



ASESORÍA DE IMAGEN

VESTIDA PARA TRABAJAR

CÓMO PRESENTARTE A TU PRIMERA ENTREVISTA

TENER UNA BUENA IMAGEN AYUDA A LAS PERSONAS A SENTIRSE MÁS SEGURAS Y MÁS CAPACES A LA HORA DE CONSEGUIR SUS OBJETIVOS EN LA VIDA. Y SUPERAR CON ÉXITO UNA ENTREVISTA DE TRABAJO SUELE SER UNA DE ESAS METAS.



Por Mónica Limonge
Asesora-Coach en Imagen personal.
www.monicalimonge.com

Buscar trabajo requiere de esfuerzo, perseverancia y actitud positiva. La entrevista personal es una oportunidad que no debemos dejar al azar: ser minuciosos, cuidar los detalles, proyectar una buena imagen son factores fundamentales, independientemente de nuestro sexo, edad, profesión o puesto al que se opta. Una entrevista de trabajo es un acto formal, una venta de uno mismo.

CUIDANDO TODOS LOS DETALLES

La higiene personal es muda pero dice mucho de ti. Oler a limpio es un signo de bienestar personal. En cuanto al perfume es

mejor ser cautos y no utilizarlo, aunque se puede optar por geles aromáticos en la ducha y, por supuesto, desodorante.

El cabello y las manos son captadores de imagen que no pasan desapercibidos. Así que evita el exceso de gomina y peinados incómodos que obliguen a tocarte el pelo durante la entrevista. Unas manos cuidadas nos ayudarán a sentirnos más seguros y relajados a la hora de expresarnos, así que es una buena idea optar por una manicura.

IMPORTANTE: LA CARA

En cuanto al **rostro**, si eres chico afeitarte a conciencia o arregla tu barba con cariño y si se da el caso, elimina los pelos de la nuca, nariz y orejas. Si eres chica **no te excedas con el maquillaje** es mejor aplicar una base de maquillaje que se fusione con tu piel, rubor bien difuminado en tus mejillas, máscara de pestañas y un toque de labios suave. En ambos casos, un buen consejo es hacerse una exfoliación e hidratación del cutis y, en ciertas edades, añadir una ampolla efecto flash, pues aportarán a vuestro rostro luminosidad, vitalidad y tersura de inmediato.

También es primordial que cuides tu aliento e higiene bucal. Y si fumas, no lo hagas antes de entrar en una entrevista.

DRESS CODE

Es mejor ser discretos a la hora de elegir el vestuario y los complementos, la primera impresión es la que cuenta, y la sencillez, sin duda, te aportará elegancia y protagonismo. Selecciona un look impecable, pero que te haga sentir cómodo. Sin embargo, mejor que no utilices ropa excesivamente deportiva o informal, como cuero, camisetas con logos, sudaderas, bermudas, leggings, mini-faldas, transparencias, tejidos brillantes, grandes escotes, ropa muy ajustada, jeans recargados o muy modernos... Tampoco aparezcas con prendas que no sean de tu talla, arrugadas, desgastadas, manchadas, bajos descosidos, zapatos sucios o en mal estado. **Evita colores excesivamente llamativos y estridentes, looks con muchos contrastes y extravagantes**, mejor opta por colores y tonalidades que te favorezcan, pero más bien conservadores, azules, verdes, tostados, blanco. Ni se te ocurra elegir un look integral de color negro, resultaría

siniestro. Si os decantáis por introducir este color, mejor usarlo en prendas de la parte inferior, faldas o pantalones.

El código de vestimenta en una entrevista de trabajo varía en función de las actividades a desempeñar. **Si se opta a un puesto de ejecutivo o directivo, el traje chaqueta, en azul marino o gris marengo combinados con una camisa blanca son ideales.** Si eres hombre y vas a llevar corbata, es preferible que sea de seda o similar y busca tonos que te favorezcan y te aporten luz al rostro.

Evita las corbatas de lana, de tejidos opacos y por supuesto descarta la idea de llevar una corbata negra.

Si prefieres lo informal, crea combinaciones con prendas básicas con un toque formal:


PARA ÉL

Pantalones: los más recomendables son los pantalones tipo chino, con y sin pinzas. Si eliges unos jeans, que sean de corte recto y oscuros.

La camisa: siempre de manga larga, y en verano si las arremangas, no superes el codo. **La americana de dos botones:** dan mucho juego, aunque las elijas de estilo sport, siempre dan un toque de elegancia. Se suele llevar abrochada al completo o solamente abrochamos el botón superior, pero nunca el botón inferior solo. Los polos, jersey de punto, cardigan y el trench también pueden ser aliados de un atuendo casual.

PARA ELLA

La feminidad es un don, poténciala con vestidos sencillos, pero no elijas cortes ajustados ni muy cortos. Si optas por pantalones, juegas con ventaja porque hay infinidad de estilos. Lo más importante es que te sienten bien y que sean de un tejido de buena calidad. Evita los pitillo, de lino o jeans muy informales y recargados. Utiliza en tus combinaciones informales las prendas básicas que nunca te fallarán: cardigans, blusas, camisas, faldas de corte clásico, americanas, trech...



“ESCOGE UN LOOK IMPECABLE, PERO QUE TE HAGA SENTIR CÓMODO.”