tiempo)	Completar el objetivo en un plazo de 1 año.

Nota. La tabla presenta el quinto objetivo SMART, estableciendo un plan para incrementar el nivel de actividad física en un año, con el fin de mejorar la salud general. Incluye la meta de realizar al menos 150 minutos de actividad física moderada por semana y lograr mejoras en medidas de salud específicas. El objetivo es dedicar tiempo semanalmente a hacer ejercicio y ajustar el estilo de vida para incluir más actividad física, con el propósito de mejorar la salud, el bienestar físico y mental, y reducir el riesgo de enfermedades. Elaborado por las autoras.

Plan de acción

Tabla 19

Plan de Acción del Objetivo SMART “Quiero ser más activa por salud en 1 año”

Periodo	Acción	Resultado esperado
Meses 1-2	Consultar a un médico o profesional de la salud para una evaluación inicial y recomendaciones.	Establecer un punto de partida y metas realistas basadas en mi estado de salud actual.
Meses 3-4	Crear un plan de ejercicios semanal que incluya actividades aeróbicas y de fuerza.	Tener un plan estructurado que incluya al menos 30 minutos de actividad física 5 días a la semana.
Meses 5-6	Comenzar a seguir el plan de ejercicios, incorporando caminatas diarias y sesiones de entrenamiento en casa o en el gimnasio.	Incrementar gradualmente el nivel de actividad física semanal.
Meses 7-8	Evaluar el progreso y ajustar el plan de ejercicios según sea necesario (ej., aumentar la intensidad, variar las actividades).	Mantener la motivación y adaptarse a nuevos desafíos físicos.

Meses 9-10	Unirse a un grupo de actividades físicas (ej., clases de crossfit, grupos de bailo terapia, deportes en equipo).	Aumentar la motivación y disfrutar de la actividad física en un entorno social.
Meses 11-12	Realizar un seguimiento de las mejoras en salud (ej., peso, medidas corporales, presión arterial, niveles de energía).	Ver resultados tangibles y ajustar el plan de ejercicios para mantener los logros y continuar mejorando.

Nota. La tabla presenta el plan de acción para el quinto objetivo SMART de ser más activa por salud en un año abarca desde la consulta inicial con un profesional de la salud hasta la implementación y ajuste de un plan de ejercicios. Incluye la creación de un plan estructurado, la incorporación gradual de actividad física, y la participación en grupos de actividades para mantener la motivación. El objetivo es lograr mejoras tangibles en salud y ajustar el plan según el progreso observado. Elaborado por las autoras.

Evaluación del progreso

Tabla 20

Evaluación del Progreso del Objetivo SMART “Quiero ser más activa por salud en 1 año”

Periodo	Actividad
Trimestral	Revisión de los avances y ajustes en el plan de ejercicios y actividades físicas.
Final	Evaluación del estado de salud general y ajuste de metas futuras para mantener la actividad física y mejorar la salud.

Nota. La tabla presenta la evaluación del progreso del quinto objetivo SMART el cual incluye revisiones trimestrales para ajustar el plan de ejercicios y actividades físicas, así como una evaluación final para revisar el estado general de salud y ajustar las metas futuras para mantener la actividad física y continuar mejorando la salud. Elaborado por las autoras.

Recursos necesarios

- Consulta médica o evaluación de salud inicial.
- Acceso a materiales de ejercicio (ej., ropa deportiva, pesas, equipo de gimnasio).
- Tiempo dedicado a la actividad física semanal.
- Inscripción en un gimnasio o grupo de actividades físicas.

Este objetivo SMART detallado y un plan de acción estructurado para ser más activa por salud en un año proporciona una guía clara y efectiva para lograr resultados significativos en un periodo prolongado, mejorando la salud y el bienestar general.

RESUMEN DEL CAPÍTULO 5: COACHING

En este capítulo se exploran los conceptos y prácticas del coaching, particularmente en el contexto de la asesoría de imagen, y su impacto en la autoestima y el autodescubrimiento. A continuación, se presentan los puntos clave:

1. Definición de coaching:

- El coaching es un proceso de acompañamiento que ayuda a las personas a alcanzar sus objetivos y maximizar su potencial mediante técnicas de escucha activa, preguntas poderosas, retroalimentación y herramientas específicas.
- No se centra en dar soluciones directas, sino en guiar al coachee para que descubra sus propias respuestas y estrategias.

2. Coach de asesoría de imagen:

- El coaching de imagen utiliza técnicas para fomentar el desarrollo personal en el ámbito de la imagen, ayudando a superar obstáculos y cumplir metas.
- Complementa la asesoría de imagen permitiendo una exploración profunda del estilo personal y el entrenamiento para avanzar en lugar de retroceder.

3. Aspectos por evitar en una sesión de coaching en asesoría de imagen:

- **No escuchar activamente:**
 - Falta de empatía y comprensión, disminución de la confianza y participación, pérdida de detalles importantes, respuestas superficiales, y limitación en el desarrollo personal.
- **No actualizarse constantemente:**
 - Desactualización en tendencias, pérdida de credibilidad, falta de adaptabilidad, estancamiento profesional, desventaja competitiva, no aprovechar nuevas tecnologías, y menor capacidad para personalizar el servicio.

4. Beneficios de la escucha activa y la actualización constante:

- **Escucha activa:**
 - Fomenta la confianza, profundiza la comprensión, facilita el autodescubrimiento, y genera compromiso.

- **Actualización constante:**
 - Mantiene la relevancia y competitividad, mejora la credibilidad profesional, aumenta la eficacia, e introduce innovación en el servicio.

5. Autoestima e imagen:

- La relación entre autoestima y percepción corporal es crucial. La asesoría de imagen no solo mejora la apariencia externa, sino que también puede llevar a una transformación interna.
- Para asesorar a personas con baja autoestima, es importante investigar sus incomodidades, ofrecer una perspectiva externa, resaltar aspectos positivos, y fomentar la aceptación y el autodescubrimiento.

6. Análisis FODA:

- **Fortalezas:** Conocimiento en moda, servicios personalizados, resultados tangibles y una red de contactos en la industria.
- **Oportunidades:** Creciente demanda por la imagen personal, tecnologías para asesorías virtuales, expansión de mercado y colaboraciones.
- **Debilidades:** Altos costos iniciales, dependencia de la reputación, alcance limitado sin marketing y necesidad de actualización constante.
- **Amenazas:** Competencia creciente, variabilidad económica, rápidos cambios en la moda y críticas en redes sociales.

7. FODA de la cliente:

- **Antes de la asesoría:** Fortalezas incluyen comunicación y creatividad; debilidades incluyen autocrítica y desconfianza; oportunidades en tecnología y empoderamiento; amenazas incluyen discriminación.
- **Después de la asesoría:** Fortalezas esperadas son confianza mejorada y un estilo personal definido; debilidades posibles incluyen dependencia de opiniones externas; oportunidades en redes sociales y desarrollo profesional; amenazas incluyen estándares de belleza irrealistas.

8. Objetivos SMART:

- Un objetivo SMART debe ser Específico, Medible, Alcanzable, Relevante y con un plazo definido. Ejemplo:

9. Objetivos SMART de Amelia aplicados a su estilo de vida

Objetivos SMART: Amelia quiere mejorar su imagen en general a través de:

- Aprender a maquillarse.
- Elegir los colores que mejor le favorecen.
- Determinar el corte y color de cabello adecuado.
- Mejorar su estilo de vestir.

10. Planificación SMART recomendada

Objetivos a corto plazo

1. Aprender a maquillarse en 1 mes

- **Específico:** Dominar técnicas básicas para maquillaje diario.
- **Medible:** Poder realizar 3 looks (natural, de día, de noche).
- **Alcanzable:** Dedicando 5 horas semanales a clases gratuitas y práctica.
- **Relevante:** Mejora de autoestima e imagen personal.
- **Tiempo:** 1 mes.
- **Plan de acción:** Incluye adquirir materiales, ver tutoriales, y practicar cada look semanalmente.
- **Evaluación:** Revisión semanal del progreso y evaluación final.

2. Saber qué colores me favorecen en 1 mes

- **Específico:** Identificar colores que se adapten a su tono de piel, ojos y cabello.
- **Medible:** Seleccionar una paleta de al menos 3 colores.
- **Alcanzable:** Sesión con una asesora para descubrir su paleta de color.
- **Relevante:** Mejorar apariencia personal y confianza.
- **Tiempo:** 1 mes.
- **Plan de acción:** Incluye lectura sobre teoría del color, análisis con la asesora, y prueba de colores.

- **Evaluación:** Revisión semanal y evaluación final de la paleta de colores.

3. Definir mi estilo y tipo de cuerpo en 1 mes

- **Específico:** Definir estilo personal y tipo de cuerpo con ayuda de la asesora.
- **Medible:** Identificar estilo y tipo de cuerpo, y seleccionar al menos 3 outfits adecuados.
- **Alcanzable:** 4 sesiones con la asesora para análisis y práctica.
- **Relevante:** Mejorar apariencia y confianza al vestirse.
- **Tiempo:** 1 mes.
- **Plan de acción:** Incluye sesiones con la asesora, análisis de estilo, y prueba de outfits.
- **Evaluación:** Revisión semanal y evaluación final de los estilos y outfits.

Objetivos a largo plazo

4. Aprender a ser más sociable en 1 año

- **Específico:** Desarrollar habilidades sociales y ampliar el círculo de amigos.
- **Medible:** Participar en 2 actividades sociales al mes y hacer 3 nuevos amigos.
- **Alcanzable:** Dedicación semanal a eventos y práctica de habilidades.
- **Relevante:** Mejorar relaciones personales y bienestar emocional.
- **Tiempo:** 1 año.
- **Plan de acción:** Incluye investigación sobre habilidades sociales, inscribirse en cursos, y participación en eventos sociales.
- **Evaluación:** Revisión trimestral y evaluación final del círculo social.

5. Ser más activa por salud en 1 año

- **Específico:** Incrementar la actividad física para mejorar la salud general.
- **Medible:** Realizar 150 minutos de actividad física moderada por semana y mejorar medidas de salud.
- **Alcanzable:** Dedicación semanal a ejercicio y ajuste del estilo de vida.

- **Relevante:** Mejorar salud y reducir riesgo de enfermedades.
- **Tiempo:** 1 año.
- **Plan de acción:** Incluye consulta médica, creación y seguimiento de un plan de ejercicios, y participación en actividades físicas.
- **Evaluación:** Revisión trimestral del progreso y evaluación final del estado de salud.

Conclusión El Coaching en asesoría de imagen es fundamental para potenciar el crecimiento personal y profesional, mejorar la autoestima y ayudar a alcanzar metas. La actualización constante y la escucha activa son esenciales para mantener la relevancia y efectividad en el proceso de coaching. La asesoría de imagen puede transformar significativamente la relación de una persona con su apariencia y autoestima, facilitando un proceso de autoconocimiento y aceptación personal.

CAPÍTULO 6

TONOS QUE ENRIQUECEN EL ESTILO

Colorimetría

El estudio de la colorimetría de la piel es un pilar esencial en el análisis de imagen personal, ya que permite identificar los colores que mejor armonizan con las características naturales de cada individuo. Este proceso se basa en evaluar el tono, subtono y matices de la piel, cabello y ojos para determinar una paleta de colores que realce su apariencia, resaltando su belleza natural y minimizando imperfecciones. Comprender la colorimetría de la piel no solo facilita la elección de prendas, maquillaje y accesorios más favorecedores, sino que también contribuye a proyectar una imagen más equilibrada y segura.

Definición de Colorimetría

La colorimetría es el estudio y la ciencia de los colores, enfocándose en cómo los colores pueden ser medidos, clasificados y aplicados en diferentes contextos. En la asesoría de imagen, el color es uno de los elementos más poderosos y significativos, su correcta aplicación puede realzar la apariencia de una persona, influir en cómo es percibida y afectar su bienestar emocional y psicológico. Se utiliza para ayudar a las personas a identificar los colores que mejor les favorecen, basándose en su tono de piel, color de cabello y ojos³⁵. Los aspectos más relevantes:

6.1. Conceptos Clave de la Colorimetría

1. Tono de piel:

- **Frío o cálido:** La colorimetría determina si tu tono de piel es más frío (con matices azulados, violetas, inclusive el negro) o cálido (con matices dorados, naranjas). Esto influye en qué colores te quedan mejor.

2. Temperatura del color:

- **Colores cálidos:** Incluyen tonos como rojo, amarillo y naranja. Se asocian con sensaciones de calidez.
- **Colores fríos:** Incluyen tonos como azul, verde y violeta. Se asocian con sensaciones de frescura.

³⁵ Kopacz, J., & Król, M. (2023). *Colorimetría y su impacto en el estilo personal: Nuevas perspectivas y aplicaciones*. Fashion and Design Journal, 12(1), 45-60.

3. Estaciones del año en colorimetría:

- **Primavera:** Colores cálidos y claros como corales, dorados y tonos pastel.
- **Verano:** Colores fríos y suaves como azules claros, rosas y grises.
- **Otoño:** Colores cálidos y terrosos como marrones, naranjas y olivas.
- **Invierno:** Colores fríos e intensos como el negro, blanco puro y azules oscuros.

4. **Paletas de colores:** Basadas en la teoría de las estaciones, cada persona puede tener una paleta de colores específica que resalta sus características naturales. Estas paletas pueden ser de una estación o combinaciones de varias.

5. Aplicaciones de la Colorimetría:

- **Vestimenta:** Elegir colores que realcen el tono de piel y ojos, y eviten aquellos que pueden hacer que uno se vea apagado o cansado.
- **Maquillaje:** Seleccionar productos en tonos que complementen el tono de piel y realcen las características faciales.
- **Accesorios y diseño:** Usar colores que armonicen con el estilo personal y el entorno en el que se mueve la persona.

6. Métodos de Análisis:

- **Test de telas:** Proceso en el que se prueban diferentes colores de tela cerca del rostro para observar cuáles favorecen más. El test de color o drapeo de telas es una prueba que se lleva a cabo con las telas, una dorada y otra plateada de terminado satinado³⁶. El sentido de probar el satín es la retractación de la luz bajo la influencia cálida o fría más favorable para cada tipo de piel que se busque recomendar la paleta de colores adecuada.

Para realizar esta prueba es necesario que la cliente acuda a esta evaluación sin maquillaje, la foto se captará bajo la influencia de luz cálida y fría, el satín se probará cubriendo el cabello: si la cliente tiene el cabello tinturado, o de otro modo, el satín se probará con el cabello suelto, si la cliente tiene el cabello sin proceso de cambio de color.

Si la cliente se ve con la piel más clara, sus efélides, cicatrices, manchas, ojeras disminuyen con una de las dos telas, con ello definiremos entonces su estación.

³⁶ Zemp, H. (2020). *Textile coloration and colorimetry: Principles and applications*. Woodhead Publishing.

Si la tela que le favorece es la satinada cálida, la cliente pertenece a la temperatura cálida; si la tela satinada plateada le favorece la temperatura será fría.

El realizar el drapeo de telas nos dará datos importantes que serán parte del diagnóstico de la estación de color del cliente que es el paso siguiente para hacer la propuesta de color anclada a todas las características de color que posee el ser humano; piel, cabello y ojos.

- **Cuestionarios y Análisis de Color:** Son herramientas que ayudan a determinar la paleta de colores ideal a partir de respuestas y observaciones.

6.1.1. Beneficios de la Colorimetría

- **Aumenta la confianza** al usar colores que te favorecen, con ello puede mejorar la percepción personal y la confianza en uno mismo.
- **Optimiza la imagen**, ayuda a crear una imagen coherente y atractiva que se alinee con el estilo personal y profesional de la persona misma.
- **Facilita la compra**, te ayuda a Reducir el tiempo y esfuerzo en la elección de ropa y maquillaje, ya que sabes qué colores te favorecen mejor.

Se puede concluir mencionando que la colorimetría es una herramienta poderosa para mejorar la apariencia y la autoestima, al ayudar a las personas a seleccionar colores que resalten sus características naturales favoreciéndolas en todo su esplendor.

6.2. Importancia del Color en Asesoría de Imagen

- **Realza la apariencia personal**, desde que se usa un adecuado color, puede resaltar los rasgos naturales de una persona, como el color de la piel, ojos y cabello. Si se usan los colores correctos pueden iluminar el rostro y hacer que la piel luzca más radiante y fresca, creando una apariencia más armoniosa.
- **Comunicación visual**, los colores tienen un impacto significativo en cómo una persona es percibida por el resto. Como por ejemplo tenemos al color de la ropa que puede comunicar diferentes mensajes, desde autoridad y confianza hasta accesibilidad y calidez, puede ser en un entorno profesional, en donde ciertos colores pueden hacer que una persona parezca más competente o confiable en ese ambiente.

- **Refleja la identidad personal**, es decir, que los colores que una persona elige en su diario pueden reflejar su personalidad, estado de ánimo y estilo personal. A través del color, las personas pueden expresar quiénes son y cómo quieren ser vistas por los demás.
- **Influencia en el estado de ánimo**, porque los colores tienen el poder de impactar en el estado emocional de una persona³⁷. Algunos colores como los pasteles pueden reflejar calma, hostilidad, mientras que los colores oscuros pueden reflejar desde la tristeza (como el negro), los colores vibrantes pueden reflejar un estado de ánimo divertido, emocionante, feliz.

6.3. Psicología del Color en Asesoría de Imagen

Definición

La psicología del color estudia cómo los colores afectan las emociones, comportamientos y percepciones humanas. En la asesoría de imagen, esta comprensión es fundamental para guiar a los clientes en la elección de colores que no solo se vean bien, sino que también transmitan los mensajes correctos y se alineen con su identidad personal³⁸.

- **Influye emocionalmente**, cada color despierta ciertas emociones. Por ejemplo, el azul tiende a asociarse con la calma y la serenidad, mientras que el rojo es conocido por su capacidad de estimular la energía y el entusiasmo.
- **Percepción social**: Los colores también influyen en cómo los demás ven a una persona. Colores como el negro o el gris pueden transmitir profesionalismo y autoridad, mientras que los tonos pastel pueden sugerir amabilidad y accesibilidad.
- **Uso estratégico**: En la asesoría de imagen, se utilizan los principios de la psicología del color para seleccionar los colores que mejor representan a la persona en diferentes contextos, ya sea en el entorno laboral, social o personal.

6.3.1. ¿Qué transmiten los colores en asesoría de imagen?

- **Rojo**: Nos transmite energía, pasión, poder, confianza. Es como el fuego que atrae la atención y puede ser percibido como audaz y dominante.

³⁷ Jackson, Judith. (2009). *Color Me Confident: Change Your Look - Change Your Life!* London: Hamlyn.

³⁸ Smith, A. L., & Brown, R. J. (2023). *Psicología del color en asesoría de imagen: Influencias emocionales y comportamentales*. *Journal of Color Theory and Design*, 8(2), 112-128.

- **Azul:** Es como la calma, confianza, profesionalismo y serenidad. Es como ver un cielo despejado que va asociado con la fiabilidad y la estabilidad, es muy usado en entornos corporativos.
- **Negro:** Nos lleva hacia la elegancia, autoridad, sofisticación y misterio. Es como la noche que además puede transmitirnos formalidad y poder, ideal para ocasiones profesionales o eventos elegantes.
- **Blanco:** Refleja la pureza, simplicidad, claridad, frescura, paz. Está asociado con la limpieza y la transparencia, y puede transmitir una imagen fresca y moderna.
- **Verde:** Nos ofrece equilibrio, renovación, frescura y calma. Es como un jardín secreto, asociado con la naturaleza y la salud, y puede evocar sentimientos de tranquilidad y armonía.
- **Amarillo:** Nos genera optimismo, alegría, creatividad y calidez. Es como un rayo de sol en un día nublado, es un color que atrae la atención y puede levantar el ánimo, pero en exceso, puede ser percibido como abrumador y cansado.
- **Gris:** Brinda neutralidad, sofisticación y profesionalismo. Es un color versátil que se asocia con la madurez y la estabilidad, ideal para una vestimenta sobria y elegante.
- **Violeta:** Nos aporta lujo, creatividad, misterio y en cierto punto espiritualidad. Tradicionalmente asociado con la realeza, el violeta puede transmitir una sensación de lujo y sofisticación, puede hacerte sentir especial.
- **Rosa:** Es como una rosa llena de feminidad, delicadeza y amabilidad. Dependiendo de la intensidad de su tono, puede variar entre una imagen suave y dulce o vibrante y enérgica.
- **Naranja:** Evoca energía, entusiasmo, creatividad y calidez. Es como un atardecer acogedor, pero también es vibrante y estimulante, pero menos agresivo que el color rojo.

En la asesoría de imagen, el color no es solo una cuestión estética, sino una herramienta poderosa para comunicar, influir y realzar la presencia de una persona. Entender la importancia del color, la psicología del color y lo que transmiten los diferentes colores permite al asesor de imagen guiar a sus clientes hacia decisiones que no solo mejoren su apariencia, sino que también refuercen la identidad personal y el mensaje que desean proyectar en diferentes contextos. La colorimetría es una herramienta esencial, ya que ayuda a determinar qué colores complementan mejor a una persona en función de sus características físicas.

Los colores de la Cliente: Transición Estacional

Amelia por la temperatura de su piel puede encontrarse dentro de un espacio de transición, es decir es considerada como neutra con opción a poder utilizar tonalidades cálidas y frías profundos, según su análisis puede encontrarse entre las estaciones otoño e invierno profundos.

6.4. Características de la estación invierno y otoño profundos

6.4.1. Características de invierno profundo

En la estación **invierno profundo**, las características de tono de piel, ojos y cabello son específicas y bien definidas:

1. Tono de piel:

- **Subtono:** Frío, con un matiz azulado, rosado o neutro.
- **Color:** Puede variar desde piel clara a muy oscura. Los tonos de piel suelen ser porcelana, beige frío, oliva, moreno profundo, o negro, siempre con un subtono frío o neutro.

Generalmente, la piel tiene un subtono frío (rosado o azul). Puede ser clara, media u oscura, pero siempre con un matiz frío.

2. Color de ojos:

- **Oscuros:** Comúnmente marrón oscuro, negro, azul profundo, verde oscuro o gris acero. Suelen ser oscuros, como marrón profundo, negro, azul oscuro o verde oscuro.

Contraste: Los ojos suelen ser intensos y muy definidos, con un alto contraste con la piel.

3. Color de cabello:

- **Naturalmente oscuro:** Generalmente va desde castaño oscuro hasta negro azabache. Puede tener un brillo frío, sin tonos rojizos.
- **Contraste con la piel:** Alto contraste con la piel, lo que permite el uso de colores profundos y saturados sin desentonar.

Naturalmente, el cabello suele ser oscuro, desde castaño medio hasta negro azabache.

Estas características combinadas crean una apariencia dramática y sofisticada, que se ve realzada con colores fríos, oscuros y saturados propios de la paleta de Invierno Profundo.

6.4.2. Características de Otoño Profundo

La estación **otoño profundo** (también conocida como Otoño Oscuro) se caracteriza por una paleta cálida, rica y saturada, con colores terrosos y profundos. Aquí te detallo las características principales de esta estación en términos de tono de piel, cabello, ojos y la paleta de colores que mejor se adapta:

1. Tono de piel:

- **Subtono:** Cálido, con matices dorados, amarillos, melocotón o ligeramente oliváceos.
- **Color:** Puede variar desde piel clara hasta oscura. Los tonos más comunes son beige cálido, bronceado, oliva cálido, caramelo, marrón dorado o ébano cálido.

2. Color de ojos:

- **Oscuros y cálidos:** Comúnmente marrón oscuro, marrón dorado, avellana, verde oliva, o ámbar.
- **Profundidad:** Los ojos tienen un brillo cálido y profundo que resalta con los colores terrosos.

3. Color de cabello:

- **Naturalmente oscuro:** Va desde castaño oscuro, marrón chocolate, hasta negro cálido o con tonos caoba. El cabello suele tener un brillo cálido y dorado.
- **Cálido y rico:** Los reflejos dorados o rojizos son comunes y aportan un brillo cálido.

6.4.3. Paleta de Colores para Invierno y Otoño profundos

6.4.4. Paleta de colores de Invierno Profundo

1. Paleta de colores:

- **Colores base:** Colores oscuros y profundos como el negro, el gris carbón, el azul marino, el verde pino, el burdeos y el marrón chocolate.
- **Colores de acento:** Tonos intensos y fríos como el rojo carmesí, el azul real, el fucsia, el verde esmeralda, el morado intenso, y el plateado.
- **Evitar:** Colores cálidos, suaves o pasteles, como el beige, el dorado, los tonos tierra y los colores anaranjados.

2. Contraste:

- Las personas con esta estación tienen un alto contraste entre su piel, ojos y cabello, lo que les permite llevar colores profundos y brillantes sin ser opacadas.

3. Metales:

- Los metales plateados, como el platino y el acero, son los más favorecidos.

4. Estilo:

- Las personas con esta estación pueden destacar mejor con looks elegantes y sofisticados, utilizando colores profundos que contrasten con detalles brillantes o metálicos.

La estación invierno profundo es ideal para aquellos que se ven mejor en colores ricos y saturados, manteniendo un aire dramático y sofisticado.

6.4.5. Paleta de Colores de Otoño Profundo

1. Paleta de colores:

- **Colores base:** Colores cálidos y profundos como el marrón chocolate, el verde oliva, el berenjena, el teja, el rojo ladrillo y el verde bosque.
- **Colores de acento:** Tonos intensos y cálidos como el mostaza, el cobre, el naranja quemado y el camel oscuro.
- **Evitar:** Colores fríos o pastel, como el azul celeste, el rosa pálido, el gris claro y el verde menta.

2. Contraste:

- Las personas con esta estación suelen tener un contraste moderado entre su piel, ojos y cabello, lo que les permite llevar colores intensos y profundos que resalten su calidez natural sin desentonar.

3. Metales:

- Los metales cálidos, como el oro envejecido, el cobre y el bronce, son los más favorecidos.

4. Estilo:

- Las personas con esta estación pueden destacar mejor con looks elegantes y acogedores, utilizando colores ricos y cálidos que contrasten con detalles metálicos en tonos dorados o cobrizos.

La estación otoño profundo es ideal para aquellos que se ven mejor en colores cálidos y saturados, reflejando un estilo sofisticado y acogedor.

6.5. Sistema 12 Estaciones, datos, análisis y test de color

6.5.1. Sistema 12 Estaciones

El sistema de las 12 estaciones es una metodología de colorimetría que clasifica a las personas en 12 categorías basadas en sus características de color personal, como el tono de piel, el color de ojos y el color del cabello. Esta teoría amplía el tradicional sistema de 4 estaciones (primavera, verano, otoño, invierno) en un enfoque más detallado³⁹.

¿Cómo funciona?:

1. Primavera

- **Primavera clara:** Colores luminosos y suaves, como melocotón y azul claros.
- **Primavera cálida:** Colores cálidos y dorados, como coral y verde oliva claro.
- **Primavera Suave:** Colores cálidos y desaturados, como amarillo suave y rosa pálido.

2. Verano

- **Verano claro:** Colores suaves y frescos, como rosa claro y azul pastel.
- **Verano cálido:** Colores suaves con matices cálidos, como lavanda y azul marino.
- **Verano frío:** Colores frescos y con matices fríos, como verde menta y gris perla.

3. Otoño

- **Otoño cálido:** Colores cálidos y terrosos, como naranja quemado y marrón dorado.

³⁹ Sofía, F., & Pérez, M. (2023). Colorimetría avanzada: Teoría y práctica en la asesoría de imagen. Editorial Profesional de Diseño.

- **Otoño profundo:** Colores intensos y ricos, como burdeos y verde bosque.
- **Otoño suave:** Colores cálidos y desaturados, como mostaza y terracota.

4. Invierno

- **Invierno claro:** Colores fríos y brillantes, como blanco nítido y azul cobalto.
- **Invierno frío:** Colores fríos y profundos, como negro y azul marino.
- **Invierno profundo:** Colores intensos y oscuros, como verde esmeralda y rojo oscuro.

Características clave

- **Tono de piel:** La base del sistema es determinar si el tono de piel es cálido o frío, claro o profundo.
- **Color de cabello y ojos:** Se consideran junto con el tono de piel para una clasificación más precisa.
- **Colores favorables:** Cada estación tiene una paleta de colores que realza la apariencia natural y armoniza con las características personales.

Este sistema ayuda a personalizar la asesoría de imagen, recomendando colores que no solo se adapten a la tonalidad individual, sino que también complementen el estilo y la personalidad.

6.5.1.1. Cuadro de Análisis de las Estaciones

En un análisis de estaciones dentro de la colorimetría personal, se utilizan tres características clave para clasificar y determinar las mejores paletas de colores para cada persona: **temperatura, valor y croma**. Estos conceptos son fundamentales para entender cómo se relacionan los colores con la piel, el cabello y los ojos de una persona, y cómo estos factores influyen en la selección de colores favorecedores⁴⁰.

1. Temperatura

La temperatura se refiere a la percepción de un color como cálido o frío:

- **Colores cálidos:** Tienen subtono amarillos, naranjas o rojos. Están asociados con estaciones como otoño y primavera.

⁴⁰ Davis, K. (2023). Understanding Color Analysis: Temperature, Value, and Chroma in Seasonal Typing. *Journal of Personal Styling and Image Consultancy*, 5(2), 45-58.

- **Colores Fríos:** Tienen subtonos azules, violetas o verdes. Están asociados con estaciones como invierno y verano.

En un análisis de color, se determina si una persona tiene una apariencia cálida o fría, lo que guiará la selección de colores en su paleta personal.

2. Valor

El valor se refiere a la claridad u oscuridad de un color:

- **Colores claros:** Son más cercanos al blanco y tienen menos intensidad.
- **Colores oscuros:** Son más cercanos al negro y tienen más profundidad.

En colorimetría, el valor se analiza para ver si a una persona le favorecen más los colores claros o los oscuros. Esto también se relaciona con las estaciones; por ejemplo, la estación Invierno tiene colores de valor oscuro, mientras que la estación Primavera tiene colores de valor claro.

3. Croma

El croma es la intensidad o saturación de un color:

- **Colores brillantes:** Tienen un croma alto y son más saturados o vibrantes.
- **Colores suaves:** Tienen un croma bajo y son más apagados o tenues.

El croma se evalúa para determinar si los colores intensos o los más suaves se ajustan mejor a la persona. Algunas estaciones, como invierno, tienen colores de croma alto, mientras que otras, como verano, tienen colores de croma bajo.

Un análisis simple para entendimiento del lector:

Explicación sencilla y accesible sobre los conceptos de temperatura, valor y croma en el análisis de estaciones:

1. Temperatura

La temperatura se refiere a si un color se siente "cálido" o "frío".

- **Colores cálidos:** Piensa en el sol, los tonos amarillos, naranjas y rojos. Estos colores te recuerdan el calor.
- **Colores fríos:** Piensa en el mar o el cielo en un día nublado, los tonos azules, verdes y violetas. Estos colores te recuerdan la frescura.

En el análisis de estaciones, se determina si tu piel, cabello y ojos se ven mejor con colores cálidos o fríos.

2. Valor

El valor se refiere a qué tan claro u oscuro es un color.

- **Colores claros:** Son como la luz del día, más cercanos al blanco.
- **Colores Oscuros:** Son como la noche, más cercanos al negro.

Este concepto ayuda a decidir si te favorecen más los colores claros o los oscuros.

3. Croma

El croma es la intensidad del color, o qué tan brillante o apagado es.

- **Colores brillantes:** Son como los neones, muy vibrantes y llenos de energía.
- **Colores suaves:** Son más delicados y tenues, como los colores pasteles.

Saber si te quedan mejor los colores brillantes o suaves ayuda a crear combinaciones de colores que realzan tu belleza natural.

Resumen



Estos tres conceptos juntos—temperatura, valor y croma—se utilizan para identificar la "estación" de color personal, ayudando a elegir colores que realmente favorece. Estos tres conceptos fundamentales —temperatura, valor y croma— son la base para identificar la "estación" de color a la que pertenece cada persona dentro del análisis de colorimetría personal. La **temperatura** se refiere a si los tonos de tu piel, cabello y ojos son cálidos o fríos; el **valor** está relacionado con la claridad u oscuridad de estos elementos, y el **croma** mide la intensidad o saturación de los colores en tu aspecto natural.

Al combinar estos factores, se determina a qué estación de color pertenece una persona (primavera, verano, otoño o invierno) y cómo esta estación se subdivide en subcategorías. Esto no solo permite identificar los colores que mejor resaltan las características naturales, sino que también ofrece una guía práctica para elegir tonos que harán lucir una imagen más armoniosa.

6.5.2. Datos, Análisis de Estación y Recomendaciones de Colorimetría para Amelia

Tabla 21

Datos, Análisis, Sistema de 4 Estaciones de Amelia

DATOS PERSONALES	
NOMBRES: Amelia	APELLIDOS: Rojas Delgado
EDAD: 59 años	DOMICILIO: Cayambe
TELÉFONO: 0969268019	CORREO: ameliarojas2333@hotmail.com
DRAP DE TELAS	
Temperatura: Cálida	
TELA PLATEADA	TELA DORADA
<p>Figura 3 <i>Amelia Drap de Tela Plateada</i></p> 	<p>Figura 4 <i>Amelia Drap de Tela Dorada</i></p> 
<p><i>Nota.</i> En la Figura 2, Amelia presenta oscuridad en su rostro y acentúa sus pigmentos o manchas del rostro con esta tela plateada. Elaborado por las autoras.</p>	<p><i>Nota.</i> En la Figura 3, Amelia presenta claridad y luz en su rostro, no acentúa sus pigmentos o manchas del rostro con esta tela dorada a diferencia de la tela plateada. Elaborado por las autoras.</p>

ANÁLISIS DE ESTACIÓN

Tabla 22

Análisis de Estación de Amelia

Análisis de estación de la cliente: Amelia Rojas			
Temperatura: Cálida		Estación: Invierno Profundo	
	Temperatura	Valor	Croma
Cabello	Fría	Oscuro	Brillante
Ojos	Fría	Oscuro	Brillante
Piel	Cálida	Oscuro	Suave
RESULTADO	FRÍA	OSCURO	BRILLANTE

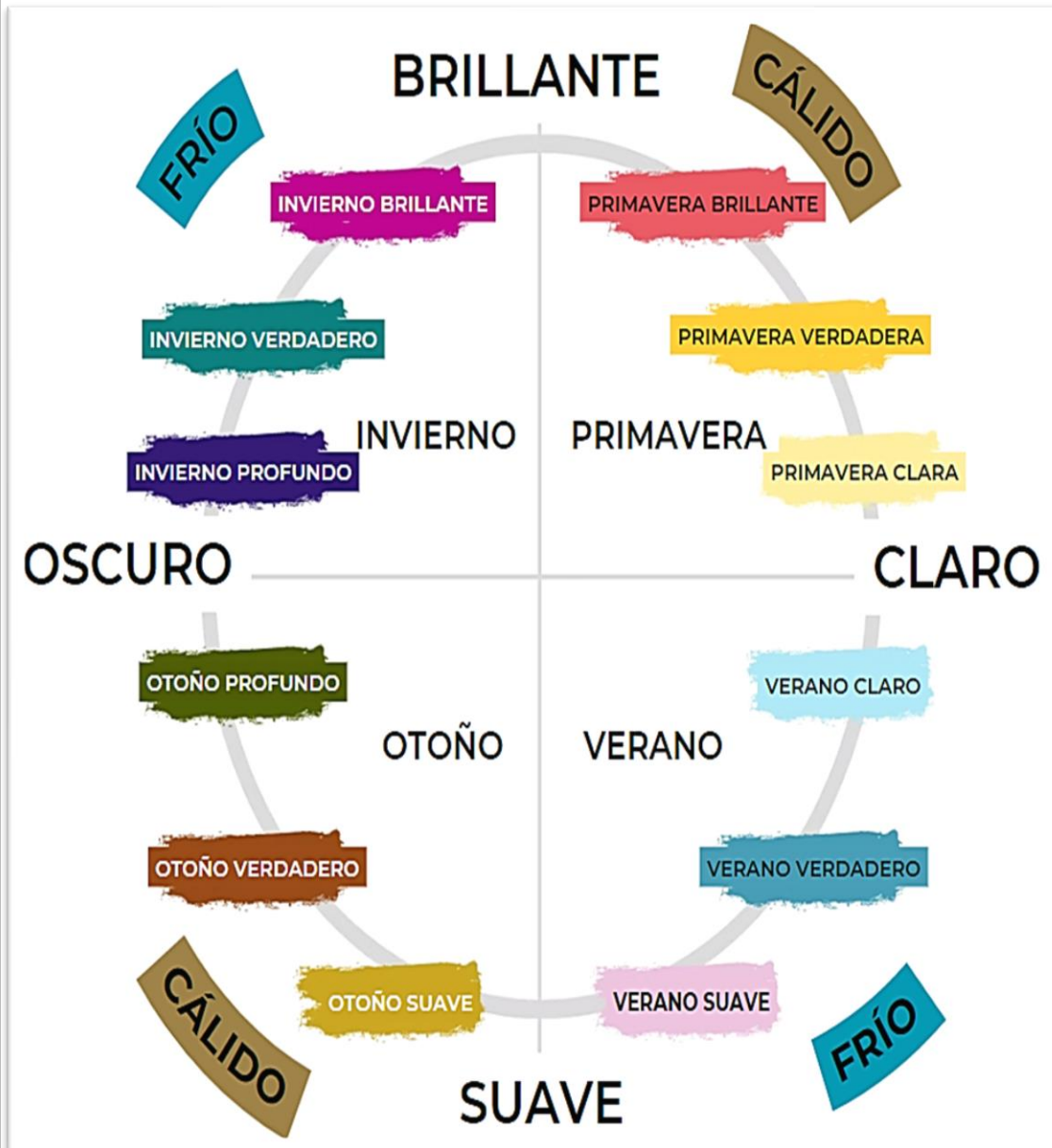
Nota. Como se ilustra en la tabla 21, Amelia presenta una combinación de características que reflejan una estación de invierno profundo, con una temperatura cálida en la piel y frías en el cabello y ojos, resultando en un perfil de "fría, oscuro, brillante". Esta mezcla sugiere que Amelia puede ser neutra

entre invierno y otoño profundos, permitiendo la utilización de colores de ambas estaciones para optimizar su imagen personal. Elaborado por las autoras.

SISTEMA 12 ESTACIONES

Figura 5

Sistema de 12 Estaciones en Colorimetría



Nota.: Como se ilustra en la Figura 4, en el sistema de las 12 estaciones, se puede visualizar que tanto la estación otoño e invierno profundo se encuentran juntas por lo que Amelia puede ser de dos estaciones debido al cambio en su temperatura de la piel que es cálida, lo que refiere que ella puede usar colores tanto de invierno profundo como de otoño profundo, por lo que gracias al análisis de la tabla 21 podemos deducir que ella es neutra entre estas dos estaciones "invierno y otoño profundo". Elaborado por las autoras.

PALETA DE COLOR PERSONAL

Paleta de otoño y paleta de invierno

Figura 6

Círculo Cromático de Otoño Profundo para Amelia



Nota. Como se ilustra en la Figura 5, Amelia luce bien ante la paleta de color de otoño profundo.
Elaborado por las autoras.

Figura 7

Círculo Cromático de Invierno Profundo para Amelia



Nota. Como se ilustra en la Figura 6, Amelia luce bien ante la paleta de color de invierno profundo.
Elaborado por las autoras.

Paleta de color para invierno profundo vs paleta de color para otoño profundo

Figura 8

Paleta de Color de Otoño Profundo



Nota. Como se ilustra en la Figura 7, la paleta de otoño profundo presenta colores cálidos y oscuros que realzan la riqueza y sofisticación de esta estación. Incluye tonos como marrón chocolate, verde oliva y rojo ladrillo. Fuente: www.bymaja.org. Elaborado por Maja Koziara.

Figura 9

Paleta de Color de Invierno Profundo



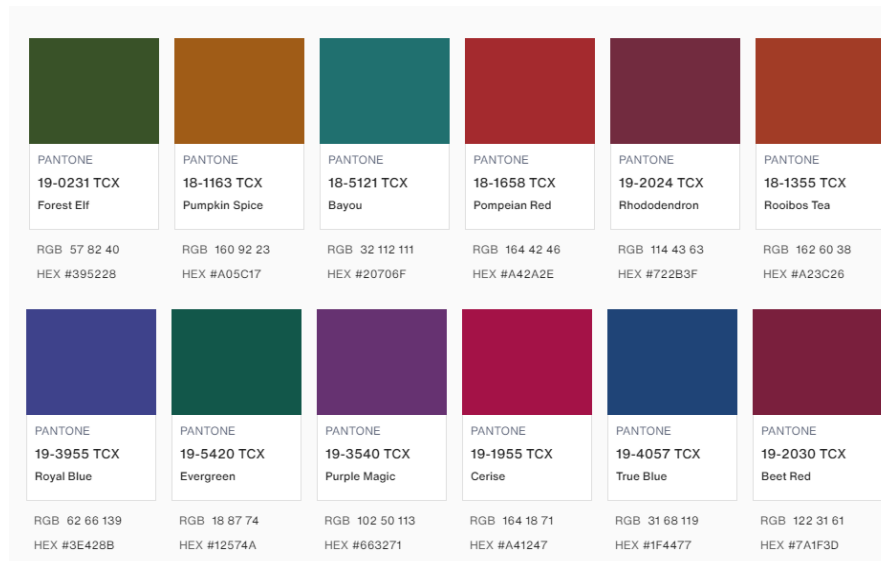
Nota. Como se ilustra en la Figura 8, la paleta de invierno profundo se caracteriza por colores fríos y oscuros que intensifican la elegancia y profundidad de esta estación. Incluye tonos como azul marino, verde esmeralda y rojo rubí. Fuente: www.bymaja.org. Elaborado por Maja Koziara

Creación personalizada de paleta de colores para Amelia

Los mejores colores para la cliente

Figura 10

Paleta de Colores Personalizada para Amelia

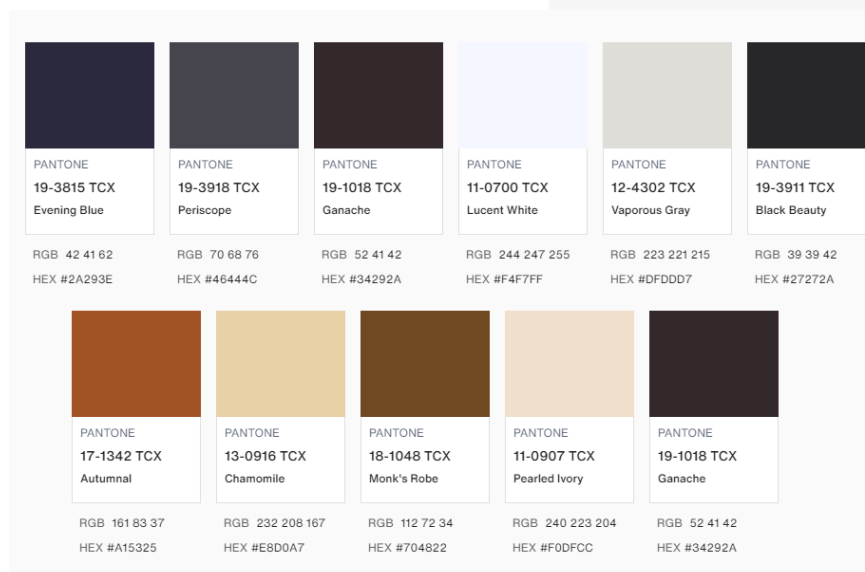


Nota. Como se ilustra en la Figura 9, la paleta personalizada de Amelia combina la intensidad de invierno profundo con la calidez de otoño profundo. Incluye tonos como verde bosque oscuro, burdeos profundo y marrón caoba oscuro, para reflejar su estilo natural elegante. Fuente: www.pantone.com/eu/es/. Elaborado por las autoras.

Mejores colores neutros – base para Amelia

Figura 11

Paleta de Colores Neutros Base Personalizado para Amelia

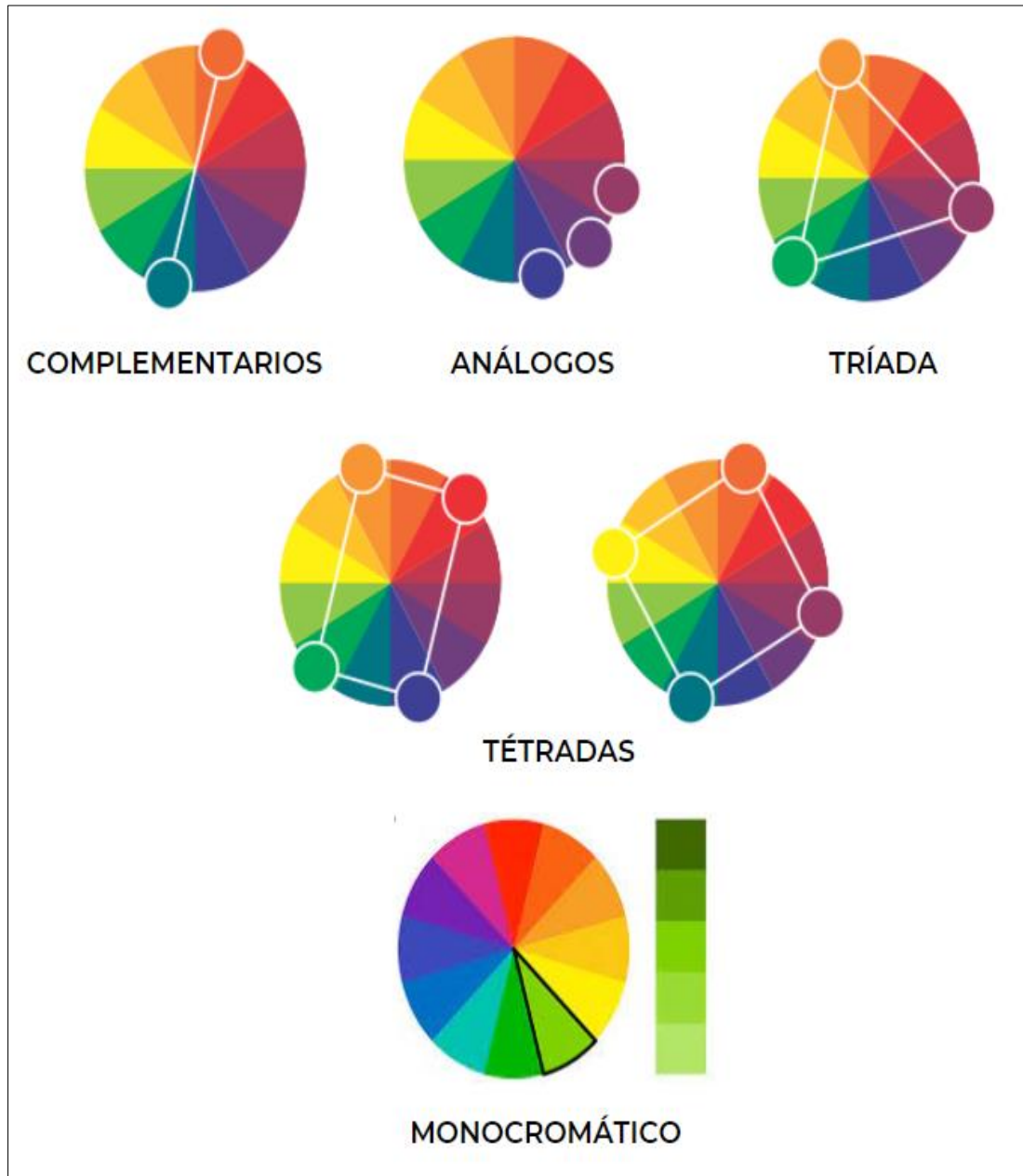


Nota. Como se ilustra en la Figura 10, los mejores colores neutros de base para Amelia incluyen el negro intenso, el gris carbón y el marrón chocolate oscuro. Estos tonos proporcionan una base versátil y elegante, adecuada para fusionar la profundidad del Invierno Profundo con la calidez del otoño profundo. Fuente: www.pantone.com/eu/es/. Elaborado por las autoras.

Combinaciones efectivas de color para Amelia

Figura 12

Esquema Cromático - Combinaciones Efectivas de Colores



Nota. Como se ilustra en la Figura 11, los esquemas cromáticos, como los complementarios, análogos, monocromáticos, triadas y tétradas, son métodos utilizados para crear combinaciones de colores armoniosas y equilibradas. Los colores complementarios se encuentran opuestos en la rueda de color y proporcionan un alto contraste; los análogos son colores adyacentes en la rueda, creando una combinación suave y armónica; los monocromáticos utilizan variaciones de un solo color para una apariencia uniforme; las tríadas emplean tres colores equidistantes para un contraste equilibrado, y las tétradas incluyen cuatro colores en un esquema rectangular para una combinación rica y dinámica. Estos esquemas ayudan a lograr una estética visual coherente y atractiva en diferentes aplicaciones. Elaborado por las autoras.

Monocromáticos de invierno profundo– otoño profundo para Amelia

Mismo tono

Figura 13

Colorimetría Monocromática Personalizados para Amelia



Nota. Como se ilustra en la Figura 12, La colorimetría monocromática utiliza variaciones de un único color para crear combinaciones armónicas y uniformes. Este esquema cromático se basa en ajustar la saturación y la luminosidad del color principal, proporcionando una apariencia coherente y equilibrada. Para Amelia, de estación invierno profundo con elementos de otoño profundo, la paleta monocromática en tonos de azul marino profundiza su elegancia y sofisticación, manteniendo una estética visual armoniosa. Estos esquemas permiten una selección de colores que refuerza su estilo y facilita la creación de looks coordinados y atractivos. Elaborado por las autoras.

Los colores monocromáticos se refieren a una paleta de colores basada en un solo color o tono, variado en diferentes matices, sombras y tintes. Este esquema se utiliza ampliamente en diseño, moda, arte y decoración debido a su simplicidad y elegancia.

Características de los colores monocromáticos

- **Un solo color base:** La paleta monocromática se basa en un solo color, y las variaciones se logran ajustando la luminosidad y saturación del color base.
- **Variaciones:**
 - **Matices:** Se obtienen añadiendo blanco al color base, creando versiones más claras.
 - **Sombras:** Se logran añadiendo negro al color base, creando versiones más oscuras.
 - **Tonos:** Se obtienen añadiendo gris al color base, resultando en una versión más suave y menos saturada del color.
- **Uniformidad y armonía:** Dado que todos los colores provienen de la misma base, el resultado es una apariencia armoniosa y cohesionada, sin contrastes fuertes.

Ventajas del esquema monocromático:

- **Simplicidad:** Es fácil de coordinar, ya que no requiere combinar diferentes colores.

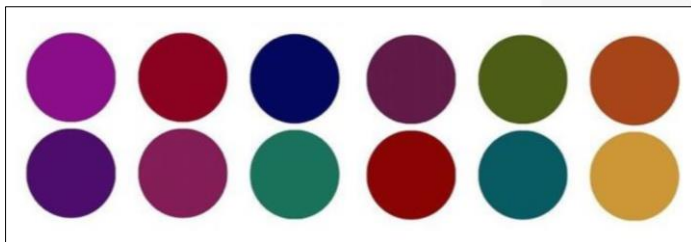
- **Elegancia:** Produce un efecto visual pulido y sofisticado, especialmente en moda y diseño de interiores.
- **Versatilidad:** Puede adaptarse a cualquier estilo, desde lo minimalista hasta lo más clásico o moderno.
- **Énfasis en texturas y formas:** Dado que no hay contrastes de color, se pueden destacar las texturas, las formas y los detalles de los materiales o las prendas.

Análogos de invierno profundo – otoño profundo para Amelia

Uno junto al otro

Figura 14

Colorimetría Análoga Personalizada para Amelia



Nota. Como se ilustra en la Figura 13, la colorimetría análoga utiliza colores adyacentes en la rueda de color para crear combinaciones suaves y armónicas. Estos colores comparten matices similares, lo que resulta en una transición fluida y una apariencia cohesionada. Para Amelia, con una paleta que combina invierno y otoño profundos, los colores análogos en tonos de azul y verde permiten un look equilibrado y elegante, acentuando su estilo natural y sofisticado. Estos esquemas cromáticos facilitan la creación de atuendos que son tanto estéticamente agradables como complementarios. Elaborado por las autoras.

Los colores análogos son aquellos que se encuentran uno al lado del otro en la rueda de color. Son similares en tono y crean combinaciones armoniosas y agradables. Para las estaciones invierno y otoño profundos, los colores análogos ayudan a mantener la riqueza y profundidad características de estas estaciones, mientras se exploran diferentes matices cercanos.

Colores análogos para invierno profundo:

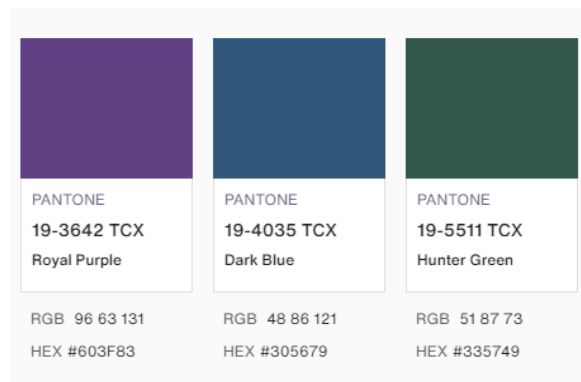
Los **colores análogos** son combinaciones de colores que se encuentran uno al lado del otro en la rueda cromática. Estos colores suelen tener una tonalidad en común, lo que los hace armoniosos y agradables a la vista, creando una transición suave entre ellos.

El invierno profundo se caracteriza por colores oscuros, fríos y saturados. Los colores análogos típicos incluyen:

- Azul marino profundo (Pantone 19-4035)
- Verde pino oscuro (Pantone 19-5511)
- Violeta profundo (Pantone 19-3642)

Figura 15

Colores Análogos de Invierno Profundo Personalizados para Amelia



Nota. Como se ilustra en la Figura 14, la colorimetría análoga para invierno profundo usa colores adyacentes en la rueda de color, como el azul marino, verde pino oscuro y púrpura profundo. Este esquema proporciona una apariencia armoniosa y sofisticada, ideal para mantener la elegancia y coherencia en los atuendos. Fuente: www.pantone.com/eu/es/. Elaborado por las autoras.

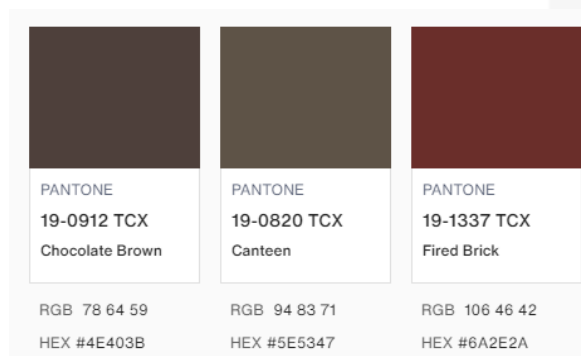
Colores análogos para otoño profundo:

El otoño profundo se define por tonos cálidos, oscuros y ricos. Los colores análogos incluyen:

- Marrón chocolate (Pantone 19-0912)
- Verde oliva oscuro (Pantone 19-0820)
- Rojo ladrillo oscuro (Pantone 19-1337)

Figura 16

Colores Análogos de Otoño Profundo Personalizados para Amelia



Nota. Como se ilustra en la Figura 15, los colores análogos para otoño profundo incluyen marrón chocolate, verde oliva oscuro y rojo ladrillo oscuro. Estos tonos cálidos y ricos, ubicados adyacentes en la rueda de color, crean una combinación armoniosa y elegante que resalta la profundidad y calidez del otoño profundo. Fuente: www.pantone.com/eu/es/. Elaborado por las autoras.

Combinación análoga para ambas estaciones

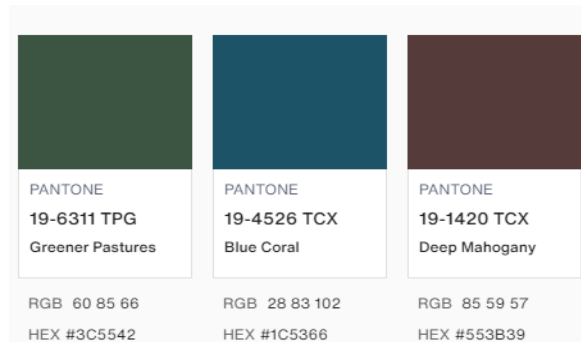
Dado que tanto invierno como otoño profundo comparten la característica de tener tonos oscuros y profundos, una combinación análoga entre ambas estaciones podría incluir:

- Verde bosque oscuro (compartido en ambas estaciones): Pantone 19-6311 TPG (Forest Night)
- Azul petróleo profundo (más frío, del invierno profundo): Pantone 19-4526 TCX (Everglade)

- Marrón caoba oscuro (más cálido, del otoño profundo): Pantone 19-1420 TPX (Deep Mahogany)

Figura 17

Combinación Análoga de Invierno Profundo y Otoño Profundo Personalizado para Amelia



Nota. Como se ilustra en la Figura 16, la combinación análoga para invierno y otoño profundos incluye verde bosque oscuro, azul petróleo profundo y marrón caoba oscuro. Estos tonos, ubicados adyacentes en la rueda de color y compartiendo características de profundidad y riqueza, ofrecen una paleta armoniosa que resalta la esencia de ambas estaciones. Fuente: www.pantone.com/eu/es/. Elaborado por las autoras.

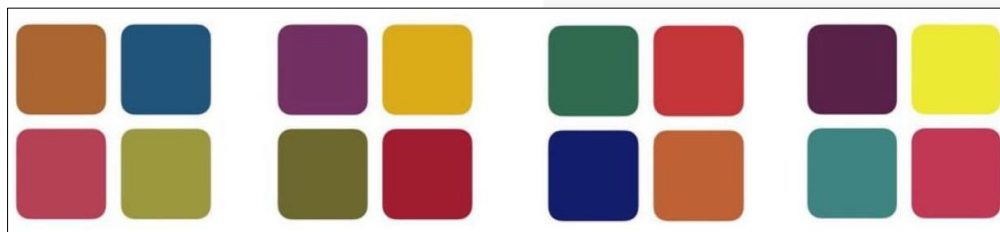
Estas combinaciones son armoniosas y equilibradas, lo que permite resaltar la profundidad y sofisticación tanto del invierno profundo como del otoño profundo sin perder la coherencia visual.

Complementarios de invierno profundo – otoño profundo para Amelia

Uno frente al otro

Figura 18

Colorimetría Complementaria de Invierno Profundo y Otoño Profundo para Amelia



Nota. Como se ilustra en la Figura 17, la colorimetría complementaria para invierno y otoño profundos se basa en la combinación de colores opuestos en la rueda de color para lograr un alto contraste y dinamismo. Para invierno profundo, los tonos complementarios suelen ser el azul profundo con el naranja cálido, mientras que, para otoño profundo, el verde oliva oscuro complementa el rojo ladrillo. Esta mezcla de contrastes intensos y ricos en ambos casos proporciona una paleta vibrante y equilibrada. Elaborado por las autoras.

Los colores complementarios son aquellos que se encuentran opuestos en la rueda de color. Cuando se combinan, crean un contraste vibrante y equilibrado. Para las estaciones invierno y otoño profundos, los colores complementarios pueden aportar un toque dinámico a la paleta, resaltando tanto la intensidad como la profundidad característica de estas estaciones.

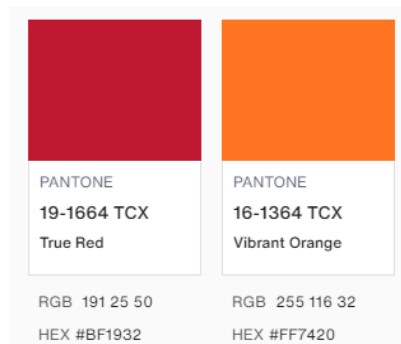
Colores complementarios para invierno profundo:

El invierno profundo se define por colores fríos, oscuros y saturados, como el azul marino y el verde pino. Los complementarios incluyen:

- Rojo intenso (Pantone 19-1664 TCX, True Red)
- Naranja cálido (Pantone 16-1364 TCX, Orange Pepper)

Figura 19

Colores Complementarios de Invierno Profundo Personalizado para Amelia



Nota. Como se ilustra en la Figura 18, los colores complementarios para invierno profundo, que se caracteriza por su gama fría y oscura, incluyen el rojo intenso y el naranja cálido, proporcionan un contraste vibrante y dinámico con los tonos fríos y profundos del invierno profundo, como el azul marino y el verde pino. Esta combinación acentúa y enriquece la paleta de colores, ofreciendo un equilibrio visual impactante. Fuente: www.pantone.com/eu/es/. Elaborado por las autoras.

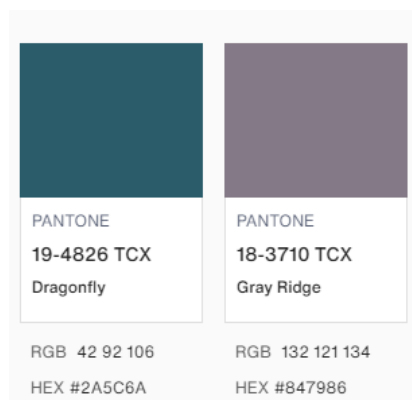
Colores complementarios para otoño profundo:

El otoño profundo, con sus tonos cálidos y oscuros, tiene complementarios en los tonos fríos y claros. Los ejemplos incluyen:

- Azul turquesa profundo (Pantone 19-4826 TCX, Teal Blue)
- Violeta grisáceo (Pantone 18-3710 TCX, Lavender Gray)

Figura 20

Colores Complementarios de Otoño Profundo Personalizado para Amelia



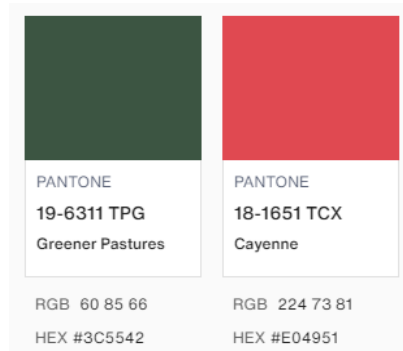
Nota. Como se ilustra en la Figura 19, los colores complementarios para otoño profundo, caracterizado por sus tonos cálidos y oscuros, incluyen tonos fríos y claros para un contraste efectivo. Ejemplos de estos colores complementarios son el azul turquesa profundo y el violeta grisáceo. Estos tonos fríos equilibran y realzan la riqueza de la paleta cálida y profunda del otoño profundo, creando combinaciones visualmente atractivas. Fuente: www.pantone.com/eu/es/. Elaborado por las autoras.

Colores complementarios para una combinación de invierno y otoño profundos:

- Verde bosque oscuro (Pantone 19-6311 TPG):
 - Complementario: Rojo cálido (Pantone 18-1651 TCX, Aurora Red)

Figura 21

Colores Complementarios de Invierno Profundo y Otoño Profundo Personalizado para Amelia

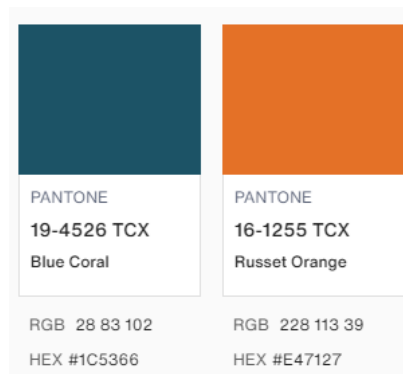


Nota. Como se ilustra en la Figura 20, para una combinación entre invierno y otoño profundos, el verde bosque oscuro del invierno profundo se complementa con un rojo cálido del otoño profundo. Esta combinación ofrece un contraste llamativo y vibrante, equilibrando las profundidades y calidez de ambos tipos de estación. Fuente: www.pantone.com/eu/es/. Elaborado por las autoras.

- Azul petróleo profundo (Pantone 19-4526 TCX):
 - Complementario: Naranja brillante (Pantone 16-1255 TCX, Flame Orange)

Figura 22

Colores Complementarios de Invierno Profundo y Otoño Profundo Personalizado para Amelia

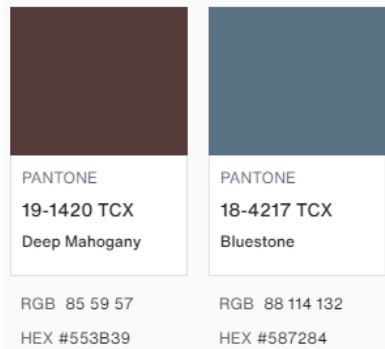


Nota. Como se ilustra en la Figura 21, para el azul petróleo profundo del invierno profundo, el complemento ideal es el naranja brillante del otoño profundo. Esta combinación crea un contraste vibrante y enérgico, resaltando la profundidad del azul y la calidez del naranja. Fuente: www.pantone.com/eu/es/. Elaborado por las autoras.

- Marrón caoba oscuro (Pantone 19-1420 TPX):
 - Complementario: Azul grisáceo (Pantone 18-4217 TCX, Blue Fog)

Figura 23

Colores Complementarios de Invierno Profundo y Otoño Profundo Personalizado para Amelia



Nota. Como se ilustra en la Figura 22, para el marrón caoba oscuro del otoño profundo, el color complementario es el azul grisáceo. Esta combinación ofrece un contraste elegante, equilibrando la calidez del marrón con la frescura del azul grisáceo. Fuente: www.pantone.com/eu/es/. Elaborado por las autoras.

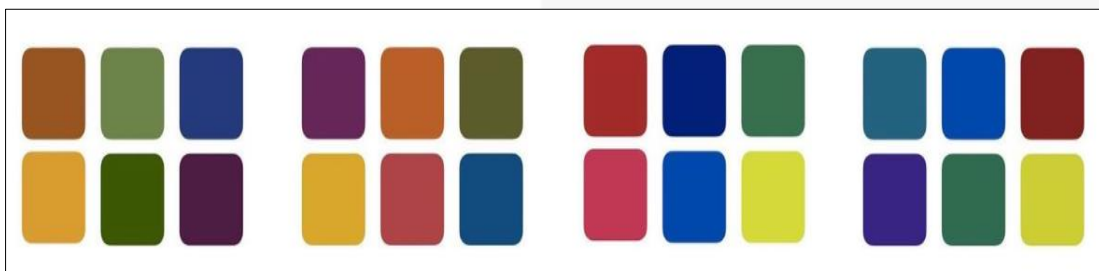
Al seleccionar colores que complementen sus características naturales, se puede lograr un aspecto más armonioso, juvenil y favorecedor. Además, la colorimetría personal puede ayudar a las personas a desarrollar un estilo personal único y auténtico.

Las estaciones de color Invierno Profundo y Otoño Profundo ofrecen paletas de colores vibrantes y sofisticadas que pueden realzar la belleza natural de cualquier individuo. Al comprender las características de cada estación y cómo interactúan sus tonalidades, es posible crear looks personalizados y favorecedores que transmitan confianza y estilo.

Tríadas invierno – otoño para Amelia

Figura 24

Colorimetría de Tríadas Personalizada para Amelia



Nota. Como se ilustra en la Figura 23, para crear una combinación armónica en la tríada entre invierno y otoño profundos, se utilizan tres colores equidistantes en la rueda de color. Esta tríada equilibra los tonos fríos y cálidos, generando una paleta rica y dinámica que puede incluir colores como el verde pino, el rojo intenso y el azul marino. Elaborado por las autoras.

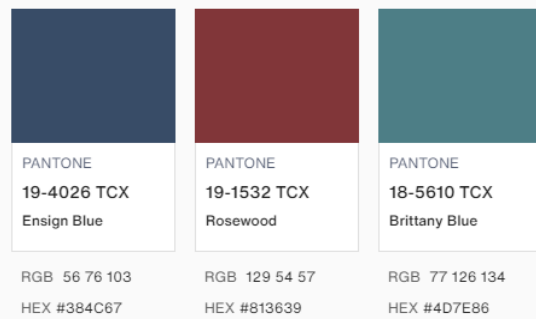
Una triada de colores en la teoría del color se refiere a tres colores que están equidistantes entre sí en la rueda de color. Estos colores crean un contraste equilibrado y armonioso cuando se utilizan juntos. Para las estaciones invierno y otoño profundos, una triada puede añadir un dinamismo y diversidad visual sin perder la cohesión.

Triada de colores para invierno profundo:

- Azul marino profundo (Pantone 19-4026 TCX, Dark Navy)
- Rojo burdeos (Pantone 19-1532 TCX, Cabernet)
- Verde esmeralda (Pantone 18-5610 TCX, Deep Green)

Figura 25

Triada de Invierno Profundo Personalizada para Amelia



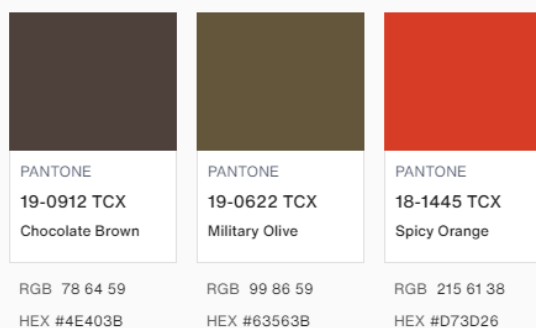
Nota. Como se ilustra en la Figura 24, a triada de colores para invierno profundo utiliza tres colores equidistantes en la rueda de color para crear una combinación equilibrada y armoniosa. Para esta estación, los colores ideales incluyen azul marino profundo, rojo burdeos y verde esmeralda. Estos tonos fríos y oscuros se complementan entre sí, proporcionando un contraste atractivo y sofisticado. Fuente: www.pantone.com/eu/es/. Elaborado por las autoras.

Triada de colores para otoño profundo:

- Marrón chocolate oscuro (Pantone 19-0912 TCX, Bitter Chocolate)
- Verde oliva oscuro (Pantone 19-0622 TCX, Olive Drab)
- Naranja calabaza (Pantone 18-1445 TCX, Autumn Maple)

Figura 26

Triada de Otoño Profundo Personalizada para Amelia



Nota. Como se ilustra en la Figura 25, a triada de colores para otoño profundo emplea tres colores equidistantes en la rueda de color para lograr una combinación armoniosa y rica. Los colores recomendados incluyen marrón chocolate oscuro, verde oliva oscuro y naranja calabaza. Estos tonos cálidos y profundos se complementan entre sí, proporcionando una estética equilibrada y vibrante. Fuente: www.pantone.com/eu/es/. Elaborado por las autoras.

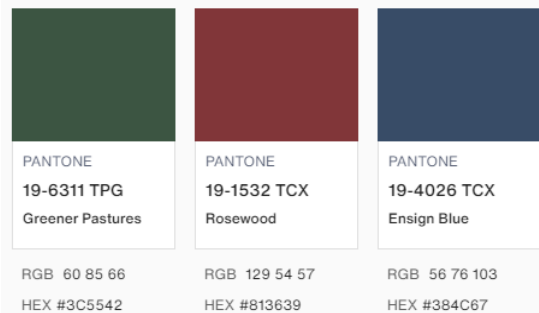
Triada combinada para invierno y otoño profundos:

- Verde Bosque Oscuro (Pantone 19-6311 TPG):
 - Acompañado por:

- Burdeos profundo (Pantone 19-1532 TCX, Cabernet)
- Azul marino oscuro (Pantone 19-4026 TCX, Dark Navy)

Figura 27

Triada Combinada para Invierno Profundo y Otoño Profundo Personalizada para Amelia

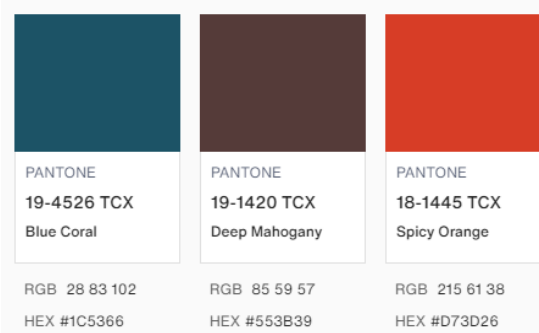


Nota: Como se ilustra en la Figura 26, la tríada combinada para invierno y otoño profundos incluye verde bosque oscuro, burdeos profundo y azul marino oscuro. Estos colores proporcionan una combinación armoniosa de tonos oscuros y ricos que se complementan entre sí, ofreciendo una paleta equilibrada y elegante. Fuente: www.pantone.com/eu/es/. Elaborado por las autoras.

- Azul petróleo profundo (Pantone 19-4526 TCX):
 - Acompañado por:
 - Marrón caoba oscuro (Pantone 19-1420 TPX, Deep Mahogany)
 - Naranja calabaza (Pantone 18-1445 TCX, Autumn Maple)

Figura 28

Triada Combinada para Invierno Profundo y Otoño Profundo Personalizada para Amelia

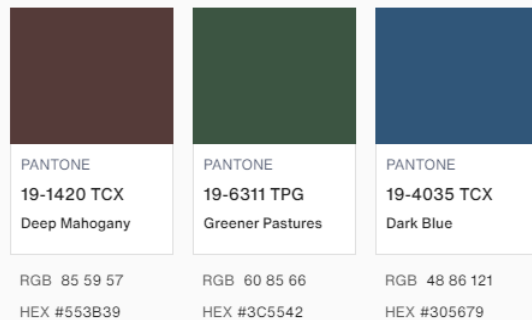


Nota. Como se ilustra en la Figura 27, la tríada combinada para azul petróleo profundo incluye marrón caoba oscuro y naranja calabaza. Esta combinación proporciona un contraste cálido y profundo, destacando la riqueza de los tonos mientras mantiene una paleta armónica. Fuente: www.pantone.com/eu/es/. Elaborado por las autoras.

- Marrón caoba oscuro (Pantone 19-1420 TPX):
 - Acompañado por:
 - Verde bosque oscuro (Pantone 19-6311 TPG, Forest Night)
 - Azul profundo (Pantone 19-4035 TCX, Blue Nights)

Figura 29

Triada Combinada para Invierno Profundo y Otoño Profundo Personalizada para Amelia



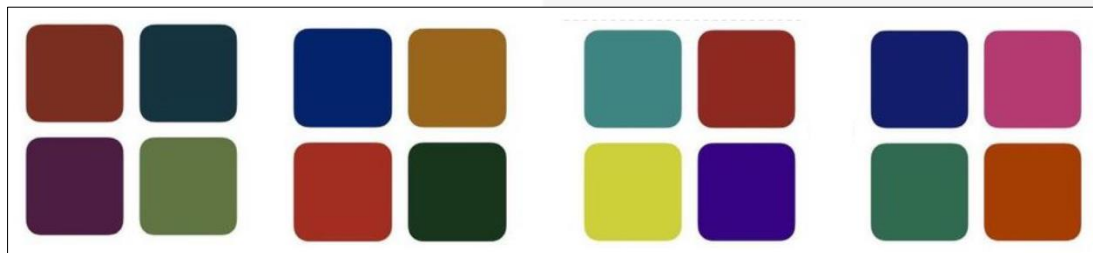
Nota. Como se ilustra en la Figura 28, la tríada combinada para marrón caoba oscuro incluye verde bosque oscuro y azul profundo. Esta combinación crea un contraste rico y sofisticado, ideal para resaltar la profundidad de los tonos en una paleta equilibrada. Fuente: www.pantone.com/eu/es/. Elaborado por la autoras.

La tríada cromática que combina el marrón caoba oscuro con el verde bosque oscuro y el azul profundo representa una armonía visual sofisticada y equilibrada. Desde una perspectiva teórica del color, esta combinación explota el contraste entre los tonos cálidos y fríos, creando una sensación de profundidad y riqueza. El marrón caoba, asociado a la tierra y la estabilidad, se complementa con el verde bosque, que evoca la naturaleza y la serenidad. El azul profundo, por su parte, aporta un toque de misterio y elegancia, ampliando la gama cromática y enriqueciendo la composición. En psicología del color, esta combinación puede evocar sentimientos de seguridad, tranquilidad y sofisticación.

Tétradas invierno profundo – otoño profundo para Amelia

Figura 30

Tétradas Invierno Profundo y Otoño Profundo Personalizada para Amelia



Nota. Como se ilustra en la Figura 29, la combinación tetrada para invierno y otoño profundos ofrece una paleta rica y equilibrada. Incluye cuatro colores distribuidos en un esquema rectangular en la rueda de color. Para invierno profundo, se utilizan tonos fríos y oscuros como azul petróleo profundo y verde bosque oscuro, combinados con rojo intenso y naranja brillante. En otoño profundo, se complementa con marrón caoba oscuro y verde oliva oscuro, junto con azul y violeta grisáceos. Esta disposición crea una variedad de combinaciones dinámicas y sofisticadas, ideal para acentuar diferentes aspectos del estilo personal. Elaborado por la autora.

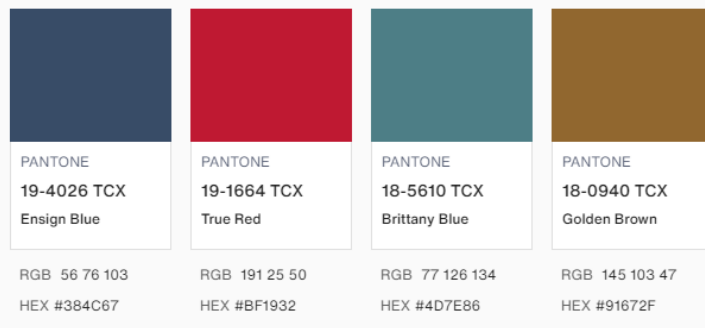
Una tetrada es un esquema de colores basado en cuatro colores que están equidistantes en la rueda de color, formando un cuadrado o rectángulo. Este tipo de esquema ofrece un contraste equilibrado y vibrante, ideal para crear combinaciones de colores interesantes y dinámicas.

Tétrada para invierno profundo:

- Azul marino oscuro (Pantone 19-4026 TCX, Dark Navy)
- Rojo carmesí (Pantone 19-1664 TCX, True Red)
- Verde esmeralda (Pantone 18-5610 TCX, Deep Green)
- Amarillo mostaza oscuro (Pantone 18-0940 TCX, Golden Olive)

Figura 31

Tétrada Invierno Profundo Personalizada para Amelia



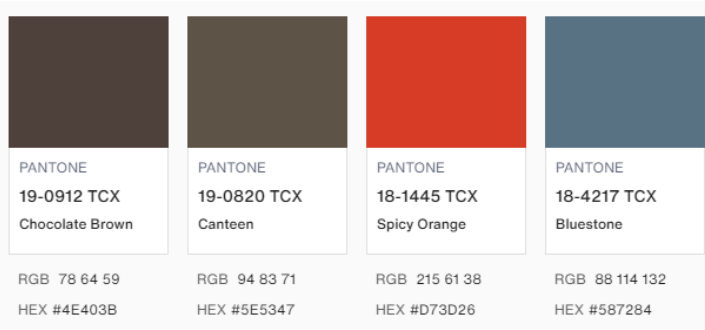
Nota. Como se ilustra en la Figura 30, la t etra para invierno profundo incluye una combinación equilibrada de cuatro colores equidistantes en la rueda de color. La paleta está compuesta por azul marino oscuro, rojo carmesí, verde esmeralda y amarillo mostaza oscuro. Esta combinación ofrece contrastes dinámicos y matices ricos, ideales para crear una estética sofisticada y elegante. Fuente: www.pantone.com/eu/es/. Elaborado por las autoras.

T etra para otoño profundo:

- Marrón chocolate oscuro (Pantone 19-0912 TCX, Bitter Chocolate)
- Verde oliva oscuro (Pantone 19-0820 TCX, Dark Olive)
- Naranja calabaza (Pantone 18-1445 TCX, Autumn Maple)
- Azul grisáceo (Pantone 18-4217 TCX, Blue Fog)

Figura 32

T etra Otoño Profundo Personalizada para Amelia



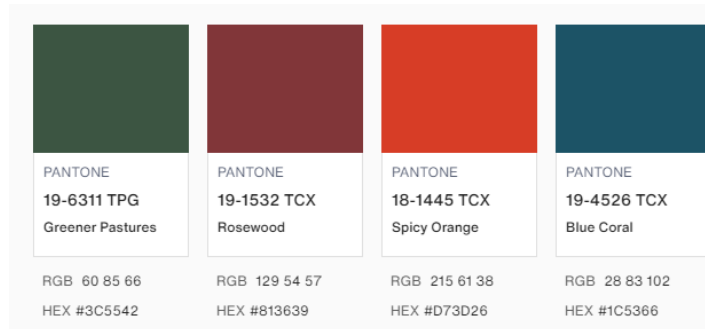
Nota. Como se ilustra en la Figura 31, la t etra para otoño profundo incluye una combinación equilibrada de cuatro colores equidistantes en la rueda de color. La paleta está compuesta por marrón chocolate oscuro, verde oliva oscuro, naranja calabaza y azul grisáceo. Esta combinación crea una mezcla rica y armoniosa de tonos cálidos y profundos, ideal para una estética otoñal sofisticada. Fuente: www.pantone.com/eu/es/. Elaborado por las autoras.

Tétrada combinada para invierno y otoño profundos:

- Verde bosque oscuro (Pantone 19-6311 TPG):
 - Complementado por:
 - Rojo burdeos oscuro (Pantone 19-1532 TCX, Cabernet)
 - Naranja calabaza (Pantone 18-1445 TCX, Autumn Maple)
 - Azul petróleo profundo (Pantone 19-4526 TCX, Everglade)

Figura 33

Tétrada Combinada para Invierno Profundo y Otoño Profundo Personalizado para Amelia

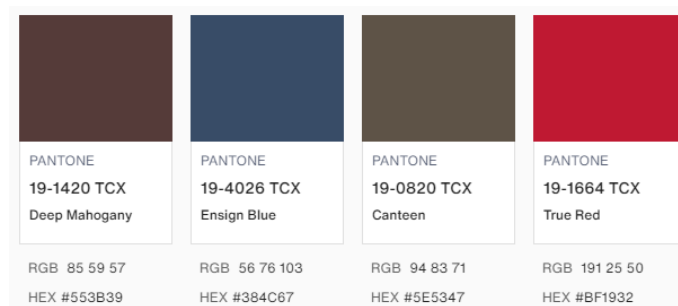


Nota. Como se ilustra en la Figura 32, la téttrada combinada para invierno y otoño profundos está compuesta por verde bosque oscuro, complementado por rojo burdeos oscuro, naranja calabaza y azul petróleo profundo. Esta combinación ofrece un contraste vibrante y equilibrado, fusionando la profundidad de ambos estilos estacionales. Fuente: www.pantone.com/eu/es/. Elaborado por las autoras.

- Marrón caoba oscuro (Pantone 19-1420 TPX):
 - Complementado por:
 - Azul marino oscuro (Pantone 19-4026 TCX, Dark Navy)
 - Verde oliva oscuro (Pantone 19-0820 TCX, Dark Olive)
 - Rojo intenso (Pantone 19-1664 TCX, True Red)

Figura 34

Tétrada Combinada para Invierno Profundo y Otoño Profundo Personalizado para Amelia



Nota. Como se ilustra en la Figura 33, la téttrada combinada para marrón caoba oscuro incluye azul marino oscuro, verde oliva oscuro y rojo intenso. Esta combinación crea una paleta rica y compleja, ideal para destacar la profundidad y sofisticación de los tonos en un equilibrio armónico. Fuente: www.pantone.com/eu/es/. Elaborado por las autoras.

- **Colores potenciadores de la imagen personal**

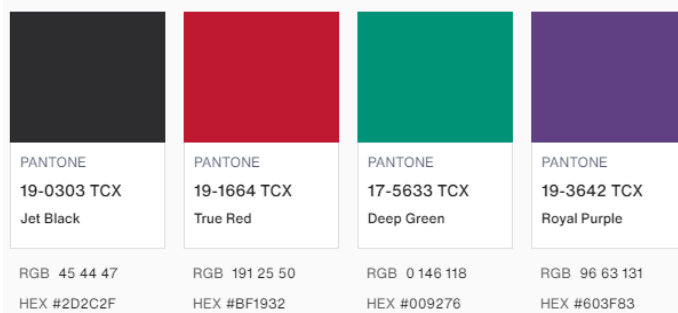
Los colores potenciadores son aquellos que resaltan al máximo las características de una persona, haciéndola lucir más vibrante y equilibrada. Para las estaciones invierno y otoño profundos, los colores potenciadores se centran en tonos profundos, saturados y oscuros que complementan la intensidad natural de estas estaciones.

Colores potenciadores para invierno profundo:

- Negro carbón (Pantone 19-0303 TPX, Jet Black)
- Azul marino intenso (Pantone 19-4026 TCX, Dark Navy)
- Rojo rubí (Pantone 19-1664 TCX, True Red)
- Verde esmeralda oscuro (Pantone 17-5633 TCX, Deep Green)
- Púrpura real (Pantone 19-3642 TCX, Royal Purple)

Figura 35

Colores Potenciadores para Invierno Profundo Personalizado para Amelia



Nota. Como se ilustra en la Figura 34, los colores potenciadores para invierno profundo incluyen negro carbón, azul marino intenso, rojo rubí, verde esmeralda oscuro y púrpura real. Estos tonos intensos y profundos realzan la riqueza y el contraste de la paleta de invierno profundo, creando un impacto visual sofisticado y dramático. Fuente: www.pantone.com/eu/es/. Elaborado por las autoras.

Colores potenciadores para otoño profundo:

- Marrón chocolate oscuro (Pantone 19-1317 TCX, Bitter Chocolate)
- Verde oliva oscuro (Pantone 18-0622 TCX, Olive Drab)
- Rojo granate (Pantone 19-1557 TCX, Chili Pepper)
- Naranja quemado (Pantone 18-1445 TCX, Spicy Orange)
- Bronce oscuro (Pantone 19-1116 TCX, Carafe)

Figura 36

Colores Potenciadores para Otoño Profundo Personalizado para Amelia



Nota. Como se ilustra en la Figura 35, los colores potenciadores para otoño profundo incluyen marrón chocolate oscuro, verde oliva oscuro, rojo granate, naranja quemado y bronce oscuro. Estos tonos cálidos y ricos realzan la profundidad y la intensidad de la paleta de otoño profundo, ofreciendo combinaciones que evocan la esencia de la estación. Fuente: www.pantone.com/eu/es/. Elaborado por las autoras.

Colores potenciadores combinados para invierno y otoño profundos:






Los colores potenciadores para invierno y otoño profundos son paletas cromáticas diseñadas para realzar la belleza natural de quienes pertenecen a estas estaciones de color. Estas combinaciones cuidadosamente seleccionadas crean un equilibrio visual armonioso y sofisticado, resaltando los rasgos distintivos de cada individuo.

Para alguien que combina o hace una transición entre ambas estaciones, los colores potenciadores se inclinan por tonos oscuros, ricos y con profundidad, que pueden ser tanto fríos como cálidos, dentro de los que las estaciones indica. Algunos de ellos y más favorecedores a la cliente son:

- Azul marino oscuro (Pantone 19-4013 TCX, Dark Navy)
- Rojo burdeos profundo (Pantone 19-1724 TCX, Cabernet)
- Verde bosque oscuro (Pantone 19-0414 TPG, Forest Night)
- Marrón caoba oscuro (Pantone 19-1420 TPX, Deep Mahogany)
- Naranja quemado oscuro (Pantone 18-1248 TCX, Rust)

Figura 37

Colores Potenciadores Combinados para Invierno Profundo y Otoño Profundo Personalizados para Amelia

				
PANTONE 19-4013 TCX Dark Navy	PANTONE 19-1724 TCX Cabernet	PANTONE 19-0414 TCX Forest Night	PANTONE 19-1420 TCX Deep Mahogany	PANTONE 18-1248 TCX Rust
RGB 46 47 54 HEX #2E2F36	RGB 100 36 46 HEX #64242E	RGB 67 66 55 HEX #434237	RGB 85 59 57 HEX #553B39	RGB 181 90 48 HEX #B55A30

Nota. Como se ilustra en la Figura 36, los colores potenciadores combinados para invierno y otoño profundos incluyen azul marino oscuro, rojo burdeos profundo, verde bosque oscuro, marrón caoba oscuro y naranja quemado oscuro. Estos tonos profundos y ricos, que abarcan tanto fríos como cálidos, crean una paleta versátil y elegante, adecuada para reflejar la esencia de ambas estaciones. Fuente: www.pantone.com/eu/es/. Elaborado por las autoras.

- **Colores favorables en vestimenta**

Para una persona que combina las estaciones otoño e invierno profundos, los colores favorables suelen ser ricos y profundos, con un enfoque en tonos que armonicen con la intensidad y la profundidad de ambos tipos de estaciones. Aquí te dejo una paleta que fusiona lo mejor de ambas estaciones:

- Burdeos (Pantone 19-1656) un tono profundo de rojo que es elegante y favorecedor.

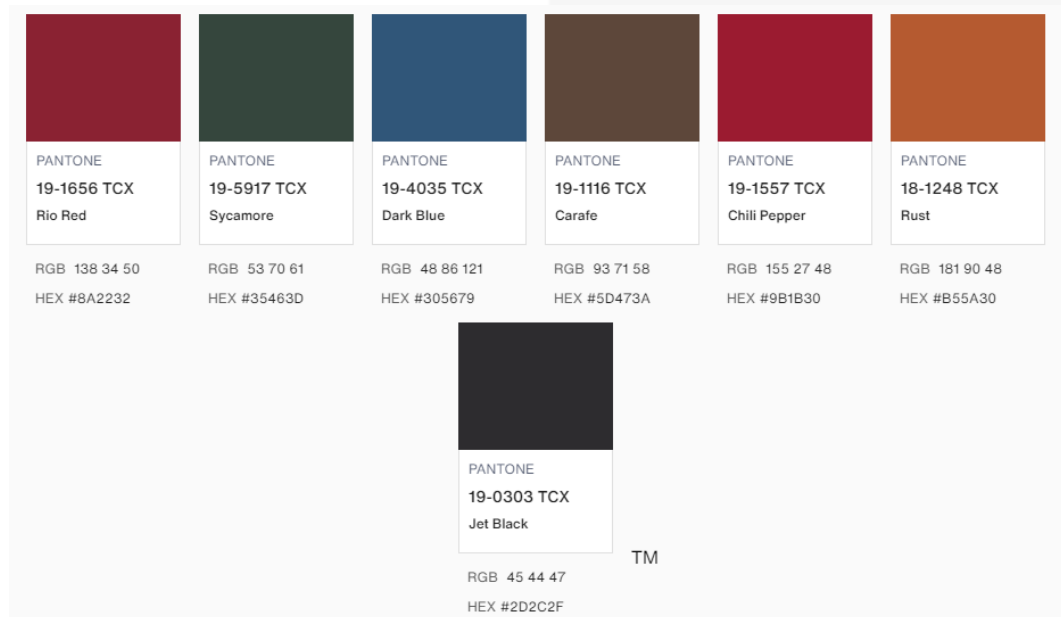
- Verde bosque (Pantone 19-5917) un verde oscuro que aporta sofisticación y profundidad.
- Azul marino (Pantone 19-4035) un azul intenso que funciona bien como color base.
- Marrón chocolate (Pantone 19-1116) un marrón oscuro y rico que complementa bien otros tonos profundos.
- Granate (Pantone 19-1557) un rojo oscuro con matices marrones que encaja tanto en otoño como en invierno.
- Cobre (Pantone 18-1248) un tono metálico profundo que añade un toque de sofisticación sin ser demasiado brillante.
- Negro (Pantone 19-0303) el color más neutro y versátil para complementar todos los tonos anteriores.

Estos colores no solo son apropiados para su estación de color, sino que también constituyen una base fundamental para el desarrollo de un guardarropa equilibrado, elegante y versátil. Al estar en consonancia con su paleta personal, estos tonos tienen la capacidad de realzar las características físicas individuales, favoreciendo la armonía entre el color de la piel, los ojos y el cabello. Además, su elección estratégica permite una mayor coherencia visual en la creación de combinaciones de prendas para diversas ocasiones.

Se concluye que esta selección cromática no solo responde a criterios estéticos, sino que también cumple una función práctica y estructural en la planificación del vestuario. Complementos y accesorios.

Figura 38

Colores Combinados de Invierno y Otoño Profundos Favorables en Vestimenta Personalizado para Amelia



Nota: Como se ilustra en la Figura 37, para una persona que combina las estaciones otoño e invierno profundos, los colores favorables incluyen burdeos, verde bosque, azul marino, marrón chocolate, granate, cobre y negro. Estos tonos profundos y ricos armonizan con la intensidad y profundidad de

ambas estaciones, ofreciendo una paleta elegante y versátil para un guardarropa sofisticado. Fuente: www.pantone.com/eu/es/. Elaborado por las autoras.

Combinaciones efectivas en vestimenta para Amelia.

Combinaciones efectivas que puedes probar con estos colores para lograr un look armonioso y sofisticado.

Figura 39

Combinaciones Efectivas en Vestimenta Personalizado para Amelia.



Nota: Como se ilustra en la Figura 38, para una persona que combina las estaciones otoño e invierno profundos, los colores favorables incluyen burdeos, verde bosque, azul marino, marrón chocolate, granate, cobre y negro. Estos tonos profundos y ricos armonizan con la intensidad y profundidad de ambas estaciones, ofreciendo una paleta elegante y versátil para un guardarropa sofisticado. El

rectángulo que contiene más porcentaje de color puede ir en el tren superior, es decir cerca al rostro, y los otros colores de los cuadrados pueden ser usados en el tren inferior o en accesorios. Fuente: pshopperschool.com. Elaborado por Roberta Hernández Garza.

Colores favorables en bisutería

Aquí detallaremos algunas ideas para bisutería en colores Pantone que se verán fantásticos con los tonos profundos de la paleta para Amelia:

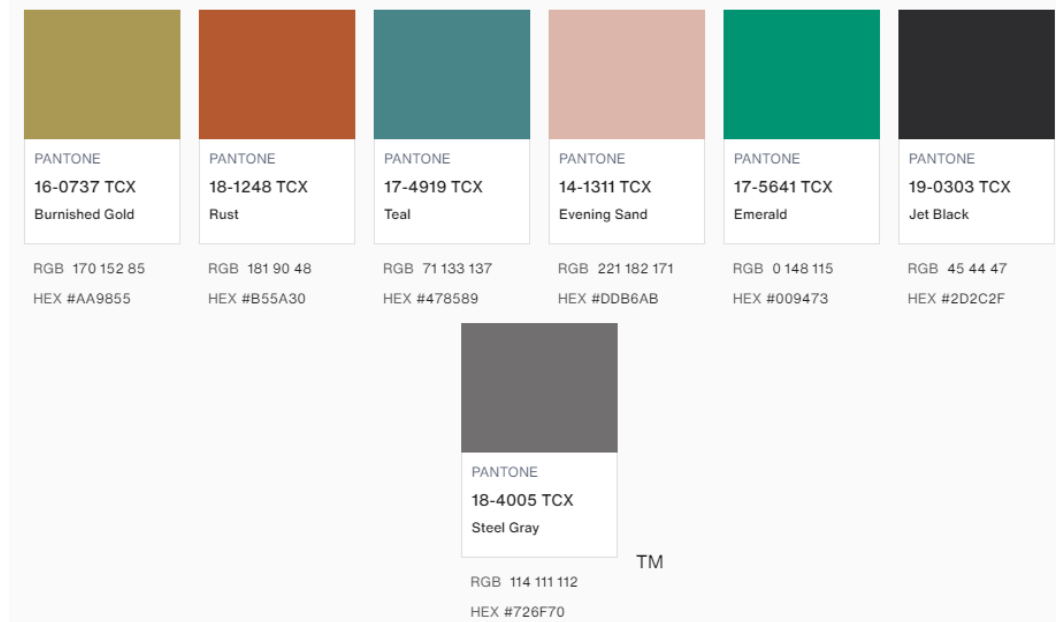
- Oro (Pantone 16-0737)
 - Idea: Piezas elegantes como collares o pendientes en oro que aportan un brillo cálido y sofisticado. Perfecto para resaltar los colores burdeos y marrones en tu vestimenta.
- Cobre (Pantone 18-1248)
 - Idea: Joyas en cobre que añaden un toque de riqueza y profundidad. Un anillo o pulsera en este color puede ser el detalle perfecto para un look de invierno.
- Plata oscura (Pantone 17-4919)
 - Idea: Opta por piezas en plata oscura para un contraste sutil y elegante. Pendientes o un collar en este tono se verán muy bien con colores más oscuros y profundos.
- Rosa viejo (Pantone 14-1311)
 - Idea: Joyas en rosa viejo pueden complementar los tonos granate y burdeos de tu ropa. Considera pendientes o un collar delicado en este color para un toque femenino.
- Verde esmeralda (Pantone 17-5641)
 - Idea: Añade un toque vibrante con bisutería en verde esmeralda. Un collar o anillo en este color puede aportar un contraste hermoso con tonos oscuros y profundos.
- Negro (Pantone 19-0303)
 - Idea: Las joyas negras son siempre un clásico. Unos pendientes o un collar negro son versátiles y se pueden combinar con cualquier tono profundo de tu guardarropa.
- Gris oscuro (Pantone 18-4005)
 - Idea: Opta por piezas en gris oscuro para un toque elegante y moderno. Un anillo o pulsera en gris oscuro puede complementar perfectamente tu estilo.

Para realzar la sofisticación de los tonos profundos en la paleta de colores de Amelia, se recomiendan piezas de bisutería en tonalidades como oro, cobre, plata oscura, rosa viejo, verde esmeralda, negro y gris oscuro.

- El oro y el cobre aportarán un brillo cálido y sofisticado, mientras que la plata oscura ofrecerá un contraste elegante.
- El rosa viejo añadirá un toque femenino, y el verde esmeralda un vibrante contraste.
- El negro y el gris oscuro son opciones versátiles que complementarán cualquier tono profundo.

Estos colores no solo se verán bien, sino que también permitirán agregar un toque personal a tus outfits, manteniendo la armonía con tu paleta de colores.

Figura 40
Colores Favorables en Bisutería Personalizado para Amelia



Nota. Como se ilustra en la Figura 39, estas combinaciones te permitirán destacar con una paleta que refleja la profundidad y riqueza de tus estaciones de color. Los colores recomendados para bisutería incluyen oro, cobre, plata oscura, rosa viejo, verde esmeralda, negro y gris oscuro. Estas opciones añaden sofisticación y un toque personal a tus outfits, manteniendo la armonía con tu paleta de colores. Fuente: www.pantone.com/eu/es/. Elaborado por la autora.

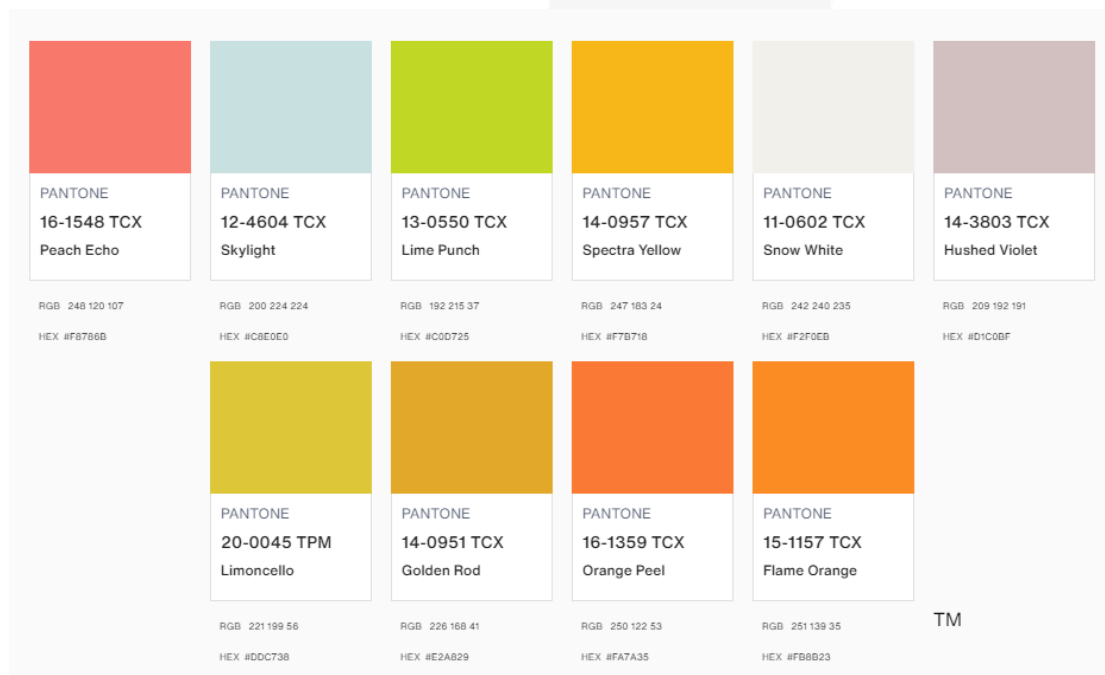
Colores por evitar:

- Colores pastel claros
 - Ejemplo: Pantone 16-1548 (Peach Echo) - Un melocotón claro que puede verse apagado junto a tus tonos profundos.
 - Ejemplo: Pantone 12-4604 (skylight) - Un azul bebé pálido que puede no complementar bien los colores ricos de tu paleta.
- Colores neón o muy brillantes
 - Ejemplo: Pantone 13-0550 (Lime Punch) - Un verde neón brillante que puede chocar con la elegancia de tu paleta.
 - Ejemplo: Pantone 14-0957 (Spectra Yellow) - Un amarillo neón intenso que puede ser demasiado llamativo.
- Colores muy claros y fríos
 - Ejemplo: Pantone 11-0602 (Snow White) - Un blanco puro que puede crear un contraste fuerte con los tonos profundos.

- Ejemplo: Pantone 14-3803 (Hushed Violet) - Un gris claro frío que puede no resaltar tu estilo sofisticado.
- Colores amarillos brillantes
 - Ejemplo: Pantone 20-0045 (Limoncello) - Un amarillo brillante que puede no armonizar con los tonos otoñales e invernales.
 - Ejemplo: Pantone 14-0951 (Golden Rod) - Un amarillo dorado intenso que puede desentonar con tu paleta.
- Colores naranjas muy vibrantes
 - Ejemplo: Pantone 16-1359 (Orange Peel) - Un naranja vibrante que puede ser demasiado fuerte y no combinar bien con los tonos profundos.
 - Ejemplo: Pantone 15-1157 (Flame Orange) - Un naranja intenso que puede no armonizar con la sofisticación de tus colores.

Figura 41

Colores a Evitar Personalizado para Amelia



Nota: Como se ilustra en la Figura 40, evita los colores que no complementan bien la profundidad y riqueza de tus estaciones de color. Los colores por evitar incluyen pasteles claros, neones o muy brillantes, colores muy claros y fríos, amarillos brillantes y naranjas muy vibrantes. Estos tonos pueden contrastar demasiado con tus colores profundos y no armonizar con la sofisticación de tu paleta. Fuente: www.pantone.com/eu/es/. Elaborado por la autora.

Evitar estos colores ayudaran a mantener un estilo cohesivo y armonioso, resaltando los tonos que mejor complementan tu paleta de otoño e invierno profundos.

Nota. La tabla presenta la comparación entre las telas plateada y dorada, muestra que la tela plateada acentúa la oscuridad en el rostro de Amelia, destacando sus pigmentos y manchas, mientras que la tela dorada proporciona claridad y luz sin acentuar dichas imperfecciones. La evaluación de su estación de

color indica que Amelia es neutra entre invierno y otoño profundos, lo cual es reflejado en la paleta de colores y combinaciones recomendadas para su imagen personal. Estos análisis han sido realizados para ofrecer recomendaciones precisas que resalten su mejor apariencia. Elaborado por las autoras.

Recomendaciones de colorimetría

Algunas recomendaciones para una cliente que combina invierno y otoño profundos, equilibrando los tonos de ambas estaciones:

Colores que combinan

1. Colores ricos y profundos

- Tonos: Burdeos, verde bosque, azul marino, marrón chocolate.
- Idea: Estos tonos no solo son profundos y elegantes, sino que también armonizan bien con ambas estaciones. Puedes usar estos colores en prendas clave como suéteres, abrigos y pantalones.

2. Colores neutros oscuros

- Tonos: Negro, gris oscuro.
- Idea: Estos colores funcionan como bases versátiles para cualquier look. Puedes combinar estos tonos con colores más intensos para crear un equilibrio perfecto.

3. Colores Acento de otoño profundo

- Tonos: Granate, cobre, terracota.
- Idea: Estos colores aportan calidez y profundidad. Utiliza accesorios o detalles en estos tonos para complementar los colores más oscuros de invierno.

4. Colores fríos y sofisticados de invierno profundo

- Tonos: Verde esmeralda, azul oscuro.
- Idea: Estos tonos fríos añaden un toque sofisticado y contrastan bien con los tonos cálidos del otoño.

Colores por evitar

1. Colores pastel claros

- Ejemplo: Melocotón claro, azul bebé.

- Razón: Los pasteles pueden verse apagados y no resaltar la riqueza de los tonos profundos que armonizan con ambas estaciones.

2. Colores neón o muy brillantes

- Ejemplo: Verde neón, amarillo fluorescente.
- Razón: Estos colores pueden ser demasiado intensos y no combinar bien con la elegancia de tu paleta.

3. Colores amarillos brillantes

- Ejemplo: Amarillo limón, dorado brillante.
- Razón: Los amarillos brillantes pueden no armonizar bien con los tonos profundos y cálidos.

4. Colores naranjas muy vibrantes

- Ejemplo: Naranja neón, naranja intenso.
- Razón: Pueden ser demasiado llamativos y no complementar bien los tonos más suaves y profundos de tu paleta.

Combinaciones específicas

1. Burdeos y azul marino

- Idea: Combina un suéter burdeos con pantalones azul marino para un look sofisticado y equilibrado.

2. Verde Bosque y marrón chocolate

- Idea: Un abrigo verde bosque con accesorios en marrón chocolate ofrece una combinación sofisticada y elegante.

3. Granate y cobre

- Idea: Usar un top granate con joyas en cobre para añadir un toque cálido y brillante.

4. Negro y verde esmeralda

- Idea: Un vestido negro con una bufanda verde esmeralda puede crear un contraste elegante y equilibrado.

Las recomendaciones presentadas buscan fomentar una exploración creativa de la paleta de color personal, combinando elementos característicos tanto del Invierno Profundo como del Otoño Profundo. Al integrar de manera estratégica tonalidades complementarias y

contrastantes, se logra un estilo visualmente enriquecedor y distintivo, esta aproximación personalizada permite a cada individuo expresar su singularidad a través de la elección de colores y la construcción de un armario coherente y sofisticado

RESUMEN DEL CAPÍTULO 6: TONOS QUE ENRIQUECEN EL ESTILO

En este capítulo se abordan conceptos fundamentales para entender que el color es un elemento clave en la asesoría de imagen, ya que tiene un impacto significativo en la apariencia, la percepción y el bienestar emocional. Además de poder personalizar paletas de colores acorde a una estación neutra entre otoño e invierno profundos.

1. Importancia del Color

- **Realza la apariencia:** Los colores adecuados destacan rasgos naturales y crean una apariencia armoniosa.
- **Comunicación visual:** Los colores transmiten mensajes y afectan cómo se percibe a una persona.
- **Identidad personal:** Los colores reflejan personalidad y estilo.
- **Estado de ánimo:** Los colores pueden influir en las emociones y el estado anímico.

2. Psicología del color

- **Influencia emocional:** Cada color evoca emociones específicas (ej. azul para calma, rojo para energía).
- **Percepción social:** Los colores afectan cómo se percibe a una persona (ej. negro para profesionalismo, pastel para amabilidad).
- **Uso estratégico:** Se eligen colores para reflejar el contexto adecuado (laboral, social, personal).

3. Colores y sus significados

- **Rojo:** Energía, pasión.
- **Azul:** Calma, confianza.
- **Negro:** Elegancia, autoridad.
- **Blanco:** Pureza, claridad.
- **Verde:** Equilibrio, frescura.

- **Amarillo:** Optimismo, creatividad.
- **Gris:** Neutralidad, sofisticación.
- **Violeta:** Lujo, creatividad.
- **Rosa:** Feminidad, amabilidad.
- **Naranja:** Energía, entusiasmo.

4. Características de las estaciones

- **Invierno profundo:** Piel con subtonos fríos, ojos oscuros y cabello naturalmente oscuro. La paleta incluye colores oscuros y fríos, y metales plateados.
- **Otoño profundo:** Piel con subtonos cálidos, ojos y cabello con matices cálidos. La paleta incluye colores cálidos y profundos, y metales cálidos como el cobre.

5. Sistema de 12 Estaciones

Este capítulo analiza cómo los colores afectan a Amelia, utilizando el sistema de 12 estaciones para determinar la paleta más adecuada para ella.

6. Datos personales de Amelia:

- **Nombre:** Amelia Rojas Delgado
- **Edad:** 59 años
- **Domicilio:** Cayambe
- **Teléfono:** 0969268019
- **Correo:** ameliarojas2333@hotmail.com
- **Temperatura de tela:** Cálida

7. Análisis de tela:

- **Tela plateada:** Acentúa la oscuridad y los pigmentos del rostro de Amelia, no favoreciendo su piel.
- **Tela dorada:** Proporciona claridad y luz, sin acentuar imperfecciones, resaltando mejor su tono de piel.

8. Análisis de estación:

- **Temperatura:** Cálida
- **Estación:** Invierno profundo
- **Características:**
 - **Cabello:** Frío, oscuro, brillante
 - **Ojos:** Frío, oscuro, brillante
 - **Piel:** Cálida, oscura, suave
- **Resultado:** Amelia combina características frías y cálidas, sugiriendo una neutralidad entre invierno y otoño profundos. Esto le permite usar colores de ambas estaciones para optimizar su imagen personal. A su vez podemos deducir que Amelia puede usar colores tanto de invierno como de otoño debido a la temperatura cálida de su piel. La paleta se ajusta a las características de ambas estaciones, haciendo que sea neutra entre invierno y otoño profundos.

9. Paleta de color personal

- **Invierno profundo:** Colores fríos y oscuros, como azul marino y verde esmeralda.
- **Otoño profundo:** Colores cálidos y oscuros, como marrón chocolate y verde oliva oscuro.
- **Paleta personalizada:** Combina elementos de ambas estaciones con tonos como verde bosque oscuro y burdeos profundo.

10. Colores neutros de base

- **Neutros bases:** Negro intenso, gris carbón, marrón chocolate oscuro.

11. Combinaciones efectivas de color

- **Esquemas cromáticos**
 - **Monocromáticos:** Un solo tono - variaciones de un solo color, como azul marino para invierno profundo.
 - **Análogos:** Uno junto al otro - colores adyacentes en la rueda de color, como azul y verde.

- **Complementarios:** Uno frente al otro - colores opuestos en la rueda de color, como azul y naranja para invierno profundo, verde oliva y rojo ladrillo para otoño profundo.
- **Combinaciones análogas y complementarias:** Combinan la profundidad y sofisticación de ambos tipos de estación para una paleta equilibrada y armoniosa.

12. Colores complementarios

- **Azul petróleo profundo (invierno profundo):** Complementado con **naranja brillante (otoño profundo)** para un contraste vibrante.
- **Marrón caoba oscuro (otoño profundo):** Complementado con **azul grisáceo** para un contraste elegante.

13. Tríadas de colores

- **Invierno profundo:** Azul Marino Profundo, Rojo Burdeos, Verde Esmeralda.
- **Otoño profundo:** Marrón Chocolate Oscuro, Verde Oliva Oscuro, Naranja Calabaza.
- **Combinada:** Verde Bosque Oscuro, Burdeos Profundo, Azul Marino Oscuro; también Azul Petróleo Profundo con Marrón Caoba Oscuro y Naranja Calabaza.

14. Tétradas de colores

- **Invierno profundo:** Azul marino oscuro, rojo carmesí, verde esmeralda, amarillo mostaza oscuro.
- **Otoño profundo:** Marrón chocolate oscuro, verde oliva oscuro, naranja calabaza, azul grisáceo.
- **Combinada:** Verde Bosque Oscuro, Rojo Burdeos Oscuro, Naranja Calabaza, Azul Petróleo Profundo; también Marrón Caoba Oscuro con Azul Marino Oscuro, Verde Oliva Oscuro, y Rojo Intenso.

15. Colores potenciadores

- **Invierno profundo:** Negro carbón, azul marino intenso, rojo rubí, verde esmeralda oscuro, púrpura real.
- **Otoño profundo:** Marrón chocolate oscuro, verde oliva oscuro, rojo granate, naranja quemado, bronce oscuro.

- **Combinados:** Azul Marino Oscuro, Rojo Burdeos Profundo, Verde Bosque Oscuro, Marrón Caoba Oscuro, Naranja Quemado Oscuro.

16. Colores favorables en vestimenta

- Burdeos, Verde Bosque, Azul Marino, Marrón Chocolate, Granate, Cobre, Negro.

17. Colores para bisutería

- Oro, Cobre, Plata Oscura, Rosa Viejo, Verde Esmeralda, Negro, Gris Oscuro.

18. Colores por evitar

- **Colores pastel claros:** Ej. melocotón claro, azul bebé pálido.
- **Colores neón o muy brillantes:** Ej. verde neón brillante, amarillo neón intenso.
- **Colores muy claros y fríos:** Ej. Blanco Puro, Gris Claro Frío.
- **Colores amarillos brillantes:** Ej. amarillo brillante, amarillo dorado intenso.

Estas combinaciones ofrecen una paleta equilibrada y versátil para resaltar la profundidad y sofisticación de tus estaciones de color.

Conclusión

El presente capítulo explora la influencia del color en la asesoría de imagen, poniendo de manifiesto su papel fundamental en la percepción visual y la construcción de la identidad personal. Se profundiza en cómo la psicología del color incide en las emociones y las respuestas afectivas del observador. Además, se analiza la aplicación práctica de estos conocimientos en la creación de paletas de color personalizadas para estaciones de transición, como el caso de Amelia que al combinar estratégicamente tonalidades características del otoño y el invierno profundos, se logra un equilibrio cromático que realza los rasgos individuales y proyecta una imagen sofisticada y coherente.

CAPÍTULO 7

APRECIACIÓN DE LA FORMA CORPORAL

Morfología

7.1. Introducción a la Morfología en Asesoría de Imagen

Definición

La morfología en la asesoría de imagen se refiere al estudio y análisis de la forma y las proporciones del cuerpo humano con el fin de destacar los atributos más favorables y equilibrar visualmente las áreas menos proporcionadas. Entender la morfología es crucial para brindar recomendaciones personalizadas en cuanto a la elección de prendas, accesorios, y estilos que armonicen con la estructura corporal de Amelia. Este análisis incluye la evaluación de la silueta, la altura, las proporciones de las diferentes partes del cuerpo y las características individuales como el rostro y el cuello⁴¹.

7.1.1. Aspectos Clave de la Morfología en Asesoría de Imagen

1. Identificación de la forma de la silueta:

- **Reloj de arena:** Se caracteriza por una cintura bien definida y proporciones equilibradas entre los hombros y las caderas.
- **Triángulo:** Las caderas tienden a ser más anchas que los hombros, tienen una cintura definida.
- **Ovalada:** Tiene más peso en la parte del tren superior del cuerpo y una cintura menos definida. Se puede observar justamente como este nombre lo indica, volumen creado por la acumulación de adiposidad en la zona abdominal.
- **Rectángulo:** Las proporciones son similares entre los hombros, la cintura y las caderas, con poca definición en la cintura.
- **Triángulo invertido:** Los hombros son más anchos que las caderas, pero es posible encontrar con una cintura no tan definida y que posiblemente se

⁴¹ Stern, Gary. (2004). *The Science of Beauty: Understanding Morphology for Better Style*. New York: Fashion Press.

encuentre proporcional a las caderas. Son escasos los casos en los que la cintura sea estrecha.

2. Proporciones y equilibrio:

- **Balancear las proporciones:** Por ejemplo, si una persona tiene hombros anchos y caderas estrechas (triángulo invertido), se pueden elegir prendas que añadan volumen a las caderas para equilibrar la silueta.
- **Crear la ilusión de curvas:** Utilizar cinturones, pliegues y detalles estratégicos para resaltar la cintura y crear una figura más curvilínea.

3. Hay que Destacar puntos fuertes:

- **Enfatizar áreas favorecedoras:** Resaltar piernas, cintura, espalda o cualquier otra parte del cuerpo que la persona desee destacar.
- **Minimizar áreas que se desean disimular:** Usar colores, tejidos y cortes que ayuden a disimular partes del cuerpo que la persona prefiere no resaltar.

4. Selección de prendas adecuadas:

- **Vestidos y faldas:** Elegir estilos que acentúen la cintura o que fluya sobre ciertas áreas para crear una silueta favorecedora.
- **Pantalones y faldas:** Optar por cortes que alarguen las piernas o que equilibren las proporciones del cuerpo.
- **Blusas y camisas:** Seleccionar estilos que complementen la parte superior del cuerpo, como escotes en V para alargar el cuello.

5. Silueta y líneas:

- **Líneas verticales:** Favorecen una apariencia más alargada y estilizada.
- **Líneas horizontales:** Pueden añadir volumen o crear una apariencia más amplia en ciertas áreas.
- **Formas geométricas y fluidas:** Decidir entre líneas rectas y formas suaves según la forma del cuerpo para mantener la armonía visual.

7.1.2. Importancia de la Morfología en la Asesoría de Imagen

- **Personalización del estilo:** Adaptar las recomendaciones de vestimenta a las características únicas de cada persona, asegurando que la ropa elegida resalte sus mejores atributos.
- **Confianza y autoestima:** Al vestir de manera que favorezca la figura, las personas suelen sentirse más seguras y cómodas con su apariencia.
- **Funcionalidad y comodidad:** Elegir prendas que no solo sean estéticamente agradables sino también cómodas y adecuadas para el estilo de vida de la persona.

La morfología es una herramienta esencial en la asesoría de imagen, ya que permite una comprensión profunda de la estructura corporal de cada individuo. Al analizar la forma del cuerpo, las proporciones y las líneas, un asesor de imagen puede recomendar estilos y prendas que no solo realcen la apariencia física, sino que también reflejen la personalidad y el estilo de vida del cliente. Esto resulta en una imagen personal equilibrada, armoniosa y auténtica, que contribuye al bienestar emocional y a la confianza en uno mismo.

7.2. Impresión Inicial: Frontal, Perfil y Posterior

La primera impresión es clave en la asesoría de imagen, y el análisis morfológico comienza con una evaluación de cómo el cuerpo del cliente se presenta desde diferentes ángulos:

- **Frontal:** Desde esta vista, se examina la simetría del cuerpo, la distribución del volumen, la forma de la silueta (rectángulo, reloj de arena, triángulo, etc.) y las proporciones entre la parte superior e inferior del cuerpo. Se evalúan los hombros, cintura, caderas y piernas.
- **Perfil:** El análisis de perfil permite observar la alineación corporal, la postura, y la forma del abdomen, busto, glúteos, y piernas. Es esencial para entender cómo se distribuye el volumen a lo largo del cuerpo, y cómo diferentes prendas pueden influir en la percepción de la silueta.
- **Posterior:** Esta vista se enfoca en la espalda, los hombros, la cintura y las caderas. Permite identificar posibles asimetrías, distribución de volumen en los glúteos y la alineación de la columna vertebral. También es importante para elegir prendas que realcen o disimulen ciertas áreas.

7.3. Ficha Técnica

Definición

La ficha técnica es una herramienta fundamental en la asesoría de imagen, ya que recopila información detallada sobre la morfología del cliente. Esta ficha permite desarrollar un plan personalizado para mejorar la imagen y asegurar que las recomendaciones estén alineadas con los objetivos y necesidades del cliente⁴². Los elementos clave que se incluyen en una ficha técnica de morfología son:

- **Medidas corporales:** Incluye medidas de busto, cintura, caderas, hombros, largo de piernas, y brazos.
- **Tipo de silueta:** Identificación del tipo de cuerpo (rectángulo, triángulo, triángulo invertido, reloj de arena, ovalado, etc.).
- **Proporciones:** Evaluación de las proporciones entre torso y piernas, hombros y caderas, y la longitud del cuello.
- **Altura:** Clasificación de la altura del cliente para sugerir prendas que favorezcan su estatura.
- **Análisis de postura:** Observaciones sobre la postura y posibles correcciones o recomendaciones de prendas para mejorarla.
- **Preferencias del cliente:** Consideraciones sobre los gustos y preferencias del cliente en cuanto a estilo, comodidad, y funcionalidad.

La ficha técnica se erige como un instrumento indispensable para la personalización del asesoramiento de imagen, proporcionando al consultor una hoja de ruta detallada que permite seleccionar estilos, colores y accesorios que resalten las características únicas del cliente, potenciando su belleza natural y reforzando su identidad personal.

Tabla 23

Morfología y Análisis de la Asesorada Amelia

FORMULARIO # 5 – MORFOLOGÍA	
FICHA TÉCNICA DE ESTUDIO DE VISAGISMO	
DATOS DEL CLIENTE	
NOMBRE: Amelia	APELLIDOS: Rojas Delgado
EDAD: 59 años	DOMICILIO: Cayambe
TELÉFONO: 0969268019	CORREO: ameliarojas2333@hotmail.com

⁴² González, Laura. (2010). *Ficha Técnica en Asesoría de Imagen: Una Guía Completa para Profesionales*. Madrid: Editorial Estilo y Forma.

ESTADO CIVIL: Casada

CÉDULA: 1714394333

PRIMERA FASE ESTUDIO INICIAL, análisis, investigación y recolección de datos

1. FOTOGRAFÍAS DE LA SILUETA: de frente, de espalda y de lado (3 impresiones).

**IMPRESIÓN FRONTAL DE SILUETA
(CABEZA A PIES)**

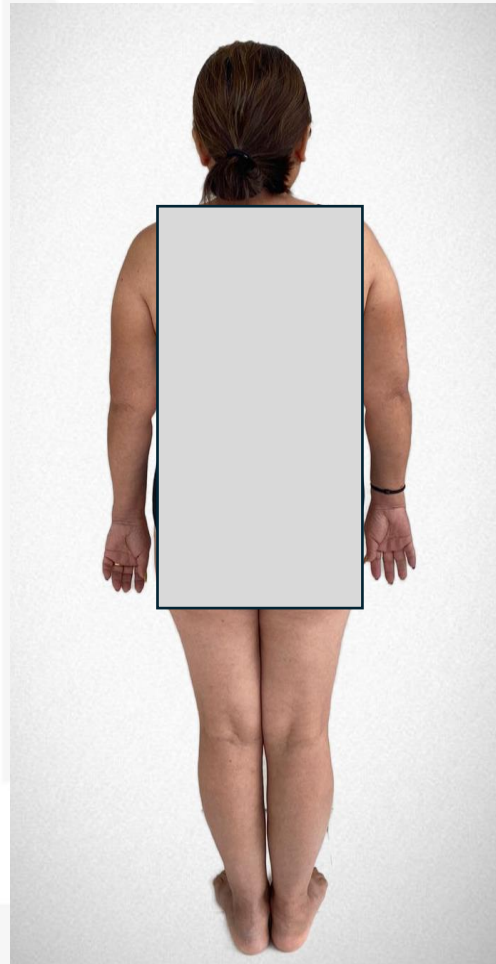
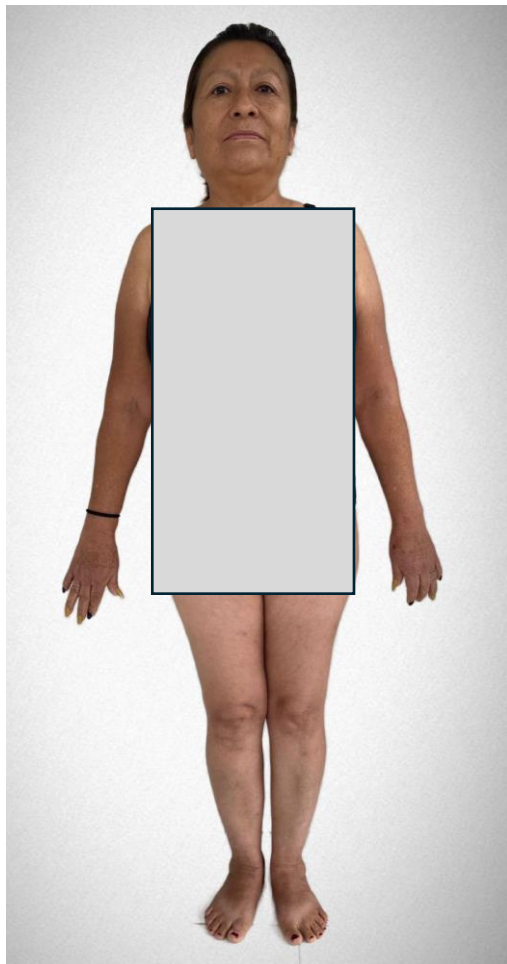
**IMPRESIÓN POSTERIOR DE SILUETA
(CABEZA A PIES)**

Figura 42

Impresión Frontal de la Silueta de Amelia

Figura 43

Impresión Posterior de la Silueta de Amelia



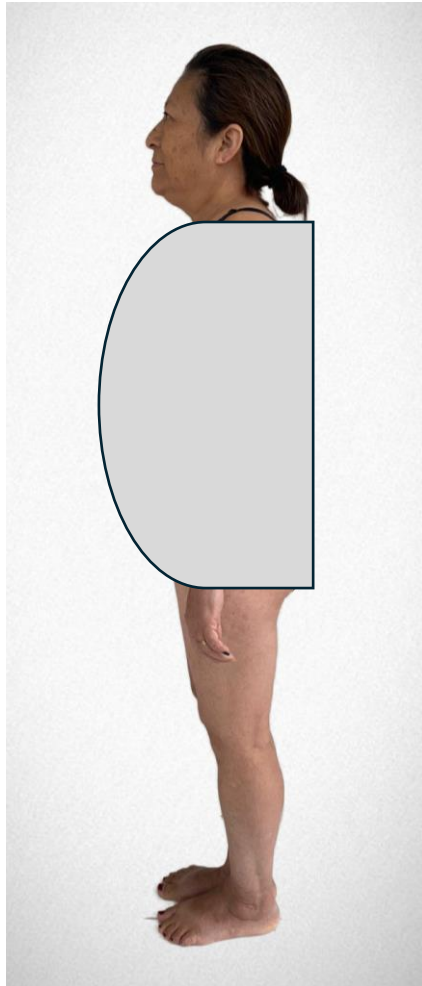
Nota. Como se ilustra en la Figura 41, evidenciamos una tipología endomorfa, una silueta totalmente rectangular, además presenta acumulación de adiposidad en el abdomen. Elaborado por las autoras.

Nota. Como se ilustra en la Figura 42, evidenciamos una ligera inclinación hacia el lado izquierdo, podría ser causa probable de una pierna más larga que la otra o alguna anomalía en cuanto a la zona de la columna vertebral. Elaborado por las autoras.

IMPRESIÓN DE LA SILUETA DE PERFIL O LATERAL (cabeza a pies)

Figura 44

Impresión Lateral de la Silueta de Amelia



Nota. Como se ilustra en la Figura 43, se evidencia un cuerpo mesomorfo, forma cóncava desde la vista de perfil delantera. Elaborado por las autoras.

Nota: La tabla presenta la ficha técnica de estudio de visagismo proporciona un análisis visual del perfil y silueta corporal para posterior a ello adaptar recomendaciones personalizadas. La fase inicial incluye la recolección de datos y fotografías de la silueta desde diferentes ángulos, lo que es esencial para un estudio integral de la imagen y estilo. Además, por razones de confidencialidad y respeto a la privacidad de la asesorada, las fotografías en ropa interior no se incluyen en esta tabla, por lo que hemos elaborado unas formas acopladas a su tipo de cuerpo. Elaborado por las autoras.

Tabla 24

Datos de Medición de la Silueta de Amelia

TABLA DE MEDIDAS				
DATOS OBTENIDOS DE LA MEDICIÓN POR PARTES DE LA SILUETA				
	Estatura:	143 cm.	Hombros	90 cm.
	Cintura:	84 cm.	Cadera:	92 cm.
Torso vs. Piernas cm.				

ESTATURA (grupo) 	Torso: 66.5 cm		Piernas: 76.5 cm		
	Tren Superior				
	Talle vs. Tronco: 40.5 cm		Talle: 24.5 cm	Tronco: 16 cm	
	Busto, total: 29.6 cm.		Busto, punto medio: 11.5 cm pezones. Punto medio del busto en 14.8 cm		
	Busto, volumen: 97 cm		Busto, flacidez: Equilibrado		
	Brazos, total: 47.6 cm	Brazo: 28.9 cm	Codos, nivel: 3.5 cm sobre la cintura	Antebrazo: 18.7 cm	
	Mano, tamaño: 15.3 cm Mano corta – sobre la mitad del muslo	Mano, nivel: 1.3 cm sobre la mitad del muslo		Falanges: Dedo anular 6 cm	
	Muñeca, tamaño: Endomorfa	Muñeca, grosor: 16 cm	Flacidez del brazo: Flacidez media	Volumen del brazo: 27 cm	
	Tren Inferior				
	Glúteos: 14.7 cm Equilibrados	Muslos: 32 cm	Pantorrillas: 31.5 cm	Tobillos: 22 cm	

Nota.: La tabla presenta las medidas y datos obtenidos de la medición por partes de la silueta ofrece una visión completa de las proporciones corporales, permitiendo un análisis detallado que es clave para personalizar las recomendaciones en asesoría de imagen. Este enfoque holístico asegura que cada aspecto físico se considere en el desarrollo de una imagen equilibrada y armoniosa. Elaborado por las autoras.

Tabla 25

Tipología Corporal de Amelia

TIPOLOGÍA CORPORAL				
Ectomorfo		Endomorfo X		Mesomorfo
FORMA DE LA SILUETA				
Oval	Rectangular X	Triangular	Triangular Invertido	Reloj de Arena
Datos de la medición lineal en cuanto a la forma de la silueta:				
Hombros 32 cm		Cintura 29 cm		Cadera 33 cm
MEDIDAS POR PARTES EN EL PLANO VERTICAL EN UNA SILUETA				
Estatura: 143 cm				
Baja X		Media		Alta
Cortes máximos por establecer 2 cortes				
Torso vs. Piernas				
Estatura: 143 cm				

Punto medio de la medición 71.5 cm		
Torso 66.5 cm		
Torso Equilibrado	Torso Largo	Torso Corto X
Piernas 76.5 cm		
Piernas Equilibradas	Piernas Cortas	Piernas Largas X
ESTUDIO DEL TREN SUPERIOR		
Talle Vs. Tronco 40.5 cm medida media 20.25 cm		
Talle 24.5 cm		
Talle Equilibrado o normal	Talle Corto	Talle Largo X
Tronco 16 cm		
Tronco Equilibrado o normal	Tronco Corto X	Tronco Largo
Busto 29,6 cm (medida media 14,8 cm – pezones 11.5 cm)		
Si el busto se ubica en la mitad de la medida obtenida: Busto equilibrado	Si es inferior: busto caído o flácido	Si es considerablemente inferior a la medida considerada como equilibrada: busto muy caído o Ptosis mamaria.
Brazos		
Ubicación de las partes de las extremidades superiores		
Los brazos: se ubican del hombro hacia el codo.	Brazo corto, se encuentra sobre la cintura.	
El antebrazo: se ubican del codo hacia la muñeca.	Antebrazo corto, se encuentra ligeramente sobre la cadera	
Otras consideraciones: Volumen del antebrazo Flacidez del antebrazo	Normal, ligeramente flácido por la edad.	
Manos		
Palma de la mano, puede ser por su tamaño		
Equilibrada, en contraste con la longitud de los dedos.	Pequeña, en contraste con la longitud de los dedos.	Grande en contraste con la longitud de los dedos.
Los dedos		
Dedos Equilibrados	Dedos Alargados	Dedos Cortos
Codos		
Los codos al nivel de la cintura: codos equilibrados.	Los codos debajo de la cintura: brazos largos.	Codos sobre el nivel de la cintura: brazos cortos
Muñecas – Grosor		
Grande o gruesa: tipología endomorfa	Equilibrada: tipología mesomorfa	Delgada o fina: tipología ectomorfa
Manos		
Las manos son normales	Las manos son alargadas.	Las manos son cortas.
Por su tamaño		

Manos normales o equilibradas	Manos pequeñas	Manos grandes
ESTUDIO DEL TREN INFERIOR		
Glúteos		
Ubicado superior a la medida: la parte más voluminosa esta sobre la línea media, glúteos respingones o altos.	Ubicado en línea media, glúteos equilibrados	Ubicación bajo la línea media: glúteos caídos, flácidos y que posiblemente no tiene volumen, pueden ser aplanados.
Piernas		
Muslos vs Pantorrillas		
Muslos medida de la cadera hacia la rodilla		
Los muslos son equilibrados.	Los muslos son largos.	Los muslos son cortos.
Pantorrillas: medida de la rodilla hacia el tobillo		
Pantorrillas son equilibradas.	Pantorrillas son cortas.	Pantorrillas son largas.

Nota. La tabla presenta una evaluación que detalla las proporciones y características corporales, identificando un cuerpo de tipología endomorfa con forma rectangular. La estructura incluye un torso corto, piernas largas, talle largo y un busto equilibrado. Estas observaciones son cruciales para adaptar recomendaciones de estilo y vestimenta que realcen las fortalezas y equilibren las proporciones corporales, asegurando una apariencia armoniosa y favorecedora. Elaborado por las autoras.

7.4. Resumen de Resultados de la Morfología de Amelia

Esta tabla organiza de forma clara las medidas y datos obtenidos de la medición de la silueta.

Tabla 26

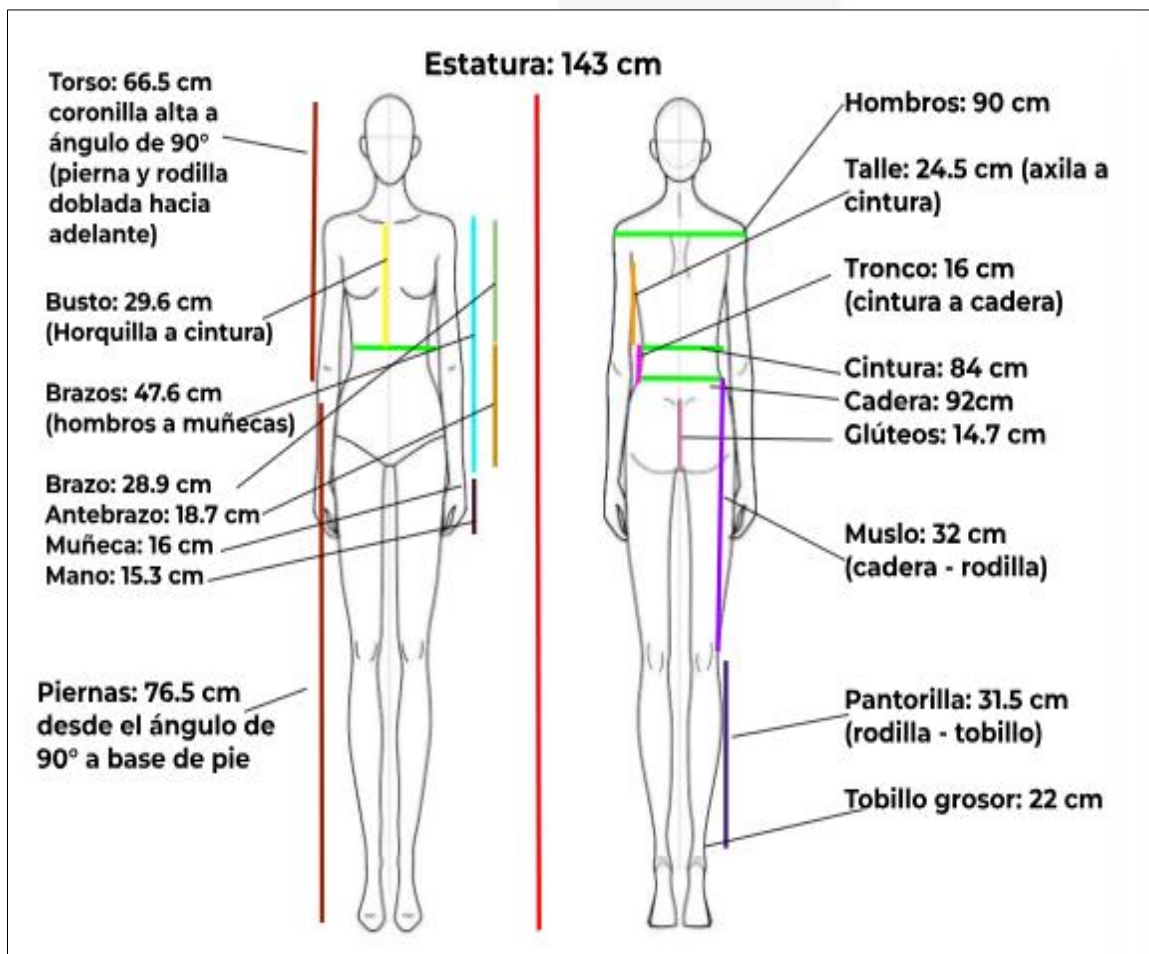
Resumen de Resultados de la Tipología Corporal de Amelia

Resultados de estudio de Morfología		
Categoría	Medida/Descripción	Observaciones
Estatura	143 cm	Baja
Hombros	90 cm	-
Cintura	84 cm	-
Cadera	92 cm	-
Torso vs. Piernas	Torso: 66.5 cm / Piernas: 76.5 cm	Torso corto, Piernas largas
Talle vs. tronco	Talle: 24.5 cm / Tronco: 16 cm	Tronco corto, Talle largo
Busto	29.6 cm (total) / 97 cm (volumen)	Busto equilibrado
Brazos	47.6 cm (total) / 28.9 cm (brazo)	Codos 3.5 cm sobre cintura
Antebrazo	18.7 cm	Antebrazo corto
Manos	15.3 cm	Mano corta, sobre mitad del muslo
Muñeca	16 cm	Gruesa (endomorfa)
Volumen del brazo	27 cm	Flacidez media
Glúteos	14.7 cm	Equilibrados
Muslos	32 cm	-
Pantorrillas	31.5 cm	-
Tobillos	22 cm	-

Tipología corporal	Endomorfo	-
Forma de la silueta	Rectangular	-
Proporciones verticales	Torso corto, Piernas largas	-
Estudio tren superior	Tronco corto, Talle largo, Busto equilibrado	-
Estudio tren inferior	Glúteos equilibrados, Muslos y Pantorrillas equilibradas	-

Nota. La tabla presenta un resumen de medidas y proporciones proporciona una visión clara de la tipología corporal y la forma de la silueta. Los datos resaltan características como la estatura baja, torso corto, piernas largas y una forma corporal rectangular. Estas observaciones son fundamentales para elaborar recomendaciones personalizadas en asesoría de imagen, enfocadas en equilibrar las proporciones y acentuar los puntos fuertes. Elaborado por las autoras.

Figura 45
Medidas Gráficas de la Silueta de Amelia



Nota. Como se ilustra en la Figura 44, hemos colocado todos los puntos medidos en el cuerpo de Amelia. Elaborado por las autoras.

7.5. Tipología Corporal y Proporciones

Según los datos proporcionados, la tipología corporal se clasifica como endomorfa y la forma de la silueta es rectangular. Esto significa que el cuerpo tiene proporciones relativamente equilibradas entre los hombros, la cintura y las caderas, pero carece de una cintura bien definida. Además, se observa que el torso es más corto en comparación con las piernas, que son largas.

Tabla 27

Datos de la Tipología Corporal y Proporciones de Amelia

Tipología Corporal y Proporciones de Amelia	
Campo	Descripción
Estatura	Baja (143 cm)
Torso	Corto
Piernas	Largas
Talle	Largo
Tronco	Corto

Nota. La tabla presenta el desglose de medidas destacando una estatura baja con un torso corto y piernas largas, lo que crea un contraste en las proporciones verticales. El talle largo y tronco corto refuerzan la necesidad de recomendaciones de estilo que armonicen la silueta. Estos datos son esenciales para definir estrategias que equilibren visualmente las proporciones y resalten la figura. Elaborado por las autoras.

7.6. Análisis e Identificación de Inestetismos Corporales: Resumen de los Datos Obtenidos

Cabeza

- No se proporcionan datos específicos sobre la forma o proporciones de la cabeza, por lo que no se identifican inestetismos en esta área.

Cuello

- No se proporcionan medidas o descripciones del cuello. Sin embargo, debido al torso corto y talle largo, el cuello podría parecer corto o desproporcionado.

Pecho y Busto

- Volumen del busto: Equilibrado (97 cm).
- Flacidez: Equilibrada.

- Punto Medio del Busto: El busto está ligeramente por debajo de la mitad de la medida, lo que indica un busto bien posicionado y no caído.

Brazos y Muñecas

- Brazos: El brazo total mide 47.6 cm, con una flacidez media debido a la edad.
- Muñecas: Grosor endomorfo (16 cm), lo que indica muñecas más gruesas.

Manos y Dedos

- Mano: Tamaño pequeño (15.3 cm) y corta, terminando ligeramente por encima de la mitad del muslo.
- Dedos: El dedo anular mide 6 cm, pero no se especifica la proporción en relación con la palma, por lo que se podría considerar equilibrado.

Cintura

- Medida de la cintura: 84 cm, que es cercana a la medida de los hombros (90 cm) y caderas (92 cm), lo que confirma la silueta rectangular.

Abdomen

- No se proporcionan datos específicos, pero la falta de definición en la cintura sugiere un abdomen relativamente plano sin una cintura marcada.

Caderas

- Medida de la cadera: 92 cm, con una proporción equilibrada en relación con los hombros y la cintura.

Glúteos

- Volumen de los glúteos: Equilibrados y bien posicionados.

Piernas

- Muslos: Medida de 32 cm, considerada equilibrada en relación con el cuerpo.
- Pantorrillas: Medida de 31.5 cm, equilibrada.

Pantorrillas

- Proporción: Equilibradas en longitud y tamaño.

Tobillos

- Medida: 22 cm, sin detalles adicionales sobre proporciones o inestetismos.

Pies

- No se proporcionan datos específicos sobre el tamaño o forma de los pies.

La silueta del cuerpo es predominantemente rectangular con un torso corto y piernas largas. No se observan inestetismos corporales significativos, salvo una ligera flacidez en los brazos, y leve concentración de adiposidad en su abdomen bajo, esto es posiblemente debido a la edad. Las proporciones generales son equilibradas, con un busto bien posicionado y caderas proporcionadas en relación con los hombros. La cintura es poco definida, lo que es característico de una silueta rectangular.

En términos de asesoría de imagen, se pueden recomendar técnicas y prendas que ayuden a crear la ilusión de una cintura más definida y curvas más pronunciadas para equilibrar la silueta rectangular y realzar las proporciones naturales del cuerpo.

Se concluye en que Amelia tiene una tipología corporal mesomorfa, de talla o estatura baja, y de forma rectangular.

7.7. El Cuerpo Rectangular

El cuerpo rectangular es una de las formas corporales más comunes en nuestro entorno, hablando de la Sierra Ecuatoriana y se caracteriza por tener una silueta en la que las proporciones que van de entre los hombros, la cintura y las caderas son en proporciones o medidas similares, creando una apariencia lineal y recta. A menudo, esta figura carece de una cintura marcada o definida, lo que le da un aspecto más angular en comparación con otras formas de cuerpo como el reloj de arena o el triángulo.

7.7.1 Características del Cuerpo Rectangular

- **Proporciones similares:** Hombros, cintura y caderas tienen prácticamente la misma medida, creando una silueta equilibrada y recta.
- **Cintura poco definida:** La cintura no está muy marcada, y la diferencia entre las medidas de la cintura y las caderas suele ser mínima.
- **Distribución del peso:** El peso se distribuye de manera uniforme en todo el cuerpo, lo que significa que no hay una concentración notable en ninguna área específica, como los glúteos o el busto.
- **Estructura corporal:** Las personas con un cuerpo rectangular tienden a tener una estructura ósea más recta, con una postura alineada y hombros que pueden ser ligeramente cuadrados.

RESUMEN DEL CAPÍTULO 7: APRECIACIÓN DE LA FORMA CORPORAL

La morfología constituye el pilar fundamental sobre el cual se construye un asesoramiento de imagen eficaz. En este capítulo se exploran los principios fundamentales de la morfología corporal, enfatizando su papel crucial en la asesoría de imagen. Se detallan cómo las diferentes tipologías físicas influirán posteriormente en la propuesta y elección de prendas, colores y estilos, permitiendo así crear atuendos que armonicen con la silueta y realcen los atributos naturales de cada cliente en cuanto a su imagen física. A continuación, se presentan los puntos clave de esta sección:

1. Definición de Morfología en asesoría de imagen:

La morfología se refiere al estudio de la forma y proporciones del cuerpo para destacar atributos favorables y equilibrar visualmente áreas menos proporcionadas, clave en la asesoría de imagen.

2. Aspectos clave de la Morfología:

- Identificación de la forma del cuerpo: Incluye categorías como reloj de arena, triángulo, ovalada, rectángulo y triángulo invertido.
- Proporciones y equilibrio: Técnicas para balancear las proporciones, crear curvas, y resaltar o disimular áreas específicas.
- Selección de prendas adecuadas: Elección de estilos de vestidos, faldas, pantalones, blusas y líneas (verticales u horizontales) para favorecer la silueta.

3. Importancia de la Morfología en la asesoría de imagen:

- Personalización del estilo: Adaptar la vestimenta a las características individuales para resaltar la figura.
- Confianza y autoestima: Vestirse según la morfología mejora la seguridad y comodidad en la apariencia personal.
- Funcionalidad y comodidad: Priorización de prendas cómodas y adecuadas para el estilo de vida.

4. Impresión inicial:

Evaluación de la silueta desde diferentes ángulos (frontal, perfil, posterior) para entender la distribución del volumen y las proporciones del cuerpo.

5. Ficha técnica:

Herramienta que recopila medidas corporales, tipo de silueta, proporciones, altura, análisis de postura, y preferencias del cliente para guiar la asesoría de imagen de manera personalizada.

6. Resumen del análisis de la morfología de Amelia

Datos del cliente:

- **Nombre:** Amelia Rojas Delgado
- **Edad:** 59 años
- **Domicilio:** Cayambe
- **Teléfono:** 0969268019
- **Correo:** ameliarojas2333@hotmail.com
- **Estado civil:** Casada
- **Cédula:** 1714394333

Fase inicial: Estudio de la silueta

1. Fotografías de la silueta:

- **Frontal:** Muestra una silueta rectangular con acumulación de adiposidad en el abdomen.
- **Posterior:** Revela una ligera inclinación hacia el lado izquierdo, posible causa de una pierna más larga o anomalía vertebral.
- **Perfil:** Indica un cuerpo mesomorfo con una forma cóncava desde la vista lateral.

2. Ficha técnica:

- **Estatura:** 143 cm

- **Hombros:** 90 cm
- **Cintura:** 84 cm
- **Cadera:** 92 cm
- **Torso:** 66.5 cm
- **Piernas:** 76.5 cm
- **Talle:** 24.5 cm
- **Tronco:** 16 cm
- **Busto:** Total 29.6 cm, punto medio 14.8 cm
- **Brazos:** Total 47.6 cm, brazo 28.9 cm, antebrazo 18.7 cm
- **Mano:** Tamaño 15.3 cm
- **Glúteos:** 14.7 cm
- **Muslos:** 32 cm
- **Pantorrillas:** 31.5 cm
- **Tobillos:** 22 cm

Tipología corporal de Amelia:

- **Tipo de cuerpo:** Endomorfo
- **Forma de la silueta:** Rectangular
- **Estatura:** Baja
- **Torso vs. piernas:** Torso corto y piernas largas
- **Talle vs. tronco:** Talle largo y tronco corto
- **Busto:** Equilibrado
- **Brazos:** Cortos y ligeramente flácidos
- **Manos:** Tamaño equilibrado
- **Glúteos:** Equilibrados
- **Muslos:** Equilibrados

- **Pantorrillas:** Equilibradas
- **Tobillos:** Delgados

El análisis revela un cuerpo de tipología endomorfa con una forma rectangular. La estructura presenta un torso corto, piernas largas, talle largo, y un busto equilibrado. Estas características son esenciales para adaptar recomendaciones de estilo y vestimenta que realcen las fortalezas y equilibren las proporciones corporales, asegurando una apariencia armoniosa y favorecedora.

Resumen de resultados de la tipología corporal de Amelia

Datos generales:

- **Estatura:** 143 cm (baja)
- **Hombros:** 90 cm
- **Cintura:** 84 cm
- **Cadera:** 92 cm

Proporciones corporales:

- **Torso vs. piernas:** Torso corto (66.5 cm), piernas largas (76.5 cm)
- **Talle vs. tronco:** Talle largo (24.5 cm), tronco corto (16 cm)
- **Busto:** Equilibrado (29.6 cm total, 97 cm volumen)
- **Brazos:** 47.6 cm total, brazo 28.9 cm, antebrazo 18.7 cm (flacidez media)
- **Manos:** Tamaño pequeño (15.3 cm), corta, sobre la mitad del muslo
- **Muñeca:** Gruesa (16 cm, tipología endomorfa)
- **Glúteos:** Equilibrados (14.7 cm)
- **Muslos:** Equilibrados (32 cm)
- **Pantorrillas:** Equilibradas (31.5 cm)
- **Tobillos:** 22 cm

Tipología y forma de la silueta:

- **Tipo corporal:** Endomorfo
- **Forma de la silueta:** Rectangular

- **Estatura:** Baja
- **Proporciones verticales:** Torso corto y piernas largas
- **Tronco:** Corto, talle largo
- **Cintura y abdomen:** Poco definida, sugiriendo un abdomen relativamente plano
- **Caderas:** Proporción equilibrada con hombros y cintura

Análisis de inestetismos:

- **Cabeza y cuello:** No se identifican inestetismos específicos; cuello podría parecer corto por el torso corto y talle largo.
- **Pecho y busto:** Busto equilibrado, ligeramente por debajo de la mitad de la medida (no caído).
- **Brazos y muñecas:** Flacidez media en los brazos, muñecas gruesas.
- **Manos y dedos:** Tamaño de mano pequeño y corta, dedos equilibrados.
- **Caderas y glúteos:** Equilibrados y bien posicionados.
- **Piernas y pantorrillas:** Proporciones equilibradas.
- **Tobillos y pies:** Sin detalles específicos sobre inestetismos.

Conclusión: La silueta de Amelia revela una morfología endomorfa característica también de su edad con respecto al paso de los años, con una distribución de grasa uniforme que se acentúa en la zona abdominal de manera mediana, confirma lo ya mencionado en cuanto a la forma de la silueta la cual es rectangular. Sus piernas, notablemente largas, contrastan con un torso corto y una cintura poco definida. La flacidez media en la zona interna de los brazos contribuye a una sensación de volumen en la parte superior del cuerpo.

La asesoría de imagen se enfocará en crear la ilusión de una cintura más estrecha mediante el uso de prendas que marquen la silueta y acentúen la verticalidad. Se buscará equilibrar las proporciones, resaltando la longitud de las piernas y minimizando la percepción de un torso corto. Además, se prestará especial atención a la elección de tejidos y cortes que disimulen la flacidez en los brazos.

CAPÍTULO 8

ESTRATEGIAS DE MODA Y ACCESORIOS

Estilismo en el Vestuario y Complementos

La moda es mucho más que seguir tendencias; es una forma de expresión personal que nos permite comunicar quiénes somos y cómo queremos ser percibidos. A través del estilismo, podemos seleccionar cuidadosamente prendas y accesorios que resalten nuestros atributos únicos y nos hagan sentir seguros y confiados. En este capítulo se abordará las estrategias de moda y los complementos como herramientas poderosas para construir una imagen coherente y atractiva, que refleje nuestra personalidad y estilo de vida. Desde la elección de colores y texturas hasta la combinación de prendas y accesorios, descubriremos cómo crear looks que nos hagan destacar y sentirnos a gusto en cualquier ocasión.

El estilismo del vestuario y sus complementos es una disciplina aplicada dentro de la moda como en la asesoría de imagen, este se centra en la creación y coordinación de outfits (conjuntos de ropa) y accesorios para lograr una imagen congruente y que sea estéticamente atractiva. Involucra la selección de prendas de vestir, calzado, joyas, bolsos, sombreros, y otros accesorios, con el fin de realzar la apariencia personal y reflejar un estilo determinado por quien lo use.

8.1. Aspectos Clave del Estilismo en el Vestuario y Complementos

1. Coordinación de prendas y accesorios:

- El estilismo busca combinar prendas y accesorios de manera que complementen la figura, resalten los puntos fuertes y reflejen la personalidad del individuo.
- Se presta atención a la armonía de colores, texturas, patrones y formas.

2. Adaptación a la ocasión:

- Un estilista considera la ocasión o el evento al seleccionar el vestuario y los complementos, asegurando que el conjunto sea apropiado y acorde con la situación.

3. Tendencias y estilo personal:

- Se toma en cuenta tanto las tendencias actuales de la moda como el estilo personal de la persona, buscando un balance entre lo moderno y lo que mejor le sienta.

4. Funcionalidad y comodidad:

- Además de la estética, se considera la funcionalidad y comodidad de las prendas y accesorios, asegurando que el look final no solo sea atractivo, sino también práctico y confortable.

5. Expresión de identidad:

- El estilismo en el vestuario y complementos también es una forma de expresión personal, permitiendo que la persona comunique su identidad, valores y estado de ánimo a través de su apariencia.

8.1.1. Importancia del estilismo

El estilismo en el vestuario y complementos juega un papel crucial en cómo una persona se presenta al mundo. No solo influye en la primera impresión que se genera, sino que también afecta cómo se siente la persona con su apariencia. Un buen estilismo puede aumentar la confianza, reflejar el estatus profesional, y mejorar la percepción social.

8.2. Importancia del Buen Vestir, la Ropa Sobre Mi

La manera de vestir transmite información sobre la propia persona, comunica determinados aspectos de su personalidad. Es una manera de expresión y de darse a conocer. Podemos decir, por tanto, que es una forma de comunicación no verbal⁴³.

El buen vestir es esencial porque nuestra ropa es una forma de comunicación no verbal que transmite mucho sobre quiénes somos, incluso antes de que digamos una palabra. La manera en que nos vestimos refleja nuestra personalidad, nuestros valores, y cómo queremos ser percibidos por los demás. Aquí algunos puntos clave sobre la importancia del buen vestir:

⁴³ Pérez, T. A. (s.f.). *Puleva*. La psicología del vestir

8.2.1. La Primera Impresión

La ropa juega un papel crucial en la primera impresión que causamos. Las personas forman juicios en pocos segundos basados en nuestra apariencia. Un buen atuendo puede proyectar confianza, profesionalismo y respeto por uno mismo y por los demás.

8.2.2. Expresión de la Identidad

La ropa es una extensión de nuestra personalidad. Al elegir lo que vestimos, expresamos nuestra identidad, gustos y estado de ánimo. Un estilo bien definido puede comunicar quiénes somos y cómo nos sentimos.

8.2.3. Influencia en la Autoestima

Vestirse bien puede tener un impacto positivo en cómo nos sentimos. Cuando nos vemos bien, nos sentimos más seguros y motivados, lo que afecta positivamente nuestra autoestima y desempeño en diferentes áreas de la vida.

8.2.4. Credibilidad y Profesionalismo

En entornos profesionales, la ropa adecuada es clave para ser tomado en serio. Un atuendo bien seleccionado transmite competencia, responsabilidad y seriedad, lo que puede abrir puertas y generar oportunidades.

8.2.5. Impacto en las Relaciones

Nuestra apariencia influye en cómo nos perciben los demás y en cómo interactúan con nosotros. Una vestimenta adecuada puede ayudar a construir relaciones personales y profesionales más sólidas y respetuosas.

Tu ropa habla por ti, por lo que es importante que lo haga de manera positiva y coherente con lo que quieres comunicar. Vestirse bien no es solo una cuestión de moda, sino de expresar quién eres y cómo deseas que te vean. Al prestar atención a tu vestimenta, no solo mejoras tu apariencia, sino también la percepción que los demás tienen de ti, fortaleciendo tu presencia y autoestima en cualquier entorno.


8.3. Estilos Universales

Los estilos universales en asesoría de imagen son una herramienta invaluable para comprender y definir la identidad visual de cada persona, de igual manera se puede mencionar que son categorías que describen diferentes enfoques y preferencias en la manera de vestir, comportarse

y presentarse al mundo. Estos estilos ayudan a definir la identidad visual de una persona y están influenciados por la personalidad, estilo de vida, cultura, y gustos individuales. A continuación, se describen los principales estilos universales:

Tabla 28
Estilos Universales

Estilo	Descripción	Características	Imagen
Natural	Relajado, sencillo, y enfocado en la comodidad. Prendas prácticas, cómodas y funcionales.	Ropa básica como camisetas y jeans, materiales naturales (algodón, lino), colores neutros y terrosos, calzado cómodo, pocos accesorios y maquillaje natural.	
Clásico	Elegante y atemporal. Formal y sofisticado con prendas que nunca pasan de moda.	Trajes bien confeccionados, camisas, faldas lápiz, colores neutros (negro, blanco, azul marino, beige), telas de alta calidad (lana, seda), accesorios discretos, maquillaje sobrio.	
Elegante	Refinado y sofisticado, con una apariencia lujosa y de alta calidad.	Prendas de diseñador o alta costura, materiales de lujo (seda, cachemira), colores sofisticados (profundos y metálicos), joyas de alta gama, maquillaje impecable.	

Romántico	<p>Femenino, delicado y suave, con una apariencia tierna y detallista.</p>	<p>Prendas con volantes, encajes, detalles florales, colores suaves (pasteles, rosados), telas ligeras (gasa, seda), accesorios delicados (joyas finas, bolsos pequeños), maquillaje suave.</p>	
Creativo	<p>Audaz, único y experimental. Mezcla y combina piezas para un look original.</p>	<p>Mezcla de colores, patrones y texturas, prendas únicas o personalizadas, accesorios llamativos, ropa innovadora, maquillaje artístico.</p>	
Dramático	<p>Impactante y llamativo, ideal para destacar y ser el centro de atención.</p>	<p>Prendas estructuradas y angulares, colores intensos (negro, rojo, dorado), telas brillantes, accesorios grandes, maquillaje dramático.</p>	
Seductor o sexy	<p>Sensual y atrevido, enfatiza la feminidad y el atractivo físico.</p>	<p>Prendas ajustadas (vestidos ceñidos, escotes pronunciados), materiales que resaltan la figura (cuero, encaje), colores intensos (rojo, negro), accesorios llamativos, maquillaje enfocado en labios u ojos intensos.</p>	

Nota. La tabla presenta una descripción y características clave de ocho estilos de moda distintos, proporcionando una visión general de cada uno, incluyendo el estilo natural o casual, clásico, elegante, romántico, creativo, dramático y sexy. Cada estilo se ilustra con imágenes representativas que ayudan a visualizar las características descritas, desde la ropa y los materiales hasta los colores y accesorios típicos.

Esta información puede ser útil para comprender las diferencias y elementos distintivos entre cada estilo de moda. Estos estilos universales no son excluyentes y pueden mezclarse para crear un estilo personal único que refleje mejor la identidad y preferencias de una persona. Elaborado por las autoras.

8.3.1 Análisis de datos de Amelia Rojas

Tabla 29

Datos de Amelia Rojas - Datos Generales y Morfología Corporal

Campo	Descripción
Nombre	Amelia Rojas Delgado
Edad	59 años
Ocupación	Emprendedora Independiente
Estado Civil	Casada
Contacto	0969268019, ameliarojas2333@hotmail.com
Estatura	143 cm - Pequeña
N.º de cortes	2
Tipo de cuerpo	Endomorfo
Tipo de silueta	Rectangular

Nota. La tabla presenta tanto la información personal como de la silueta de Amelia Rojas Delgado, se resume todos esos aspectos en esta tabla. Elaborado por las autoras.

Amelia Rojas tiene un tipo un somatotipo endomorfo, con una forma de silueta rectangular la cual es equilibrada a esta característica con excepción de la zona abdominal ya que presenta acumulación de adiposidad. Con respecto a sus facciones tiene un tipo de rostro redondo de la familia de los dilatados, en cuanto a sus gustos le gusta lo simple de llevar, cómodo y elegante, sus gesticulaciones son muy amplias es una persona que le gusta expresarse siempre, su profesión de Ing. Agrónomo ya no la ejerce por su edad, pero aún se mantiene al tanto con cosas pequeñas o un min huerto en su casa, ahora a lo que se dedica es a ser arrendataria de unos departamentos por lo que no dedica mucho de su tiempo para otras actividades, salidas ocasionales o de visita a familiares o amigas de ella, por lo que denota tener un estilo de vida sin presión, es más relajado y con amplio tiempo para dedicarlo a otras actividades recreativas para ella misma, al momento de vestirse como antes se menciona le agrada la ropa cómoda y fácil de

llevar, tiene compras actualizadas en su armario, pero es por ello también que se le guiará a realizar compras inteligentes.

El estilo personal de Amelia es natural, pero le gusta también lo elegante, así que nuestro objetivo de estudio será enfocado a llevarla y que sepa como reflejar el estilo natural chic (natural elegante) que es el que realmente le gusta, pero por falta de conocimiento no sabe cómo utilizarlo. Quiere resaltar su mejor atributo que ella refiere que es su busto.

Como piezas básicas le gusta usar camisetas de algodón y zapatillas de cuero blancas y jeans. Se menciona que ha indicado que es lo que siempre tiene a la mano por su rutina de vida diaria.

8.4. Objetivos en la Asesoría de Imagen para un Cuerpo Rectangular

El objetivo principal al vestir un cuerpo rectangular es crear la ilusión de curvas y definir la cintura para lograr una apariencia más femenina y equilibrada. Aquí algunos consejos y estrategias:

- **Definir la Cintura:** Utilizar cinturones, prendas ajustadas en la cintura, o ropa con detalles que marquen esta área, como fruncidos, pliegues o cinturillas, ayuda a crear una silueta más curvilínea.
- **Crear Curvas:** Optar por prendas que añadan volumen en el busto y las caderas, como faldas con vuelo, pantalones con pinzas, o tops con detalles en el busto. Las chaquetas entalladas con peplum o volantes también pueden ayudar a crear una ilusión de curvas.
- **Equilibrar la Silueta:** Jugar con la proporción agregando volumen en la parte superior o inferior del cuerpo para crear un contraste con la cintura. Esto puede lograrse con prendas como faldas acampanadas, vestidos con corte en A, o blusas con hombros estructurados.
- **Evitar Prendas sin Forma:** Las prendas demasiado holgadas o sin estructura pueden hacer que la figura rectangular se vea aún más recta. Es preferible optar por ropa que tenga un diseño que favorezca la forma del cuerpo, sin ser demasiado ajustada.
- **Texturas y Estampados:** Los estampados y las texturas pueden ser utilizados estratégicamente para dar la ilusión de curvas. Por ejemplo, los estampados horizontales en la parte superior del cuerpo pueden ayudar a ampliar visualmente los hombros, mientras que un patrón en la cadera puede agregar volumen en esa área.

La asesoría de imagen se centrará en realzar sus atributos físicos, disimular la zona abdominal y crear un estilo personal que refleje su personalidad y su gusto por la elegancia sin perder la naturalidad propia de su esencia.

8.4.1. Prendas Recomendadas para el Cuerpo Rectangular

Tabla 30

Prendas Recomendadas Para Cuerpo Rectangular

Categoría	Descripción	Imágenes de referencia
Tops y blusas	Blusas con detalles en los hombros, cuellos altos, tops con peplum, blusas envolventes, y camisetas entalladas en la cintura.	
Vestidos	Vestidos envolventes, vestidos con corte en A, vestidos con cintura imperio, y vestidos con detalles en la cintura o faldas voluminosas.	
Pantalones y faldas	Pantalones de talle alto, pantalones acampanados o con pinzas, faldas lápiz que definan la cintura, y faldas con vuelo o plisadas.	
Chaquetas y abrigos	Chaquetas entalladas, blazers con cinturón, abrigos con corte a la cintura y chaquetas con estructura en los hombros.	

Nota: La tabla presenta una selección de prendas diseñadas para realzar la figura mediante detalles en los hombros, cortes entallados, y estructuras que enfatizan la cintura, mostrando cómo diferentes estilos pueden complementar la silueta de manera elegante. Elaborado por las autoras.

8.4.2. Prendas por Evitar

Tabla 31

Prendas a Evitar para Cuerpo Rectangular

Prenda	Descripción	Imagen
<p>Prendas sin forma</p>	<p>Vestidos tipo saco, túnicas, y ropa demasiado holgada que no marque la cintura.</p>	
<p>Cintura baja</p>	<p>Pantalones o faldas de cintura baja que puedan hacer que la figura se vea más rectangular y menos definida.</p>	
<p>Prendas sin detalles en la cintura</p>	<p>Ropa que no tenga una estructura o diseño que ayude a marcar la cintura.</p>	

Nota. La tabla describe prendas que pueden no favorecer a quienes buscan definir o acentuar su cintura, ya que tienden a crear una silueta más rectangular y sin forma. Es importante seleccionar ropa que aporte estructura y detalles en la zona de la cintura para lograr una figura más equilibrada. Elaborado por las autoras.

8.4.3. Accesorios y Complementos

Los accesorios y complementos no son solo adornos, sino elementos clave que pueden transformar por completo un atuendo. ¿Qué diferencia a un look básico de uno memorable? La respuesta está en los pequeños detalles que marcan la diferencia como:

Accesorios:

- **Función principalmente estética:** Su objetivo principal es embellecer y personalizar un atuendo.
- **No indispensables:** Pueden añadir un toque personal y único a un look, pero no son necesarios para vestirse.

Ejemplos: Joyas (collares, pulseras, anillos), gafas de sol, sombreros, pañuelos, diademas, etc.

Complementos:

- **Función práctica y estética:** Además de embellecer, cumplen una función específica dentro del atuendo.
- **Indispensables:** Son piezas que suelen considerarse básicas y necesarias para completar un look.

Ejemplos: Calzado, bolsos, cinturones, relojes, bufandas (en climas fríos), etc.

Los Accesorios y Complementos para la Cliente

Los accesorios también juegan un papel importante al vestir un cuerpo rectangular. Los cinturones son esenciales para definir la cintura, mientras que los collares y bufandas pueden atraer la atención hacia la parte superior del cuerpo. Es importante elegir accesorios y complementos que integren las prendas seleccionadas y ayuden a equilibrar la silueta, ya que la clave para vestir un cuerpo rectangular está en crear la ilusión de curvas y definir la cintura, utilizando prendas y accesorios que realcen la figura de manera equilibrada y favorecedora.

8.5. Manejo Visual y Estratégico del Vestuario

El manejo visual y estratégico del vestuario se refiere a la aplicación de conocimientos estéticos y conceptuales para seleccionar, combinar y utilizar prendas de vestir y accesorios de manera intencional para crear un outfit de acuerdo con el estilo del cliente. Este proceso implica la

construcción de una imagen visual coherente que comunica una identidad específica, ya sea personal, profesional o artística.

El manejo estratégico de prendas para la cliente

Para la silueta de Amelia de forma rectangular con el objetivo de alcanzar un estilo elegante natural o natural chic, es crear una apariencia equilibrada y estilizada que resalte la figura de manera sutil y refinada. El manejo visual del vestuario se enfoca en definir la cintura, aplanar el abdomen y evitar sea visible la poca definición de las extremidades superiores con lo que se creará curvas y así mismo verticalidad en su silueta lo que podrá agregar una ilusión óptica de altura y sofisticación sin perder la esencia natural y cómoda del estilo personal.

8.5.1. Saber Vestir - Nomenclatura Femenina en Prendas para Amelia







8.5.1.1. Significado de Prendas




Tabla 32

Nomenclatura de las Prendas Favorables para Amelia

Prenda/Elemento	Asociaciones y significados	Imagen referencial
Vestidos	Feminidad, fragilidad, inocencia, sensualidad.	
Blazer	Masculinidad, poder, autoridad, elegancia, intelectualidad, evento casual (elegancia despreocupada).	
Pantalón	Masculinidad, autoridad, comodidad, prenda sobria y audaz, usado en actividades que requieran comodidad.	

<p>Jeans</p>	<p>Comodidad, relajamiento, elegancia, desaliñada, juventud, despreocupación, entre más oscuro más elegante.</p>	
<p>Falda</p>	<p>Feminidad, suavidad, formalidad, sensualidad, autoridad, comodidad.</p>	
<p>Camisa</p>	<p>Masculinidad, autoridad (blanco), poder, madurez, oficina, sobriedad, presentaciones importantes, confianza.</p>	
<p>Blusa</p>	<p>Más informal que una camisa, pero más formal que una camiseta, feminidad, trabajo (colores opacos), social, profesional.</p>	
<p>Camiseta</p>	<p>Casual hasta hiper casual, informalidad, relajamiento, podemos ponerle accesorios para que se vea elegante, relaja lo formal o elegante, despreocupado.</p>	
<p>Chaleco</p>	<p>Masculinidad, rigidez, formalidad, dependiendo de la tela y el estampado.</p>	

<p>Zapatos con tacón</p>	<p>Feminidad y sensualidad, dependiendo del alto del tacón: alto – sensualidad, bajo – elegancia, no en trabajo pesado.</p>	
<p>Sandalias</p>	<p>Tacón – sensualidad, sin tacón – casual, los pies deben estar bien cuidados para usarlos, de lo contrario puede indicar falta de higiene y cuidado, eventos sociales – elegancia, eventos profesionales – falta de este, en color negro – elegancia.</p>	
<p>Botas</p>	<p>Frío, cuero – sofisticación y practicidad, elegancia, sensualidad.</p>	
<p>Traje</p>	<p>Masculino, poder, formalidad, mundo corporativo, varía su formalidad dependiendo de la prenda que se lleve por dentro (camisa o camiseta).</p>	
<p>Sudadera</p>	<p>Deportivo, juvenil, casual, fresca, relajamiento, cercanía, informalidad.</p>	
<p>Líneas</p>	<p>Orden, deseo, capacidad de “seguir por el camino recto”, seriedad, rectitud; líneas anchas - esfuerzo físico (fútbol) e informalidad, líneas delgadas – formalidad, intelectualidad.</p>	



<p>Cuadros</p>	<p>Cuadros grandes – movimiento físico, profesiones al aire libre, informales; cuadros pequeños – menos movimiento físico, oficina, actividades lúdicas. Los trajes no llevan camisas a cuadros.</p>	
<p>Colores claros</p>	<p>Calidez, accesibilidad, empatía, cercanía. En extremo sensibilidad y debilidad.</p>	
<p>Colores oscuros</p>	<p>El negro - distancia, seriedad, frialdad, en lo profesional – foco de ideas y poder, muy centrada en lograr cosas, cumplir objetivos, en algunas culturas “luto”.</p>	




Nota. La tabla presenta una descripción detallada de las asociaciones y significados atribuidos a diferentes prendas y elementos de vestuario, así como su impacto en la percepción de estilo y actitud. Las imágenes seleccionadas sirven para ilustrar visualmente cada categoría descrita, ofreciendo un recurso didáctico para una mejor comprensión de estos conceptos. Elaborado por las autoras.

8.5.1.2. Escotes y Cuellos

Tabla 33

Escotes Favorables para el Rostro Redondo

Tipo de escote	Descripción	Imagen
<p>Escote en V</p>	<p>Ayuda a alargar el cuello y dar protagonismo a la parte superior del cuerpo, estilizando la figura. Un escote V profundo alarga mucho más.</p>	
<p>Escote en U</p>	<p>Es redondeado, con una forma suave y abierta que se curva hacia abajo, formando una "U". Este tipo de escote suaviza las</p>	



	líneas rectas del cuerpo y atrae la atención hacia el busto, creando la ilusión de curvas.	
Cuadrado	Tiene líneas rectas que forman un ángulo de 90 grados en los hombros y una línea horizontal sobre el busto.	
Diamante	El escote diamante tiene una forma angular que se asemeja a un diamante o rombo. Este escote alarga el cuello, enfoca la atención en el busto y el rostro, y crea un efecto de estrechamiento en la cintura, favoreciendo curvas.	
Cuello Camisero	Si se usa abierto, crea líneas verticales en la parte superior del cuerpo, alargando visualmente el torso y suavizando las líneas rectas del cuerpo rectangular. Añade estructura y elegancia al look, equilibrando la figura.	


Nota. La tabla presenta los diferentes tipos de escote y sus características asociadas, mostrando cómo cada uno puede afectar visualmente la figura y el estilo general. Las imágenes proporcionadas son ejemplos representativos para una mejor comprensión. Elaborado por las autoras.

8.5.1.3. Mangas

Tabla 34

Tipos de Mangas Recomendados para Amelia

Tipo de manga	Descripción	Imagen
Manga ranglan	$\frac{3}{4}$, ideal para hombros anchos o cuadrados. Esta manga corta ayuda a equilibrar la figura y suavizar los hombros.	
Manga tipo sastre	Estiliza la figura, preferible sin puño para evitar que el brazo se vea corto. Es una opción clásica y elegante que alarga visualmente los brazos.	

<p>Manga 3/4</p>	<p>Cubren la parte más ancha del brazo y dejan a la vista la parte más delgada, creando una ilusión de mayor estilización.</p>	
-------------------------	--	---


Nota. La tabla presenta diferentes tipos de mangas y sus características, enfocándose en cómo cada estilo puede influir en la apariencia y proporción del cuerpo. Las imágenes proporcionadas son ejemplos representativos para ilustrar los conceptos. Elaborado por las autoras.

8.5.1.4. Camisetas

Tabla 35

Camisetas Recomendadas al Estilo Natural Elegante de Amelia

Tipo de camiseta	Descripción	Imagen
<p>Camiseta tipo polo</p>	<p>Añade estructura a los hombros y el torso, creando una ilusión de curvas suaves. Ideal con detalles como rayas horizontales, colores contrastantes, o un ajuste entallado.</p>	
<p>Camiseta náutica</p>	<p>Con diseño de rayas horizontales y corte limpio, añade volumen visual al torso. Perfecta para un look casual, fresco, y equilibrado.</p>	
<p>Camiseta estampada básica</p>	<p>Ideal para crear la ilusión de volumen en el busto o los hombros. Los estampados estratégicos pueden ayudar a equilibrar la figura y añadir interés visual a un look casual.</p>	

Camisetas deportivas	<p>Con detalles que acentúan la cintura o los hombros, estas camisetas ayudan a crear una silueta más definida. Ideales con paneles laterales en contraste o costuras estratégicas.</p>	
-----------------------------	---	---

Nota. La tabla presenta diferentes tipos de camisetas, cada una con sus características específicas, enfocándose en cómo pueden influir en la silueta y estilo personal. Las imágenes proporcionadas son ejemplos representativos para ilustrar los conceptos. Elaborado por las autoras.

8.5.1.5. Pantalones

Tabla 36

Pantalones Recomendados para el Cuerpo Rectangular

Tipo de pantalón	Descripción	Imagen
Pantalón recto	<p>Ideal para aportar una línea continua que no resalte la falta de curvas, creando una apariencia equilibrada. Se puede combinar con blusas o camisetas que añadan volumen en la parte superior o cinturones que marquen la cintura.</p>	
Pantalones skinny	<p>Ayudan a definir la figura, resaltando las piernas y creando una silueta más esbelta. Combinados con tops que añadan volumen en la parte superior o chaquetas que marquen la cintura para equilibrar las proporciones.</p>	
Pantalón semi oxford	<p>Excelente opción para crear una ilusión de curvas gracias a su ligero acampanado. Combínalo con blusas o chaquetas que añadan volumen en los hombros o definan la cintura para un look más proporcionado y atractivo.</p>	

Nota. La tabla presenta diferentes tipos de pantalones y cómo pueden influir en la silueta de un cuerpo rectangular. Las imágenes proporcionadas son ejemplos representativos para ilustrar los conceptos. Elaborado por las autoras.

8.5.1.6. Tipos de tiro

Tabla 37

Tipo de Tiro Recomendado para Controlar el Abdomen y Alargar la Figura


Tipo de tiro	Descripción	Imagen
Tiro alto	Alarga las piernas, estiliza el abdomen, y crea un efecto faja. Se ubica a la altura del abdomen alto.	
Tiro regular	Cae a la altura o ligeramente bajo el ombligo y cubre la cadera. Se ubica a la altura del abdomen medio.	
Tiro bajo	Queda sobre el nivel de las caderas a unos 5 cm. o más debajo del ombligo, a la altura del abdomen bajo.	

Nota. La tabla presenta una descripción del tiro alto, destacando sus efectos sobre la figura como el alargamiento de las piernas, estilización del abdomen y el efecto de faja. La imagen proporcionada ilustra el estilo de tiro alto en prendas. Elaborado por las autoras.

8.5.1.7. Faldas

Tabla 38

Tipos de Falda Recomendados para Cuerpo Rectangular

Tipo de falda	Descripción	Imagen
Falda recta	Entalla caderas y cae recta.	





<p>Falda campana o A</p>	<p>Aporta volumen en caderas, oculta el abdomen, crea la ilusión de curvas y equilibra la figura.</p>	
<p>Falda tubo o lápiz</p>	<p>Ayuda a definir la cintura y crear una figura más curvada. Es versátil y adecuada para diversas ocasiones.</p>	
<p>Falda corte sirena</p>	<p>Guarda las características de la falda tubo, pero en su extremo final de abre en A. Su apertura se ubicará baja la rodilla.</p>	
<p>Falda con pliegues al sesgo</p>	<p>Falda ceñida hasta la altura media de los muslo y se ampliará bajo esa zona, es decir, en la parte baja de los muslos.</p>	
<p>Pretinas o canesú</p>	<p>Debe ser en cuanto a su grosor ancha o media lo cual permitirá estilizar el abdomen prominente.</p>	

Nota. La tabla presenta diferentes tipos de faldas y pretinas, describiendo sus características y cómo afectan la figura. Las imágenes proporcionadas ilustran cada tipo para una mejor visualización. Elaborado por las autoras.

8.5.1.8. Chaquetas

Tabla 39

Tipos de Chaquetas Recomendadas para el Cuerpo Rectangular y Estilo Natural Elegante





Tipo de chaquetas	Descripción	Imagen
Blazer	Un blazer entallado puede ayudar a crear la ilusión de una cintura más definida y añadir curvas a una figura rectangular. Es de uso más casual	
Americana	Chaqueta entallada formal con dos botones. Su uso es más formal y suelen tener dos cortes, costuras en la manga.	
Chaqueta chanel	Chaqueta de corte recto su longitud se ubica a la finalización del abdomen bajo. Usualmente su cuello es redondo y esta hecha en tweed.	
Chaqueta corta abierta	Puede ser recta o entallada. Su longitud se establece a la finalización del abdomen bajo.	

Nota. La tabla presenta un tipo de chaqueta y su impacto en la figura, describiendo cómo puede mejorar la apariencia de una figura rectangular. La imagen proporcionada ilustra el tipo de chaqueta mencionado para una mejor visualización. Elaborado por las autoras.

8.5.1.9. Blusas

Tabla 40

Tipo de Blusas Recomendadas para el Cuerpo Rectangular

Tipo de blusa: Peplum	Descripción	Imagen
Definición de la cintura	El corte ajustado en la parte superior y el vuelo en la cintura ayudan a marcar una cintura más definida, creando una forma de reloj de arena.	
Longitud del peplum	Opta por un peplum que termine justo en la parte más estrecha de tu cintura para enfatizar tu talle pequeño y dar una figura más curvilínea.	
Materiales y texturas	Los materiales estructurados como algodón, satén o lana mantienen la forma del vuelo, acentuando el efecto deseado. Evita telas demasiado suaves o caídas.	
Estampados y colores	Estampados en la parte superior pueden atraer la atención hacia el torso, mientras que un peplum de color sólido mantiene el enfoque en la cintura.	
Combinación con pantalones o faldas ajustados	Combina las blusas peplum con pantalones ajustados, jeans o faldas lápiz para equilibrar la figura y mantener una silueta estilizada.	
Cuello en V	Un escote en V alarga el cuello y atrae la atención hacia el rostro, complementando la definición de la cintura.	

Nota. La tabla presenta diferentes aspectos a considerar al elegir y combinar blusas peplum para crear una figura más curvilínea, incluyendo detalles sobre el ajuste, la longitud, los materiales y las combinaciones. Las imágenes proporcionadas ilustran cada aspecto para una mejor visualización. Elaborado por las autoras.

8.5.1.10. Camisas

Tabla 41

Tipo de Camisas Recomendadas para el Cuerpo Rectangular

Tipo de camisa: Camisa cruzada	Descripción	Imagen
Cintura definida	Las camisas cruzadas tienen un cierre o cinturón en la cintura que ayuda a crear una forma más definida y acentuada.	
Volumen superior	El diseño cruzado puede agregar volumen en la parte superior del cuerpo, creando la ilusión de un busto más prominente y una línea de cintura más definida.	
Corte en V	Opta por camisas cruzadas con escote en V o en forma de corazón para alargar el cuello y resaltar el busto.	
Tejidos y ajustes	Elige camisas en tejidos fluidos que drapeen bien y se ajusten a la cintura, sin ser demasiado voluminosos.	
Tamaño y ajuste	Asegúrate de que la camisa no sea demasiado holgada; un ajuste que acentúe la cintura es más favorecedor.	
Complementos	Combina la camisa cruzada con pantalones ajustados o una falda en A para equilibrar la parte inferior del cuerpo.	
Capas	Puedes usar la camisa cruzada sola o sobre una blusa ajustada, asegurando que el efecto cruzado sea visible.	
Accesorios	Usa cinturones u otros accesorios para añadir más definición a la cintura si la camisa no tiene una cinta incorporada.	
Colores y patrones	Los colores sólidos o patrones verticales pueden alargar la figura, mientras que los estampados añaden interés visual.	

Nota. La tabla presenta recomendaciones para usar camisas cruzadas en una figura rectangular, destacando características favorables, estilos y cortes recomendados, y consejos adicionales para una apariencia más curvada y armoniosa. Las imágenes proporcionadas ilustran cada aspecto para una mejor comprensión. Elaborado por las autoras.

8.5.1.11. Vestidos

Tabla 42

Vestidos Recomendados para el Cuerpo Rectangular

Tipo de vestido	Características	Imagen
Vestido camisero	<p>Cintura definida: Incluye cinturilla ajustable o cinturón para definir la cintura.</p> <p>Botones y cierres: Agregan interés visual.</p> <p>Longitud y corte: Ideal a la altura de la rodilla o ligeramente por debajo.</p>	
Vestido tipo chanel	<p>Corte Recto o alineado: Ofrece una apariencia elegante y pulida.</p> <p>Botones decorativos: Añaden sofisticación.</p> <p>Tela y textura: Tejidos estructurados como tweed.</p>	
Vestido cóctel	<p>Longitud: Llega hasta la rodilla o un poco por encima.</p> <p>Diseño: Varía desde ajustado hasta suelto con detalles como encajes o volantes.</p> <p>Escote: Puede ser en V, redondo, asimétrico.</p>	

Nota. La tabla presenta diferentes tipos de vestidos recomendados para cuerpos rectangulares, destacando características clave, estilo y corte, y recomendaciones adicionales para cada tipo. Las imágenes proporcionadas ilustran cada estilo para facilitar la comprensión. Elaborado por las autoras.

8.5.1.12 Accesorios y Complementos:

Tabla 43

Accesorios Recomendados para el Estilo Natural Elegante y Cuerpo Rectangular


Tipo	Características	Imagen
Sobre	<p>Tamaño: Pequeño con asas cortas.</p> <p>Estilo: Versátil para eventos de día o de noche.</p> <p>Uso: Se lleva en la mano o en el brazo.</p>	
Cartera crossover o bandolera	<p>Correa: Larga y cruzada sobre el cuerpo.</p> <p>Tamaño: Mediano a pequeño.</p> <p>Uso: Ideal para el uso diario y eventos casuales.</p>	
Cinturones para Cuerpo rectangular	<p>Función: Ajusta la prenda y define la cintura.</p> <p>Ancho: Medio a ancho.</p> <p>Material: Cuero, tela, sintético.</p> <p>Color y estilo: Coordinados con la vestimenta.</p>	




Nota. La tabla presenta diversos accesorios recomendados para cuerpos rectangulares, destacando sus características, estilos y usos específicos. Las imágenes proporcionadas ilustran cada tipo de accesorio para facilitar la comprensión. Elaborado por las autoras.

8.5.1.13. Zapatos

Tabla 44

Tipo de Zapatos Recomendados para el Estilo Natural Elegante

Tipo de zapato	Características	Imagen
Stilettos	<p>Tacón: Alto y delgado.</p> <p>Punta: Afilada.</p> <p>Estilo: Elegante y sofisticado.</p> <p>Beneficios: Alarga las piernas, añade sofisticación.</p>	

<p>Botines</p>	<p>Altura: Hasta el tobillo. Estilo: Puede ser con tacón, plano o decorativo. Beneficios: Define la pierna, versátiles para distintas ocasiones.</p>	
<p>Sandalias</p>	<p>Son un tipo de calzado que deja descubierto el empeine y dedos de los pies. Altura del tacón: se recomienda para este caso que no sea mayor a 7 cm. Estilo: Puede ser con tacón, plano o decorativo. Beneficios: Define la pierna, versátiles para distintas ocasiones</p>	
<p>Mocasines</p>	<p>Son bajos y cerrados hasta el empeine del pie. Usualmente son de cuero.</p>	

Nota. La tabla presenta dos tipos de zapatos recomendados para cuerpos rectangulares, destacando sus características, beneficios y consejos para elegir el estilo adecuado. Las imágenes proporcionadas ilustran cada tipo de zapato para facilitar la comprensión. Elaborado por las autoras.

8.5.1.14. Prendas Moldeadoras de la Silueta

Tabla 45

Tipos de Prendas Moldeadoras Recomendadas para el Control de Abdomen

Tipo de faja	Características	Imagen
Faja de cintura	<p>Área de cobertura: Cintura.</p> <p>Beneficios: Define la cintura, soporta la parte media del cuerpo.</p> <p>Uso: Con pantalones de tiro alto o faldas.</p>	
Faja completa	<p>Área de cobertura: Abdomen, cintura, a veces caderas y torso.</p> <p>Beneficios: Control completo, apariencia uniforme.</p> <p>Uso: Para una forma más fluida.</p>	
Faja con tirantes	<p>Área de cobertura: Abdomen y parte superior del cuerpo.</p> <p>Beneficios: Soporte adicional en la parte superior.</p> <p>Uso: Con prendas sin mangas.</p>	
Bividi tipo faja	<p>Área de cobertura: Abdomen y parte superior del cuerpo.</p> <p>Beneficios: Soporte adicional en la parte superior.</p> <p>Uso: Con cualquier prenda.</p>	


Nota. La tabla presenta los tipos de fajas recomendados para cuerpos rectangulares, destacando sus características, beneficios y usos recomendados. Las imágenes proporcionadas ilustran cada tipo de faja para facilitar la comprensión. Elaborado por las autoras.

8.5.1.15. Ropa Interior

Tabla 46

Tipos de Ropa Interior para el Control de Abdomen

Tipo de bragas	Descripción	Beneficios	Estilo ideal	Imagen
Bragas de tiro alto	Bragas con cintura alta que llegan por encima del abdomen.	Ofrecen soporte adicional para el abdomen y ayudan a alisar la zona sin ser demasiado apretadas.	Modelos con banda ancha en la cintura para mayor comodidad y control.	
Bragas con control de abdomen	Bragas con paneles de control o materiales firmes en la zona del abdomen.	Proporcionan soporte y suavizan la apariencia del abdomen, ofreciendo una figura más definida.	Bragas que no sean demasiado restrictivas pero que ofrezcan un buen nivel de soporte.	
Bragas de corte alto	Bragas con un corte que sube por los costados.	Ayudan a alargar visualmente las piernas y a equilibrar la figura, además de proporcionar soporte en la cintura.	Diseños que cubren un poco más del abdomen para mayor comodidad y favorecimiento.	
Bragas de bikini con banda ancha	Bikini con banda ancha en la cintura.	Ofrecen una cobertura adecuada sin la presión de un tiro alto, y la banda ancha ayuda a mantener el abdomen en su lugar.	Banda que no sea demasiado apretada para evitar marcas en la piel.	

Bragas con refuerzo en la cintura	Bragas con refuerzos en la zona de la cintura.	Ayudan a mantener el abdomen bajo control sin ser incómodas ni restrictivas.	Refuerzos que sean suaves y transpirables.	
--	--	--	--	---

Nota. La tabla presenta la selección adecuada de ropa interior puede marcar una gran diferencia en cómo te sientes y en cómo se ve tu figura. Opta por opciones que complementen tu cuerpo rectangular, proporcionen soporte y mejoren tu confort. Las bragas de tiro alto con control de abdomen: Bragas de corte alto con un panel de control integrado para suavizar la zona del abdomen y las bragas de cintura alta con banda ancha: Bragas que suben por encima del abdomen con una banda ancha para mayor soporte y comodidad. Son dos de estas opciones que no solo te brindarán mayor comodidad, sino que también te ayudarán a sentirte más segura y a mejorar la apariencia general de tu figura. Elaborado por las autoras.

8.6. Imagen Global y Códigos de Mensaje a través de la Indumentaria

La imagen global que una persona proyecta trasciende la simple elección de prendas y accesorios; constituye un reflejo integral de su identidad, valores y personalidad. A través de la indumentaria, es posible comunicar mensajes no verbales que influyen significativamente en la percepción externa y en la interacción con el entorno social.

Los elementos como los colores, estilos, formas y texturas se convierten en códigos de mensaje, mediante los cuales se expresan aspectos vinculados al estado emocional, el nivel de autoconfianza, el profesionalismo, y los roles sociales o laborales. El estudio y aplicación consciente de estos códigos permite construir una imagen coherente, alineada con las metas y aspiraciones individuales, facilitando así una representación más efectiva de la propia identidad en distintos contextos.

La imagen global de una mujer con un estilo elegante natural o natural chic debe transmitir sofisticación, confianza y equilibrio, manteniendo una apariencia relajada y accesible. La indumentaria debe combinar piezas clásicas y modernas, con un enfoque en la comodidad y la practicidad, sin sacrificar el estilo. Los códigos de mensaje se expresan a través de:

- **Silueta:** Definida pero no ajustada; prendas que marcan la cintura y realzan las curvas de manera sutil.
- **Color:** Paletas neutras con toques de color, como tonos tierra, azul marino, gris, beige, blanco y negro.
- **Accesorios:** Minimalistas pero estratégicos; se usan para complementar el conjunto y no para sobrecargarlo.



8.7. La Indumentaria a través de las Líneas, Formas y Volumen

8.7.1. Combinaciones según la Necesidad del Cliente

Tabla 47

Combinaciones Efectivas para una Estatura Pequeña

Tipo de prenda/accesorio	Descripción	Beneficios	Estilo ideal	Imagen
Rayas verticales	Prendas con rayas verticales delgadas.	Alargan la silueta sin agregar volumen, creando una apariencia más estilizada.	Opta por rayas delgadas y bien espaciadas para un efecto óptimo.	
Cortes y costuras verticales	Prendas con costuras o cortes verticales, como abrigos o vestidos con paneles verticales.	Ayudan a definir la cintura y alargar el cuerpo, creando una silueta más estilizada.	Busca prendas con costuras verticales que mejoren la forma sin agregar volumen extra.	
Longitudes de corte asimétricos	Prendas con largos asimétricos que caen verticalmente.	Dirigen la vista de arriba hacia abajo, creando un efecto de alargamiento.	Opta por diseños que caigan de manera vertical y sean cómodos.	
Colores monocromáticos	Vestir en un solo color o en tonalidades similares.	Refuerza la línea vertical, creando una apariencia más estilizada y continua.	Elige colores sólidos o tonalidades similares para un look armonioso y alargado.	

Accesorios largos	Collares largos o bufandas delgadas y largas.	Enfatizan la línea vertical y crean una sensación de longitud adicional.	Opta por accesorios que caigan de manera vertical para complementar el look.	
Pantalones y faldas de talle alto	Prendas con talle alto que alargan visualmente las piernas.	Definen la cintura y alargan las piernas, creando una apariencia más proporcionada.	Busca pantalones y faldas que se ajusten bien en la cintura y que tengan un diseño alargado.	

Nota. La tabla presenta que utilizar líneas verticales en tu indumentaria puede ser una excelente estrategia para estilizar y alargar la figura rectangular. Asegúrate de combinar estos elementos con tu estilo personal para lograr un look que no solo sea favorecedor, sino también cómodo y acorde a tus preferencias. La combinación de texturas: Además de las líneas verticales, considera combinar diferentes texturas dentro de un mismo tono para añadir interés sin interrumpir la línea vertical. Prendas Ajustadas: Las prendas que se ajustan bien al cuerpo y siguen la línea vertical sin añadir volumen adicional son especialmente beneficiosas. Evita los contrastes fuertes: Los colores y patrones muy contrastantes pueden interrumpir la línea vertical y hacer que la figura se vea menos estilizada. Elaborado por las autoras.

8.7.2. Material, Fibras y Tejidos

Los materiales, tejidos, telas y fibras de las prendas de vestir desempeñan un papel crucial en la imagen personal, ya que no solo afectan la estética, sino también la comodidad, funcionalidad y durabilidad de la indumentaria.

La selección adecuada de estos elementos permite adaptar las prendas a las necesidades específicas del entorno y del usuario, optimizando su uso en diferentes contextos. Además, los tejidos influyen en la percepción de la calidad y el estilo de una prenda, lo que puede proyectar profesionalismo, elegancia o informalidad según la elección.

Entender cómo los diferentes materiales interactúan con el cuerpo y la forma en que se perciben visualmente es fundamental para crear un guardarropa equilibrado y coherente con la imagen que se desea proyectar.

Los tipos de fibras de los textiles más recomendados se detallan a continuación:

8.7.2.1. Tipos de Fibras

Fibras naturales

- Las fibras naturales son como un regalo de la naturaleza. Se obtienen de plantas o animales, como el algodón, la lana, la seda, el cuero, lino. Son suaves al tacto, cómodas de usar y permiten que la piel respire. Además, al ser biodegradables, estas fibras suelen descomponerse de manera natural, reduciendo su impacto en el planeta⁴⁴.

Fibras sintéticas

- Las fibras sintéticas, por otro lado, son creadas por el ser humano en laboratorios a partir de productos químicos, generalmente derivados del petróleo. Ejemplos comunes incluyen el poliéster, el nylon y el acrílico, rayón, polipropileno, spandex. Son conocidas por su durabilidad y resistencia, lo que las hace perfectas para ropa deportiva y prendas que requieren poca atención en su cuidado. Sin embargo, su gran inconveniente es que no se descomponen fácilmente y pueden contribuir a la contaminación ambiental, especialmente los micro plásticos que se desprenden al lavarlas⁴⁵.

Fibras sustentables

- Las fibras sustentables son el futuro de la moda consciente. Se obtienen de recursos renovables o reciclados y se producen con un enfoque en minimizar el impacto ambiental. Algunos ejemplos incluyen el algodón orgánico, el bambú, el Tencel (hecho de pulpa de madera) y el poliéster reciclado, cáñamo, piñatex. Lo que hace especiales a estas fibras es que no solo cuidan de nuestra comodidad, sino también del planeta, promoviendo un ciclo de vida más amigable con la naturaleza. Además, elegir ropa hecha de fibras sustentables es una manera sencilla de contribuir al bienestar del medio ambiente⁴⁶.

Al conocer estos tipos de fibras, podemos tomar decisiones más informadas y responsables al elegir nuestra ropa, asegurándonos de que no solo nos veamos bien, sino que también nos sintamos bien con nuestras elecciones.

⁴⁴ Martínez, Carla. (2019). *Fibras Naturales: Propiedades y Beneficios en el Mundo Textil*. Barcelona: Editorial Textil y Moda.

⁴⁵ Gómez, Luis. (2021). *Fibras Sintéticas: Innovaciones y Desafíos Ambientales*. Madrid: Editorial Moda y Tecnología.



⁴⁶ Pérez, Marta. (2022). *Fibras Sustentables y Moda Consciente: Tendencias y Beneficios*. Buenos Aires: Editorial EcoModa.

8.7.2.1.1. Tipos de Fibras Recomendadas Para Amelia Según sus Gustos y Estilo.

Tabla 48

Tipos de Fibras Recomendadas para Amelia Según sus Gustos y Estilo

Tipo de fibra	Descripción	Beneficios	Uso ideal	Imagen
Naturales Suaves, transpirables, y con buena caída. Aportan fluidez y elegancia. Adecuadas para un look natural chic.				
Algodón	Fibra natural suave y transpirable, proviene de la planta de algodón. Es cómodo, hipoalergénico, adecuado para todo clima, y biodegradable.	Mantiene fresca en verano y calidez en invierno, versátil, ecológico.	Camisetas, jeans, toallas, sábanas.	
Seda	Fibra natural de origen animal, producida por gusanos de seda. Brillo lujoso, suavidad, ligereza, y excelentes propiedades aislantes.	Fresco en verano, cálido en invierno, aspecto sofisticado, sensación suave.	Blusas, vestidos, pañuelos, ropa de cama.	
Cuero	Material duradero y flexible obtenido de la piel de animales. Resistente, envejece con gracia, desarrollando	Resistencia, longevidad, elegancia clásica.	Chaquetas, zapatos, bolsos, muebles.	

	una pátina única.			
Sintéticas				
Pueden aportar brillo o rigidez, ayudando a dar forma a ciertas prendas y mantener la estructura en piezas clave como chaquetas y blazers.				
Nylon	Fibra sintética conocida por su durabilidad, elasticidad, y resistencia al desgaste. Ligera, fácil de lavar, secado rápido.	Práctico, resistente, versátil.	Medias, ropa deportiva, mochilas, cuerdas.	
Licra	Fibra sintética famosa por su increíble elasticidad, se estira hasta cinco veces su tamaño original sin perder forma. Ideal para prendas que requieren ajuste.	Flexibilidad, ajuste perfecto, ligera, secado rápido.	Ropa deportiva, trajes de baño, ropa interior.	

Nota. La tabla presenta una selección de fibras naturales y sintéticas recomendadas para Amelia, basadas en su estilo y preferencias personales. Estas fibras han sido elegidas para equilibrar la comodidad, la elegancia y la practicidad en su vestuario, teniendo en cuenta tanto el impacto ambiental como el estilo personal. Elaborado por las autoras.

8.7.3. Estampados, Tejidos, Texturas y Peso

La selección de estampados, tejidos, texturas y el peso de las telas es clave para crear ilusiones ópticas que favorezcan la forma de la silueta, un aspecto esencial en la asesoría de imagen. Los estampados y patrones, por ejemplo, pueden alterar visualmente las proporciones del cuerpo: los estampados pequeños suelen estilizar, mientras que los grandes pueden añadir volumen. El tejido y la textura también juegan un papel importante; telas suaves y fluidas tienden a caer de manera más favorecedora sobre el cuerpo, mientras que los tejidos más gruesos o estructurados pueden agregar peso o rigidez a la figura. El peso de las telas afecta directamente cómo se ajusta

una prenda: las telas ligeras tienden a fluir y alargar la silueta, mientras que las más pesadas añaden volumen y estructura.

8.7.3.1. Estampados

Los estampados son diseños o patrones aplicados a las telas. Pueden ser geométricos, florales, abstractos, rayas, cuadros, entre otros. Los estampados pueden influir en la percepción visual de la figura, por ejemplo, los estampados pequeños tienden a suavizar la silueta, mientras que los estampados grandes pueden atraer la atención hacia ciertas áreas del cuerpo⁴⁷.

8.7.3.2. Tejidos

El tejido es la manera en que las fibras se entrelazan para formar la tela. Los tejidos pueden ser:

- **Tejido plano:** Como el algodón o la seda, donde los hilos se entrelazan en un patrón regular, resultando en una tela más estructurada.
- **Tejido de punto:** Como el jersey o la licra, que ofrece mayor elasticidad y confort, ideal para ropa casual y deportiva.
- **Tejido jacquard:** Un tipo de tejido que crea patrones complejos directamente en la tela, sin necesidad de estampado.

8.7.3.3. Texturas

Las texturas se refieren a la sensación táctil que ofrece una tela, como suavidad, aspereza o relieve. Algunas telas tienen texturas lisas como la seda, mientras que otras pueden ser rugosas como el tweed. La textura también puede afectar cómo cae la tela sobre el cuerpo; por ejemplo, las telas suaves como el satén fluyen, mientras que las telas con texturas gruesas como el terciopelo o la lana pueden dar estructura a una prenda⁴⁸.

8.7.3.4. Peso

El peso de una tela se refiere a cuán ligera o pesada es, lo cual influye en su caída y en cómo se siente al llevarla puesta. Las telas ligeras como la gasa o el algodón fino son más frescas y suelen ser ideales para climas cálidos o prendas vaporosas. En cambio, las telas pesadas como el tweed

⁴⁷ Gómez, Laura. (2023). *Diseño y Estampado Textil: Impacto en la Percepción Visual*. Madrid: Editorial Moda & Estilo.

⁴⁸ Méndez, Carla. (2023). *Texturas y Textiles: Efectos Táctiles y Visuales en la Moda*. Barcelona: Editorial Estilo y Diseño.

o la lana son mejores para climas fríos y para prendas estructuradas como abrigos o trajes. El peso también afecta el movimiento y la comodidad de una prenda⁴⁹.

Entender cómo estampados, tejidos, texturas y peso trabajan juntos te ayudará a elegir telas que no solo se vean bien, sino que también se sientan bien al usarlas.

8.7.3.5. Elección de Estampados, Tejido, Texturas y Peso para Amelia

Tabla 49

Elección de Estampados, Tejido, Texturas y Peso para Amelia.

Elemento	Descripción	Recomendaciones	Ejemplos/ Aplicación	Imagen
Estampados Elección de patrones para añadir interés visual y crear ilusión de curvas.				
Polka dots	Patrón de círculos repetidos en tela. Varía en tamaño, color y disposición. Tradicionalmente usado en ropa casual y de oficina.	Estampados pequeños o medianos para crear curvas. Evitar estampados grandes que puedan hacer la figura más recta.	Camisas, vestidos, blusas, accesorios como bufandas o corbatas.	
Tattersall	Patrón de cuadros con líneas horizontales y verticales que forman una cuadrícula. Usado en camisas, chalecos y corbatas.	Ideal para añadir un aire clásico y pulido. Recomendado para camisas de vestir y ropa formal o semiformal.	Camisas, chalecos, corbatas.	

⁴⁹ Gómez, Laura. (2022). *El Peso de las Telas: Cómo Influyen en la Caída y Comodidad de las Prendas*. Madrid: Editorial Moda y Estilo.

Tejido				
Tipos de tejidos que mejor complementan la estructura del cuerpo.				
Tejido plano	Estructura firme y estable, sin elasticidad. Versátil y común en camisas, pantalones, jeans y vestidos.	Ideal para añadir estructura y mantener forma en prendas clave. Adecuado para marcar la cintura y añadir volumen.	Camisas, blusas, pantalones, vestidos.	 
Texturas				
Tipos de texturas que crean interés visual y ayudan a esculpir la silueta.				
Textura lisa	Superficie uniforme y suave al tacto, sin patrones ni relieves. Crea un look limpio y sofisticado, perfecto para un estilo elegante.	Ideal para crear una silueta definida y refinada. Recomendado en cortes que ajusten la cintura y den forma a la figura.	Camisas, blusas, vestidos de algodón liso, seda, satén.	
Textura mate	Superficie sin brillo, discreta y elegante. Perfecta para quienes buscan un look más relajado y sofisticado.	Recomendada para un estilo equilibrado y sofisticado. Fácil de combinar con otras texturas o detalles.	Ropa de lana, lino, algodón mate.	
Textura brillante	Su efecto será contrario al anterior punto.	Recomendada su combinación con una textura mate y en zonas donde no existe volumen o adiposidad pronunciada de sobremanera.	Camisas, blusas. Pantalones y faldas.	

Peso				
Influencia del peso de la tela en cómo se ajusta y se ve la ropa.				
Telas ligeras	Gasa, algodón ligero, seda. Ideal para un look fluido y aireado, perfecto para climas cálidos y capas superiores.	Recomendadas para un cuerpo pequeño, añadiendo suavidad y movimiento sin abrumar la figura.	Blusas, vestidos de verano, camisas de seda.	
Telas de peso medio	Algodón de peso medio, popelina, terciopelo delgado. Proporcionan forma sin ser voluminosas.	Adecuadas para camisas, blusas y vestidos. Ayudan a definir la figura y son fáciles de manejar.	Camisas, blusas, vestidos.	
Telas pesadas	Lana, tweed, mezclilla. Útiles para climas fríos en prendas estructuradas.	Usar en capas o en detalles específicos para añadir estructura sin sobrecargar la figura.	Chaquetas, abrigos, pantalones de mezclilla.	

Nota. Esta tabla presenta una selección de opciones en estampados, tejido, texturas y peso de las telas para Amelia, considerando su tipo de cuerpo, estilo personal y preferencias de vestimenta. Estas recomendaciones están diseñadas para ayudar a Amelia a resaltar su figura y mantener un estilo equilibrado y sofisticado. Elaborado por las autoras.

8.8. Personal Shopper

Un personal shopper es un profesional que ayuda a las personas a seleccionar y comprar ropa y accesorios que se ajusten a sus gustos, necesidades y estilo de vida. El objetivo principal de un personal shopper es optimizar el proceso de compra y asegurarse de que los clientes hagan elecciones de moda que realcen su apariencia y se adapten a su presupuesto⁵⁰.

⁵⁰ Rodríguez, Carmen. (2023). *Guía del Personal Shopper: Cómo Optimizar el Proceso de Compra y Realzar la Apariencia*. Barcelona: Editorial Moda y Tendencias.

8.8.1. Funciones de un Personal Shopper

1. Evaluación del estilo personal:

- Analiza las preferencias, el estilo de vida y las necesidades del cliente para comprender mejor su estilo personal y objetivos de moda.

2. Selección de ropa y accesorios:

- Elige prendas y accesorios que se ajusten al estilo del cliente y a sus necesidades específicas. Puede crear conjuntos completos o recomendar piezas individuales.

3. Compra personalizada:

- Acompaña al cliente en las tiendas o realiza compras en línea en su nombre, asegurando que las elecciones sean adecuadas y satisfactorias.

4. Asesoramiento en tendencias:

- Ofrece consejos sobre las últimas tendencias y cómo incorporarlas de manera que se adapten al estilo personal del cliente.

5. Optimización del armario:

- Ayuda a revisar y organizar el armario del cliente, sugiriendo formas de combinar las prendas existentes con nuevas adquisiciones para maximizar su uso.

6. Ajustes y alteraciones:

- Asesora sobre la necesidad de ajustes o alteraciones en las prendas para lograr un ajuste perfecto.

8.8.2. Habilidades y Aptitudes de un Personal Shopper

Un buen personal shopper debe tener una combinación de habilidades y aptitudes para ofrecer un servicio excepcional. Aquí están algunas de las más importantes:

1. Conocimiento de moda:

- Aptitudes: Estar al día con las últimas tendencias, conocer la historia de la moda y entender cómo se aplican diferentes estilos, tejidos y colores.
- ¿Por qué? Permite ofrecer asesoramiento experto sobre qué prendas y accesorios están en tendencia y cómo combinarlos para crear looks modernos y sofisticados.

2. Habilidades de comunicación:

- Aptitudes: Escuchar activamente las necesidades y deseos del cliente, y comunicarse claramente para expresar recomendaciones y consejos.
- ¿Por qué? Facilita una buena relación con el cliente, asegurando que sus preferencias y preocupaciones se entiendan y se aborden adecuadamente.

3. Sensibilidad al estilo personal:

- Aptitudes: Reconocer y adaptar las recomendaciones al estilo personal y las preferencias del cliente, respetando su identidad y gustos.
- ¿Por qué? Asegura que las elecciones de moda reflejen la personalidad del cliente y se ajusten a sus expectativas.

4. Habilidades de organización:

- Aptitudes: Mantener un armario organizado, planificar compras eficientes y coordinar citas de compras.
- ¿Por qué? Mejora la experiencia de compra al hacerla más estructurada y libre de estrés, y ayuda a optimizar el uso del tiempo.

5. Conocimiento del presupuesto:

- Aptitudes: Gestionar y ajustar las recomendaciones según el presupuesto del cliente.
- ¿Por qué? Permite hacer compras inteligentes y evitar gastos innecesarios, asegurando que las recomendaciones se ajusten a la capacidad financiera del cliente.

6. Habilidades de negociación:

- Aptitudes: Negociar descuentos o promociones con proveedores y tiendas cuando sea posible.
- Por qué: Ofrece un valor añadido al cliente, maximizando el ahorro en sus compras.

7. Capacidad para crear looks coordinados:

- Aptitudes: Combinar prendas y accesorios para crear conjuntos atractivos y funcionales.
- ¿Por qué? Ayuda al cliente a visualizar y lograr diferentes estilos, facilitando la creación de atuendos completos y coherentes.

8. Empatía y paciencia:

- Aptitudes: Mostrar empatía hacia las necesidades y preocupaciones del cliente y ser paciente durante el proceso de selección y compra.

- ¿Por qué? Fomenta una relación de confianza y hace que el proceso de compra sea más agradable y menos estresante para el cliente.

9. Conocimiento de marcas y tiendas:

- Aptitudes: Estar familiarizado con diferentes marcas y tiendas, sus productos, calidad y precios.
- ¿Por qué?: Permite hacer recomendaciones informadas y guiar al cliente hacia opciones que se alineen con sus preferencias y necesidades.
- Estudio de mercado realizado en el Centro Comercial Iñaquito “CCI”:
<https://acortar.link/zmrXz9>

10. Habilidades de evaluación de prendas:

- Aptitudes: Evaluar la calidad, ajuste y estilo de las prendas y accesorios.
- ¿Por qué?: Asegura que las compras sean de alta calidad y adecuadas para el cuerpo y el estilo del cliente.

Un personal shopper que posee estas aptitudes puede proporcionar un servicio integral que no solo ayuda a mejorar el estilo del cliente, sino que también hace el proceso de compra mucho más eficiente y agradable.

8.8.3. Ventajas de Contratar un Personal Shopper

1. Ahorro de tiempo:

- Reduce el tiempo que el cliente dedica a las compras al realizar la selección y compras por él o ella.

2. Conocimiento experto:

- Proporciona acceso a conocimientos expertos sobre moda, tendencias y marcas que pueden no estar al alcance del cliente.

3. Reducción de estrés:

- Hace que el proceso de compra sea más eficiente y menos estresante, especialmente para quienes tienen poco tiempo o no disfrutan de las compras.

4. Compra inteligente:

- Ayuda a evitar compras impulsivas y a tomar decisiones más informadas que se ajusten al presupuesto y al estilo de vida del cliente.

8.8.4. ¿Cómo encontrar un Buen Personal Shopper?

1. Experiencia y referencias:

- Busca profesionales con experiencia comprobada y buenas referencias de clientes anteriores.

2. Estilo y compatibilidad:

- Asegúrate de que el estilo del personal shopper se alinee con el tuyo para garantizar que entiendan tus preferencias.

3. Servicios ofrecidos:

- Revisar los servicios incluidos en la oferta para asegurarse de que cubran las necesidades específicas.

4. Presupuesto:

- Considerar el costo de los servicios y asegurarse de que estén dentro del presupuesto.

Un personal shopper puede ser un recurso valioso para mejorar el estilo personal, hacer compras más eficientes y asegurarse de que cada prenda en el armario le haga sentir y lucir bien.

8.9. Marcas y Tiendas Recomendadas para Amelia

Se deben buscar marcas que ofrezcan prendas de calidad y bien estructuradas como **“ZARA, MANGO, MASSIMO DUTTI, STRADIVARIUS, ETAFASHION, H&M”**, que suelen tener opciones elegantes y favorecedoras para este tipo de cuerpo y estilo natural chic.

Figura 46

Marcas y Tiendas Recomendadas para Amelia



MANGO

♠ STRADIVARIUS

ETAFASHION

Massimo Dutti



Nota. Como se ilustra en la Figura 45, son las marcas de prendas de vestir recomendadas para la cliente según su estilo. Elaborado por las autoras.

Otras tiendas en las cuales la cliente también puede encontrar prendas de acuerdo con su estilo son: Waikiki, Studio F, TizMart. A continuación, se detalla un ejemplo de una de las rutas de compras para la cliente:

Ruta de compras para Amelia en el Centro Comercial “Quicentro Shopping”

La siguiente ruta de compras desarrolla una realizada en el Centro Comercial Quicentro Shopping ubicado en la ciudad de Quito

Figura 47

Ruta De Compras Personalizada para Amelia

		Cliente: Amelia Rojas Hora y Lugar: 10 am Quicentro Shopping		Duración: 4 horas. Presupuesto: \$300			
PRIORIDAD	TIENDAS	PRENDAS	CÓDIGOS				
1	STRADIVARIUS	<ul style="list-style-type: none"> CAMISA A RAYAS BLANCO Y NEGRO (SALIDAS OCASIONALES) PANTALÓN AZUL MARINO Y BEIGE DE VESTIR CON PINZAS (SALIDA OCASIONAL - DIARIO) BLUSA CAMISERA BLANCA (DIARIO) JEAN OSCURO (DIARIO) STILETOS TACÓN BAJO NEGROS (SALIDAS OCASIONALES) 	 CAMISA SATÉN CUELLO SOLAPA REF. 2008/695/005 \$25.99	 PANTALÓN VESTIR PINZAS AZUL MARINO REF. 4608/007/010 \$29.99	 PANTALÓN VESTIR PINZAS BEIGE REF. 4608/007/450\$ \$29.99	 CAMISA FLUIDA BOLSILLOS BLANCA REF. 2045/771/003 \$25.99	 1450 JEANS SKINNY SUPER HIGH WAIST DENIM AZUL OSCURO REF. 1450/510/774 \$32.99
2	DE PRATI	<ul style="list-style-type: none"> BOTINES NEGROS BAJOS (DIARIO) 	 BOTÍN PLANO VIZZANO NEGRO Código: 11210355 \$71,86				
3	H & M	<ul style="list-style-type: none"> CARTERA (DIARIO) 		BOLSO BANDOLERA Art. núm. 1228761003 Color: Negro Contexto: Formal \$39.99			

Nota. Como se ilustra en la Figura 46, es una Ruta de Compras con el presupuesto de \$300 para Amelia Rojas acorde su Estilo Natural Elegante realizado en el centro comercial Quicentro Shopping. Elaborado por las autoras.

8.10. Herramientas Estratégicas de Compra

- Lista de compras: Prioriza piezas clave como blazers entallados, vestidos con corte en A, y pantalones de talle alto.
- Pruebas de ropa: Siempre prueba diferentes tallas y cortes para encontrar la mejor proporción.
- Atención a las ofertas: Aprovecha las temporadas de rebajas para invertir en prendas de calidad.

Estas recomendaciones te ayudarán a realzar tu silueta y mantener un estilo chic y elegante que resalte tus mejores características.

RESUMEN DEL CAPÍTULO 8: ESTRATEGIAS DE MODA Y ACCESORIOS

En este capítulo, se exploran las estrategias y conceptos fundamentales del estilismo en el vestuario y los complementos, con el objetivo de crear una imagen coherente y atractiva. A continuación, se resumen los puntos clave:

1. Definición del estilismo en el vestuario y complementos:

- **Coordinación:** Implica combinar prendas y accesorios de manera que complementen la figura, resalten los puntos fuertes y reflejen la personalidad.
- **Adaptación a la ocasión:** Selección de vestuario y complementos según el evento o situación.
- **Tendencias y estilo personal:** Balance entre moda actual y estilo personal.
- **Funcionalidad y comodidad:** Asegurar que el look final sea atractivo y práctico.
- **Expresión de identidad:** Uso del estilismo para comunicar identidad y valores personales.

2. Importancia del buen vestir:

- **Primera impresión:** La ropa influye en la percepción inicial que se tiene de una persona.
- **Expresión de identidad:** La vestimenta refleja la personalidad y el estado de ánimo.
- **Influencia en la autoestima:** Vestirse bien puede aumentar la confianza y la autoestima.
- **Credibilidad y profesionalismo:** Una vestimenta adecuada es clave en entornos profesionales.
- **Impacto en las relaciones:** La apariencia afecta las interacciones y relaciones sociales.

3. Estilos:

- **Natural:** Relajado y cómodo con prendas básicas y colores neutros.
- **Elegante:** Refinado con materiales lujosos y colores sofisticados.

- Romántico: Femenino y delicado con detalles suaves y colores pastel.
- Creativo: Audaz y único con mezclas innovadoras de colores y patrones.
- Dramático: Impactante con prendas estructuradas y colores intensos.
- Seductor: Sensual con prendas ajustadas y colores intensos.

4. Análisis de datos de Amelia Rojas:

- Perfil: Amelia es una mujer de 59 años con un cuerpo mesomorfo y una silueta rectangular. Su estilo personal es Natural Elegante.
- Prendas básicas: Camisetas de algodón, zapatillas blancas, y jeans.

5. Objetivos en la asesoría para un cuerpo rectangular:

- Definir la cintura: Uso de cinturones y prendas ajustadas.
- Crear curvas: Prendas con volumen en busto y caderas.
- Equilibrar la silueta: Volumen adicional en partes del cuerpo para contrastar la cintura.
- Evitar prendas sin Forma: Ropa demasiado holgada o sin estructura.

6. Prendas recomendadas para el cuerpo rectangular:

- Tops y blusas: Blusas con detalles, cuellos altos, y tops entallados.
- Vestidos: Envoltentes, con corte en A o cintura imperio.
- Pantalones y faldas: De talle alto, acampanados, o con pinzas.
- Chaquetas y abrigos: Entalladas y con estructura en los hombros.

7. Prendas por evitar:

- Sin forma: Vestidos tipo saco y ropa holgada.
- Cintura baja: Pantalones o faldas que no definan la cintura.
- Sin detalles en la cintura: Ropa sin estructura que no ayude a marcar la cintura.

8. Accesorios y detalles:

- Cinturones: Para definir la cintura.

- Collares: Para atraer la atención hacia la parte superior del cuerpo.

9. Zapatos

- Stilettos: Tacón alto y delgado, punta afilada. Añaden sofisticación y alargan las piernas.
- Botines: Llegan hasta el tobillo, pueden tener tacón, ser planos o decorativos. Definen la pierna y son versátiles.

10. Fajas

- Faja de cintura: Cubre la cintura, define la figura y proporciona soporte en la parte media del cuerpo. Ideal con pantalones de tiro alto o faldas.
- Faja completa: Cubre abdomen, cintura y a veces caderas y torso. Ofrece control completo y una apariencia uniforme.
- Faja con tirantes: Cubre abdomen y parte superior del cuerpo, proporcionando soporte adicional. Ideal con prendas sin mangas.

11. Ropa interior

- Bragas de tiro alto: Bragas con cintura alta, ofrecen soporte para el abdomen y ayudan a alisar la zona.
- Bragas con control de abdomen: Con paneles de control para suavizar el abdomen y definir la figura.
- Bragas de corte alto: Alargan visualmente las piernas y equilibran la figura.
- Bragas de bikini con banda ancha: Ofrecen cobertura adecuada sin la presión de un tiro alto.
- Bragas con refuerzo en la cintura: Mantienen el abdomen bajo control sin ser incómodas.

12. Imagen global y códigos de mensaje: La imagen global para un estilo elegante natural o natural chic debe transmitir sofisticación y confianza. La indumentaria debe combinar piezas clásicas y modernas con un enfoque en la comodidad y la practicidad. Los códigos de mensaje incluyen:

- Silueta: Definida pero no ajustada.
- Color: Paletas neutras con toques de color.
- Accesorios: Minimalistas y estratégicos.

13. Líneas, formas y volumen en indumentaria

- Rayas verticales: Alargan la silueta sin añadir volumen.
- Cortes y costuras verticales: Definen la cintura y alargan el cuerpo.
- Largos asimétricos: Dirigen la vista verticalmente.
- Colores monocromáticos: Refuerzan la línea vertical.
- Accesorios largos: Enfatizan la longitud vertical.

14. Materiales y fibras

- Fibras naturales: Algodón, seda, cuero. Suaves, transpirables, y ecológicas.
- Fibras sintéticas: Nylon, licra. Duraderas, resistentes, pero menos ecológicas.
- Fibras sustentables: Algodón orgánico, bambú, Tencel. Ecológicas y amigables con el medio ambiente.

15. Estampados, Tejidos, Texturas y Peso

- Estampados: Polka dots, tattersall. Pequeños o medianos para suavizar la silueta.
- Tejidos: Plano, punto, jacquard. Aportan estructura y forma.
- Texturas: Lisa, mate. Crea interés visual y define la figura.
- Peso: Ligeras, medianas, pesadas. Influye en la caída y el ajuste de la prenda.

16. Personal Shopper

- Funciones: Evaluación del estilo, selección de ropa, compra personalizada, asesoramiento en tendencias, optimización del armario, ajustes.
- Habilidades y aptitudes: Conocimiento de moda, habilidades de comunicación, sensibilidad al estilo personal, habilidades de organización, conocimiento del presupuesto, habilidades de negociación, capacidad para crear looks coordinados.

Conclusión: Este capítulo ofrece estrategias para crear una imagen atractiva y coherente mediante el estilismo en el vestuario y los accesorios. Se enfoca en la importancia de un buen vestir, la adaptación a estilos universales y la personalización según las características individuales, como en el caso de Amelia Rojas, además este resumen proporciona una guía completa sobre los aspectos clave para optimizar la vestimenta de un cuerpo rectangular, desde tipos de zapatos y fajas hasta la elección de materiales y el papel de un personal shopper. La combinación de estos elementos ayuda a crear un estilo sofisticado y equilibrado, reflejando elegancia y comodidad en la indumentaria. La atención a los detalles en las elecciones de ropa y accesorios es esencial para realzar la figura y mantener una imagen global coherente con el estilo personal.

CAPÍTULO 9

COMPLEMENTOS

Guardarropa y Fondo de Armario

El fondo de armario se refiere a un conjunto de prendas que son básicas y versátiles, formando estas una base de un guardarropa bien equilibrado y funcional. Las piezas que lo conforman son atemporales, de buena calidad y fáciles de combinar entre sí, lo que permite crear múltiples conjuntos u outfits adecuados para diferentes ocasiones y estaciones del año.



9.1. Características de un Fondo de Armario





1. **Versatilidad:** Las prendas pueden ser mezcladas y combinadas de muchas maneras.
2. **Atemporalidad:** Son piezas que no pasan de moda y pueden ser usadas durante varios años.
3. **Calidad:** Suelen estar hechas de materiales duraderos que resisten el uso frecuente.
4. **Neutralidad:** Colores y estilos que combinan fácilmente con otras prendas.

9.1.1. Fondo de Armario - Ejemplo

Tabla 50

Ejemplo de un Fondo de Armario - Piezas Básicas

Prenda de fondo de armario	Descripción	Imagen
Camisa blanca	Usado en ocasiones formales o casuales.	
Jeans de corte clásico	Versátiles y adecuados para diversas ocasiones.	

<p>Blazer</p>	<p>Se puede usar sobre camisas o vestidos para añadir un toque profesional o elegante.</p>	
<p>Chaqueta de cuero o abrigo neutro</p>	<p>Dependiendo del clima, para mantener el estilo y la funcionalidad.</p>	
<p>Vestido negro básico</p>	<p>Perfecto para eventos formales o casuales.</p>	
<p>Suéter en Color Neutro</p>	<p>Para usar durante el clima más frío.</p>	
<p>Zapatos en tonalidad neutro y cómodos</p>	<p>Como los zapatos de cuero o botas elegantes.</p>	

Nota. La tabla muestra una selección de prendas esenciales para un fondo de armario, cada una con su respectiva descripción. Estas prendas son versátiles y adecuadas para diversas ocasiones, asegurando que cualquier guardarropa esté preparado para distintas situaciones, desde lo formal hasta lo casual. Elaborado por las autoras.

Tener un fondo de armario bien seleccionado no solo facilita la creación de atuendos diarios, sino que también asegura que siempre haya piezas versátiles y atemporales disponibles para diferentes ocasiones. Al contar con prendas clave, como una camisa blanca, un buen par de jeans, un blazer clásico o un vestido negro, puedes mezclar y combinar fácilmente, ahorrando tiempo y energía en decidir qué ponerte.





Además, un armario bien estructurado ayuda a evitar las compras impulsivas, ya que conoces mejor lo que tienes y lo que realmente necesitas. En lugar de adquirir piezas innecesarias, puedes invertir en artículos de mayor calidad que se adapten a tu estilo y duren más tiempo, lo que a largo plazo también supone un ahorro.






Finalmente, al tener un conjunto de prendas esenciales que se ajustan a tu estilo de vida y a tu imagen personal, la planificación de la ropa se vuelve mucho más sencilla, ya sea para el día a día, para eventos especiales o para el trabajo. Esto te permite enfocarte en lo que realmente importa, reduciendo el estrés y ayudando a proyectar una imagen coherente y segura.

9.1.2. Fondo de Armario Personalizado para Amelia

Tabla 51
Fondo de Armario Personalizado para Amelia

Categoría	Prenda/Accesorio	Descripción	Imagen
Prendas básicas	Camisetas básicas	Camisetas de algodón en colores neutros (blanco, gris, negro) y tonos oscuros como azul marino.	
	Camisa blanca	Camisa de botones, ideal para usar sola o bajo suéteres, chalecos y chaquetas.	

	Pantalones rectos	Pantalones en negro, gris oscuro o azul marino que alargan visualmente las piernas y favorecen la figura rectangular.	
	Jeans	Jeans de corte recto o ligeramente ajustado en un tono oscuro para alargar las piernas.	
Prendas de capa	Chaqueta blazer	Blazer estructurado en colores oscuros como negro, gris o azul marino, ideal para dar forma y estructura a la figura rectangular.	
Prendas especiales	Vestido camisero	Vestido en colores oscuros con cinturón ajustable para definir la cintura y mantener la elegancia.	

	Vestido tipo chanel	Vestido estructurado en colores profundos, como negro o vino, que favorezca la figura rectangular.	
	Falda en A	Falda en tonos oscuros los cuales ayudarán a crear una forma más definida y femenina.	
Accesorios	Cartera clásica	Cartera de mano en negro o gris oscuro, hace ver versátil y elegante en quien lo use.	
	Joyas minimalistas	Aretes y collares en plata, oro, en tonos fríos o cálidos, que complementen su estilo sin ser demasiado llamativos, mejor si son simples.	
Calzado	Botines y botas	Botines en negro, gris oscuro o marrones con un pequeño tacón para alargar las piernas.	

	Stilettos	Tacones en colores oscuros como negro o vinos para ocasiones más formales.	
	Zapatillas de cuero	Zapatillas en blanco o negro para un look casual pero elegante.	
Ropa interior	Sostén y bragas	En colores oscuros y materiales suaves. Bragas de tiro alto pueden ser útiles para crear una silueta más definida y ocultar el abdomen.	
Consideraciones	Corte y ajuste	Las prendas deben tener un buen ajuste, evitando el exceso de tela o que quede suelta ya que puede añadir volumen.	
	Tonos oscuros y profundos	Asegúrate de elegir colores que resalten tu estación y que complementen tu tono de piel y cabello, en general los tonos oscuros deben ir en el tren superior.	

Nota. La tabla presenta un fondo de armario que está personalizado para Amelia, además está diseñado para ayudar a crear un look cohesivo y elegante que se adapte a su cuerpo rectangular y estatura pequeña, mientras refleja su estilo natural elegante. Elaborado por las autoras.

9.2. Cápsula de Armario

La cápsula de armario es una selección de prendas específicas de vestir las cuales se eligen cuidadosamente para que pueda combinarse de múltiples formas, formando conjuntos u outfits versátiles y funcionales para toda ocasión. A diferencia del fondo de armario, que suele ser más pequeño y abarca prendas básicas, una cápsula de armario puede variar en tamaño, pero generalmente incluye entre 10 y 30 piezas clave.

9.2.1. Características de una Cápsula de Armario

1. **Funcionalidad:** Cada prenda se elige por su capacidad de combinarse con otras, creando múltiples outfits con un número limitado de piezas.
2. **Temporada:** Puede estar adaptada a una estación del año o a un período específico (por ejemplo, una cápsula de verano o una cápsula de oficina).
3. **Estilo:** Refleja el estilo personal de quien la utiliza y puede incluir elementos actuales y de tendencia.
4. **Simplicidad:** Menos piezas, pero de alta calidad y versatilidad, simplificando la decisión de qué ponerse.

9.2.3. Ejemplos de Prendas en una Cápsula de Armario

- **Tops:** Camisas, blusas y camisetas que combinan bien entre sí.
- **Pantalones y faldas:** Opciones que se pueden usar en diferentes situaciones.
- **Chaquetas y abrigos:** Prendas exteriores que complementan el resto de los conjuntos.
- **Zapatos:** Un par de zapatos que se adapten a la mayoría de los atuendos.
- **Accesorios:** Bufandas, cinturones, y joyería básica que agregan estilo a los conjuntos.

9.2.4. Beneficios de una Cápsula de Armario

- **Facilita el vestirse:** Con menos opciones, es más fácil y rápido elegir un atuendo diario.
- **Ahorra espacio:** Requiere menos espacio en el armario.
- **Optimiza el presupuesto:** Se enfoca en la compra de piezas clave de alta calidad, en lugar de muchas prendas.

- **Reduce el estrés:** Simplifica la planificación del vestuario y las decisiones diarias.

Una cápsula de armario es una estrategia de moda que implica reducir el número de prendas en tu guardarropa a un conjunto limitado de piezas versátiles y bien seleccionadas que pueden combinarse entre sí. Esta simplificación del estilo diario permite que cada prenda sea funcional y elegante, lo que reduce el tiempo y el esfuerzo necesarios para elegir un atuendo cada mañana.

Uno de los grandes beneficios de una cápsula de armario es que asegura que todas las piezas se complementen entre sí en términos de color, estilo y funcionalidad. Al elegir una paleta de colores coherente y prendas que se adapten tanto a tu estilo personal como a tu estilo de vida, puedes crear múltiples combinaciones de atuendos con menos ropa. Esto maximiza el potencial de cada prenda y evita la sensación de "no tener nada que ponerme", incluso con un número reducido de piezas.

Además, este enfoque fomenta una organización más eficiente del armario, manteniendo el espacio limpio y despejado, lo que también ayuda a evitar el desorden visual y mental. La cápsula de armario se basa en la idea de calidad sobre cantidad, lo que te permite invertir en prendas de mejor calidad que perduren en el tiempo, minimizando la necesidad de compras innecesarias y, por ende, contribuyendo a un consumo de moda más consciente y sostenible.

Finalmente, al tener una cápsula de armario bien planificada, siempre estarás lista para cualquier ocasión, ya que cada pieza está pensada para adaptarse a diversas situaciones, desde lo casual hasta lo formal, haciendo que vestirse sea mucho más eficiente y sin complicaciones.

9.2.5. Cápsula de Armario para Amelia

Datos básicos del cuerpo de la cliente:

- Estilo natural elegante,
- Tipología endomorfa
- Cuerpo rectangular,
- Estatura pequeña y
- Estación Invierno Profundo y otoño profundos.

Figura 48

Cápsula de Armario Personalizado para Amelia



Nota. Como se ilustra en la Figura 47, Fondo de Armario de prendas personalizadas para Amelia acorde su estilo Natural Elegante, colorimetría aplicada a su vestimenta de otoño e Invierno Profundo. Aquí vemos camisetas de tonos neutros de algodón negra y blanca, pantalones rectos jeans y formales, blusas con cuellos adaptados a la forma de su rostro, vestidos para ocasiones formales, calzado y accesorios acorde su estilo, chaquetas entalladas para crear una silueta estilizada. Elaborado por las autoras.

9.3. Códigos de Vestimenta

Los códigos de vestimenta son conjuntos de reglas y recomendaciones que definen cómo debe vestirse una persona en diferentes contextos o eventos. Estos códigos nos ayudan a asegurar que el atuendo sea apropiado para la ocasión y que se mantenga una imagen profesional o adecuada según las normas establecidas del entorno en el que nos encontremos. Los códigos de vestimenta pueden variar desde formales hasta casuales y pueden incluir especificaciones sobre el tipo de ropa, colores, accesorios y estilo general.

9.3.1. Tipos Comunes de Códigos de Vestimenta

9.3.1.1. Códigos Profesionales

1. Smart casual:

- **Descripción:** Una mezcla entre informal y formal que permite un estilo elegante pero relajado.

- **Hombres:** Pantalones chinos o de vestir, camisas o polos, chaquetas ligeras o blazers, y zapatos casuales o mocasines. Las prendas no tienen que ser tan formales como en el business casual.
- **Mujeres:** Vestidos casuales o faldas con blusas elegantes, pantalones con blusas o camisas, y zapatos de tacón bajo o elegantes. Se permite cierto nivel de creatividad en los accesorios y las combinaciones.

2. Business profesional:

- **Descripción:** El estándar más alto de vestimenta en el entorno laboral, ideal para reuniones importantes y entrevistas.
- **Hombres:** Traje completo (chaqueta y pantalones a juego), camisa de vestir, corbata, y zapatos de vestir. El traje puede ser oscuro o de colores más neutros.
- **Mujeres:** Traje de pantalón o falda, blusa o camisa, y zapatos formales. Los trajes deben ser de cortes clásicos y colores neutros u oscuros.

3. Business casual:

- **Descripción:** Un estilo profesional menos formal que permite cierta comodidad sin sacrificar la apariencia profesional.
- **Hombres:** Pantalones chinos o de vestir, camisas o polos, suéteres o blazers opcionales, y zapatos casuales o mocasines.
- **Mujeres:** Pantalones de vestir o faldas, blusas o camisas, y chaquetas opcionales. Los zapatos pueden ser de oficina o elegantes pero cómodos.

4. Casual:

- **Descripción:** El estilo más relajado y cómodo, adecuado para actividades informales.
- **Hombres:** Jeans o pantalones casuales, camisetas, camisas casuales, y zapatillas deportivas o zapatos casuales.
- **Mujeres:** Jeans o pantalones casuales, camisetas o blusas informales, y zapatos cómodos o zapatillas deportivas.

9.3.1.2. Códigos Formales

1. White tie:

- **Descripción:** El nivel más alto de formalidad, utilizado para eventos muy elegantes.
- **Hombres:** Chaqueta de cola blanca, chaleco blanco, camisa blanca, corbata de lazo blanca, y zapatos de charol negros.
- **Mujeres:** Vestido de gala largo, generalmente en colores oscuros o metálicos, y accesorios elegantes. Los vestidos suelen ser muy formales y elaborados.

2. Black tie:

- **Descripción:** Un código formal que se utiliza para eventos elegantes, pero menos formales que el White tie.
- **Hombres:** Traje de esmoquin negro, camisa blanca, corbata de lazo negra, y zapatos de charol negros.
- **Mujeres:** Vestido largo o de cóctel elegante, con tacones altos y accesorios sofisticados. Los colores oscuros o metálicos son comunes.

3. Semiformal:

- **Descripción:** Menos formal que el black tie, pero más elegante que el business casual.
- **Hombres:** Traje oscuro, camisa de vestir y corbata. También se permite un blazer con pantalones de vestir.
- **Mujeres:** Vestido corto de cóctel o un traje elegante. Tacones o zapatos de fiesta son apropiados.

4. Cóctel:

- **Descripción:** Un código formal para eventos sociales, que requiere un estilo elegante pero accesible.
- **Hombres:** Traje y corbata, aunque los trajes pueden ser menos formales que los de un black tie.

- **Mujeres:** Vestido de cóctel (a menudo de longitud media), tacones y accesorios elegantes. Los vestidos pueden ser más variados en estilo y color.

5. Creative black tie:

- **Descripción:** Una variante del black tie que permite cierta creatividad y expresión personal.
- **Hombres:** Traje de esmoquin tradicional con la opción de añadir elementos creativos como una corbata de lazo colorida o una camisa de color.
- **Mujeres:** Vestido largo o de cóctel con un toque personal, como colores vivos o detalles únicos. Los accesorios también pueden ser más llamativos.

Estos códigos de vestimenta ayudan a definir el nivel de formalidad adecuado para diferentes eventos y ocasiones, y seguirlos asegura que tu atuendo sea apropiado y respete las expectativas sociales y profesionales.

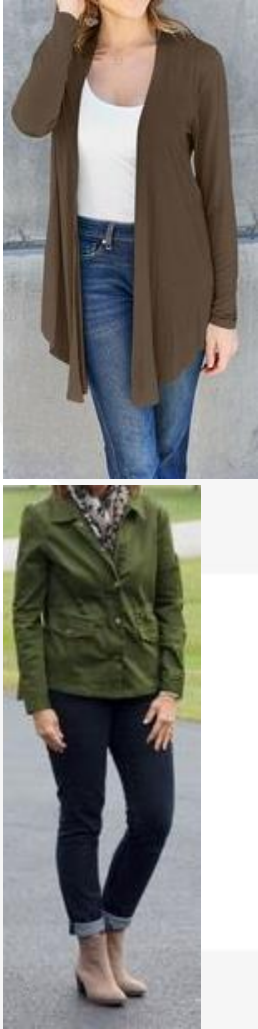

9.3.1.3. Códigos de Vestimenta para Amelia:



Tabla 52

Códigos de Vestimenta Personalizados para Amelia

Categoría	Detalle	Imagen
Código de Vestimenta Smart Casual		
Colores y estampados	<p>Colores primarios: Negro, azul marino, gris oscuro, vino o rojo oscuro, verde esmeralda.</p> <p>Colores secundarios: Blanco, gris claro, beige.</p> <p>Estampados: Rayas verticales y patrones discretos.</p>	
Prendas superiores	<p>Camisas y camisetas: Ajustadas en colores sólidos o con estampados discretos. Camisas con cuello en V o en U.</p>	
Prendas inferiores	<p>Pantalones: Rectos o ligeramente ajustados en colores oscuros, con tiro</p>	

	<p>alto.</p> <p>Jeans: Corte recto o skinny en tonos oscuros.</p>	 
Prendas de capa	<p>Blazers: Ajustados a la cintura en colores oscuros, con un corte adecuado para tu estatura.</p>	
Calzado	<p>Stilettos: Tacones altos en colores sólidos.</p> <p>Zapatillas de cuero: En blanco.</p>	
Código de Vestimenta Casual		
Colores y estampados	<p>Colores primarios: Negro, azul marino, gris oscuro, rojo oscuro, verde esmeralda.</p> <p>Colores Secundarios: Blanco, gris claro, beige.</p> <p>Estampados: Rayas finas y patrones discretos.</p>	
Prendas superiores	<p>Camisetas, blusas, camisas de manga corta, sudaderas: Básicas en colores sólidos o con estampados mínimos.</p>	
Prendas inferiores	<p>Jeans: Corte recto o skinny en tonos oscuros o neutros.</p>	
Prendas especiales	<p>Vestidos casuales: En colores sólidos o patrones discretos, de algodón o jersey.</p> <p>Faldas: En A o rectas, que terminen justo por encima de la rodilla.</p>	
Accesorios informales	<p>Joyas: Discretas y minimalistas en plata u oro.</p>	
Calzado casual	<p>Botines: Colores oscuros con diseño sencillo.</p>	

	<p>Zapatillas de cuero: Colores neutros y diseño clásico.</p>	
<p>Código de Vestimenta Semi Formal</p>		
<p>Colores y estampados</p>	<p>Colores primarios: Negro, gris antracita, azul marino, vino o rojo oscuro, esmeralda.</p> <p>Colores secundarios: Blanco, marfil, gris claro, nude.</p> <p>Estampados: Texturas sutiles como tweed o estampados discretos.</p>	
<p>Prendas superiores</p>	<p>Blusas y camisas: De seda o algodón de alta calidad, en colores sólidos o con detalles sutiles como lazos o plisados.</p> <p>Blazers y chaquetas: Blazers entallados en tonos oscuros</p>	

	o neutros, con cortes que aporten estructura.	 
Prendas inferiores	Faldas: Faldas lápiz o en A, justo por encima o por debajo de la rodilla, en tejidos como lana o seda.	
Prendas especiales	Vestidos: Vestidos tipo Chanel o envolventes en colores sólidos, con cortes que realcen la figura. Preferiblemente de tejidos como lana ligera, seda o crepé.	
Accesorios	Joyas: Accesorios delicados y elegantes en oro o plata, como pendientes pequeños, collares finos y pulseras discretas. Bolsos: Bolsos de mano estructurados en cuero o materiales similares, en colores neutros o que contrasten de forma elegante con el conjunto.	
Calzado	Stilletos o zapatos de tacón medio en colores neutros, que alarguen las piernas y complementen el outfit.	

Nota. Esta tabla presenta los códigos de vestimenta Smart Casual, Casual y Formal, adaptados al estilo Natural Elegante y estación Invierno Profundo. Incluye sugerencias de colores, prendas, accesorios y calzado para mantener un equilibrio entre elegancia y comodidad. Elaborado por las autoras.

Un código de vestimenta es un conjunto de reglas o directrices que determinan qué tipo de ropa es apropiada para determinadas ocasiones o entornos. Estos códigos pueden variar en función del contexto, como el lugar de trabajo, eventos sociales o ceremonias formales, y suelen estar diseñados para garantizar que la vestimenta sea adecuada, respetuosa y acorde con la imagen o el propósito del evento o entorno.

Los códigos de vestimenta se clasifican comúnmente en categorías como formal, semi-formal, casual, business casual, y smart casual, entre otros. Cada uno de estos niveles establece expectativas específicas en cuanto a la elección de prendas, colores y accesorios, ayudando a las

personas a vestirse correctamente según la ocasión y a proyectar una imagen coherente con el ambiente o la cultura del lugar.

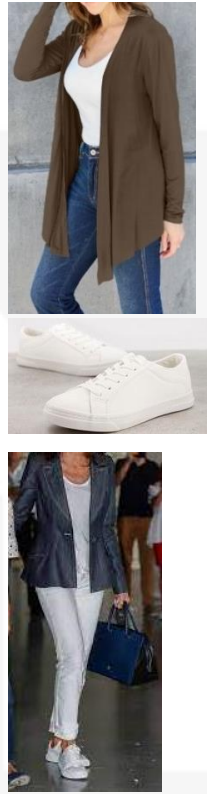

9.5. Outfits, Propuestas de Vestuario y Correcciones, Ilusiones Ópticas

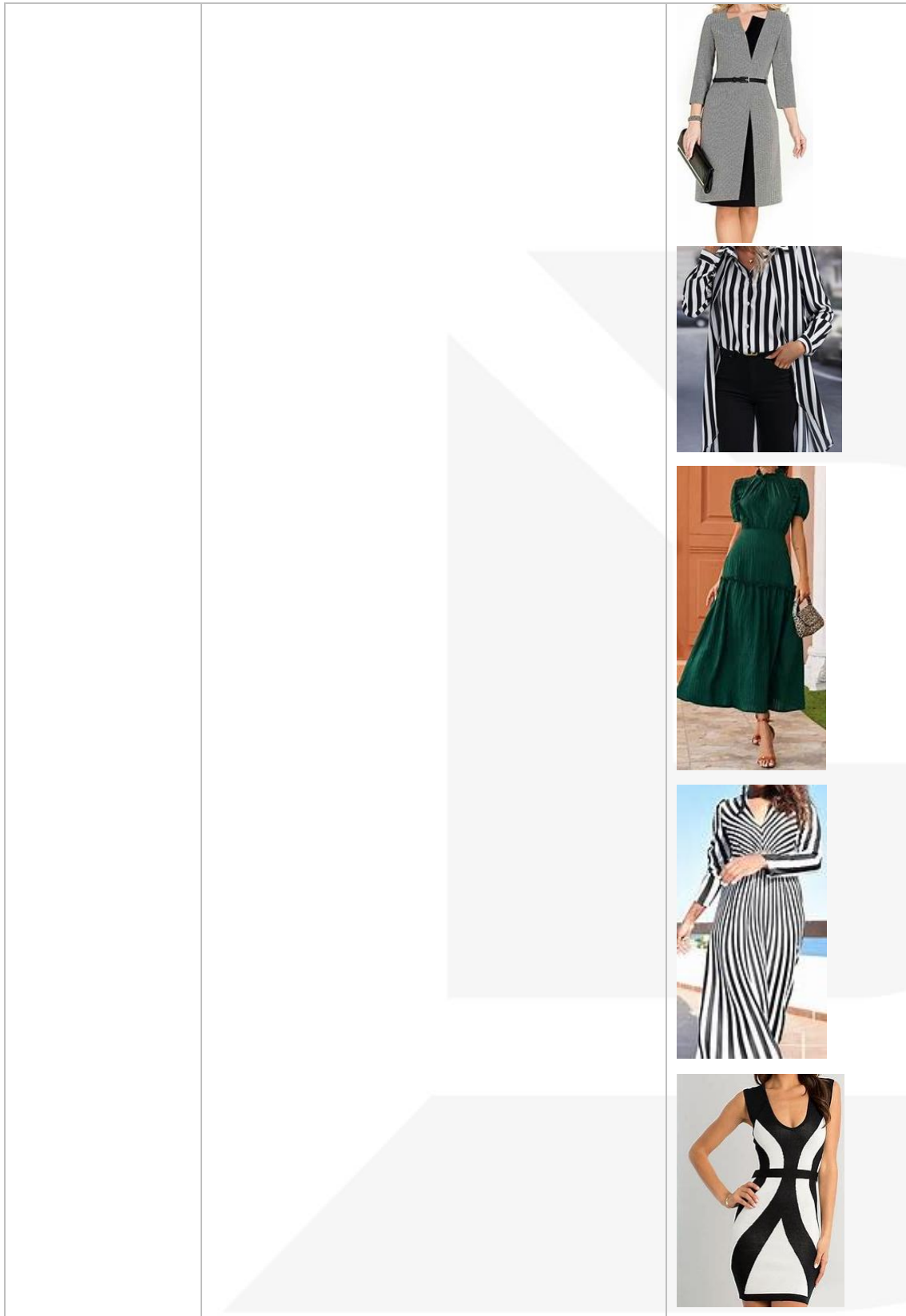
A continuación, se detallan los elementos clave del estilismo del vestir y su importancia para potenciar la imagen total de una persona, considerando el estilo personal, la personalidad y los colores que mejor le favorecen. Estos elementos trabajan en conjunto para proyectar una imagen coherente y auténtica, alineada con las metas y la esencia de cada cliente.

- Los **outfits** o conjuntos de vestuario son combinaciones cuidadosamente seleccionadas de prendas, accesorios y calzado que permiten a una persona proyectar su estilo personal y adaptarse a diversas ocasiones. La elección del outfit adecuado no solo responde a la estética, sino también a la funcionalidad y comodidad, teniendo en cuenta el entorno y las actividades del día a día. Un estilo bien definido da coherencia y seguridad a la hora de vestirse. Adaptar las prendas y accesorios al estilo personal hace que la persona proyecte confianza y autenticidad, lo cual refuerza su imagen profesional y social.
- Las **propuestas de vestuario** son sugerencias que se elaboran considerando la fisionomía, el estilo de vida, la paleta de colores y las preferencias personales del individuo. Estas propuestas pueden variar desde un look casual para el día a día, hasta atuendos formales para eventos importantes, y se centran en resaltar las mejores características de la persona, equilibrando estilo y confort.
- Las **correcciones de vestuario** se refieren a ajustes o mejoras que se hacen para optimizar la imagen visual de una persona. Estas correcciones pueden estar relacionadas con la proporción del cuerpo, los colores que mejor se adaptan a la piel o la forma en que una prenda debe ajustarse al cuerpo.
- Las **ilusiones ópticas** en el vestuario juegan un papel fundamental para realzar o disimular ciertas áreas del cuerpo. A través del uso estratégico de patrones, líneas, colores y cortes, es posible crear efectos visuales que modifiquen la percepción de la figura.

Tabla 53

Propuestas de Outfits para Cuerpo Rectangular, Estación Otoño e Invierno Profundo

Categoría	Detalle	Imagen
<p>Outfits para el día a día</p>	<p>Usa un par de jeans rectos de cintura alta combinados con una camiseta básica de algodón con escote en V o U, y un cárdigan largo. Puedes añadir zapatillas blancas para un look elegante y cómodo. Prioriza prendas que ofrezcan comodidad y estructura, como blusas con detalles en la cintura y chaquetas ligeras que puedas combinar con diversas piezas</p>	
<p>Outfit para ocasión especial</p>	<p>Elige un vestido envolvente en un tono profundo de verde o marrón, combinado con botines de tacón medio y accesorios dorados o plata para un look sofisticado. También puedes optar por vestidos en corte A o trajes de dos piezas con un blazer entallado. Completa el conjunto con zapatos de tacón medio que alarguen las piernas sin sacrificar la comodidad.</p>	
<p>Correcciones e ilusiones ópticas</p>	<p>Usa cinturones para definir la cintura, y opta por líneas verticales en las prendas para alargar la figura. Evita las líneas horizontales que acentúan la rectitud de la silueta.</p>	



Nota. La tabla presenta propuestas de outfits diseñadas para un cuerpo rectangular con estación otoño e invierno profundos. Cada categoría sugiere combinaciones específicas que equilibran comodidad y estilo. Para el día a día, se recomienda un enfoque en prendas básicas y estructuradas, mientras que, para ocasiones especiales, se sugiere un look más sofisticado con vestidos y accesorios elegantes. Las

correcciones e ilusiones ópticas incluyen técnicas para definir la cintura y alargar la figura, evitando estilos que acentúen la rectitud de la silueta. Elaborado por las autoras.

Figura 49

Amelia Luciendo Vestimenta Acorde Su Colorimetría Y Piezas Recomendadas

FOTOGRAFÍAS CON INTELIGENCIA ARTIFICIAL



FOTOGRAFÍAS REALES CON PRENDAS DE SU ARMARIO ACTUALIZADO



Nota. Como se ilustra en la Figura 48, las fotografías muestran a Amelia luciendo atuendos personalizados para las estaciones de otoño e invierno profundo, seleccionados estratégicamente para su cuerpo de forma rectangular. Los outfits incluyen piezas recomendadas para equilibrar y acentuar la figura, creando un aspecto sofisticado y favorecedor en diversas ocasiones. Cada conjunto está diseñado para resaltar la profundidad de la paleta de colores y la versatilidad de las prendas, adaptándose a múltiples situaciones

mientras se mantiene la armonía con el estilo personal de ella que es el natural elegante. Entre ellas están los códigos de vestimenta: cóctel, smart casual, casual. Estas prendas han sido creadas con inteligencia artificial por lo que una asesoría puede realizarse de manera virtual y se ha hecho una elaboración de outfits con prendas reales que han sido actualizados en su armario. Elaborado por las autoras.

9.6. Errores de Estilismo

Los errores de estilismo al vestir son fallos comunes en la elección de prendas, accesorios o combinaciones que pueden afectar negativamente la imagen personal o proyectar una impresión no deseada. Estos errores suelen ocurrir cuando no se tiene en cuenta la armonía entre el cuerpo, el estilo de vida, el entorno o las tendencias, lo que puede generar desequilibrios en la apariencia general. Algunos de los errores más comunes incluyen:

1. **Usar tallas incorrectas:** Llevar ropa demasiado ajustada u holgada puede desmejorar la silueta. Las prendas deben adaptarse correctamente al cuerpo, resaltando las zonas deseadas y evitando exceso de volumen o tensión innecesaria.
2. **No considerar el código de vestimenta:** Vestir de manera inapropiada para una ocasión o entorno es un error frecuente. Asistir a un evento formal con ropa demasiado casual, o viceversa, puede proyectar una falta de atención o respeto hacia el contexto.
3. **Elegir colores inadecuados:** Los colores incorrectos pueden apagar la piel o desarmonizar con la paleta de color personal. No tener en cuenta los colores que favorecen el tono de piel, cabello y ojos puede hacer que la persona luzca menos radiante.
4. **Sobrecargar de accesorios:** El exceso de complementos puede desviar la atención del conjunto principal o sobrecargar visualmente el look. La clave está en equilibrar los accesorios para que complementen, no compitan, con el atuendo.
5. **No Adecuar el vestuario a la forma del cuerpo:** Cada cuerpo tiene proporciones distintas, y un error común es no vestir según esas proporciones. El uso de prendas que acentúan zonas menos favorecedoras o que no equilibran la figura puede crear un desbalance visual.
6. **Ignorar el calzado adecuado:** El calzado puede transformar un look, pero usar zapatos inapropiados puede arruinar incluso el mejor atuendo. Llevar un calzado que no sea adecuado para la ocasión o que no combine con el estilo general es un error estilístico frecuente.

7. **No adaptar el vestuario al clima o entorno:** Vestir prendas inapropiadas para la temporada o el clima (como llevar ropa muy abrigada en un clima cálido o muy ligera en invierno) no solo es incómodo, sino que también puede proyectar desorganización.
8. **Usar ropa deteriorada o mal cuidada:** Las prendas que están desgastadas, con manchas, arrugas o botones sueltos transmiten una imagen descuidada. El buen mantenimiento de la ropa es clave para un estilo pulido y ordenado.
9. **Excederse con las tendencias:** Adoptar todas las tendencias de moda sin considerar si favorecen el estilo personal o el cuerpo puede dar lugar a un look poco coherente o exagerado. La clave está en adaptar las tendencias a la personalidad y cuerpo de cada uno.

Evitar estos errores de estilismo permite proyectar una imagen más equilibrada, coherente y pulida, lo que contribuye a una mayor confianza y comodidad personal en diferentes contextos.

Se detallan en las siguientes líneas cuales serían los errores de estilismo de la cliente:

Errores:

- Prendas demasiado sueltas o rectas que acentúan la figura rectangular.
- Estampados muy grandes que pueden abrumar la figura.
- Accesorios demasiado pequeños o sin estructura.
- Poner demasiado peso en el tren superior
- Colores no favorecedores de la estación invierno profundo.
- No más de dos cortes en la silueta
- No prendas que no sean de tu talla

Optar por:

- Prendas que añadan volumen en áreas estratégicas como la cadera
- Detalles que definan la cintura.
- Colores que complementen la paleta de invierno profundo.
- Uso de prendas oscuras en el tren superior y claras en el tren inferior.
- Uso de pantalones rectos.

RESUMEN DEL CAPÍTULO 9: COMPLEMENTOS

En este capítulo se explora el papel esencial de los complementos en la construcción de un guardarropa funcional y estilizado. El capítulo se centra en dos conceptos clave: el fondo de armario y la cápsula de armario, además de brindar una explicación detallada de los códigos de vestimenta. Aquí se detallan los puntos principales:

1. Guardarropa y Fondo de Armario:

- Se define el fondo de armario como una colección de prendas básicas y versátiles que forman la base de un guardarropa equilibrado. Estas prendas son atemporales, de buena calidad y fáciles de combinar.
- Se destacan las características de un fondo de armario: versatilidad, atemporalidad, calidad y neutralidad.
- Se proporciona un ejemplo de fondo de armario estándar, con prendas clave como la camisa blanca, jeans de corte clásico, blazer, chaqueta de cuero, y vestido negro básico.
- Se presenta un fondo de armario personalizado para Amelia, con piezas adaptadas a su estilo Natural Elegante, cuerpo rectangular y estación Invierno Profundo.

2. Cápsula de armario:

- Se describe la cápsula de armario como una selección específica de prendas que pueden combinarse de múltiples maneras, formando conjuntos versátiles.
- Las características principales de una cápsula de armario incluyen funcionalidad, adaptación a la temporada, estilo personal y simplicidad.
- Se enumeran ejemplos de prendas en una cápsula de armario, como tops, pantalones, chaquetas, zapatos y accesorios.
- Se explican los beneficios de tener una cápsula de armario, como la facilidad para vestirse, el ahorro de espacio, la optimización del presupuesto y la reducción del estrés.

- Se ilustra una cápsula de armario personalizada para Amelia, diseñada para su estilo Natural Elegante y su estación colorimétrica.

3. Códigos de vestimenta:

- Se detallan los códigos de vestimenta, que son conjuntos de reglas y recomendaciones para vestirse en diferentes contextos o eventos.
- Se describen los tipos comunes de códigos de vestimenta, incluyendo Smart Casual, Business Profesional, Business casual, casual, white tie, black tie, semiformal, cóctel y creative black tie.
- Se proporciona un código de vestimenta personalizado para Amelia, con recomendaciones de colores, estampados, prendas y calzado acorde a su estilo y figura.

Conclusión: El capítulo subraya la importancia de un guardarropa bien planificado, destacando cómo un fondo de armario y una cápsula de armario pueden simplificar la elección diaria de atuendos y garantizar que siempre se vista de manera adecuada para cualquier ocasión. Además, la comprensión y aplicación de los códigos de vestimenta permiten mantener una imagen coherente y profesional en diferentes contextos.

CAPÍTULO 10

ESTUDIO DE PROPORCIONES Y EQUILIBRIO FACIAL

10. Visagismo

El visagismo es una técnica clave en la asesoría de imagen que se centra en el estudio y análisis de las características faciales con el objetivo de realzar la belleza natural y crear un equilibrio estético. A través del visagismo, se pueden personalizar recomendaciones de peinado, maquillaje, cortes de cabello y accesorios, adaptados a la forma del rostro, las proporciones y los rasgos individuales de cada persona⁵¹.

Esta disciplina permite destacar los puntos fuertes del rostro y disimular aquellos que no se desean enfatizar, utilizando líneas, volúmenes, colores y texturas de manera estratégica. El visagismo no solo se enfoca en la armonía visual, sino que también tiene en cuenta la personalidad, el estilo de vida y los objetivos de imagen del cliente, para ofrecer un resultado que sea coherente con su identidad y que potencie su autoconfianza.

En la asesoría de imagen, el visagismo se convierte en una herramienta esencial para ayudar a cada persona a proyectar la mejor versión de sí misma, de una manera auténtica y alineada con su estilo personal.

Tabla 54

Formulario y Primeras Impresiones Fotográficas del Rostro de Amelia

FORMULARIO # 3 – VISAGISMO	
FICHA TÉCNICA DE VISAGISMO	
DATOS DEL CLIENTE	
NOMBRES: Amelia	APELLIDOS: Rojas Delgado
EDAD: 59 años	DOMICILIO: Cayambe
TELÉFONO: 0969268019	CORREO: ameliarojas2333@hotmail.com
ESTADO CIVIL: Casada	CÉDULA: 1714394333
PRIMERA FASE: ESTUDIO INICIAL, análisis, investigación y recolección de datos.	
Fotografías del Rostro de frente y de perfil (2 impresiones)	
a. Impresión Frontal para estudio (rostro, cuello, hombros pecho)	

⁵¹ García, Laura. (2022). *Visagismo en Asesoría de Imagen: Realizando la Belleza Natural a través del Estudio Facial*. Madrid: Editorial Belleza y Estilo.

Inicio del estudio y asignación de líneas y medidas en el plano horizontal y frontal

Figura 50

Fotografía Plano Frontal del Rostro de Amelia



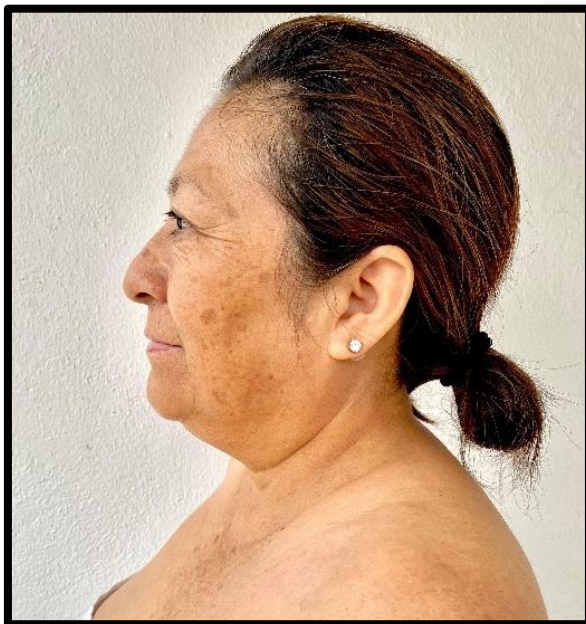
Nota. Como se ilustra en la Figura 49, Amelia Toma Frontal, denota manchas a simple vista, poco vello facial. Elaborado por la autora.

b. Impresión de Perfil (rostro, cuello, hombros y pecho)

Inicio del estudio y asignación de líneas y medidas en el plano de perfil

Figura 51

Fotografía Plano Lateral Del Rostro De Amelia

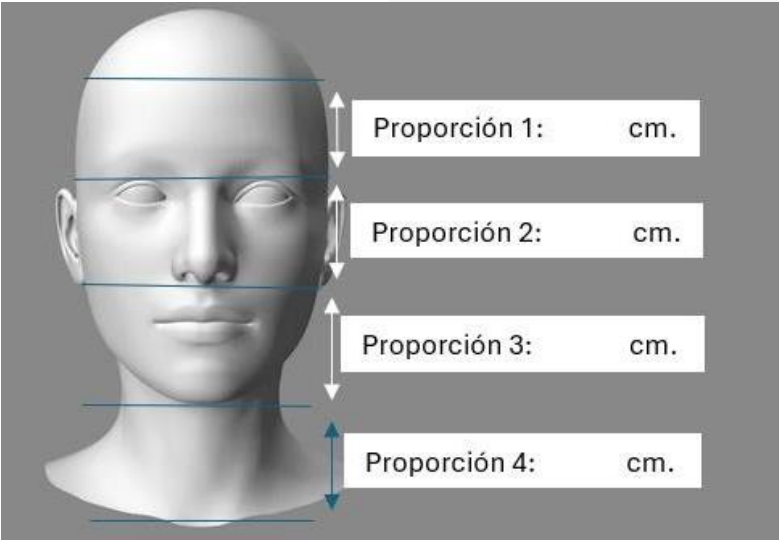


Nota. Como se ilustra en la Figura 50, Amelia Toma Lateral, denota un rostro cóncavo, doble mentón (papada), nariz levemente de forma ganchosa. Presenta manchas en su rostro. Elaborado por las autoras.

Nota. En las fotografías frontal y lateral de Amelia, se destacan características como manchas faciales y un rostro con perfil cóncavo. La toma lateral resalta la presencia de un leve doble mentón y una nariz ligeramente curva. Elaborado por las autoras.

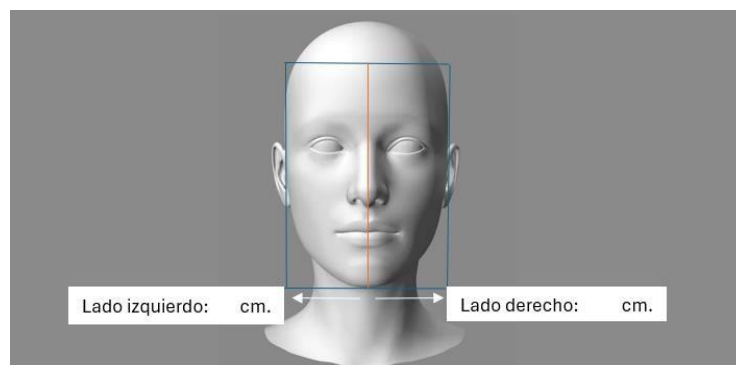
Tabla 55

Datos Obtenidos del Estudio del Rostro de Amelia

TABLA DE DATOS OBTENIDOS DEL ESTUDIO DEL ROSTRO					
TRIÁNGULO DE LA EXPRESIVIDAD					
Frente: superficie Equilibrada Grande, amplia Pequeña, Retractada	Frente: forma Alargada Acortada Retractada Equilibrada Inclinada Recta Huidiza	Frente: altura Alta Equilibrada Baja	Sienes: Equilibradas Retractadas	Pómulos: Equilibrados Prominentes Altos Aplanados Redondeados Angulosos	Mejillas: Voluminosas Equilibradas Aplanadas Redondeadas
Mentón: tamaño Corto Amplio Equilibrado Alargado Doble mentón	Mentón: forma Cuadrado Redondeado Anguloso Cuadrado redondeado	Mandíbula: tamaño Ancha Equilibrado Estrecha	Maxilares: altura Alto, alargado Equilibrado Bajo, acortado	Maxilares: forma y tamaño Ancho Estrecho Pronunciado Delgado	Maxilares: definición Retractados Suavizados Prominentes
PLANO HORIZONTAL					
					
Proporción 1: Contraste entre proporciones		Proporción 2:		Proporción 3:	
Cejas: vello Pobladas Equilibrada	Cejas: forma - línea Horizontales	Cejas: grosor Finas Equilibradas	Cejas: tamaño Cortas Alargadas	Ojos: línea Horizontal Ascendentes	Ojos: volumen Hundidos Equilibrados

Escasa vellosidad	Oblicuas Redondeadas Descendentes Ascendentes	Gruesas	Equilibradas	Descendentes	Globulosos
Parpados: superficie Grandes Medianos Pequeños Flacidez Rugoso	Parpado móvil: Grande Mediano Pequeño	Ojos: tamaño Grandes Medianos Pequeños	Ojos, forma Almendrados Rasgados Redondeados	Ojos, distancia: Juntos Equilibrados Separados	Ojos; color: Marrón oscuro Marrón claro Miel Verdes Celeste
Nariz: tamaño Grande Equilibrada Pequeña	Nariz: base Amplia Equilibrada Pequeña	Nariz: forma Equilibrada Aguileña Respingada Con jibá Desviada Recta Punta caída	Labios: amplitud Alargados Equilibrados Cortos	Labios: tamaño labio superior Grandes Equilibrados Pequeños	Labios: tamaño labio inferior Grande Equilibrado Pequeño
Nariz: grosor Ancha Equilibrada Fina	Tabique: grosor Ancho Equilibrada Fino	Tabique: forma Recto Equilibrado Desviado Fino	Labios: arco de cupido Definido Equilibrado Sin definición Asimétrico	Labios: línea Ascendentes Horizontales Descendentes	Labios: grosor Equilibrados Finos Gruesos Muy gruesos Simétricos Asimétricos

PLANO VERTICAL



Lado, amplitud: Simetría Asimetría	Cuello: grosor Ancho Equilibrado	Cuello: longitud Alargado Equilibrado	Orejas: saliente Saliente Equilibradas	Orejas: tamaño Grandes Equilibradas	Orejas: Simétricas Asimétricas
--	--	---	--	---	--------------------------------------

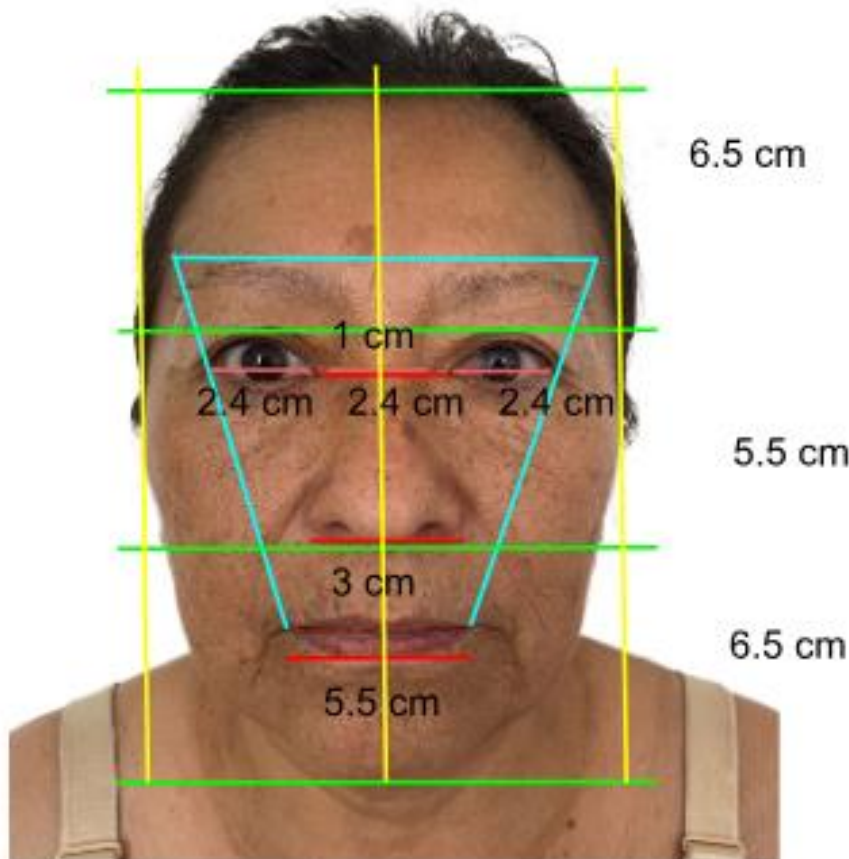
	Delgado	Corto	Metidas	Pequeñas	
Lado favorable del rostro:		Izquierdo		Derecho	
TIPO DE ÓVALO					
Redondo		Alargado		Rectangular	
Cuadrado		Ovalado		Triangular	
Triangular invertido			Hexagonal		
PERFIL					
Frente: Abombada Aplanada Convexa Cóncava		Mentón: proyección Saliente Pronunciado Equilibrado Huidizo		Cuello: Alargado Equilibrado Corto	
				Nariz: Equilibrada Aguilera Recta Gancho Respingada Equilibrada	
Perfil Recto		Perfil cóncavo		Perfil convexo	
Perfil recto - convexo		Perfil cóncavo - convexo		Perfil convexo - cóncavo	
FACCIONES					
Clásicas	Aniñadas	Grandes	Endurecidas	Exóticas	Combinadas
DATOS SOBRE LA PIEL DEL ROSTRO					
Tipo de piel: normal, mixta, grasa, seca					
Alteraciones: sensibilidad, acné, hiperhidrosis, seborrea, deshidratación , reactividad					
Área frontal: Pigmentación Derecha Centro Izquierda Acromías Derecha Centro Izquierda Nevos Central Lateral Vascularizados Pigmentarios Líneas de expresión Tenues Marcadas Horizontales	Orbiculares de los ojos: Párpado superior Flacidez leve Flacidez media - alta Inflamación Reactividad Párpado inferior Ojera pigmentada Ojera vascular Ojera mixta Inflamación Líneas de	Sienes: Líneas de expresión Tenues Marcadas Pigmentación Derecha Centro Izquierda Nariz: Pigmentación Derecha Centro Izquierda Nevos Central Lateral Efélides Generalizadas Localizadas Central Flacidez Generalizada Localizada Leve Surco nasogeniano Marcado Efélides Generalizadas Localizadas	Mejillas: Pigmentación Derecha Centro Izquierda Nevos Central Lateral Efélides Generalizadas Localizadas Central Flacidez Generalizada Localizada Leve Surco nasogeniano Marcado	Pómulos: Pigmentación Derecha Centro Izquierda Nevos Central Lateral Efélides Generalizadas Localizadas Central Flacidez Generalizada Localizada Bajo nivel	Mentón: Adiposidad leve Adiposidad alta Doble mentón Flacidez leve Flacidez media - alta Nevos Central Lateral Vascularizados Pigmentarios Cuello: Adiposidad leve Adiposidad alta Doble mentón Flacidez leve Flacidez media - alta

Verticales Entrecejo tenué Entrecejo marcado	expresión Tenues Marcadas Pestañas Abundantes Equilibradas Escasas Largas Cortas	Central	Suavizado No se marca		Nevos Central Lateral Base del cuello Vascularizados Pigmentarios
--	---	---------	--------------------------	--	--

Nota. La tabla presenta los datos que fueron recopilados durante el estudio de visagismo realizado a la Sra. Amelia Rojas Delgado, con el propósito de evaluar y definir características específicas del rostro y la piel. Los resultados obtenidos se utilizarán para recomendar técnicas personalizadas en el ámbito del maquillaje y asesoría de imagen. Elaborado por la autora.

Figura 52

Mediciones de Las Proporciones del Rostro de Amelia



Nota. Como se ilustra en la Figura 51, Amelia refleja tener la proporción 2 (5.5. cm), menor a la 1 y 3 (6.5 cm), sus ojos presentan un tamaño, las proporciones verticales derecha e izquierda son iguales, pero se refleja una leve asimetría en su lado izquierdo de todas sus facciones. Elaborado por la autora.

Tabla 56

Desarrollo y Argumentación de los Datos de Visagismo de Amelia

DESARROLLO Y ARGUMENTACIÓN DEL ANÁLISIS DE VISAGISMO	
SEGUNDA FASE: MEJORAS: recomendaciones y propuestas	
<ul style="list-style-type: none"> PRIMERA SUBFASE: argumentación y desarrollo del estudio Plano Horizontal, relación de distancias 	
Desproporciones	
Caso 1, si la distancia comprendida entre la raíz de la nariz y punta de nariz (proporción 2) es mayor que la proporción 1 y la 3: La nariz alargada, aguileña o tiene el cartílago saliente.	
Caso 2, si la proporción 2 es menor que la proporción 1 y 3 (nariz pequeña): las facciones son aniñadas y el rostro posiblemente es dilatado	
Caso 3, si la distancia de la proporción 1 es menor que la proporción 2 y 3: la frente pequeña, rostro triangular invertido, rostro dilatado.	
Caso 4, si la distancia de la proporción 1 es mayor que el de la proporción 2 y 3: la frente es amplia y el rostro es alargado.	
Caso 5, si la proporción 3 es mayor que la proporción 1 y 2: los maxilares tendrán forma recta o cuadrada, el rostro es rectangular.	
Caso 6, si la proporción 3 es mayor que la proporción 1 y 2, con forma puntiaguda o afilada, el rostro puede ser: hexagonal, triangular invertido o rostro alargado.	
Caso 7, si la proporción 3 es menor que las proporciones 1 y 2, el rostro es cuadrado.	
Caso 8, si la proporción 3 es menor que la proporción 1 y 2, su forma puntiaguda o afilada, el rostro es de la familia de los dilatados.	
Caso 9, si las distancias de las proporciones son desiguales (1, 2 y 3), el rostro es alargado o rectangular.	
Sustentación de resultados del estudio en cuanto a:	
<p>Forma del rostro, tipo de óvalo (argumentación): El rostro redondo se caracteriza por tener una estructura facial con proporciones muy similares tanto en ancho como en largo, lo que da como resultado una forma suavemente circular.</p> <p>Este tipo de rostro no presenta ángulos marcados ni una estructura ósea definida, lo que le confiere una apariencia suave y juvenil.</p> <p>Las mejillas suelen ser prominentes, con un contorno facial que se curva sin interrupciones abruptas.</p>	
La piel del rostro	<p>La piel de Amelia presenta características mixtas, con zonas de mayor oleosidad en la zona T (frente, nariz y barbilla) y áreas más secas en las mejillas. No se observaron alteraciones significativas, aunque hay una ligera tendencia a la deshidratación en algunas zonas, especialmente en las mejillas y el área de los ojos.</p> <p>Se observan líneas de expresión tenues, especialmente en el entrecejo y alrededor de los ojos, que indican un envejecimiento natural de la piel.</p>
Componentes del rostro: (argumentación por cada numeral y posibilidad)	
La frente	

Frontal	Frente equilibrada en tamaño y forma, con una ligera tendencia a la alargada, lo que puede dar un aspecto de mayor altura. Esto se puede equilibrar con cortes de flequillo que disminuyan visualmente la altura.
Perfil	El perfil muestra una frente convexa y bien proporcionada con respecto al resto del rostro.
Las Cejas	
Amelia tiene cejas de forma equilibrada, es decir su forma es oblicua con vello suficiente, pero muy delgado, lo que sugiere, una definición en cuanto a su pigmentación pareo maquillaje más clara y un diseño que siga su arco natural tomando en cuenta la amplitud del parpado por lo que la misma no podrá ser muy delgada para que pueda mejorar la expresión del rostro.	
Los Ojos	
Los ojos de Amelia son de tamaño medio, con una forma almendrada y una línea ligeramente ascendente. La distancia entre los ojos es equilibrada, lo que contribuye a una mirada armoniosa.	
La Nariz	
Frontal	La nariz es de tamaño equilibrado, con una base y grosor proporcional al rostro. La forma es ligeramente ganchosa.
Perfil	En perfil, la nariz mantiene una línea recta, pero ligeramente ganchosa, sin desviaciones o prominencias, lo que contribuye a la simetría facial.
Los Pómulos	
Los pómulos son altos y equilibrados, lo que resalta la estructura ósea del rostro y añade un toque de definición natural. Su prominencia es sutil, lo que evita que se vean demasiado marcados.	
Las Mejillas	
Las mejillas de Amelia son voluminosas y equilibradas, lo que da una apariencia saludable y juvenil. La piel es firme, con una ligera tendencia a la flacidez en la parte inferior.	
Los Labios	
Los labios son finos, pequeños y asimétricos. El arco de cupido está definido, pero ligeramente asimétrico de un lado, lo que permite un delineado natural sin necesidad de correcciones drásticas, sólo corrección ligera.	
El Mentón	
Frontal	El mentón es de tamaño equilibrado y forma cuadrada redondeada, lo que complementa bien la estructura del rostro.
Perfil	En perfil, el mentón se proyecta de manera equilibrada, sin ser prominente ni huidizo, lo que mantiene la armonía facial.
Maxilares	
Frontal	Los maxilares de Amelia son de tamaño equilibrado, suavizados, ni demasiado anchos ni estrechos, lo que contribuye a la forma redonda del rostro.
Perfil	En perfil, los maxilares tienen una altura equilibrada y están bien definidos, lo que aporta estructura y soporte al rostro.
Cuello	
El cuello de Amelia es de grosor y longitud corta. No presenta alteraciones significativas, aunque la piel muestra una ligera flacidez. Presenta doble mentón por adiposidad leve.	
SEGUNDA SUBFASE: Recomendaciones y Mejoras	
Correcciones para realizar:	

La frente	
Frontal	Frente alargada: Corrección cerquillo punto 6, cerquillo o flequillo corto. se recomienda un flequillo a la altura de las cejas (punto 6) para reducir visualmente la altura.
Perfil	El perfil de la frente no requiere grandes correcciones, pero se podría considerar un peinado que añada volumen en la parte superior para equilibrar la convexidad.
Las Cejas	
Rellenarlas con pigmento o uso de henna para darle forma, estructura y “grosor” a su vello que es delgado.	
Los Ojos	
Delineados claros, encrespamiento de pestañas, para agrandar los ojos.	
La Nariz	
Frontal	Uso de perfilación con correctores oscuros y claros, para una mejor definición. Poner un punto de claridad la punta de la nariz para elevarla.
Perfil	Corrector oscuro y claro para dar una ilusión de punta elevada.
Los Pómulos	
Uso de blush, contornos, en crema	
Las Mejillas	
Uso de contornos claros y oscuros	
Los Labios	
Definirlos y darle una forma simétrica y algo de grosor.	
El Mentón	
Frontal	Corrección ligera en la papada, oscuro para dar una sensación de ocultarla.
Perfil	Corrección en papada.
Maxilares	
Frontal	Uso de contornos oscuros para ocultar papada
Perfil	Uso de contornos oscuros para ocultar papada
Cuello	
Ocultar papada con ilusiones ópticas o maquillaje, alargarlo con prendas de vestir, cuellos en V.	
TERCERA SUBFASE: Propuestas posibles a aplicar, ilusiones ópticas	
Rostro	
Corte: Encapado a 90, 45°, 0°, Shaggy cut.	
Flequillo Se recomienda un flequillo a la altura de las cejas, que puede ser recto o ligeramente texturizado para suavizar la forma del rostro, flequillo en punto 6.	
Dirección	recto altura de cejas, en cortina.
Volumen	ligero
Longitud	corto
Longitud: medio a largo	
Textura:	mixta, suave con movimiento.
Dirección:	Texturizado en las puntas, capas a los lados.
Volumen	Medio, es recomendable agregar volumen en la parte superior de la cabeza para alargar visualmente el rostro.

Forma:	V - Frontal en capas - Posterior V
Color	
Zona frontal:	Flequillo, luces medias y bajas
Zona lateral:	Laterales, luces medias y bajas
Zona posterior:	Posterior, luces medias y bajas
Base:	Base natural con luces. Balayage Soft blond
Peinado	
Volumen	Medio
Textura	Ondas
Técnicas	Con ondulador
Localizado, generalizado	De medios a puntas
Maquillaje	
Objetivo: Ocultar en lo posible las líneas de expresión, manchas en la piel, definir un rostro equilibrado.	
Horizontalizar	Contorno como la frente, suavizar.
Verticalizar	Nariz
Correcciones Cromáticas	
Ojera	Corrector salmón
Pigmentaciones	Corrector salmón
Alteraciones	No
Correcciones claro oscuro: Frente y mentón ligeramente sombreados	
Frente	Uso de contornos
Nariz	Uso de contornos
Pómulos	Uso de contornos
Maxilares	Uso de contornos
Líneas	
Ojos	No
Pómulos	No
Intensidad	
Ojos	Leve
Labios	Marcados, corregirlos por su asimetría.
Técnicas: Definición de labios con un delineador de labios, dándole una forma armónica y equilibrada.	
Ojos	Definir cuenca del ojo
Complementos	
Collares	
Longitud	Alargados, hasta 3 cm.
Grosor	Delgados
Forma	Alargada
Aretes	
Longitud	Largos

Grosor	Finos
Forma	Con ángulos

Nota. La tabla presenta la segunda fase del estudio sobre mejoras y propuestas, se identificaron desproporciones en el rostro de Amelia basadas en el análisis de las distancias entre características faciales. Se observó que la distancia entre la raíz y la punta de la nariz en comparación con otras proporciones puede indicar una nariz pequeña, un rostro redondo, y una frente amplia. En el análisis de los componentes faciales. Se recomendaron correcciones como el uso de flequillos, contornos, y técnicas de maquillaje específicas para mejorar la armonía facial. Las propuestas incluyeron cortes de cabello, coloración, y técnicas de peinado y maquillaje para equilibrar visualmente el rostro y ocultar imperfecciones. Elaborado por las autoras.

RESUMEN DEL CAPÍTULO 10: ESTUDIO DE PROPORCIONES Y EQUILIBRIO FACIAL

El capítulo dedicado al visagismo destaca su importancia como herramienta fundamental en la asesoría de imagen, al proporcionar un análisis detallado de las características faciales para realizar la belleza natural y lograr un equilibrio estético.

El uso del Formulario #3 de visagismo permite un examen exhaustivo del rostro y así mismos una consideración inicial de la piel de la cliente, considerando aspectos como las proporciones faciales, las características de la piel y los rasgos individuales.

1. Tabla 30: Desarrollo y Argumentación - Segunda fase de los datos de visagismo de Amelia

Desarrollo y Argumentación:

1. Mejoras: Recomendaciones y propuestas

Primera subfase: Argumentación y desarrollo del estudio plano horizontal

- **Desproporciones identificadas:**
 - **Caso 2:** Si la proporción 2 es menor que 1 y 3, la nariz es pequeña, y el rostro puede parecer aninado o dilatado.

Sustentación de resultados del estudio:

- **Forma del rostro:**
 - El rostro de Amelia es redondo, con proporciones similares en ancho y largo, lo que resulta en una apariencia suave y juvenil sin ángulos marcados, sino suavizados.
- **Piel del rostro:**
 - Características mixtas: oleosidad en la zona T y sequedad en las mejillas, con tendencia a la deshidratación y líneas de expresión leves.
- **Componentes del rostro:**
 - **Frente:** Ligera tendencia a alargada.
 - **Cejas:** Delgadas, requieren definición.
 - **Ojos:** Tamaño medio y forma almendrada.

- **Nariz:** De tamaño equilibrado, ligeramente ganchosa.
- **Pómulos y mejillas:** Prominentes, saludables y equilibrados.
- **Labios:** Finos, asimétricos.
- **Mentón:** Equilibrado y cuadrado redondeado o suavizado.
- **Maxilares:** Equilibrados y suavizados.
- **Cuello:** Grosor y longitud cortos, con leve flacidez y doble mentón.

Segunda subfase: Recomendaciones y mejoras

- **Correcciones para realizar:**
 - **Frente:** Usar flequillo a la altura de las cejas para reducir visualmente la altura.
 - **Cejas:** Rellenarlas para mayor definición.
 - **Ojos:** Delineados claros y encrespamiento de pestañas.
 - **Nariz:** Uso de correctores para definir y elevar la punta.
 - **Pómulos y mejillas:** Aplicar contornos y blush.
 - **Labios:** Definir y simetrizar.
 - **Mentón y maxilares:** Correcciones para ocultar papada y mejorar la forma.
 - **Cuello:** Uso de maquillaje y prendas para alargarlo visualmente.

Tercera subfase: Propuestas posibles a aplicar

- **Corte y peinado:**
 - Cortes variados como shaggy cut y flequillo a la altura de las cejas.
 - Coloración: Base natural con balayage soft blond.
 - Técnicas de peinado para agregar volumen y textura.
- **Maquillaje:**
 - Contornos y técnicas para ocultar líneas de expresión y manchas, y definir un rostro equilibrado.
 - Correcciones cromáticas específicas para ojeras y pigmentaciones.

- **Complementos:**
 - **Collares y aretes:** Longitud y grosor recomendados para complementar el rostro.

Nota: En la segunda fase se identificaron desproporciones en las características faciales de Amelia, lo que se traduce en un rostro redondo con nariz pequeña y frente amplia. Las recomendaciones incluyen ajustes en el corte de cabello, coloración, y técnicas de maquillaje para mejorar la armonía y ocultar imperfecciones.

Conclusión.

El capítulo demuestra que el visagismo es crucial para proporcionar recomendaciones precisas y personalizadas en maquillaje, peinado y accesorios. A través de un análisis detallado de las características faciales de Amelia, se han identificado áreas de mejora y se han formulado sugerencias específicas para optimizar su apariencia. Estas recomendaciones buscan lograr un equilibrio estético que realce la belleza natural, corrigiendo desproporciones y mejorando la presentación general. La aplicación de estas estrategias permitirá a Amelia reflejar una imagen más armoniosa y equilibrada, adaptada a sus características individuales.

CAPÍTULO 11

ESTUDIO FACIAL Y RUTINAS DE CUIDADO

El Rostro y Complementos

El **cuidado de la piel del rostro** es un aspecto fundamental para mantener una apariencia saludable, fresca y radiante. Dado que el rostro está expuesto diariamente a factores externos como la contaminación, el sol y el estrés, es esencial implementar una rutina adecuada que proteja y nutra la piel. Un buen cuidado facial no solo ayuda a prevenir el envejecimiento prematuro y las imperfecciones, sino que también mejora la textura, el tono y la luminosidad de la piel.

La Piel de la cliente

Amelia refiere un tipo de piel seca: Falta de hidratación y producción de sebo, lo que genera una piel tirante, con tendencia a la descamación y líneas finas, es por ello por lo que se pueden marcar un poco más sus líneas de expresión.

- **Deshidratación:** Falta de agua o hidratación misma en la piel, que puede coexistir con cualquier tipo de piel, resultando en una textura áspera y reseca.
- **Líneas de expresión:** Se observan en distintos grados, desde tenues a marcadas, en horizontal, vertical, o en el entrecejo.
- **Pigmentación:** Puede variar en intensidad, con posibles diferencias entre los lados derecho, centro e izquierdo.

Párpados y ojos:

- **Párpado superior:** Presenta flacidez media, junto con inflamación.
- **Párpado inferior:** presencia de, adiposidad e inflamación.
- **Pestañas:** son escasas, con variaciones en longitud, son cortas.

Mejillas, pómulos, nariz, mentón y cuello:

- **Pigmentación y nevos (lunares):** Presencia de pigmentación desigual y sin presencia de nevos, sólo pecas (efélides).
- **Flacidez y adiposidad:** leve flacidez, acumulación de grasa, especialmente en el mentón y cuello.
- **Surco nasogeniano:** Plegue entre la nariz y la boca, suavizado.

11.1. Cuidados Estéticos, Limpieza y Depilación

11.1.1. Rutina de Cuidado Facial

- Limpieza: Utilizar un limpiador suave adecuado para el tipo de piel seca, tanto por la mañana como por la noche.
- Tónico: Aplicar un tónico para equilibrar el pH de la piel y preparar el rostro para la hidratación.
- Hidratación: Elegir una crema hidratante adecuada para el tipo de piel seca, con ingredientes activos según las necesidades (ácido hialurónico para hidratación, retinol para antienvjecimiento, etc.).
- Protección solar en crema: Es esencial aplicar protector solar de amplio espectro todos los días, incluso en días nublados.

Figura 53

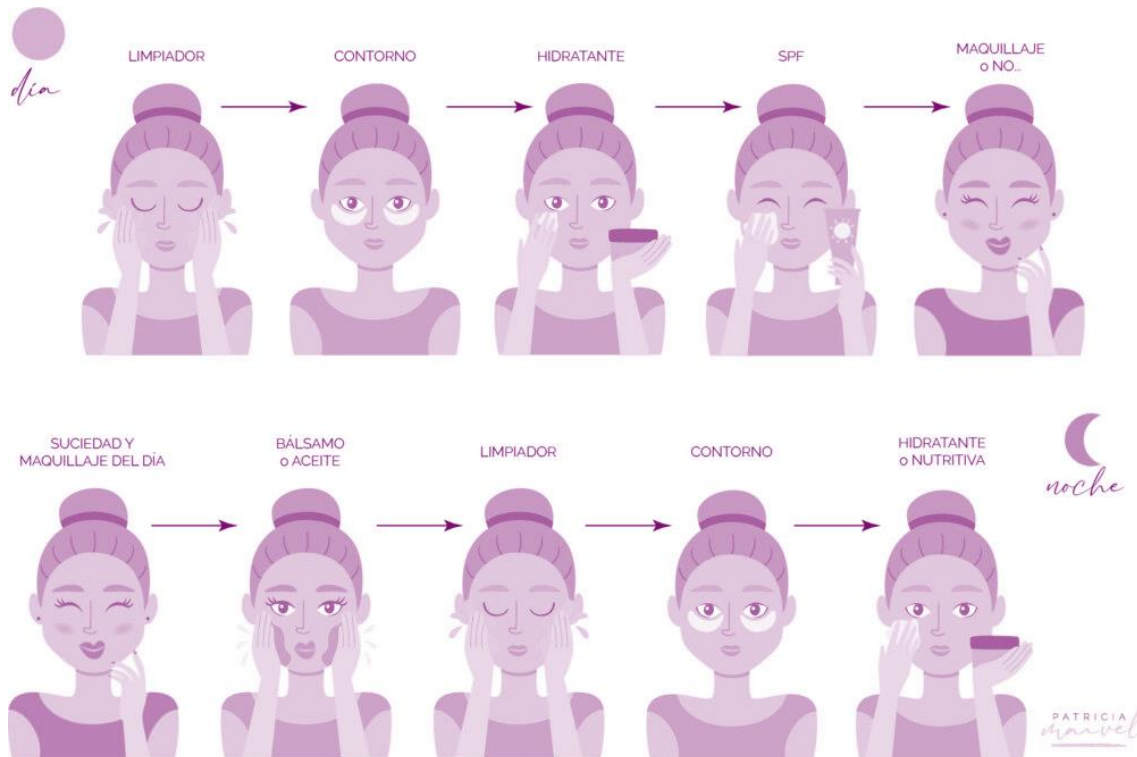
Rutina Facial para Piel Seca



Nota. Como se ilustra en la Figura 52, está el paso a paso de una rutina del cuidado para una piel seca tanto en el día como en la noche. Fuente: nadiaaragonvalor.wordpress.com/quien-soy/. Elaborado por: Nadia Aragón.

Figura 54

Rutina Facial para Cuando se Use Maquillaje - Preparación de la Piel Antes y Después



Nota. En la Figura 53, se ilustra lo fácil que es mantener una rutina facial efectiva con solo 3 pasos esenciales: limpiar, hidratar y proteger. Esta tabla te guiará a través de los productos y pasos básicos según tu tipo de piel, ayudándote a simplificar el cuidado diario y a mantener una piel sana y radiante. Fuente: www.patmarvel.com/rutina-facial-para-torpes/. Elaborado por Patricia Marvel.

11.1.2. Limpieza y depilación

- Exfoliación: Exfoliar la piel cada 28 días para eliminar células muertas y mejorar la textura de la piel.
- Depilación: Utilizar técnicas adecuadas como cera, láser o depilación con hilo, según el tipo de piel y la zona a tratar. Es importante aplicar productos calmantes después de la depilación. En el caso de Amelia es recomendable el uso de pinza por el escaso vello que presenta.

11.2. Complementos del rostro

Los **complementos del rostro** son elementos clave que, además de aportar estilo y personalidad, ayudan a realzar las características faciales y armonizar la apariencia. Desde gafas, pendientes y sombreros hasta bufandas, estos accesorios no solo cumplen una función práctica, sino que también pueden transformar un look, añadiendo toques de sofisticación, color o elegancia. Al

elegir los complementos adecuados según la forma del rostro, el tono de piel y el estilo personal, es posible destacar los mejores rasgos y equilibrar la proporción visual.

11.2.1. Óptica Según Estilo Natural Elegante y Rostro Redondo de Amelia

Tabla 57

Óptica para Rostro Redondo



Categoría	Descripción	Imágenes
Forma	Montura angular: Añade definición al rostro redondo y equilibra sus proporciones.	
	Montura ovalada: Suaviza la redondez del rostro sin hacerlo parecer más redondo.	
	Gafas cat-eye: Aportan ángulos y elevan visualmente la apariencia del rostro.	
Materiales	Metal: Monturas en tonos fríos o cálidos como plata o gris y oro o dorados ideales para estación invierno y otoño profundos.	
	Acetato: Colores oscuros o tonos profundos que armonizan con el estilo natural elegante.	
Color	Colores oscuros: Negro, azul marino, verde esmeralda o rojo oscuro y vino. Contrastes Suaves: Colores contrastantes, pero no excesivamente brillantes.	
Forma del Puente	Puente alto: Alarga visualmente el cuello corto y equilibra las proporciones del rostro.	





Nota. La tabla presenta una descripción de las características esenciales a considerar al seleccionar gafas según la forma, materiales, color y forma del puente. Las monturas angulares y de tipo cat-eye añaden definición al rostro redondo, mientras que las ovaladas suavizan su apariencia. Los materiales como el metal en tonos fríos y el acetato en colores profundos se adaptan bien a estilos elegantes y estaciones como el invierno profundo. Los colores oscuros y contrastes suaves equilibran la estética, y un puente alto puede ayudar a alargar visualmente un cuello corto, mejorando las proporciones faciales. Elaborado por la autora.

11.2.2. Bisutería

La **bisutería** es un tipo de accesorio que destaca por su gran versatilidad, variedad de diseños y accesibilidad. A diferencia de las joyas tradicionales hechas de metales preciosos o piedras naturales, la bisutería se fabrica con materiales como metales comunes, plástico, vidrio o resinas, lo que permite crear piezas a precios más asequibles sin sacrificar el estilo.

Tabla 58
Bisutería Recomendada para Rostro Redondo

Categoría	Descripción	Imágenes
Forma	<p>Pendientes alargados: Pendientes en forma de gota o colgantes largos para alargar el rostro redondo y equilibrar proporciones.</p> <p>Pendientes con forma angular: Pendientes geométricos como triángulos o rectángulos para añadir definición al rostro redondo.</p>	
Materiales	<p>Metales fríos y cálidos: Plata, acero inoxidable y oro blanco, dorado, oro, cobre, oro rosa, bronce, platino que se adaptan al estilo natural elegante y a la estación invierno y otoño profundos.</p> <p>Cristales y Piedras: Piedras preciosas en tonos oscuros o metálicos que complementen la estación.</p>	

<p>Color</p>	<p>Colores profundos: Colores como azul marino, verde esmeralda y gris oscuro, rubí, cobre.</p>	
<p>Longitud</p>	<p>Collares o cadenas cortos que no acorten visualmente el cuello, alineándose con la línea del busto.</p> <p>Aretes largos que cuelguen por debajo de la línea de la mandíbula para alargar el rostro y añadir elegancia.</p>	
<p>Diseño y estilo</p>	<p>Sencillez elegante: Diseños simples pero sofisticados que resalten sin ser llamativos.</p> <p>Estilo Coordinado: Complementos en armonía con el estilo general y los colores de la estación.</p>	 

Nota. Las imágenes son representativas. Para una presentación más detallada, sería ideal incluir fotografías de alta calidad de joyas hechas con estos metales. Elaborado por las autoras.

Se puede concluir que para una persona como Amelia que tiene un rostro redondo, cuello corto, estatura pequeña, además de ello un estilo natural elegante, los complementos deben enfocarse en alargar y definir el rostro y el cuello. La óptica y la bisutería deben complementarse

con la estación invierno y otoño profundo, eligiendo colores oscuros, materiales fríos o cálidos fríos y formas que añadan estructura y elegancia.



RESUMEN DEL CAPÍTULO 11: ESTUDIO FACIAL Y RUTINAS DE CUIDADO

Este capítulo proporciona un análisis exhaustivo de las características faciales y las rutinas de cuidado de la piel de Amelia, con un enfoque en mejorar su bienestar estético y potenciar su imagen personal.

1. El Rostro y complementos:

Amelia presenta una piel seca con falta de hidratación y producción de sebo, lo que resulta en una textura áspera y tirante, con tendencia a la descamación y líneas finas. Su piel muestra deshidratación, líneas de expresión en varias áreas, y pigmentaciones irregulares.

- **Párpados y Ojos:**
 - **Párpado superior:** Flacidez media e inflamación.
 - **Párpado inferior:** Adiposidad e inflamación.
 - **Pestañas:** Escasas y variadas en longitud.
- **Mejillas, pómulos, nariz, mentón y cuello:**
 - **Pigmentación y nevos:** Pigmentación desigual, sin nevos, solo pecas.
 - **Flacidez y adiposidad:** Leve flacidez y grasa acumulada en el mentón y cuello.
 - **Surco nasogeniano:** Plegue suavizado.

2. Cuidados estéticos, limpieza y depilación:

- **Rutina de cuidado facial:**
 - **Limpieza:** Usar un limpiador suave para piel seca, mañana y noche.
 - **Tónico:** Equilibrar el pH de la piel.
 - **Hidratación:** Aplicar una crema hidratante adecuada con ingredientes como ácido hialurónico o retinol.
 - **Protección solar:** Aplicar protector solar diariamente.
- **Limpieza y depilación:**
 - **Exfoliación:** Cada 28 días para mejorar la textura.
 - **Depilación:** Usar técnicas adecuadas según el tipo de piel y zona. Se recomienda pinza por el escaso vello.

3. Complementos del rostro:

- **Óptica según estilo natural elegante y rostro redondo:**
 - **Forma:** Montura angular (rectangular/cuadrada), ovalada o cat-eye para equilibrar la redondez.
 - **Materiales:** Metal (plata/gris) o acetato (colores oscuros).
 - **Color:** Colores oscuros y contrastes suaves.
 - **Forma del puente:** Puente alto para alargar el cuello corto.
- **Bisutería:**
 - **Forma:** Pendientes alargados y angulares para definir el rostro redondo.
 - **Materiales:** Metales fríos y cristales en tonos oscuros.
 - **Color:** Profundos y fríos como azul marino y verde esmeralda.
 - **Longitud:** Collares cortos y pendientes largos para alargar el rostro y cuello.

4. Diseño y estilo:

- **Sencillez elegante:** Optar por diseños simples y sofisticados.
- **Estilo coordinado:** Asegurar que los complementos armonicen con el estilo general y los colores de la estación.

Conclusión Para Amelia, con un rostro redondo y cuello corto, es fundamental seleccionar complementos que alarguen y definan su figura. La rutina de cuidado debe enfocarse en la hidratación y protección de la piel, mientras que los complementos ópticos y de bisutería deben ser elegidos para equilibrar su rostro y mejorar su imagen general. Las recomendaciones están diseñadas para potenciar su estilo natural elegante, alineándose con su estación de color y aportando un toque de sofisticación y elegancia a su apariencia.

CAPÍTULO 12

ARTE DEL ROSTRO Y TÉCNICAS DE APLICACIÓN

Maquillaje

12.1. Introducción al Maquillaje y su Importancia

El maquillaje es una práctica milenaria que ha evolucionado a lo largo del tiempo, convirtiéndose en una forma de expresión personal y un medio para realzar la belleza natural. No solo es una herramienta estética, sino también un arte que permite resaltar las facciones, corregir imperfecciones y proyectar una imagen deseada, ya sea para una ocasión especial o para el día a día.

La importancia del maquillaje radica en su capacidad para influir en cómo nos percibimos a nosotros mismos y cómo nos perciben los demás. Un maquillaje bien aplicado puede mejorar la confianza, acentuar las características positivas del rostro, y atenuar aquellas que no se desean resaltar. Además, el maquillaje puede ser un aliado para proteger la piel, al actuar como una barrera frente a agentes externos como la contaminación y los rayos UV⁵².

El arte de maquillar el rostro va más allá de simplemente aplicar productos cosméticos; es una forma de expresión personal que realza la belleza natural y destaca los mejores rasgos de cada persona. El maquillaje, cuando se utiliza de manera adecuada, tiene el poder de transformar el rostro, aportando luminosidad, definición y equilibrio a las facciones, al mismo tiempo que permite camuflar pequeñas imperfecciones.

El maquillaje se basa en técnicas que juegan con luces y sombras, lo que permite crear efectos visuales que realzan la estructura facial. Un aspecto esencial del arte de maquillar es la personalización, ya que cada rostro es único, por lo que el maquillaje debe adaptarse a la forma del rostro, el tono de piel, el tipo de ojos y los labios, así como a la ocasión o evento. Existen diferentes estilos, desde el maquillaje natural y fresco, ideal para el día a día, hasta looks más elaborados y dramáticos para eventos especiales.

El arte de maquillar también es una herramienta poderosa para la expresión personal. A través del color y las texturas, se pueden transmitir emociones, estados de ánimo o incluso contar una historia, haciendo del maquillaje no solo un recurso estético, sino también creativo y emocional.

⁵² Martínez, Ana. (2023). *El Arte del Maquillaje: Transformación y Expresión a Través del Tiempo*. Barcelona: Editorial Belleza y Cultura.

12.2. Concepto de Maquillaje

El maquillaje es el conjunto de técnicas y productos utilizados para embellecer, corregir y mejorar la apariencia del rostro y otras partes del cuerpo. Incluye la aplicación de cosméticos como bases, sombras, rubores, delineadores, labiales, y más, con el objetivo de realzar o modificar las características del rostro, así como para expresarse creativamente⁵³.


El concepto de maquillaje se puede desglosar en varias categorías según su propósito:

Tabla 59

Tipos de Maquillaje

Tipo de maquillaje	Descripción	Imágenes
Maquillaje de baja intensidad	Sutil y natural, enfocado en resaltar la belleza sin parecer excesivo. Usar tonos suaves y neutros para un acabado fresco y natural. No debe ser o verse cargado.	
Maquillaje de media a alta intensidad	Más dramático e intenso, con colores más oscuros y llamativos. Ideal para eventos nocturnos o formales, resaltando ojos y labios. Puede ser más cargado.	
Maquillaje artístico	Creativo y a menudo extravagante, utilizado para producciones teatrales, desfiles de moda, o sesiones fotográficas, además en eventos como Halloween.	

⁵³ Gómez, Laura. (2022). *Maquillaje: Técnicas y Transformaciones*. Madrid: Editorial Cosmética y Estilo.

Maquillaje correctivo	Enfocado en disimular imperfecciones como cicatrices, manchas o diferencias en la textura de la piel, para un acabado uniforme.	
------------------------------	---	---

Nota. La tabla presenta las diferentes categorías de maquillaje, desde un estilo sutil y natural para el día, hasta opciones más dramáticas y creativas para la noche o eventos especiales. Cada tipo de maquillaje tiene un propósito específico, desde realzar la belleza natural hasta corregir imperfecciones o expresar creatividad. Es importante seleccionar el maquillaje adecuado según la ocasión y el objetivo deseado, para lograr el mejor resultado en la apariencia general. Elaborado por las autoras.

12.3. Cosméticos Adecuados para el Biotipo Cutáneo de Piel Seca

La piel seca se caracteriza por una baja producción de sebo, lo que resulta en una textura áspera, opaca y con tendencia a descamarse. Este tipo de piel requiere productos que proporcionen hidratación y nutrición, sin obstruir los poros o causar irritación.

Los cosméticos adecuados deben contener ingredientes que mantengan la humedad en la piel y eviten la pérdida de agua⁵⁴. Los cosméticos para piel seca están formulados específicamente para aportar hidratación y nutrición, ayudando a aliviar la sensación de tirantez y descamación que a menudo experimentan las personas con este tipo de piel. Algunas características clave de estos productos incluyen:

- **Alto poder hidratante:** Los cosméticos para piel seca suelen contener ingredientes humectantes como ácido hialurónico, glicerina, y aloe vera, que atraen y retienen la humedad en la piel, ayudando a mantenerla hidratada por más tiempo.
- **Texturas ricas y cremosas:** Estos productos suelen tener una textura más espesa y rica en comparación con los destinados a pieles grasas o mixtas. Las texturas cremosas, en forma de bálsamos o emulsiones, ofrecen una barrera protectora que sella la hidratación.
- **Ingredientes nutritivos:** Contienen componentes emolientes como aceites naturales (almendra, jojoba, argán) o mantecas (karité, cacao) que nutren la piel en profundidad, suavizando las zonas ásperas y secas.
- **Fórmulas suaves y calmantes:** Al ser la piel seca más propensa a la sensibilidad e irritación, los cosméticos para este tipo de piel suelen evitar ingredientes agresivos o

⁵⁴ Ramos, Carla. (2021). *Cuidado de la Piel: Tipos y Tratamientos*. Barcelona: Editorial Dermocare.

irritantes, como alcoholes secantes o fragancias fuertes. En su lugar, incluyen agentes calmantes como avena coloidal, extracto de manzanilla o alantoína.

- **Propiedades restauradoras de la barrera cutánea:** Muchos de estos productos están diseñados para reparar y fortalecer la barrera protectora de la piel, que en la piel seca puede estar dañada o debilitada. Ingredientes como los ceramidas y los lípidos ayudan a restaurar esta barrera, reduciendo la pérdida de agua y protegiendo contra agentes externos.
- **Acabado luminoso y jugoso:** En lugar de un acabado mate, los cosméticos para piel seca tienden a ofrecer un aspecto luminoso y radiante, que contrarresta la opacidad y la falta de brillo que a menudo acompaña a la sequedad.
- **Fórmulas con protección antioxidante:** Suelen incluir antioxidantes como la vitamina E o el extracto de té verde para proteger la piel de los daños ambientales y prevenir el envejecimiento.

12.3.1. Base de maquillaje


- **Recomendaciones:**
 - **Hidratante:** Bases líquidas o en crema con ingredientes como ácido hialurónico, glicerina o aceites naturales, que aporten hidratación y un acabado luminoso.
 - **Evitar:** Bases en polvo o de alta cobertura que puedan acentuar la sequedad y las líneas de expresión.






Marcas recomendadas

Estas opciones a continuación están formuladas para proporcionar hidratación adicional y un acabado luminoso, ideal para pieles secas. Puede la cliente encontrarla en tiendas de belleza y farmacias en Ecuador según el presupuesto de la cliente.

Tabla 60

Marcas de Bases Recomendadas para un Target Bajo - Medio en Ecuador

Producto	Descripción	Imágenes
Maybelline Fit Me Dewy + Smooth	Esta base está diseñada específicamente para piel seca, ofreciendo una hidratación adicional y un acabado radiante. La fórmula ligera proporciona una cobertura media sin sensación pesada, manteniendo la piel luminosa y fresca.	

<p>L'Oréal Paris True Match Lumi</p>	<p>L'Oréal Paris True Match Lumi es ideal para piel seca, ya que proporciona una hidratación profunda y un acabado luminoso. Se adapta al tono y textura de la piel, ofreciendo cobertura sin reseca.</p>	
<p>Rimmel London Lasting Finish 25 Hour Foundation</p>	<p>Conocida por su durabilidad, esta base también es adecuada para piel seca gracias a su fórmula hidratante. Ofrece una cobertura media a alta con un acabado natural y luminoso que mantiene la piel cómoda todo el día.</p>	
<p>Revlon ColorStay Hydrating Foundation</p>	<p>Formulada para piel seca, esta base proporciona una cobertura hidratante y duradera. Su fórmula rica en humectantes mantiene la piel hidratada mientras cubre imperfecciones y ofrece un acabado natural.</p>	
<p>Bourjois Healthy Mix Foundation</p>	<p>Bourjois Healthy Mix ofrece una fórmula hidratante que da un acabado radiante a la piel seca. Proporciona una cobertura media con un efecto luminoso y una textura ligera que no resalta las áreas secas ni las líneas de expresión.</p>	
<p>Wet n Wild Photo Focus Dewy Foundation</p>	<p>Ideal para piel seca, esta base de Wet n Wild ofrece un acabado hidratante y luminoso. La fórmula minimiza la apariencia de imperfecciones y proporciona una cobertura media, dejando la piel con un aspecto fresco y radiante.</p>	

Nota. La tabla presenta una selección de bases de maquillaje ideales para piel seca, cada una diseñada para proporcionar hidratación y un acabado luminoso. Desde fórmulas ligeras que ofrecen una cobertura natural hasta opciones más duraderas y con mayor cobertura, todas están enfocadas en mantener la piel hidratada y radiante durante todo el día. Elaborado por las autoras.

12.3.2. Corrector




- **Recomendaciones:**
 - Correctores cremosos con ingredientes humectantes para evitar que se marquen las líneas finas.

Marcas de maquillaje recomendadas

Estas opciones están diseñadas para proporcionar una cobertura efectiva sin resecar la piel, ayudando a mantener una apariencia fresca y radiante. Puedes encontrarlas en tiendas de belleza y farmacias en Ecuador.

Tabla 61

Marcas de Correctores Recomendadas para un Target Bajo - Medio en Ecuador

Producto	Descripción	Imágenes
Maybelline Instant Age Rewind Eraser	Este corrector es ideal para piel seca ya que contiene ingredientes hidratantes como el goji berry y la haloxyl. Proporciona una cobertura ligera a media con un acabado luminoso, ayudando a iluminar el área de los ojos y a reducir la apariencia de las ojeras.	
L'Oréal Paris True Match Super-Blendable Concealer	El corrector True Match de L'Oréal se adapta bien a la piel seca gracias a su fórmula cremosa y fácil de difuminar. Ofrece una cobertura media que ilumina y unifica el tono de la piel sin resecar.	
Revlon PhotoReady Concealer	Revlon PhotoReady proporciona una cobertura completa con una textura hidratante que no acentúa la sequedad. Su fórmula es ideal para pieles secas, ayudando a cubrir imperfecciones y ojeras sin dejar un acabado cremoso.	

<p>Bourjois Radiance Reveal Concealer</p>	<p>Este corrector de Bourjois está formulado para iluminar y revitalizar el área de los ojos con su fórmula hidratante. Proporciona una cobertura ligera a media con un acabado luminoso, perfecto para piel seca.</p>	
<p>Wet n Wild Photo Focus Concealer</p>	<p>El corrector Photo Focus de Wet n Wild ofrece una fórmula cremosa que no seca la piel. Es ideal para cubrir imperfecciones y ojeras mientras mantiene la piel hidratada y con un acabado natural.</p>	
<p>Essence Camouflage+ Matte Concealer</p>	<p>Aunque es de acabado mate, el Essence Camouflage+ Matte es adecuado para piel seca debido a su fórmula hidratante. Proporciona una cobertura completa sin ser demasiado seco, ideal para ocultar manchas y ojeras.</p>	

Nota. La tabla presenta una selección de correctores ideales para piel seca, cada uno formulado para proporcionar hidratación mientras cubre imperfecciones y ojeras. Desde fórmulas ligeras con un acabado luminoso hasta opciones con mayor cobertura, estos correctores están diseñados para evitar la resequedad y mantener la piel con un aspecto fresco y natural. Elaborado por las autoras.

12.3.3. Polvos

El polvo de maquillaje es un producto clave en cualquier rutina de maquillaje, y su función principal es sellar las bases líquidas o cremosas para garantizar una mayor duración del look. Existen varios tipos de polvos con propiedades específicas, y cada uno está diseñado para adaptarse a diferentes tipos de piel y necesidades.

Al aplicarlo, se crea una capa ligera sobre el rostro que:




- Evitar que la base se mueva o se desplace.
- Controlar el brillo, especialmente en las zonas con tendencia a la grasa.
- Proporcionar un acabado mate o natural, según el tipo de polvo.
- Unificar el aspecto de la piel, disimulando imperfecciones sin sobrecargarla

Recomendaciones:

- Usar polvos translúcidos ligeros únicamente en las áreas donde sea absolutamente necesario para evitar que la piel se vea más seca.
- Se retocan cada que la cliente sienta es necesario.
- Se aplican con ligeros toques sin deslizar.

Tabla 62

Marcas de Polvos Recomendadas para un Target Bajo - Medio en Ecuador

Producto	Descripción	Imágenes
<p>Maybelline Fit Me Loose Finishing Powder</p>	<p>Este polvo suelto de Maybelline es ideal para piel seca gracias a su fórmula ligera y no reseca. Ayuda a fijar el maquillaje mientras controla el brillo y proporciona un acabado suave y natural sin acentuar las áreas secas.</p>	
<p>L'Oréal Paris Infallible Pro-Matte Powder</p>	<p>Aunque es de acabado mate, el L'Oréal Pro-Matte Powder tiene una textura fina que no reseca la piel. Proporciona una cobertura ligera a media, ideal para sellar el maquillaje sin dejar una sensación de sequedad.</p>	
<p>Revlon PhotoReady Translucent Powder</p>	<p>El polvo translúcido PhotoReady de Revlon ofrece una fórmula hidratante que no seca la piel. Ayuda a fijar el maquillaje y a controlar el brillo sin añadir un efecto cakey.</p>	

<p>Bourjois Healthy Balance Unifying Powder</p>	<p>Este polvo compacto de Bourjois está formulado para unificar el tono de la piel y mantener la hidratación. Su fórmula suave ayuda a mantener la piel fresca y radiante, ideal para piel seca.</p>	
<p>Wet n Wild Photo Focus Pressed Powder</p>	<p>El polvo prensado Photo Focus de Wet n Wild ofrece una cobertura ligera a media sin reseca la piel. Su fórmula es adecuada para piel seca, ayudando a fijar el maquillaje y a controlar el brillo.</p>	
<p>Essence All About Matt! Fixing Compact Powder</p>	<p>Está formulado para un acabado mate, el Essence All About Matt, es adecuado para piel seca gracias a su textura fina. Ayuda a mantener el maquillaje en su lugar sin acentuar las áreas secas.</p>	

Nota. La tabla presenta una selección de polvos de maquillaje ideales para piel seca, cada uno con fórmulas diseñadas para proporcionar un acabado suave y natural sin reseca la piel. Desde opciones con cobertura ligera a media, hasta fórmulas que controlan el brillo y unifican el tono, estos productos están pensados para mantener la piel fresca y radiante. Elaborado por las autoras.

12.3.4. Sombras de Ojos

- **Recomendaciones:**





- Sombras en crema o líquidas que no resequen el párpado y que tengan un acabado satinado o brillante.

Marcas recomendadas

Estos productos proporcionan opciones versátiles en tonos que resaltan durante el otoño e invierno profundos y están diseñados para piel seca, asegurando una aplicación suave y cómoda.

Tabla 63

Marcas de Sombras Recomendadas para un Target Bajo - Medio en Ecuador

Producto	Descripción	Imágenes
Maybelline The Nudes Palette	Esta paleta incluye una variedad de tonos neutros y cálidos, como marrones y dorados, perfectos para el otoño profundo. Su fórmula suave se adapta bien a la piel seca, proporcionando una aplicación sin esfuerzo.	
L'Oréal Paris Color Riche Monos	Ofrece tonos como café oscuro y berenjena que se complementan bien con el otoño e invierno profundos. Su textura cremosa no reseca la piel y proporciona un acabado uniforme.	
Revlon ColorStay Not Just Nudes Eyeshadow Palette	Esta paleta tiene una gama de tonos fríos y cálidos, como grises, morados y bronce, ideales para ambas estaciones. La fórmula es adecuada para piel seca, con una buena duración y pigmentación.	 <p>02 Romantic Nudes</p>
Bourjois Little Round Pot Eyeshadow	Disponible en tonos como marrón oscuro, verde esmeralda y ciruela, estos colores son adecuados para otoño e invierno profundo. La textura suave evita que se reseque el párpado.	 <p>Nocturne Brune, Brun De Falla, Unique, Movie Star, Emouvante, Originale, Genesee, Hesperide</p>

Wet n Wild Color Icon Eyeshadow Quad	Ofrece cuartetos con tonos intensos como burdeos, marrón oscuro y verde oliva, perfectos para ambas estaciones. Las sombras tienen una fórmula que no acentúa la sequedad.	
Esence The Little Mermaid Eyeshadow Palette	Aunque inspirada en un tema diferente, esta paleta incluye tonos como marrones cálidos y verdes oscuros, que son apropiados para otoño e invierno profundo. Su fórmula es suave y no reseca.	

Nota. La tabla presenta una selección de paletas de sombras de ojos adecuadas para piel seca y adaptadas a las estaciones de otoño e invierno profundo. Cada producto se describe según su gama de tonos y características de aplicación, destacando fórmulas que evitan resecar la piel. Elaborado por las autoras.

12.3.5. Rubor


- **Recomendaciones:**
 - Rubores en crema o en gel, que se funden fácilmente con la piel, proporcionando un acabado natural y jugoso.






Marcas recomendadas

Estos rubores están formulados para adaptarse a la piel seca y proporcionan colores que complementan los tonos otoñales e invernales, asegurando un acabado fresco y natural.

Tabla 64

Marcas de Blush Recomendadas para un Target Bajo - Medio en Ecuador

Producto	Descripción	Imágenes
Maybelline Fit Me Blush	Ofrece tonos como "Wine" y "Berry", que son ideales para el otoño y el invierno profundos. Su fórmula en polvo es ligera y no reseca, proporcionando un acabado natural y luminoso.	

<p>L'Oréal Paris True Match Blush</p>	<p>Disponible en tonos como "Spice" y "Blushing" que complementan bien el otoño y el invierno profundo. La textura es suave y se difumina fácilmente, ideal para piel seca.</p>	
<p>Revlon Powder Blush</p>	<p>Tonos como "Ravish" y "Plush" son adecuados para estas estaciones. La fórmula en polvo tiene una textura suave que se adapta bien a la piel seca y proporciona un color duradero.</p>	
<p>Bourjois Little Round Pot Blush</p>	<p>En tonos como "Healthy Mix" y "Rose Tender", que son ideales para el otoño e invierno profundo. Su fórmula es cremosa y proporciona un acabado natural sin acentuar la sequedad.</p>	
<p>Wet n Wild Color Icon Blush</p>	<p>Tonos como "Berry Shimmer" y "Pearlescent Pink" ofrecen un buen ajuste para las estaciones mencionadas. Su fórmula es ligera y no reseca la piel, ideal para mantener un acabado radiante.</p>	
<p>Essence The Blush</p>	<p>Disponible en tonos como "Befitting" y "Bury Me Up", que son perfectos para otoño e invierno profundo. La textura es suave y se aplica de manera uniforme sin reseca la piel.</p>	

Nota. La tabla presenta una variedad de rubores adecuados para piel seca y para las estaciones de otoño e invierno profundo. Cada producto se describe en función de sus tonos y características, con fórmulas que evitan reseca la piel. Elaborado por las autoras.

12.3.6. Labiales




- **Recomendaciones:**
 - Labiales cremosos o con acabado satinado, enriquecidos con ingredientes humectantes como manteca de karité, aceite de jojoba o vitamina E.

Marcas recomendadas

Estos labiales están diseñados para proporcionar hidratación y un acabado atractivo en tonos que complementan los estilos de otoño e invierno profundo.

Tabla 65

Marcas de Labiales Recomendadas para un Target Bajo - Medio en Ecuador

Producto	Descripción	Imágenes
Maybelline Color Sensational Creamy Matte	Ofrece tonos como "Divine Wine" y "Faint for Fuchsia", perfectos para otoño e invierno profundos. La fórmula es cremosa e hidratante, adecuada para labios secos.	
L'Oréal Paris Colour Riche Lipstick	Disponible en tonos como "Emma's Red" y "Ferris Nude", ideales para estas estaciones. Su fórmula enriquecida con ingredientes hidratantes proporciona un acabado suave y cómodo.	
Revlon Super Lustrous Lipstick	Tonos como "Cherries in the Snow" y "Black Cherry" son adecuados para el otoño y el invierno profundo. La textura es cremosa y no reseca, ideal para labios secos.	

<p>Bourjois Rouge Edition Velvet</p>	<p>En tonos como "Nude-ist" y "Hot Pepper", estos labiales ofrecen colores profundos que se adaptan bien a las estaciones mencionadas. La fórmula es ligera y mantiene los labios hidratados.</p>	
<p>Wet n Wild Megalast Liquid Catsuit</p>	<p>Tonos como "Rebel Rose" y "Give Me Mocha" son perfectos para otoño e invierno profundo. Aunque es un labial líquido, su fórmula es confortable y no reseca los labios.</p>	
<p>Essence The Long-Lasting Lipstick</p>	<p>Disponible en tonos como "Blush My Lips" y "Dare to Wear", que se ajustan bien a las estaciones mencionadas. Su fórmula hidratante proporciona un color duradero sin reseca los labios.</p>	

Nota. La tabla presenta una selección de labiales adecuados para piel seca y para las estaciones de otoño e invierno profundo. Cada producto se describe en función de sus tonos y características, con fórmulas que evitan reseca los labios. Elaborado por la autora.

12.3.7. Spray fijador

- **Recomendaciones**
 - Utilizar un spray fijador que también actúe como hidratante, sellando el maquillaje sin reseca la piel.




Marcas recomendadas

Estos sprays fijadores ayudan a mantener el maquillaje en su lugar durante todo el día, sin comprometer la hidratación de la piel seca.

Tabla 66

Marcas de Spray Fijador de Maquillaje Recomendadas para un Target Bajo - Medio en Ecuador

Producto	Descripción	Imágenes
----------	-------------	----------

<p>Maybelline Lasting Fix Makeup Setting Spray</p>	<p>Ayuda a fijar el maquillaje durante todo el día. Es adecuado para piel seca debido a su fórmula ligera y no contiene alcohol, evitando la deshidratación.</p>	
<p>L'Oréal Paris Infallible Pro- Spray & Set</p>	<p>Proporciona una fijación duradera y un acabado natural. Su fórmula es adecuada para piel seca, ya que no reseca y ayuda a mantener el maquillaje fresco.</p>	
<p>Revlon Photoready Setting Spray</p>	<p>Este spray proporciona una fijación duradera y un acabado radiante. Su fórmula hidratante es ideal para piel seca, ya que no provoca sensación de tirantez.</p>	
<p>Wet n Wild Photo Focus Setting Spray</p>	<p>Proporciona un acabado natural y ayuda a fijar el maquillaje sin reseca la piel. Su fórmula es adecuada para piel seca, con ingredientes que no deshidratan.</p>	

Nota. La tabla presenta una selección de sprays fijadores diseñados para piel seca, con fórmulas que evitan la deshidratación y ayudan a mantener el maquillaje fresco durante todo el día. Elaborado por la autora.

Concluyendo esta sección, el maquillaje adecuado para la piel seca debe centrarse en mantener la hidratación y proporcionar un acabado luminoso y saludable. Al elegir productos diseñados para nutrir y proteger la piel seca, no solo se mejora la apariencia del maquillaje, sino que también se preserva la salud de la piel a largo plazo. Además, utilizar marcas de confianza que ofrecen fórmulas específicas para este tipo de piel garantizará resultados óptimos y duraderos.

12.4. Herramientas y Complementos

12.4.1. Herramientas Esenciales

Tabla 67

Herramientas Esenciales para Maquillaje

Categoría	Descripción	Imágenes
<p>Brochas de maquillaje</p>	<p>Recomendable las brochas de cerdas naturales para una mejor aplicación de los productos en piel seca.</p>	
<p>Espojas de maquillaje</p>	<p>Las esponjas húmedas ayudan a difuminar los productos y evitar que se vean acartonados.</p>	
<p>Pinceles para ojos</p>	<p>Variedad de pinceles pequeños y medianos para difuminar sombras y aplicar delineador.</p>	
<p>Pinzas de cejas</p>	<p>Herramienta básica para mantener las cejas definidas.</p>	<p>RECTA sujeción fácil y firme del pelo</p> <p>OBLICUA depilación tradicional y pelos rebeldes</p> <p>CANGREJO óptima visión del pelo, facilita retirarlo</p> <p>SÚPER FINA pellos muy rotundos o engastados</p> 

Rizador de pestañas	Para abrir la mirada, es importante tener un rizador de buena calidad.	
Espejo con aumento y luz natural	Facilita la aplicación del maquillaje y asegura que se vea bien en distintas iluminaciones.	

Nota. La tabla presenta herramientas esenciales para una aplicación de maquillaje eficaz, especialmente en piel seca. Las imágenes son representativas y pueden ser reemplazadas por fotos reales para mayor precisión. Elaborado por las autoras.

12.4.2. Complementos

Categoría	Descripción	Imágenes
Pañuelos y cintas para el cabello	Ayudan a mantener el cabello alejado del rostro durante la aplicación del maquillaje.	
Bolsa de maquillaje	Recomendado con compartimentos para organizar los productos.	

Nota.: La tabla presenta herramientas adicionales útiles para facilitar la aplicación y organización del maquillaje. Elaborado por las autoras.

12.5. Colorimetría en el Maquillaje

La colorimetría en el maquillaje para la estación invierno y otoño profundos, se centra en utilizar tonos que complementen las características típicas de esta estación, como pieles con matices fríos, cálidos y profundos.

A continuación, una guía detallada sobre cómo aplicar la colorimetría para el maquillaje en la estación invierno y otoño profundos:

12.5.2. Guía de Colorimetría para Maquillaje Neutro entre Estación Otoño e Invierno Profundos y Piel Seca

1. Base y corrector

- **Tonos:** Opta por bases en tonos fríos y profundos para invierno profundo y tonos cálidos y ricos para otoño profundo. Puedes elegir un tono de base en beige frío, marfil o un tono intermedio que combine ambos matices. Evita bases con matices cálidos extremos o dorados.
- **Textura:** Busca bases con acabado mate o semi-mate, que controlen el brillo sin reseca la piel. Las fórmulas hidratantes con acabado luminoso pueden ser adecuadas si tu piel tiende a deshidratarse, proporcionando un equilibrio entre los dos estilos.

2. Rubor

- **Colores:** Elige rubores que equilibren tonos fríos y cálidos, como rosa cálido, terracota o ciruela suave. Estos tonos aportan un toque natural y saludable, complementando tanto la paleta de invierno profundo como la de otoño profundo.
- **Aplicación:** Aplica el rubor en las manzanas de las mejillas y difumínalo hacia las sienes para un efecto suave y natural. Ajusta la intensidad según el look y ocasión deseada.

3. Sombras de ojos

- **Colores:** Utiliza sombras en una combinación de tonos fríos y cálidos. Para invierno profundo, elige gris oscuro, azul marino, y morado profundo. Para otoño profundo, considera tonos cálidos como cobre, bronce y terracota. Los tonos metálicos en plata y oro también pueden funcionar bien.

- **Técnica:** Combina tonos oscuros en el pliegue del ojo con tonos más claros en el párpado móvil. Opta por acabados mates y satinados para un look equilibrado y sofisticado.

4. Delineador

- **Colores:** Prefiere delineadores en tonos que armonicen con ambos estilos, como negro, azul marino, o marrón oscuro. Los delineadores en gel o lápiz en estos tonos proporcionarán definición sin perder cohesión, puedes sellarlo con sombra del mismo color.
- **Aplicación:** Puedes optar por un delineado clásico o más dramático según la ocasión. Mantén el delineado en tonos neutros que se adapten a ambas estaciones.

5. Labios

- **Colores:** Elige tonos de labios que combinen rojos profundos, burdeos, ciruela y fucsias fríos para invierno profundo con tonos cálidos como terracota, ladrillo y marrón cálido para otoño profundo. Estos tonos ofrecerán sofisticación y profundidad.
- **Textura:** Escoge fórmulas mate o semi-mate para un acabado elegante. Los glosses con brillo pueden ser adecuados para un look más vibrante.

6. Cejas

- **Colores:** Usa lápices o polvos para cejas en tonos que equilibren fríos y cálidos, como marrones oscuros con matices fríos o cálidos según el color natural de tus cejas.
- **Aplicación:** Rellena las cejas de manera suave para definir las sin hacer que se vean demasiado marcadas. Un aspecto natural y bien definido puede complementar tu maquillaje.

Consejos adicionales

- **Prueba de color:** Asegurarse de probar los productos en luz natural para verificar que los tonos se alineen bien con la piel y características.
- **Cuidado de la piel:** Mantener la piel bien hidratada con productos específicos para piel seca. Utiliza hidratantes y sueros para preparar la piel antes de aplicar el maquillaje.

Figura 55
Pasos Para Maquillarse el rostro



Nota. Como se ilustra en la Figura 54, los pasos para lograr un maquillaje completo y efectivo comienzan con la **hidratación de la piel**. Este primer paso es crucial, ya que prepara la superficie para la aplicación de maquillaje, asegurando que los productos se adhieran mejor y duren más tiempo. Utiliza una crema hidratante adecuada para tu tipo de piel; esta puede ser rica y nutritiva para pieles secas o ligera para pieles grasas. Si el maquillaje se realiza durante el día, aplica también un **bloqueador solar** después de la hidratación para proteger la piel de los daños causados por los rayos UV. Es recomendable esperar alrededor de 15 minutos después de aplicar los productos de hidratación y protección solar para que estos se absorban completamente en la piel. Este tiempo de espera permite que la piel esté en óptimas condiciones para recibir el maquillaje, mejorando su aplicación y durabilidad. El siguiente paso es la **aplicación de primer**, si es necesario, ayuda a suavizar la textura de la piel, minimizar poros y crear una base uniforme para el maquillaje, asegurando una mayor adherencia y longevidad del producto. Una vez aplicado el primer, procede a la **corrección de pigmentaciones**. Utiliza un **corrector salmón** para neutralizar las tonalidades azuladas o moradas en las ojeras y para cubrir cualquier otra imperfección en la piel. Este paso es fundamental para lograr un tono de piel uniforme y fresco. Luego, aplica una **BB cream** o una **base** que se ajuste al tono de tu piel para unificar el color y proporcionar cobertura. Dependiendo de las necesidades, se puede optar por una base ligera para un acabado natural o una más cubriente para una cobertura completa. Elaborado por Sugar Cosmetics.

Figura 56

Paleta de Colores para Maquillaje de Invierno y Otoño Profundos



Nota. Como se ilustra en la Figura 55, podemos apreciar del lado izquierdo la paleta de color para maquillaje de otoño profundo y a la derecha, la paleta de color para maquillaje de invierno profundo, como Amelia es una estación neutra, puede ocupar ambas paletas de color sin ningún problema. Fuente: theconceptwardrobe.com/colour-analysis-make-up-palettes/the-dark-autumn-make-up-palette. Elaborado por The Concept Wardrobe.

Figura 57

Guía de Brochas de Maquillaje y su Uso



Nota. Como se ilustra en la Figura 56, tenemos una guía de uso de cada brocha, cada una de ellas cumple con una función diferente. Fuente: in.sugarcosmetics.com. Elaborado por Sugar Cosmetics.

12.6. Belleza y Estilos de Maquillaje para Amelia

Tabla 68

Tipos de Maquillaje para Amelia - Diferentes Ocasiones

Categoría	Base	Corrector	Rubor	Sombras	Delineado	Máscara de Pestañas	Labios
Maquillaje diario	BB Cream o base ligera con acabado luminoso. Usa un primer hidratante.	En tono beige para iluminar ojeras y áreas oscuras.	Tono ciruela o durazno para un toque fresco y saludable sin sobrecargar.	Tonos neutros, fríos y cálidos. Aplicar sombra clara en el párpado móvil y una sombra más oscura en la cuenca.	Delineado sutil con lápiz marrón oscuro o negro.	Una capa ligera para definir sin añadir volumen excesivo.	Labial en tonos cálidos o fríos suaves. Evita tonos muy oscuros para mantener un look natural.
Maquillaje formal	Base de cobertura media con acabado humectante. Aplica un primer que minimice la apariencia de poros.	Corrector de alta cobertura para ojeras y manchas. Corrector salmón para cubrir manchas en la piel.	Rosa intenso, Berry o ciruela para una apariencia más definida.	Tonos fríos o cálidos. Utiliza técnica de difuminado para crear profundidad.	Delineado negro a lo largo de la línea de las pestañas.	Dos capas para mayor definición y volumen.	Labial en tonos intensos como berry, ciruela o rojo frío para complementar el look.
Maquillaje para evento de gala	Base de alta cobertura con acabado humectante. Utiliza un primer que ilumine la piel. Evita acabado mate.	Corrector iluminador en tono amarillo para ojeras. Corrector en tono salmón para manchas y oscuro para definición.	Rubor en tonos rosados intensos o cobre para destacar.	Tonos fríos o cálidos oscuros. Aplica sombra brillante en el párpado móvil y difumina con una sombra más oscura.	Delineado negro intenso con un poco de delineador líquido. Considera un delineado inferior para un look más audaz.	Máscara voluminizante con una capa de pestañas postizas en banda o de punto para un mayor impacto.	Labial en tonos rojos profundos, rojo oscuro, nude con acabado mate para un look sofisticado.

Nota. La tabla presenta una guía detallada para distintos estilos de maquillaje, adaptados a diferentes ocasiones: diario, formal y evento de gala. Cada sección incluye recomendaciones específicas para base, corrector, rubor, sombras, delineado, máscara de pestañas y labial, con el objetivo de lograr un acabado adecuado para cada tipo de evento. La información está organizada para facilitar la selección de productos y técnicas que se ajusten a las necesidades y características del look deseado. Elaborado por las autoras.

Figura 58

Propuestas de Maquillaje Según La Colorimetría De Amelia

Propuestas de Maquillaje por intensidades



Intensidad baja



Intensidad media



Intensidad alta

Nota. Como se ilustra en la Figura 57, las fotografías muestran ejemplos de maquillaje para estaciones Invierno Profundo y Otoño Profundo en diferentes estilos. El enfoque de las fotografías es ilustrar cómo adaptar el maquillaje para resaltar las características naturales de Amelia, manteniendo la armonía con las estaciones Otoño e Invierno Profundo. Elaborado por las autoras.

12.7. Diseño de Correcciones con Maquillaje

12.7.1. Horizontalizar y Verticalizar

- Rostro redondo: Utiliza contorno para alargar la forma del rostro. Aplica el contorno en los laterales del rostro y en la línea de la mandíbula. Usa iluminador en el centro del rostro para añadir dimensión.

12.7.2. Correcciones Cromáticas

- Ojeras: Usa un corrector con tonalidad melocotón o salmón para neutralizar el color morado de las ojeras.

- Pigmentaciones: Aplica corrector verde en manchas rojas y corrector amarillo en áreas de pigmentación oscura, corrector salmón si es necesario.

Figura 59

Pasos Para una Buena Corrección de Pigmentaciones en la Piel



Nota. Como se ilustra en la Figura 58, para corregir pigmentaciones se debe seguir estos pasos: aplicar corrector puede ser salmón, seguido de corrector un tono más claro que la base, difuminar bien y por último sellarlo con polvo. Fuente: in.sugarcosmetics.com. Elaborado por Sugar Cosmetics.

12.7.3. Correcciones Claro - Oscuro

- Frente: Contornea a los lados de la frente para reducir su apariencia.
- Nariz: Aplica contorno a los lados de la nariz para estrecharla y resaltar el puente.
- Pómulos: Usa iluminador en el alto de los pómulos para resaltarlos y contorno bajo ellos para definir.
- Maxilares: Aplica contorno en la línea de la mandíbula para una apariencia más definida.

- Líneas: Usa un iluminador sutil para suavizar líneas finas.

Figura 60

Corrección Claro - Oscuro para Rostro Redondo

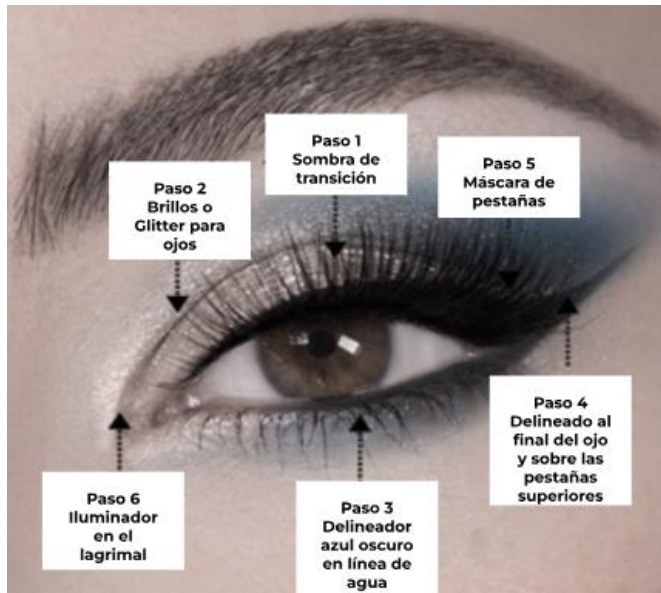


Nota. Como se ilustra en la Figura 59, las correcciones claro y oscuro son para alargar el rostro y evitar que se vea dilatado. Fuente: dimarditomardi.wordpress.com/2014/06/30/rostro-redondo-como-sacarse-partido/.

12.7.4. Ojos

- Cejas: Mantener las cejas bien definidas con un diseño natural, siguiendo la forma de estas y del rostro, cuidar que la cola de las cejas no sea tan caída, pero si ligeramente angulosa. Usa un lápiz o gel en un tono que coincida con el color del cabello.
- Delineado: Delineado fino en la línea de las pestañas para un look natural. Puede ser más grueso en el maquillaje dependiendo de la intensidad que se quiera alcanzar.
- Párpado: Utilizar sombras mate en la cuenca y sombras brillantes en el párpado móvil, pero muy poco para evitar que se marquen las líneas de expresión del párpado.
- Pestañas: Optar por pestañas más largas y densas para eventos especiales.

Figura 61
Pasos para Maquillar el Ojo



Nota. Como se ilustra en la Figura 60, podemos apreciar los pasos a seguir para colocar sombras sobre el párpado, pero el éxito de que salga bien es difuminar entre colores o las sombras mismas. Fuente: in.sugarcosmetics.com. Elaborado por Sugar Cosmetics.

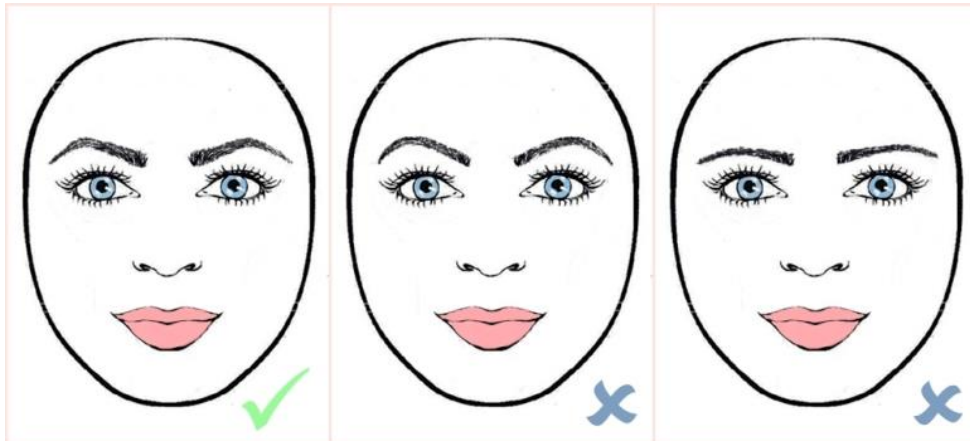
Figura 62
Tipos de Delineado



Nota. Como se ilustra en la Figura 61, podemos apreciar diferentes tipos de delineado, cada una puede ser usado en diferentes ocasiones o dependiendo del evento que requiera. Fuente: in.sugarcosmetics.com. Elaborado por: Sugar Cosmetics.

Figura 63

Diseño de Ceja para Rostro Redondo



Nota. Como se ilustra en la Figura 62, debemos darle forma a la ceja logrando que el arco de la ceja tenga una forma angulosa y en sentido ascendente como en la primera imagen y debemos evitar crear una ceja redondeada o recta, muy finas o sin forma definida, ya que obtendríamos todo lo contrario.

- **Diseño de ceja para Amelia**

Figura 64

Diseño de Ceja con Henna

Técnica:
 Ceja Perfecta y relleno de ceja con Henna.

Divisiones en el Rostro:

Ceja Perfecta

Medidas de ceja perfecta:

- Cuerpo: ojo perfecto 3cm.
- Cola: mitad del cuerpo + 0,5mm (1,5cm + 0,5mm) = 2cm.
- Grosor: 0,7mm a 0,8mm.
- Elevación externa: 0,6 mm.
- Elevación interna: grosor - 0,1mm = 0,6 mm o 0,7 mm dependiendo del grosor de la ceja.
- Separación entre ojo y ceja: 2cm.
- Separación entre ceja y ceja: 2,6 cm a 3cm.

Puntos:

- A: Inicio.
- B: Grosor.
- C: Elevación externa
- D: Cola.
- E: Elevación interna.

Ceja con Henna.

Nota. Como se ilustra en la Figura 63, Amelia con su estudio en Morfología de su rostro con respecto a la ceja de ella, resultó que tiene escaso vello facial lo que afecta a su ceja sin verse poblada, pero para ello se ha diseñado con las medidas de ceja perfecta de la primera imagen, una ceja que favorece a su forma

de rostro redonda y con henna (pigmento artificial que dura dos semanas), para que con ello se vea poblada artificialmente.

12.8. Complementos Cercanos al Rostro

- **Collares:** Elige collares que no caigan demasiado cerca del rostro. Los collares largos y delgados pueden alargar visualmente el cuello, collares en forma de V para alargar el rostro.
- **Aretes:** Opta por aretes largos o en forma geométrica que añaden elegancia sin sobrecargar, ayuda alargar el rostro.

Este enfoque de maquillaje destaca las características naturales de Amelia mientras se ajusta a su estilo elegante y natural.

12.9. Retrospectiva Cosmética para Piel Seca

- **Bases:** Busca fórmulas hidratantes como BB creams o bases líquidas con ingredientes como ácido hialurónico.
- **Polvos:** Utiliza polvos translúcidos con moderación para evitar reseca la piel.
- **Labiales:** Prefiere labiales cremosos o hidratantes, evita los mate que tienden a reseca.
- **Sombras:** Sombras en crema pueden ser una buena opción, ya que no reseca la piel como las fórmulas en polvo.
- **Marcas recomendadas:**
 - **Bases:** Catrice, vogueè.
 - **Correctores:** Maybelline Fit Me.
 - **Sombras:** Yanbal, Essence, W7.
 - **Labiales:** Maybelline, Esscence.

12.10. Preparación de la Piel

- **Hidratación:** Usa una crema hidratante rica en ácidos grasos esenciales y antioxidantes, como las marcas Bassa, Yanbal, Bioderma.
- **Prebase (primer):** Aplica una prebase hidratante que suavice la piel y prepare una superficie uniforme para el maquillaje. Essence.

RESUMEN DEL CAPÍTULO 12: ARTE DEL ROSTRO Y TÉCNICAS DE APLICACIÓN

En este capítulo se aborda la importancia del maquillaje como una herramienta para realzar la belleza natural y proyectar una imagen deseada, mientras se adaptan las técnicas y productos a las necesidades específicas de la piel seca y a las características de la estación invierno.

1. Introducción al maquillaje y su importancia

El maquillaje es una forma de expresión y un arte que realza la belleza natural, corrige imperfecciones y proyecta una imagen deseada. Su importancia radica en mejorar la percepción personal y la confianza, además de proteger la piel de factores externos.

2. Concepto de maquillaje: El maquillaje incluye técnicas y productos para embellecer el rostro y otras partes del cuerpo. Se clasifica por intensidades en:

- **Maquillaje de día:** Sutil y natural.
- **Maquillaje de noche:** Más dramático e intenso.
- **Maquillaje artístico:** Creativo para eventos especiales.
- **Maquillaje correctivo:** Disimula imperfecciones.

3. Cosméticos deacudados para el biotipo cutáneo de piel seca: La piel seca necesita productos que ofrezcan hidratación y nutrición sin obstruir los poros.

- **Base de Maquillaje:**
 - **Recomendaciones:** Bases líquidas o en crema con ingredientes hidratantes como ácido hialurónico y aceites naturales.
 - **Marcas recomendadas:** Maybelline Fit Me Dewy + Smooth, L'Oréal Paris True Match Lumi, entre otras.
- **Corrector:**
 - **Recomendaciones:** Correctores cremosos con ingredientes humectantes.
 - **Marcas recomendadas :** Maybelline Instant Age Rewind Eraser, L'Oréal Paris True Match Super-Blendable Concealer, entre otras.

- **Polvos:**
 - **Recomendaciones:** Polvos traslúcidos ligeros, aplicados solo en áreas necesarias.
 - **Marcas recomendadas:** Maybelline Fit Me Loose Finishing Powder, L'Oréal Paris Infallible Pro-Matte Powder, entre otras.
- **Sombras de Ojos:**
 - **Recomendaciones:** Sombras en crema o líquidas con acabado satinado o brillante.
 - **Marcas recomendadas:** Maybelline The Nudes Palette, L'Oréal Paris Color Riche Monos, entre otras.
- **Rubor:**
 - **Recomendaciones:** Rubores en crema o gel para un acabado natural y jugoso.
 - **Marcas recomendadas:** Maybelline Fit Me Blush, L'Oréal Paris True Match Blush, entre otras.
- **Labiales:**
 - **Recomendaciones:** Labiales cremosos o satinados con ingredientes humectantes.
 - **Marcas recomendadas:** Maybelline Color Sensational Creamy Matte, L'Oréal Paris Colour Riche Lipstick, entre otras.
- **Spray fijador:**
 - **Recomendaciones:** Spray fijadores que también hidraten la piel.
 - **Marcas recomendadas:** Maybelline Lasting Fix Makeup Setting Spray, L'Oréal Paris Infallible Pro-Spray & Set, entre otras.

4. Herramientas y complementos:

- **Herramientas esenciales:** Brochas de cerdas naturales, esponjas húmedas, pinceles para ojos, pinzas de cejas, rizador de pestañas, espejo con aumento y luz natural.
- **Complementos:** Pañuelos y cintas para el cabello, bolsa de maquillaje, spray fijador.

5. Colorimetría en el maquillaje para la estación invierno y otoño profundos:

- **Base y corrector:** Opta por tonos fríos o cálidos y profundos. Bases con acabado mate o satinado que hidraten la piel.

- **Rubor:** Tonos fríos o cálidos profundos.
- **Sombras de ojos:** Colores fríos o cálidos profundos como gris oscuro, azul marino, verde esmeralda y morado profundo.
- **Delineador:** Tonos profundos como negro, azul marino, o gris oscuro.
- **Labios:** Tonos como rojos profundos, burdeos, ciruela y fucsias fríos.

Conclusión: El capítulo proporciona una guía integral para el maquillaje adecuado para piel seca, asegurando hidratación y un acabado natural y sofisticado, especialmente para la estación invierno y otoño profundo. Se ofrece una guía completa para la aplicación de maquillaje en piel seca, enfocándose en la hidratación y el acabado natural. Los productos y técnicas recomendados están adaptados a la estación invierno profundo, asegurando que el maquillaje no solo mejore la apariencia, sino que también cuide la piel. Las recomendaciones en cuanto a colorimetría y productos buscan potenciar la belleza natural de manera efectiva y elegante.

ESTUDIO INTEGRAL DEL CABELLO Y SU CUIDADO

El Cabello

13.1. Introducción al Cabello

El cabello es una característica distintiva del cuerpo humano que desempeña múltiples funciones y tiene un impacto significativo en la apariencia y la autoexpresión. Es un elemento fundamental en la estética personal, la cultura y la moda, y su cuidado y estilización son aspectos clave en la asesoría de imagen y belleza⁵⁵.

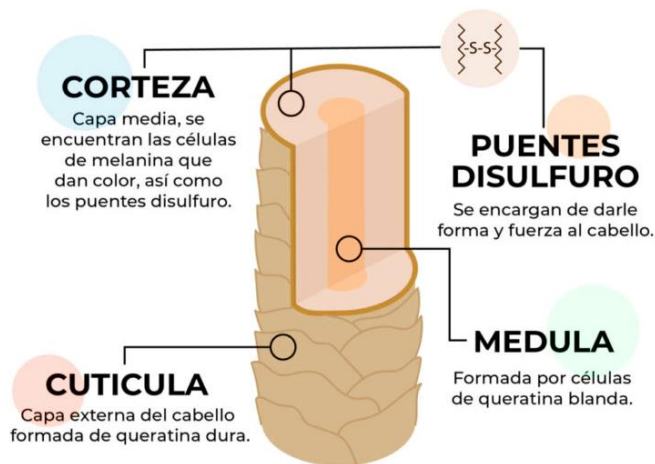
Definición y estructura

El cabello es una estructura filamentosa compuesta principalmente de queratina, una proteína fibrosa que también forma las uñas y la capa exterior de la piel. Cada hebra de cabello crece desde un folículo situado en la piel del cuero cabelludo, y su estructura se divide en varias partes:

- **Raíz:** La parte del cabello que se encuentra bajo la piel, en el folículo piloso, donde se produce el crecimiento del cabello.
- **Tallo:** La parte visible del cabello que se extiende desde el cuero cabelludo hacia afuera. Está formada por tres capas:
 - **Cutícula:** La capa externa compuesta por células de queratina que protegen las capas internas.
 - **Corteza:** La capa intermedia que contiene la mayor parte de la queratina y los pigmentos responsables del color del cabello.
 - **Médula:** La capa central, que puede estar presente o ausente en diferentes tipos de cabello.

⁵⁵ American Academy of Dermatology. (s.f.). *Hair: Structure and function*.

Figura 65
Estructura del Cabello



Nota.: Como se ilustra en la Figura 64, el cabello, compuesto principalmente de queratina, crece desde el folículo en el cuero cabelludo y se divide en: **Raíz:** Parte debajo de la piel donde se produce el crecimiento del cabello. **Tallo** que es la parte visible del cabello que consta de tres capas: **Cutícula:** Capa externa protectora, **Corteza:** Capa intermedia con la mayor parte de la queratina y pigmentos. **Médula:** Capa central, que puede estar presente o ausente. Fuente: <https://studio316beauty.com/> Elaborado por Studio 3:16 Beauty Clinic.

13.1.1. Funciones del Cabello

1. **Protección:** El cabello actúa como una barrera protectora para el cuero cabelludo, protegiéndolo de factores externos como el sol y el frío. Las cejas y pestañas también ayudan a proteger los ojos y las vías respiratorias de partículas y sudor.
2. **Regulación de temperatura:** El cabello contribuye a la regulación de la temperatura corporal al proporcionar aislamiento y retener el calor.
3. **Expresión personal:** El cabello es un medio clave para la autoexpresión y el estilo personal. A través del corte, color y peinado, las personas pueden comunicar su identidad, estado de ánimo y tendencias de moda.
4. **Estética:** A nivel estético, el cabello es un elemento central en la percepción de la belleza y la imagen personal. Su cuidado y estilización juegan un papel importante en la autoestima y la confianza.

13.1.2. Cuidado y Mantenimiento

El cuidado del cabello incluye una variedad de prácticas diseñadas para mantener su salud y apariencia. Esto abarca desde el lavado y acondicionamiento adecuados hasta el uso de productos específicos para tratar y estilizar el cabello. Factores como la nutrición, el estado del cuero cabelludo y la exposición a elementos ambientales también influyen en la salud del cabello.

El cabello en el área de la asesoría de imagen no solo es un aspecto fundamental de la apariencia física, sino que también tiene una importancia funcional y simbólica. Comprender su estructura y funciones puede ayudar a maximizar su cuidado y estilización, reflejando así el estilo personal y promoviendo una imagen positiva.

13.1.2.2. Análisis y Diagnóstico del Cuero Cabelludo y Hebra Capilar de Amelia

Para Amelia, dado que presenta un cuero cabelludo con leve resequead y cabello deshidratado de medios a puntas, es probable que el manto hidrolipídico se encuentre algo alterado, puede ser por falta de producción del sebo, por el uso de productos inadecuados que no son recomendaciones profesionales, si no los que son de venta comercial en supermercados o exceso de procesos químicos como cambios de forma en hebra capilar o uso excesivo de tintes de cabello. Nuestro enfoque estará en ayudarla a educarla en cómo restaurar la hidratación y proteger tanto su cuero cabelludo como su hebra capilar con productos que recomendamos y sean profesionales que pueden ser en un salón o cuidados paliativos en casa, por lo tanto, que sean recomendados para su tipo de alteración capilar.

1. Cuero Cabelludo:

- **Tipo de cuero cabelludo: Seco.**

Condiciones o alteraciones de tratamiento estética observadas:

- Deshidratación leve de medios a puntas, puede ser causa de un alisado permanente anterior.
- Poca producción de sebo natural, lo que ocasiona sequedad, al igual que el resto de su piel.
- No se observan signos de pitiriasis (caspa), pero si presenta una leve irritación en la zona de la nuca o una posible infección por hongos en la zona de la nuca.

- **Síntomas comentados al diálogo con la cliente:**
 - Picazón ocasional debido a la falta de hidratación en cuero cabelludo o por presencia de alguna afección dermatológica en la misma.
- **Recomendaciones:**
 - Uso de productos aptos para piel sensible que sean recomendados por un especialista (dermatólogo) y que sean específicos para cuero cabelludo con leve deshidratación, además de ello se recomienda tratar su posible infección en la piel.
 - Aplicación de ampollas hidratantes que sean para el cuero cabelludo una o dos veces por semana, puede ser recomendado por su asesora de imagen.
 - Evitar productos de baja calidad, es preferible que use productos profesionales recomendados por su asesora de imagen.

2. Hebra Capilar:

- **Tipo de cabello: Seco**
 1. Textura: Mixta
 2. Grosor: fino
- **Condiciones observadas:**
 - Alteración estructural: Seco y sensibilizado
 - Puntas abiertas, 30% tricoptilosis.
 - Porosidad media, pérdida de brillo en su hebra capilar.
- **Estado de la hebra capilar:**
 - Deshidratación a simple vista, especialmente de medios a puntas, presenta frizz.
 - Daño visible en su estructura capilar debido a procesos químicos de tintes y cambios de forma permanente (alisado).
 - Menor elasticidad (posible fragilidad en zonas más expuestas como las puntas de su cabello).
 - Leve opacidad y aspereza al tacto directo en su hebra capilar.
- **Posibles problemas:**
 - Mayor riesgo de ruptura en sus puntas por la fragilidad que presenta.
 - Dificultad para mantener el color del matiz por la presencia de porosidad media.
 - Hebra capilar incapacitada para retener hidratación por el daño estructural que presenta.

Recomendaciones:

Cuero cabelludo

- Shampoo: Nutritivo.
 - Frecuencia de lavado: cada día o máximo cada 48 horas
 - Aplicaciones: 2
 - Forma de aplicación: se debe aplicar sobre la palma de la mano y masajear entre las palmas de las manos previo al contacto con la piel cabelluda.
 - Tiempo de pose: 3 minutos entre cada aplicación del cosmético con masajes suaves en el cuero cabelludo y la espuma resultante se direccionará a limpiar las hebras.
- Ampolletas de hidratación: Se deben aplicar en el cuero cabelludo limpio únicamente en la piel con una brocha delgada. Se espera que este cosmético se pueda utilizar por lo menos 1 vez por semana.
- Tratamientos avanzados del cuero cabelludo: para que reciba tratamientos de hidratación y nutrición en el cuero cabelludo en combinación con aparatología estética como la de la alta frecuencia y cosméticos, También se podrá aplicar ampollas para mejorar los resultados de tratamiento.
 - Estas sesiones de tratamiento se deben realizar por lo menos dos veces por semana en un lapso de 8 semanas para garantizar resultados visibles en el cuero cabelludo.

Cabello

- Usar acondicionador nutritivo para la hebra capilar al menos de aplicación de 2 veces por semana.
 - Se debe aplicar en el cabello limpio y húmedo, de medios a puntas
 - Tiempo de pose: 5 minutos. Enjuagar con abundante agua.
- Usar mascarilla tratamiento capilar nutritivo para la hebra capilar al menos una vez por semana. Se recomienda sea de frecuencia de aplicación de 2 veces por semana.
 - Se debe utilizar en el cabello húmedo, de medios a puntas
 - Tiempo de pose: 15 minutos- Enjuagar con abundante agua.
- Aplicar protector de calor en spray previo al uso de herramientas de calor y protección solar para el cabello, así protegerá las hebras y puntas.

- Se rocía sobre el cabello limpio y húmedo, a 20 cm. de distancia sobre las hebras y posterior se peina.
- Se recomienda mantener la temperatura en una media no superior a 380°C.
- Aplicar serum para proteger las puntas y sellar la cutícula.
 - Se debe aplicar una gota del producto en las palmas de las manos y frotar entres estas para calentarlo, posterior se debe aplicar solamente en la punta, peinando las hebras sin llegar a medios y crecimiento, puede ser aceite de argán.
- Acordar citas con su estilista personal para realizar corte para eliminar puntas abiertas. Se recomienda se realice este proceso una vez por mes.
- Evitar el uso excesivo de calor, eso incluye el bañarse con agua muy caliente, además debe reducir el uso de herramientas térmicas.

Diagnóstico general:

En conclusión, Amelia presenta un cuero cabelludo seco y deshidratado y hebra capilar seca y sensibilizada, además se encuentra afectada por el historial de procesos químicos que se han realizado sobre la misma. Decidimos que su tratamiento debe enfocarse en la nutrición del cuero cabelludo y similar caso sucede en cuanto a la hebra capilar sin descuidar la protección que debe recibir al utilizar herramientas de calor, con ello aumentar la elasticidad, resistencia y mejorar el brillo y la suavidad de su cabello.

Tabla 69

Datos y Análisis Estudio del Cabello, Procesos Químicos, Diagnóstico del Cuero Cabelludo y Hebra Capilar de Amelia

FORMULARIO # 4 – BRUSHING	
FICHA TÉCNICA DE BRUSHING	
DATOS DEL CLIENTE	
NOMBRES: Amelia	APELLIDOS: Rojas Delgado
EDAD: 59 años	DOMICILIO: Cayambe
TELÉFONO: 0969268019	CORREO: ameliarojas2333@hotmail.com
ESTADO CIVIL: Casada	CÉDULA: 1714394333
ESPECIFICACIÓN DEL PROCEDIMIENTO A REALIZAR EN EL CLIENTE:	
- ¿La asesora explicó el procedimiento a ejecutar? SI (X) NO ()	

Consentimiento de que se ha informado sobre los procesos a realizar, asumiendo total conocimiento y responsabilidad el cliente:



Firma cliente

DIAGNÓSTICO DEL CUERO CABELLUDO

TIPO DE CUERO CABELLUDO:		ALTERACIONES DEL CUERO CABELLUDO:	
Local	Generalizado	Local /	Generalizado
Normal		Deshidratación	x
Seco	x	Seborrea	
Graso		Alopecia, tipo	
Mixto		Pitiriasis seca	
Observaciones: leve comezón en la zona de la nuca refiere que aparece por temporadas.		Pitiriasis grasa	
		Sensibilidad	
		Hiperhidrosis	

TÉCNICAS COMPLEMENTARIAS DE ANÁLISIS DEL CUERO CABELLUDO

TÉCNICA:	TIPO:
Palpación	Normal Áspero X Húmedo Frío Caliente Untuoso
Presión	Normal X Eritema Tardío
Movilización	Gran movilidad X Escasa movilidad
Signo de Jaquet	Facilidad Dificultad X
Signo de Sabouraud	Normal X Proceso alopécico
Test del papel	Normal X Graso Seborrea Hiperhidrosis

Observaciones: En la zona de la nuca se encuentra un poco eritematosa.

DIAGNÓSTICO DE LA HEBRA CAPILAR:

ESTADO DE LA HEBRA:	TIPO DE HEBRA:
Sana	Normal Seca X
Maltratada X	Grasa

CARACTERÍSTICAS DE LA HEBRA CAPILAR

Porosidad	Baja	Media X	Alta
Textura	Lisa	Mixta X	Ondulada
Grosor	Fino X	Normal	Grueso
Longitud	Corto	Medio X	Largo
Cantidad	Escasa	Normal	Abundante X

ALTERACIONES ESTRUCTURALES

Porosidad baja	Porosidad media X	Porosidad alta
Seca y sensibilizada X	Débil y quebradiza	Tricoptilosis %: PUNTAS 30%
Observaciones:	Pre4sencia de tricoptilosis en puntas, hebra deshidratada en puntas. Opaca, se enreda fácilmente.	
Procesos Químicos:	Tintes,	

(detallar)	Alisado permanente (23 de enero de 2024)	
TÉCNICAS COMPLEMENTARIAS DE ANÁLISIS DE LA HEBRA CAPILAR		
TÉCNICA:	RESULTADO:	
Palpación de puntas a raíz	Normal	Áspero X
Pull test	Resiste X	Frágil
Deslizado y arrastre	Resiste X	Frágil



Nota. La tabla presenta que en el Formulario #4 – Brushing, se ha llevado a cabo una evaluación exhaustiva del estado del cuero cabelludo y de la hebra capilar de Amelia Rojas Delgado. El diagnóstico muestra un cuero cabelludo seco con deshidratación ligero y un leve eritema en la zona de la nuca. La hebra capilar, afectada en su estructura, presenta características secas y una leve tricoptilosis en las puntas. Se ha observado que la porosidad es media y la textura es mixta, con una falta general de hidratación. Se identificaron procesos químicos recientes que podrían haber influido en el estado actual del cabello como son el cambio de color y forma permanente alisado. Elaborado por las autoras.

13.2. Cosméticos para el Cuero Cabelludo según los Resultados del Análisis

CUERO CABELLUDO: Principal necesidad a cubrir: Nutrición

Tabla 70

Cosméticos para el Cuero Cabelludo Deshidratado

Tipo:	Tiempo:	Imagen
Shampoo	Hidratación y nutrición de cuero cabelludo. – Recamier Salon In 5 min	
Ampolleta	Hidratante	

Nota. La tabla presenta que se han seleccionado cosméticos adecuados para tratar la deshidratación leve del cuero cabelludo identificada en el análisis. Estos productos están diseñados para mejorar el estado general del cuero cabelludo y abordar las necesidades específicas identificadas. Elaborado por las autoras.

13.3. Análisis de la Hebra Capilar

Tipo de hebra capilar: Sana en raíz, pero seca, deshidratada, de porosidad media, de medios a puntas, con leve contenido de tricoptilosis.

- Nivel de porosidad: media
- Tipo de alteración de la hebra capilar: porosidad media, seca y sensibilizada, tricoptilosis en un 10% en puntas.
- Tipo de porosidad o alteraciones estructurales: media, alterada por el alisado permanente y tintes aplicados.

13.4. Cosméticos de Tratamiento de la Hebra Capilar

Hebra capilar: Principal necesidad a cubrir es la deshidratación

Tabla 71





Cosméticos para la Hebra Capilar Deshidratada

Tipo	Tiempo	Imagen referencial
Acondicionador	Sí, al final del shampoo cuando no se vaya a utilizar el tratamiento o mascarilla.	
Tratamiento	Mascarilla hidratante de medios a puntas, ampolla hidratante, después del shampoo.	
Pre cepillado	Termoprotector	
Post cepillado, finalizador	Colocación de aceite de argán en las puntas.	

Nota. La tabla presenta que se han seleccionado cosméticos adecuados para tratar la deshidratación del cabello, identificada en el análisis. Estos productos están diseñados para mejorar la hidratación y salud del cabello. Elaborado por las autoras.

13.5. Forma de Brushing o Cambio de Forma Temporal a Aplicar

Tabla 34
Formas de Brushing

Técnica:	Divisiones/subdivisiones	Imagen
Liso con plancha	Horizontales	
Puntas hacia adentro y Flequillo	Horizontales	
Puntas hacia afuera	Horizontales	
Ondas	Horizontales	

Nota: La tabla presenta que estas son las formas de Brushing, de cambio temporal de la forma del cabello que Amelia puede usar. Elaborado por las autoras.

14.5. Recomendaciones de Mantenimiento en Casa

Tabla 72

Mantenimiento en Casa del Cabello y Cuero Cabelludo Normal y Deshidratado

<p>Shampoo Hidratante o Nutritivo</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Aplicar sólo en cuero cabelludo. En frecuencia diaria o cada 48 horas. 
<p>Acondicionador o tratamiento ligero Nutritivo</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Aplicar después del shampoo de medios a puntas cuando no se use tratamiento- diario. - Se aplica cuando no se va a utilizar el tratamiento capilar o mascarilla. 
<p>Tratamiento intensivo o mascarilla Nutritiva</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Aplicar de medios a puntas, dejar actuar 20 min con gorro térmico, una vez por semana. 
<p>Ampolleta Hidratante o nutritiva</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Aplicar en el cabello húmedo y limpio junto con el tratamiento por 20 min, una vez por semana. 
<p>Finalizado de peinado</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Aplicar termoprotector si se usará herramientas de c calor en el cabello, - Después del cambio de forma se recomienda la aplicación en las puntas de un aceite hidratante oleoso que le aporte también brillo y protección evitando que la hebra se siga dañando. 

Nota. La tabla presenta que estos son los pasos por seguir para un buen mantenimiento de la hebra capilar y cuero cabelludo deshidratado, si no se puede acudir a un salón de belleza. Elaborado por las autoras.

14.6. Estilismo del Cabello

Hoy en día, el estilismo del cabello abarca una amplia gama de técnicas y herramientas, desde cortes y coloraciones hasta tratamientos que buscan mantener la salud del cabello. Con la creciente influencia de las redes sociales, los estilistas se inspiran en diversas corrientes estéticas, lo que permite a cada persona encontrar un estilo que resalte su individualidad. Además, no se limita solo a lo estético; también implica conocimientos sobre la estructura capilar, el uso de productos adecuados y la adaptación de técnicas según el tipo de cabello. Así, el estilismo del cabello se convierte en una combinación de creatividad, técnica y cuidado personal, convirtiendo cada peinado en una declaración

Definición

El estilismo del cabello se refiere al proceso de crear, moldear y mantener diferentes estilos de peinados. Implica una variedad de técnicas y métodos para transformar el cabello en diferentes formas y estilos según las preferencias del cliente, las tendencias de moda, o las necesidades del evento⁵⁶. Así, el estilismo del cabello se convierte en una combinación de creatividad, técnica y cuidado personal, convirtiendo cada peinado en una declaración.

14.6.1. Aspectos del Estilismo del Cabello

1. **Corte y forma:** Se refiere al diseño y ajuste del largo, la forma y la estructura del cabello. Esto puede incluir cortes básicos, capas, y técnicas avanzadas como el desfilado.
2. **Peinados y modelado:** Creación de estilos específicos mediante técnicas de peinado como alisar, rizar, trenzar, y recoger el cabello. Esto también incluye el uso de herramientas como planchas, rizadores y secadores.
3. **Coloración:** Aplicación de tintes y técnicas de coloración para cambiar o realzar el color natural del cabello. Esto puede incluir tintes permanentes, semipermanentes, mechas, y balayage.
4. **Tratamientos capilares:** Aplicación de productos y tratamientos para mejorar la salud del cabello, como hidratación, nutrición, y reparación de daños.



⁵⁶ Pérez, M. (2020). *Estilismo del cabello: Fundamentos y técnicas*. 2ª edición. Madrid, España: Editorial Belleza.




5. **Estilización para eventos:** Creación de estilos específicos para ocasiones especiales como bodas, fiestas o eventos formales. Esto a menudo requiere técnicas de peinado más elaboradas y el uso de productos específicos para asegurar la durabilidad del estilo.
6. **Asesoramiento personalizado:** Sugerencias sobre estilos y cortes que mejor se adapten al tipo de cabello, la forma del rostro y las preferencias individuales del cliente.

El estilismo del cabello combina habilidades técnicas y creatividad para ayudar a las personas a lograr el look deseado y mantener su cabello en condiciones óptimas.

14.6.2 Tipos de Corte de Cabello Adaptados a la Forma del Rostro de Amelia

Tabla 73
Tipos De Corte de Cabello para Rostro Redondo

Corte	Longitud del corte	Diseño	Correcciones	Estilo	Imagen
Corte bob asimétrico	Hasta la mandíbula o un poco más abajo, con un lado ligeramente más largo	La asimetría suaviza las líneas del rostro redondo y agrega dimensión	Equilibra el ancho de la mandíbula y las mejillas, enfocando la atención en los ojos y pómulos	Liso o con ondas suaves	Frontal muestra la asimetría; lateral destaca el volumen y el perfil 
Corte pixie con flequillo largo lateral	Muy corto en la parte posterior y los lados, con un flequillo largo hacia un lado	Moderno y sofisticado, ideal para alargar el rostro y añadir estilo	El flequillo largo rompe la simetría del rostro, suavizando los ángulos	Liso y peinado hacia un lado; puede texturizarse	Frontal y lateral muestran el flequillo y la estructura del corte 

Corte lob en capas	Hasta los hombros, con capas suaves	Añade movimiento y suavidad	Suaviza la mandíbula y añade volumen donde sea necesario	Liso o con ondas suaves	Frontal muestra las capas alrededor del rostro; posterior resalta el volumen 
Corte largo en V	Largo, con las puntas en forma de V	Da la ilusión de longitud adicional y dinamismo	Alarga la apariencia general, equilibrando un cuerpo mesomorfo y una talla pequeña	Ideal para llevar con ondas o liso	Posterior muestra la forma en V; lateral resalta la caída del cabello 
Corte shaggy en capas	Hasta los hombros o un poco más largo, con muchas capas desfiladas	Casual y desestructurado, perfecto para un estilo natural chic	Añade volumen y movimiento.	Con textura natural, ondas o rizado.	Frontal muestra la textura en capas; lateral destaca el movimiento; posterior la distribución del volumen 

Nota. La tabla presenta diferentes estilos de cortes de cabello, cada uno diseñado para realzar las características del rostro redondo y el cuerpo rectangular. Los cortes varían en longitud, desde el bob asimétrico que suaviza las líneas del rostro hasta el shaggy en capas que añade volumen y movimiento. Cada estilo incluye recomendaciones sobre la corrección de facciones y la mejor manera de llevar el corte, ya sea liso, con ondas o texturizado. Elaborado por las autoras.

14.6.3. Referencias visuales

- **Frontal:** Cada corte debe mostrarse de frente para ver cómo enmarca el rostro y destaca los pómulos, la mandíbula, y el flequillo (si lo hay).
- **Lateral:** Es importante para observar la caída del cabello, cómo se distribuye el volumen y cómo se ve el perfil del corte.
- **Posterior:** Muestra la forma en V, la asimetría, o la textura, dependiendo del corte.

Estas propuestas ofrecen una variedad de estilos que pueden adaptarse según las preferencias personales y las características físicas del cliente. Cada corte está diseñado para realzar la forma del rostro, equilibrar las proporciones del cuerpo y mantener un estilo elegante y moderno, perfecto para un look natural elegante.

14.6.4. Propuestas de Color de Cabello para Invierno y Otoño Profundos

El color del cabello juega un papel fundamental en la asesoría de imagen, ya que no solo enmarca el rostro, sino que también influye directamente en la percepción general de una persona. La elección adecuada del tono capilar puede realzar los rasgos faciales, armonizar con el tono de piel y aportar equilibrio al estilo personal. Además, el color del cabello es una herramienta poderosa para reflejar la personalidad, reforzar la confianza y proyectar una imagen coherente con los objetivos estéticos y profesionales del cliente. Por eso, en una asesoría integral de imagen, la selección del color de cabello debe hacerse considerando cuidadosamente factores como la colorimetría, el estilo de vida y las preferencias personales, con el fin de crear una apariencia completa, atractiva y armónica.

Las estaciones invierno y otoño profundos, aunque comparten ciertas características, requieren diferentes consideraciones al elegir las tonalidades de cabello para garantizar que armonicen con la colorimetría personal. Detallamos a continuación las consideraciones clave para cada estación:

Invierno profundo

Las personas con esta estación suelen tener una piel fría, ojos oscuros y una alta intensidad en su color natural, lo que les permite lucir colores profundos y contrastantes. Las tonalidades de cabello recomendadas para Invierno Profundo deben mantener ese contraste natural y su frialdad característica.

1. Tonos oscuros y profundos:

- Negro azabache o negro profundo: Ideal para quienes tienen un color de cabello natural oscuro. Resalta el contraste con la piel clara o de tono frío.
- Castaño oscuro frío: Un marrón profundo sin matices cálidos, que mantiene el equilibrio frío y el contraste necesario para esta estación.

2. Reflejos fríos:

- Reflejos azulados o violetas: Son perfectos para darle dinamismo al cabello sin perder el aspecto frío. Añaden dimensión sin introducir calidez no deseada.
- Tonos cenizos: Los matices cenizos en los reflejos o en las mechas mantienen el tono frío y añaden sofisticación.

3. Evitar los tonos cálidos:

- Los tonos rojizos, dorados o cobrizos deben evitarse, ya que agregarían una calidez que no armoniza con las características frías de esta estación.

Otoño profundo:

Las personas con otoño profundo tienden a tener una piel cálida y dorada, ojos oscuros o ambarinos y una intensidad suave, lo que les permite llevar colores cálidos y terrosos. Las tonalidades de cabello deben complementarse con la calidez natural de la piel y su tonalidad dorada. Es esencial que las tonalidades de cabello elegidas para este tipo de persona estén en sintonía con su calidez natural. En definitiva, el estilismo para las personas con otoño profundo se centra en potenciar sus características inherentes, creando un look que irradie calidez y sofisticación.

1. Tonos cálidos y profundos:

- Castaño oscuro cálido: Un marrón profundo con matices cálidos es ideal para resaltar los tonos dorados de la piel.
- Marrón chocolate: Este tono ofrece profundidad y calidez, sin ser demasiado brillante ni contrastante, armonizando con la riqueza cálida de esta estación.

2. Reflejos cálidos:

- Reflejos cobrizos o dorados: Añaden luminosidad y realzan la calidez natural del rostro. Reflejos dorados, miel o cobre en cabello oscuro crean un efecto vibrante que complementa el tono de piel.

- Tonos caramelo: Ideales para dar un toque de luz sin perder la riqueza del color base.

3. Evitar Tonos Fríos:

- Los tonos fríos como cenizos o azulados no son recomendables, ya que opacarían el brillo natural de la piel y generarían un desbalance con las tonalidades cálidas del rostro.

Consideraciones adicionales:

- Mantenimiento: Es importante tener en cuenta el mantenimiento regular, ya que el contraste del invierno profundo y la riqueza cálida del otoño profundo requieren colores que se mantengan vibrantes y definidos.
- Edad y estilo de vida: A medida que el cabello envejece, puede perder su pigmento y textura, por lo que es fundamental ajustar las tonalidades de forma que mantengan el equilibrio natural y favorezcan la frescura del rostro sin perder el carácter estacional. En caso de presentar canas, se las puede camuflar con un diseño propuesto por su asesora de imagen personal.

Estas recomendaciones aseguran que el color del cabello esté alineado con la estación del cliente, mejorando su imagen y resaltando sus mejores atributos.

Neutralidad entre las estaciones invierno y otoño profundos

Es importante mencionar que, si es posible que un cliente se encuentra un punto neutral entre invierno y otoño profundos, la persona tendría características que combinan elementos tanto de tonalidades frías como cálidas. En este caso, las opciones de tonos de cabello deben equilibrar ambas cualidades, logrando armonía entre las características frías del invierno y la calidez del otoño, sin ir a extremos en ninguna de las dos direcciones.

Amelia se encuentra en un punto neutral entre las dos estaciones tanto de invierno y otoño profundos, por lo que para ella es esencial equilibrar las tonalidades frías como cálidas en su cabello. Esto ayuda a realzar sus mejores características sin caer en extremos. Para lograr este balance podemos crear:

1. Base: Elección del tono y altura

- **Castaños claros:** Un tono castaño claro, en una altura 5 o 6, es recomendable para portar suavidad, sin ir hacia lo frío o lo cálido, sino quedarse en un tono neutro.

- **Marrones:** Los marrones, en alturas 4 o 5, son otra opción si lo que se busca es profundidad sin que el color se altere hacia muy cálidos o fríos.
- **Rubios oscuros y medios:** Si la cliente desea un tono más claro, los rubios oscuros o medios que están entre las alturas 6 o 7 también pueden funcionar, pero deben mantenerse neutros, evitando reflejos cálidos o fríos muy marcados.

2. Matices:

- **Beige neutro (NB):** Los tonos en beige que sean neutros, como el 6.07 o 6NB (rubio oscuro natural beige o 7.07 o 7 NB (rubio medio natural beige), ofrecen un tono sutil y natural, evitando así que se vea o muy cálido o frío.
- **Neutros puros (N):** Los tonos que son neutros como el 5N o 5.0 (castaño claro natural), 6N o 6.0 (rubio oscuro natural), el 7N o 7.0 (rubio medio natural) los cuales son ideales para conservar una armonía entre ambas estaciones.

3. Contraste:

- Si el cliente llegase a tener un contraste natural más notable, por ejemplo, que tenga una piel clara con ojos oscuros o al revés, es recomendable mantener una base que sea oscura como el 4.0 o 5.0 y se puede añadir un reflejo sutil cálido o frío por ejemplo los cálidos 5.3 (rubio claro dorado) o 6.32 (rubio oscuro beige) o fríos 5.1 (castaño claro cenizo) o 6.1 (rubio oscuro cenizo). Esto mantendrá el contraste sin perder la neutralidad entre ambas estaciones.

4. Consejos Adicionales:

- **Evita tonos extremos:** Para mantener ese equilibrio, es mejor no usar reflejos muy fríos (como platinados o cenizos intensos) ni muy cálidos (como cobres o dorados fuertes).
- **Añade brillo:** Un tono neutro o frío como el 6.0 o 7.0 puede ser ideal para darle vida al cabello sin alterar su neutralidad.
- **Alternancia de color (doble matiz):** mezclando un doble matiz frío y cálido como, por ejemplo: 6.1 y 5.4, 6.23 y 5.5 o 7.31 y 6.34 en una altura 8 o 9 son factibles para usar una alternancia de color mezclando cálidos y fríos en un mismo diseño.

Estas tonalidades neutras ofrecen una gran versatilidad y permiten que la persona se mantenga equilibrada entre las estaciones de invierno otoño, resaltando lo mejor de ambas y favoreciendo su imagen personal.

Propuesta para la cliente según su colorimetría

La transición de invierno profundo a otoño profundo en una asesoría de imagen implica un sutil pero significativo cambio en las tonalidades y matices que mejor favorecen a la persona, tanto en su vestimenta como en el color de su cabello. Ambos tipos estacionales comparten una cualidad clave: la profundidad, es decir, colores intensos y oscuros, pero difieren en la temperatura y el brillo de esos tonos. Mientras que el invierno profundo se caracteriza por colores fríos y saturados, el otoño profundo presenta una paleta cálida y terrosa.

Principales Diferencias:

1. Temperatura del color:

- Invierno profundo se asocia con tonalidades frías y dramáticas, como el negro, el gris carbón, el burdeos y el azul marino. Los colores fríos son vibrantes y contrastan fuertemente con la piel.
- Otoño profundo, en cambio, tiene una paleta de colores cálidos, ricos y terrosos. Se destacan los tonos marrón chocolate, verde oliva, bronce y burdeos más cálido, con una sensación envolvente y suave que complementa los matices cálidos de la piel.

2. Brillo y saturación:

- **En invierno profundo**, los colores son más intensos y saturados, con un alto contraste que suele realzar las características naturales de la persona. El brillo de los colores de invierno es más evidente, con tonos como el azul zafiro o el rojo vino.
- **Otoño profundo**, por el contrario, ofrece colores más apagados y terrosos. La saturación se reduce ligeramente, lo que da una sensación de mayor calidez y suavidad, como ocurre con tonos como el marrón oscuro, el verde bosque y el cobre.

Transición de invierno profundo a otoño profundo

En la transición de una estación a la otra, se observa un cambio gradual en los matices de los colores sin perder la profundidad. La persona puede realizar la transición de los tonos fríos hacia colores más cálidos sin sacrificar el impacto visual.

1. Del Negro, castaño al marrón oscuro, medio o claro:

- El negro o castaño, un color clásico del invierno profundo, puede reemplazarse por un marrón chocolate profundo o marrón, que siguen siendo intensos, pero con una calidez otoñal. Estos tonos siguen aportando sofisticación y dramatismo, pero se sienten más conectados con la naturaleza cálida del otoño.

2. Del cenizo al bronce y dorado:

- Los cenizos pueden sustituirse por colores cálidos metálicos como el bronce, cobre o tonos tierra a dorados no intensos. Estos colores siguen siendo profundos, pero tienen un brillo sutil y acogedor que encaja con el otoño.

3. De los colores fríos, grisáceos o irisados a los tonos terrosos:

- Los vibrantes rojos, azules, grisáceos del invierno pueden suavizarse hacia tonos más tenues como el burdeos cálido o el verde oliva del otoño. Estos colores mantienen la riqueza y profundidad que ambas estaciones comparten, pero con un matiz más cálido y suave.

4. Cabello:

- El cabello oscuro característico del invierno profundo puede suavizarse ligeramente con reflejos cálidos como caramelo, bronce o chocolate lo cual en igual medida podrá suavizar las facciones de la cliente con la idea de favorecer, armonizar sus mejores rasgos y con el paso de los años promover un look más juvenil sin perder la sobriedad que su imagen requiere. Esta transición hacia tonos más cálidos sin que ellos sean intensos añade dimensión y sutileza, adaptándose a la paleta otoñal sin perder la intensidad característica y que se pudiera visualizar un cambio muy forzado, es decir, permite una transición gradual y armónica.

Consideraciones para una transición armoniosa:

- Mantener la profundidad: Aunque el matiz cambia, es importante no perder la profundidad del color. Tanto en la ropa como en el cabello, los tonos oscuros siguen siendo esenciales para enmarcar las facciones y aportar presencia.
- Contraste gradual: Durante la transición, se debe tener cuidado con el contraste. Mientras que el invierno profundo disfruta de contrastes más marcados, el otoño

profundo prefiere un contraste más moderado y una integración suave de los colores en el conjunto.

- Adaptación a la piel y ojos: Al moverse hacia otoño profundo, la piel puede beneficiarse de una mayor calidez en los colores, lo que a menudo resalta el brillo natural de los ojos y añade una sensación de armonía visual.

La transición de invierno profundo a otoño profundo implica un sutil cambio de tonalidades que respeta la intensidad y profundidad, pero que introduce una calidez envolvente. A medida que los colores se mueven de fríos a cálidos, se logra una apariencia más suave y natural, sin sacrificar el impacto visual que caracteriza ambas estaciones. Este proceso es clave en la asesoría de imagen para garantizar que el estilo refleje la esencia y armonía entre el color y las características personales.

La colorimetría en el cabello debe enfocarse en tonos cálidos que complementen la tez y resalten sus características y es un aspecto fundamental en la asesoría de imagen que se centra en elegir colores de tintes que armonicen con el tono de piel y el estilo personal cuando se trata de elegir tonos para el cabello, es crucial considerar cómo estos colores interactúan con la tez del rostro para asegurar una apariencia equilibrada y favorecedora.

Figura 66
Colores de Cabello Cálidos y Fríos




Nota. Como se ilustra en la Figura 65, encontramos tonos de cabello cálidos y fríos, Amelia como es neutra puede usar colores de ambas temperaturas. Fuente: theconceptwardrobe.com. Elaborado por The Concept Wardrobe.

Tabla 74

Propuestas de Color de Cabello para Amelia

Propuesta	Tono natural	Tono deseado	Diseño de color	Formulación
Reflejos fríos en tono ceniza 	Castaño oscuro frío	Reflejos en tonos ceniza	Reflejos sutiles desde las sienas en tonos ceniza, creando un contraste suave que ilumina sin perder profundidad.	- Base: 5.1 (Castaño claro ceniza) - Reflejos: Mezcla de 7.1 (Rubio medio ceniza) + 8.1 (Rubio claro ceniza) - Peróxido: 10 volúmenes Decoloración en altura 7. Formula 1+2 Vol 10 o 20
Mechas en tono caramelo frío 	Castaño medio frío	Mechas en tono caramelo frío	Mechas finas en tono caramelo frío desde la raíz, acentuadas en las puntas para añadir calidez moderada.	- Base: 5.0 (Castaño claro natural) - Mechas: Mezcla de 6.13 (Rubio oscuro beige ceniza) + 7.13 (Rubio medio beige ceniza) Decoloración en altura 7. Formula 1+2 Vol 10 o 20
Balayage chocolate frío 	Castaño oscuro	Balayage en tonos chocolate frío	Balayage suave desde los pómulos, con tonos chocolate frío en las puntas para añadir profundidad y brillo.	- Base: 4.1 (Castaño medio ceniza) - Balayage: Mezcla de 6.1 (Rubio oscuro ceniza) + 5.1 (Castaño claro ceniza) Decoloración en altura 6. Formula 1+2 Vol 10 o 20
Sombra borgoña oscuro 	Castaño oscuro frío	Sombra en tonos borgoña oscuro	Sombra en tonos borgoña oscuro en la capa inferior, creando profundidad que complementa los tonos fríos.	- Base: 3.0 (Castaño oscuro natural) - Sombra: 5.20 (Castaño claro violeta intenso) Decoloración en altura 5 o 6. Formula 1+2 Vol 10 o 20

<p>Marrón chocolate con reflejos dorados</p> 	<p>Castaño oscuro o negro</p>	<p>Marrón chocolate con reflejos dorados</p>	<p>Coloración global en marrón chocolate con reflejos dorados para aportar luminosidad y dimensión.</p>	<p>- Base: 4.7 (Castaño medio chocolate) - Reflejos Dorados: Mezcla de 6.3 (Rubio oscuro dorado) + 7.3 (Rubio medio dorado) Decoloración en altura 6 o 7. Formula 1+2 Vol 10 o 20</p>
---	-------------------------------	--	---	---

Nota. La tabla presenta cinco propuestas de coloración diseñadas para complementar tonos naturales fríos, especialmente para las estaciones de invierno y otoño profundos. Cada propuesta incluye detalles sobre el tono natural y deseado, el diseño de color para lograr un equilibrio entre profundidad y luminosidad, y las formulaciones específicas para alcanzar el efecto deseado. Estas opciones ofrecen una variedad de estilos, desde reflejos sutiles en tonos ceniza hasta un balayage en chocolate frío, y cada una se formula cuidadosamente para mantener la armonía con la colorimetría natural. Elaborado por las autoras.

Figura 67

Amelia Luciendo Cambios En Su Forma De Cabello, Cortes Y Color.



CORTES Y COLOR



Nota. Como se ilustra en la Figura 66, Amelia está siempre dispuesta a cambiar de look con su cabello, actualmente luce un balayage soft blond el cual cumple con la función en ella de camuflar sus canas por su edad, y luce un corte en capas. Elaborado por las autoras.

14.6.5. Propuestas de Peinado Adaptados a la Forma del Rostro de Amelia

Tabla 75

Propuestas de Peinado para Rostro Redondo

Peinado	Descripción	Cómo lograrlo	Beneficios
Ondas sueltas y volumen en la parte superior 	Ondas sueltas y naturales con volumen en la parte superior de la cabeza.	Usa una plancha rizador o productos texturizantes para crear ondas y añadir volumen en la raíz.	Aumenta el volumen en la parte superior, equilibrando la forma del rostro y suavizando las líneas rectas.
Peinado con ondas sueltas y flequillo lateral 	Cabello largo o medio con ondas sueltas y un flequillo lateral que cae suavemente.	Usa una plancha rizador para crear ondas sueltas. Corta un flequillo lateral que se integre con el resto del cabello.	Las ondas añaden suavidad y volumen, mientras que el flequillo lateral ayuda a desviar la atención de las características angulares del rostro.
Peinado con coleta alta y volumen 	Coleta alta con volumen en la raíz y mechones sueltos alrededor del rostro.	Aplica mousse o spray de volumen en la raíz antes de recoger el cabello en una coleta alta. Deja algunos mechones sueltos alrededor del rostro.	La coleta alta alarga el cuello y el rostro, mientras que los mechones sueltos suavizan las líneas faciales.

			
<p>Peinado con trenza lateral y cabello suelto</p> 	<p>Trenza lateral que comienza cerca de la raíz y se combina con el cabello suelto.</p>	<p>Trenzar una sección del cabello desde la parte superior hacia un lado. Suelta el resto del cabello en ondas suaves o liso.</p>	<p>La trenza lateral añade interés visual y ayuda a suavizar la forma angular del rostro al dirigir la atención hacia un lado.</p>
<p>Peinado con moño deshecho</p> 	<p>Moño alto o bajo deshecho que da un aspecto relajado y elegante.</p>	<p>Recoger el cabello en un moño suelto, dejando algunos mechones sueltos para un efecto natural. Usa pinzas o elásticos para fijarlo sin apretar demasiado.</p>	<p>El moño deshecho añade textura y suavidad.</p>
<p>Peinado con volumen puntas hacia adentro</p> 	<p>Cabello suelto con volumen en el crecimiento y las puntas de la longitud hacia adentro.</p>	<p>Cepillar el cabello con cepillo y secadora</p>	

Nota. La tabla presenta detalladamente varias opciones de peinados que están diseñados para suavizar y equilibrar las características de un rostro redondo. Cada peinado ofrece una descripción clara del estilo, instrucciones paso a paso para lograrlo, y los beneficios específicos que se obtienen en términos de volumen, suavidad y equilibrio visual. Estos estilos no solo mejoran la apariencia general, sino que

también ayudan a dirigir la atención hacia las áreas más favorecedoras del rostro, creando un look armonioso y elegante. Elaborado por las autoras.

14.7. Herramientas de Calor y Peinado

Las herramientas de calor desempeñan un papel fundamental en el ámbito del estilismo capilar, proporcionando a profesionales y aficionados la capacidad de modificar y dar forma a diversos estilos. Desde las tradicionales planchas y rizadores hasta los innovadores secadores de alta tecnología, estas herramientas no solo facilitan la creación de looks estéticamente atractivos, sino que también han evolucionado en diseño y funcionalidad, integrando características que reducen el daño y promueven la salud capilar.

Tabla 76

Herramientas de Calor y Peinado

HERRAMIENTAS DE CALOR PARA CAMBIOS DE FORMA TEMPORAL DEL CABELLO			
Herramienta	Temperatura recomendada	Uso	Imagen
Plancha de cabello	150-180°C (300-350°F)	Se recomienda usar una temperatura más baja para evitar daños. El cabello debe estar completamente seco antes de usarla.	
Rizador de cabello	150-180°C (300-350°F)	Utiliza un rizador con recubrimiento de cerámica o turmalina, que es menos dañino para el cabello. No dejar el rizador en el cabello por más de 10-15 segundos.	
Secador de cabello	Usa una temperatura media y la opción de aire frío para finalizar el secado.	En caso de tener el cabello rizado puedes usar mousse para definir los rizos y usar el difusor para evitar frizz. Mantén el secador a una distancia de al menos 15 cm del cabello con sus respectivas boquillas.	

Nota.: La tabla muestra las herramientas de calor para el cabello junto con las temperaturas recomendadas y consejos de uso para minimizar el daño al cabello. Es crucial utilizar la temperatura adecuada y seguir las mejores prácticas al usar planchas, rizadores y secadores de cabello para proteger la salud del cabello. Las imágenes incluidas ilustran cada herramienta, ayudando a identificar las técnicas y equipos más apropiados para un cuidado capilar efectivo. Elaborado por las autoras.

Figura 68
Peinados Personalizados Para Amelia



PEINADOS



Nota. Como se ilustra en la Figura 67, estos peinados tanto ondas como recogidos, realzan la belleza y armonía del rostro de Amelia que junto a un maquillaje en sus tonos de su colorimetría recomendada la hacen lucir un look elegante y sofisticado Peinado y diseño por Evelyn Camacho. Elaborado por las autoras

RESUMEN DEL CAPÍTULO 14: ESTILISMO DEL CABELLO

En este capítulo se abordan los principios fundamentales del estilismo del cabello, destacando la importancia de adaptar los cortes, peinados y tratamientos a las características individuales y preferencias del cliente para lograr una apariencia estilizada y personalizada.

1. Introducción

El estilismo del cabello involucra la creación, moldeado y mantenimiento de estilos variados según las preferencias del cliente, las tendencias de moda y las necesidades del evento. Este capítulo explora cómo adaptar los cortes, peinados y tratamientos capilares a las características individuales del cliente para lograr una apariencia estilizada y personalizada.

Aspectos del estilismo del cabello

1. **Corte y forma:** Diseño del largo y la forma del cabello, incluyendo técnicas básicas y avanzadas como el desfilado.
2. **Peinados y modelado:** Creación de estilos específicos mediante alisado, rizado, trenzado, y recogido, utilizando herramientas como planchas y rizadores.
3. **Coloración:** Aplicación de tintes para cambiar o realzar el color natural del cabello. Incluye tintes permanentes, semipermanentes y técnicas como mechas y balayage.
4. **Tratamientos capilares:** Uso de productos para mejorar la salud del cabello, como hidratación, nutrición y reparación.
5. **Estilización para eventos:** Creación de estilos elaborados para ocasiones especiales, garantizando durabilidad y adecuación.
6. **Asesoramiento personalizado:** Recomendaciones de estilos y cortes que mejor se adapten al tipo de cabello, la forma del rostro y las preferencias del cliente.

2. Tipos de corte de cabello adaptados a la forma del rostro de Amelia:

1. **Corte bob asimétrico:** Ideal para suavizar las líneas del rostro redondo y añadir dimensión. Puede llevarse liso o con ondas suaves.
2. **Corte pixie con flequillo largo lateral:** Moderno y sofisticado, alarga visualmente el rostro y suaviza los ángulos.

3. **Corte lob en capas:** Hasta los hombros, con capas que enmarcan el rostro y añaden movimiento.
4. **Corte Largo en V:** Proporciona longitud y dinamismo, equilibrando la apariencia general.
5. **Corte shaggy en Capas:** Casual y desestructurado, ideal para un estilo natural chic y para suavizar líneas angulares del rostro.

3.Propuestas de color de cabello para invierno y otoño profundos

1. **Reflejos fríos en tono ceniza:** Reflejos en tonos ceniza sobre una base de castaño oscuro frío.
2. **Mechas en tono caramelo frío:** Mechas finas en tono caramelo frío sobre base de castaño medio frío.
3. **Balayage chocolate frío:** Balayage en tonos chocolate frío que añade profundidad y brillo.
4. **Sombra borgoña oscuro:** Sombreado en tonos borgoña oscuro para crear un efecto de profundidad.
5. **Marrón chocolate con reflejos dorados:** Coloración en marrón chocolate con reflejos dorados para aportar luminosidad y dimensión.

4.Propuestas de peinado adaptadas a la forma del rostro de Amelia

1. **Ondas sueltas y volumen en la parte superior:** Aumenta el volumen en la parte superior para equilibrar la forma angular del rostro.
2. **Peinado con ondas sueltas y flequillo lateral:** Ondas y flequillo lateral que suavizan las características angulares.
3. **Peinado con coleta alta y volumen:** Coleta alta con volumen en la raíz y mechones sueltos alrededor del rostro para añadir cuerpo y equilibrio.

Conclusión

Este capítulo proporciona una guía completa para estilizar el cabello de manera efectiva, teniendo en cuenta la forma del rostro redonda, las preferencias personales y las características del cabello, ofreciendo así una apariencia que refleje un estilo elegante y adaptado a cada cliente.

CAPÍTULO 15

LECTURA MOTIVACIONAL DEDICADA A AMELIA

Lectura Complementaria de Motivación para Amelia

Querida Amelia,

Espero que este mensaje te encuentre bien. Quiero tomar un momento para reconocer el esfuerzo y la dedicación que has puesto en tu asesoría de imagen. Cada paso que has dado, cada decisión que has tomado para cuidar de tu apariencia no solo refleja tu compromiso con el estilo y la belleza, sino también con tu bienestar y autoestima.

Recuerda que la imagen personal es mucho más que la apariencia externa; es una expresión de tu confianza interior y tu amor propio. Cada vez que te cuidas, no solo estás mejorando tu imagen, sino también fortaleciendo tu autoestima y tu bienestar emocional. Es un acto de cariño hacia ti misma que te recuerda tu valor y tu capacidad para brillar.

Mantener tu imagen personal no es solo una cuestión de apariencia; es un acto de empoderamiento. A través de cada elección de estilo, cada rutina de cuidado y cada pequeño ajuste que haces, estás reafirmando tu valía y celebrando la persona increíble que eres.

Sigue adelante con la misma pasión y dedicación que has mostrado hasta ahora. Tu esfuerzo es inspirador y muestra una profunda comprensión de la importancia de cuidarse a uno mismo. No olvides que cada pequeño paso que das en el camino hacia el autocuidado es un testimonio de tu fuerza y tu compromiso contigo misma.

La belleza auténtica viene de adentro, y tu dedicación a tu imagen personal es una manifestación de esa belleza. Sigue brillando y cuidándote, porque te mereces todo el amor y la atención que te das.

Con afecto y admiración,

-Eve.

CAPÍTULO 16**SESIÓN FOTGRÁFICA PERSONALIZADA**

Una **sesión fotográfica personalizada** es fundamental por diversas razones, ya que ofrece beneficios significativos tanto para la presentación profesional como para la experiencia individual del cliente. En primer lugar, una sesión personalizada captura la esencia única del cliente, reflejando su estilo, personalidad y características individuales.

Además, la personalización permite adaptar la sesión fotográfica a las necesidades específicas del cliente. Esto incluye elegir el tipo de ropa, el estilo de maquillaje, la ubicación y el ambiente que mejor se ajusten a sus objetivos y preferencias. Por ejemplo, una sesión para una asesoría de imagen puede centrarse en resaltar un estilo particular o en crear una cartera de imágenes que muestre la versatilidad del cliente en diferentes contextos. Esta adaptación asegura que las fotos sean relevantes y útiles para el propósito deseado.

Sesión Fotográfica Creada con Inteligencia Artificial de la Asesorada**Figura 69**

Amelia y su sesión fotográfica con Inteligencia Artificial



Nota. Como se ilustra en la Figura 54, Amelia por falta de tiempo por su rutina de vida no puede acudir siempre a las sesiones, por lo que nos ayudamos de la Inteligencia Artificial para realizar sesiones fotográficas sin su presencia. Este recurso es muy útil ya que nos ayuda a proyectar la imagen de Amelia en una asesoría finalizada y con éxito.

Anexos de la Consultoría de Imagen Personal

La confidencialidad y el consentimiento informado son aspectos fundamentales en cualquier relación profesional, especialmente en el ámbito de la asesoría de imagen y otras áreas donde se maneja información personal sensible. Ambos conceptos son esenciales para garantizar la confianza, la seguridad y el respeto hacia los clientes.

Confidencialidad se refiere a la obligación de mantener la privacidad de la información que un cliente comparte durante el proceso de asesoría. Esto incluye datos personales, preferencias, inquietudes y cualquier otra información relevante que se discuta en el contexto de la asesoría.

La confidencialidad es crucial por varias razones:

1. **Confianza y seguridad:** Mantener la confidencialidad asegura que los clientes se sientan cómodos y seguros al compartir detalles personales. Saber que su información no será divulgada sin su consentimiento fomenta una relación de confianza, esencial para proporcionar asesoría efectiva y personalizada.
2. **Protección legal y ética:** Respetar la confidencialidad es un requisito legal y ético en muchas profesiones. La divulgación no autorizada de información puede llevar a consecuencias legales y daños a la reputación profesional. Además, adherirse a principios éticos refuerza la integridad y profesionalismo del asesor.
3. **Privacidad personal:** Los clientes confían en que su información será tratada con el máximo respeto y discreción. La confidencialidad ayuda a proteger la privacidad de los individuos y evita que su información personal sea utilizada de manera inapropiada.

El **Consentimiento informado** es otro principio crucial que se refiere a la obtención del permiso explícito y consciente del cliente antes de realizar cualquier acción que afecte sus decisiones o su bienestar. Este concepto abarca:

1. **Transparencia y claridad:** El consentimiento informado garantiza que los clientes entiendan claramente los servicios que recibirán, los métodos que se utilizarán y cualquier posible impacto o riesgo asociado. Esta transparencia permite a los clientes tomar decisiones fundamentadas sobre su participación en el proceso.
2. **Autonomía del cliente:** Al proporcionar toda la información relevante y permitir que el cliente tome decisiones basadas en esa información, se respeta la autonomía y la capacidad de tomar decisiones de manera informada. Esto asegura que el cliente esté de acuerdo con el plan de acción y los métodos utilizados.

3. **Responsabilidad profesional:** Obtener el consentimiento informado demuestra un compromiso con la ética profesional y el respeto hacia el cliente. Es una forma de asegurar que el asesor actúe de manera responsable y respetuosa, considerando siempre los intereses y deseos del cliente.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

ANTECEDENTES

El documento tiene como finalidad establecer de manera clara y detallada el consentimiento informado del cliente quien en pleno uso de sus facultades mentales y de manera consciente y libre manifiesta su interés por acceder a los servicios de asesoría de imagen ofrecidos por parte del profesional – consultor/a de asesoría de imagen (marca o nombre del asesor). Este documento se realiza en cumplimiento de las normativas vigentes en la legislación ecuatoriana, en especial las referentes a la protección de los derechos del consumidor y la prestación de servicios profesionales.

Entre el/la cliente:

Nombres y Apellidos del Cliente: Amelia Rojas Delgado

Cédula de Identidad/Pasaporte: 1714394333

Dirección: Cayambe

Teléfono: 0969268019

Correo Electrónico: ameliarojas2333@hotmail.com

Y el/la Consultor/a de imagen:

Nombres y Apellidos del Profesional de Asesoría de Imagen: Ruth Evelyn Camacho Rojas

Cédula de Identidad/Pasaporte: 1715819643

Dirección del Estudio u Oficina: Quito

Teléfono: 0964158542

Correo Electrónico: evecs@hotmail.com

OBJETO

El cliente contrata los servicios del profesional para recibir una consultoría de imagen, que puede incluir, pero no se limita a: análisis de colorimetría, estilo personal, diseño de imagen, acompañamiento de compras, preparación para eventos especiales, manejo de imagen profesional, y otros servicios relacionados. Este consentimiento informado se desarrolla bajo el respeto a la dignidad de las personas, la autonomía de la voluntad y la intimidad, y se considera el eje de la relación entre el profesional de la asesoría de imagen y el cliente.

DESCRIPCIÓN DE LOS SERVICIOS

El profesional se compromete a proporcionar los siguientes servicios:

1. Evaluación inicial:

- Entrevista personalizada: para identificar las necesidades, expectativas y objetivos del cliente con relación a su imagen personal y profesional.
- Análisis del tipo de cuerpo y rostro: evaluación detallada para determinar las características físicas del cliente.
- Estudio de estilo de vida: comprensión de las actividades diarias, profesión y preferencias personales del cliente para ofrecer una asesoría acorde a sus circunstancias.

2. Asesoría en colorimetría:

- Determinación de la paleta de colores: identificación de los colores que más favorecen al cliente, basándose en su tono de piel, ojos y cabello.
- Recomendaciones personalizadas: sugerencias sobre cómo incorporar los colores adecuados en vestuario, accesorios y maquillaje.

3. Asesoría en estilo:

- Análisis de estilo personal: identificación del estilo actual del cliente y propuestas de mejoras.
- Análisis del guardarropa
- Manejo estratégico de las prendas de vestir.
- Recomendaciones de vestuario: sugerencias sobre el tipo de ropa, cortes, tejidos y combinaciones que mejor se adapten al cliente.

- Accesorios y complementos: orientación sobre el uso adecuado de accesorios, calzado y complementos para realzar la imagen.

4. Acompañamiento en compras:

- Planificación de compras: elaboración de una lista de compras basada en las necesidades y presupuesto del cliente.
- Asistencia durante las compras: guía y asesoramiento en tiendas para seleccionar las prendas y accesorios más adecuados.
- Evaluación poscompra: revisión de las adquisiciones para asegurar que se alinean con la asesoría brindada.

5. Preparación para eventos especiales:

- Asesoría integral: recomendaciones específicas para bodas, eventos corporativos, galas y otras ocasiones especiales.
- Pruebas de vestuario: selección y prueba de atuendos para eventos importantes.

6. Manejo de imagen profesional:

- Asesoría para entrevistas de trabajo: recomendaciones de vestuario y comportamiento para causar una impresión positiva.
- Imagen corporativa: orientación sobre cómo mantener una imagen profesional consistente en el entorno laboral.

7. Sesiones de seguimiento:

- Evaluación periódica: seguimiento del progreso del cliente y ajustes necesarios en la asesoría.
- Asesoría continua: disponibilidad para consultas y recomendaciones adicionales según sea necesario.

DERECHOS Y OBLIGACIONES DEL CLIENTE

El cliente tiene derecho a:

1. Recibir un trato respetuoso y profesional en todo momento.
2. Obtener información clara y precisa sobre los servicios ofrecidos.
3. Manifestar sus dudas, inquietudes o inconformidades respecto a los servicios.

El cliente se compromete a:

1. Proporcionar información veraz y completa durante la evaluación inicial.
2. Cumplir con las citas y horarios establecidos para las sesiones de asesoría.
3. Abrir los espacios de tiempo necesarios para mejorar y reforzar la información que se considere necesaria.
4. Pagar los honorarios acordados en los plazos establecidos.

DERECHOS Y OBLIGACIONES DEL PROFESIONAL

El profesional se compromete a:

1. Ofrecer sus servicios con profesionalismo, ética y confidencialidad.
2. Proporcionar al cliente información detallada sobre los servicios y sus beneficios.
3. Mantener una comunicación abierta y transparente con el cliente.

HONORARIOS Y FORMA DE PAGO

Los honorarios por los servicios de asesoría de imagen serán de \$500 dólares americanos (especificar monto) por sesión/paquete de sesiones. El cliente deberá realizar el pago mediante efectivo (especificar método de pago) en las fechas acordadas.

MANEJO DE INFORMACIÓN CONFIDENCIAL Y FOTOGRAFÍAS

1. Confidencialidad de la Información:
 - Toda la información proporcionada por el cliente durante el proceso de asesoría será tratada con la más estricta confidencialidad.
 - El profesional se compromete a no divulgar, compartir, entregar o utilizar la información del cliente para ningún propósito que no sea el de proporcionar los servicios de asesoría contratados.
2. Fotografías del Cliente:
 - Durante el proceso de asesoría, el profesional puede tomar fotografías del cliente para evaluar el progreso y realizar análisis detallados.
 - Las fotografías serán utilizadas únicamente con fines internos y no serán divulgadas, entregadas o utilizadas en propósitos distintos sin el consentimiento expreso del cliente.

COMPRESIÓN DEL DOCUMENTO

El/la cliente declara de forma clara y manifiesta que ha leído detenidamente y comprendido integralmente el contenido del presente documento de consentimiento informado y que de igual forma se le ha proporcionado la oportunidad de hacer preguntas y recibir respuestas claras respecto a los términos y condiciones establecidos en el presente documento.

El/la cliente entiende los servicios que recibirá, así como sus derechos y obligaciones en el marco de esta relación profesional teniendo claro también que la presente consultoría de imagen involucra a un equipo de profesionales especializados en varias especialidades relacionadas por lo que su información se manejará de manera interna entre estos especialistas que realizarán un tratamiento integral de mis datos de manera ética y confidencial.

ACEPTACIÓN

Al firmar el presente documento, el/la cliente declara que ha leído, comprendido y aceptado los términos y condiciones establecidos en este consentimiento informado, y manifiesta en consecuencia su aceptación y conformidad para recibir los servicios de asesoría de imagen detallados y los relacionados al contenido del documento.

Nombres y Apellidos: Amelia Rojas Delgado



Firma del Cliente:

Nombres y Apellidos: Ruth Evelyn Camacho Rojas



Firma del Profesional:

El consentimiento informado ha sido redactado en dos ejemplares de igual tenor y validez, firmando cada una de las partes uno de ellos, en Quito, a 25 de abril de 2024.

NOTA LEGAL:

Este documento está sujeto a las leyes de la República del Ecuador y a las disposiciones aplicables en materia de derechos del consumidor y prestación de servicios profesionales.

CULMINACIÓN DE LA CONSULTORÍA DE IMAGEN

Del agradecimiento

Al concluir un proceso de asesoría de imagen, es fundamental que los futuros profesionales en esta disciplina comprendan la importancia del agradecimiento como una parte integral de su formación. Este acto no solo reconoce la confianza y colaboración del cliente, sino que también extiende una gratitud sincera hacia su familia y colaboradores, quienes han jugado un papel crucial en el desarrollo y éxito de la consultoría.

Expresar agradecimiento al final del proceso es una oportunidad valiosa para fortalecer las relaciones, mostrar aprecio por el compromiso de todas las partes involucradas, y reflejar el profesionalismo y la ética que deben caracterizar a todo asesor de imagen. Este gesto de cortesía no solo cierra el ciclo de trabajo de manera positiva, sino que también deja una impresión duradera que puede influir en futuras recomendaciones y la percepción general de la calidad del servicio brindado.

La asesora colaboradora de proyecto plasmó lo siguiente en cuanto a lo mencionado:

Para la cliente

Querida Amelia,

Quiero expresar mi más sincero agradecimiento por ser una parte fundamental de nuestro proyecto de asesoría de imagen. Tu participación y entusiasmo han sido cruciales para el desarrollo y éxito de este proyecto.

Apreciamos profundamente tu apertura y disposición para compartir tus experiencias y desafíos personales. Tu compromiso no solo ha enriquecido nuestras investigaciones, sino que también ha contribuido a la creación de estrategias y recomendaciones que están alineadas con las necesidades reales de quienes buscan mejorar su imagen personal.

Gracias por tu confianza y por el tiempo que has dedicado a este proceso. Esperamos que los resultados te hayan sido útiles y que continúes sintiéndote inspirada y empoderada en tu viaje de imagen personal.

A la familia

A Dios, mis padres, mi gato Mimi, mis mejores amigos, pero en especial a mi hermanito que fue quien me impulsó a seguir la carrera de Asesoría de Imagen y que, a pesar de hoy no estar físicamente presente, sé que desde el cielo me sigue acompañando en todo momento.

¡Un agradecimiento sincero a todos y, como no a mis profesores, quienes me han enseñado lo que soy hoy! Siempre han estado presentes en mi formación profesional, apoyándome en cada paso y logro obtenido, dándome ánimos cuando más lo he necesitado.

Atentamente,

-Eve.

REFERENCIAS

- American Academy of Dermatology. (s.f.). Hair: Structure and function.
- Blum, V. (2020). *The Beauty Paradox: Feminine Beauty, Self-Perception, and Culture*. Routledge.
- Brough, K., & Wolfram, H. (2015). Social influences on appearance and body image: The role of social media and peer interactions. *Body Image*, 12, 85-95.
- Caldas, V. (s.f.). *Potencia Tu Imagen Personal. Qué es el Coaching de Imagen*
- Caldas, V. (2023). *Potencia tu Imagen Personal. Cómo potenciar el estilo natural*.
- Cash, T. F. (2004). *The body image workbook: An 8-step program for learning to like your looks*. New Harbinger Publications.
- Chiavenato, I. (2006). *Introducción a la teoría general de la administración*. (7ª ed.). México: McGraw-Hill.
- Cottrell, S. (2017). *Skills for Success: Personal Development and Employability*. (3ª ed.). London: Macmillan International Higher Education.
- Coulter, M., & Robbins, S. P. (2007). *Administración*. (9ª ed.). Naucalpan de Juárez, México: Pearson Educación.
- Davis, K. (2023). Understanding Color Analysis: Temperature, Value, and Chroma in Seasonal Typing. *Journal of Personal Styling and Image Consultancy*, 5(2), 45-58.
- Doran, G. T. (1981). There's a S.M.A.R.T. way to write management's goals and objectives. *Management Review*, 70(11), 35-36.
- Estebecorena, M. P. (10 de Octubre de 2021). Scielo. *Imagen personal y resiliencia en adultos*.
- Finkelstein, J. (2010). Fashioning the self: Clothing and identity. In J. Finkelstein & H. S. Miller (Eds.), *The Oxford Handbook of the Sociology of Fashion* (pp. 77-92). Oxford University Press.
- Galinsky, A. D., & Rucker, D. D. (2008). Desire to be vs. desire to appear: The role of self-perception and impression management in consumer behavior. *Journal of Consumer Research*, 35(5), 1004-1015.
- García, Laura. (2022). *Visagismo en Asesoría de Imagen: Realizando la Belleza Natural a través del Estudio Facial*. Madrid: Editorial Belleza y Estilo.
- Garbbez, R. (10 de octubre de 2021). Scielo. *El consultor de imagen TOP*.
- Gómez, Luis. (2021). *Fibras Sintéticas: Innovaciones y Desafíos Ambientales*. Madrid: Editorial Moda y Tecnología.
- Gómez, Laura. (2022). *El Peso de las Telas: Cómo Influyen en la Caída y Comodidad de las Prendas*. Madrid: Editorial Moda y Estilo.
- Gómez, Laura. (2022). *Diseño y Estampado Textil: Impacto en la Percepción Visual*. Madrid: Editorial Moda & Estilo.
- González, Laura. (2010). *Ficha Técnica en Asesoría de Imagen: Una Guía Completa para Profesionales*. Madrid: Editorial Estilo y Forma.

- Hermans, H. J. M., & Salgado, J. (2010). The dialogical self as a minisociety. The sociocultural turn in psychology: The contextual emergence of mind and self, 183–204. Columbia University Press.
- Hollander, A. (1994). Seeing through clothes. University of California Press.
- Jackson, Judith. (2009). Color Me Confident: Change Your Look - Change Your Life! London: Hamlyn.
- Kaiser, S. B. (2012). The social psychology of clothing: Symbolic appearances in context. Fairchild Books.
- Kopacz, J., & Król, M. (2023). Colorimetría y su impacto en el estilo personal: Nuevas perspectivas y aplicaciones. Fashion and Design Journal, 12(1), 45-60.
- Kotler, Philip y Keller, Kevin Lane. (2012). Dirección de marketing. Decimocuarta edición. México: Pearson Educación.
- Lecca, C. (20 de junio de 2023). Chiolecca Fashion School. ¿Qué es un asesor de imagen y qué es lo que debe saber?
- MacKenzie, M. (2015). Reflexivity, subjectivity, and the constructed self: A Buddhist model. Asian Philosophy, 25(3), 275–292.
- Martínez, Ana. (2023). El Arte del Maquillaje: Transformación y Expresión a través del Tiempo. Barcelona: Editorial Belleza y Cultura.
- Martínez, Carla. (2019). Fibras Naturales: Propiedades y Beneficios en el Mundo Textil. Barcelona: Editorial Textil y Moda.
- Méndez, Carla. (2023). Texturas y Textiles: Ef
- Miller, M. (2015). The fashion system: How clothing choices reflect occupation and lifestyle. Routledge.
- Pérez, M. (2020). Estilismo del cabello: Fundamentos y técnicas. 2ª edición. Madrid, España: Editorial Belleza.
- Pérez, M. (2020). Puleva. La psicología del vestir
- Pérez, Marta. (2022). Fibras Sustentables y Moda Consciente: Tendencias y Beneficios. Buenos Aires: Editorial EcoModa.
- Pérez, T. A. (s.f.). Puleva. La psicología del vestir
- Protocolo. (29 de junio de 2023). protocolo.org. Cómo causar una buena primera impresión. Imagen personal.
- Robbins, S. P., & Coulter, M. (2007). Administración. (9ª ed.). Naucalpan de Juárez, México: Pearson Educación.
- Rucker, D. D., & Galinsky, A. D. (2008). Desire to be vs. desire to appear: The role of self-perception and impression management in consumer behavior. Journal of Consumer Research, 35(5), 1004-1015.
- Salgado, J., & Hermans, H. J. M. (2010). The dialogical self as a minisociety. The sociocultural turn in psychology: The contextual emergence of mind and self, 183–204. Columbia University Press.
- Segovia, P. (2013). Asesoría de imagen: Cómo mejorar tu imagen personal y profesional. Editorial Planeta.
- Smith, A. L., & Brown, R. J. (2023). Psicología del color en asesoría de imagen: Influencias emocionales y comportamentales. Journal of Color Theory and Design, 8(2), 112-128.

- Soto, M. (28 de mayo de 2021). MARIASOTO Estrategias en Imagen. Cómo abordar la asesoría en imagen con una persona que no se siente a gusto con su cuerpo.
- Stern, Gary. (2004). *The Science of Beauty: Understanding Morphology for Better Style*. New York: Fashion Press.
- Swann, W. B., & Bosson, J. K. (2010). Self and identity. In R. F. Baumeister & E. J. Finkel (Eds.), *Advanced social psychology: The state of the science* (pp. 97–136). Oxford University Press.
- Salgado, J., & Hermans, H. J. M. (2010). The dialogical self as a minisociety. *The sociocultural turn in psychology: The contextual emergence of mind and self*, 183–204. Columbia University Press.
- Segovia, P. (2013). *Asesoría de imagen: Cómo mejorar tu imagen personal y profesional*. Editorial Planeta.
- Smith, A. L., & Brown, R. J. (2023). Psicología del color en asesoría de imagen: Influencias emocionales y comportamentales. *Journal of Color Theory and Design*, 8(2), 112-128.
- Soto, M. (28 de mayo de 2021). MARIASOTO Estrategias en Imagen. Cómo abordar la asesoría en imagen con una persona que no se siente a gusto con su cuerpo.
- Stern, Gary. (2004). *The Science of Beauty: Understanding Morphology for Better Style*. New York: Fashion Press.
- Swann, W. B., & Bosson, J. K. (2010). Self and identity. In R. F. Baumeister & E. J. Finkel (Eds.), *Advanced social psychology: The state of the science* (pp. 97–136). Oxford University Press.
- Villafañe, J. (2017). *La buena reputación: Claves del valor intangible de las empresas*. Editorial Pirámide.
- Whitmore, J. (2017). *Coaching for performance: The principles and practice of coaching and leadership* (5ª ed.). Nicholas Brealey Publishing.
- Wolfram, H., & Brough, K. (2015). Social influences on appearance and body image: The role of social media and peer interactions. *Body Image*, 12, 85-95.
- Zemp, H. (2020). *Textile coloration and colorimetry: Principles and applications*. Woodhead Publishing.



Primera Edición: 2024

Derechos de Autor: Instituto Superior Tecnológico LENDAN.

Todos los derechos reservados.