



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 23 – OCTUBRE DE 2009

“LA IMAGEN PERSONAL EN LA EDUCACIÓN PARA LA CIUDADANÍA”

AUTORÍA TOMÁS FERNÁNDEZ CANTADOR
TEMÁTICA EDUCACIÓN PARA LA CIUDADANÍA
ETAPA E.S.O

Resumen

Reflexionando sobre algunas cuestiones de la imagen personal como: Conocerse y aceptar tú propia identidad, desarrollar tú autoestima, desarrollar afectividad en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, actuar con autonomía en las relaciones de grupo, realizar habilidades comunicativas, emocionales y sociales, conocer y apreciar las normas de convivencia y aprender a obrar de acuerdo con ellas.

Es necesario y muy oportuno introducir temas relacionados con la imagen personal en la materia educación para la ciudadanía.

Palabras clave

La imagen personal.

El aspecto físico.

La conducta social.

El protocolo.

1. INTRODUCCIÓN:

Desde la Venus de Cnido siglo IV antes de cristo el hombre se ha ocupado de la imagen y belleza.

Los griegos fueron los primeros que intentaron sistematizar la imagen y belleza, “algo es bello si está ordenado, proporcionado, simétrico y en general si es matemático.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 23 – OCTUBRE DE 2009

Actualmente se valora más la subjetividad y el individualismo, todo lo bello no tiene que ser proporcionado. En el caos (lo imprevisible), hay algo que nos conmueve e identificamos como belleza.

John Galiano se atrevió en el 2006 a organizar un desfile con el eslogan "todo el mundo es hermoso". Con esto devolvió a la pasarela el debate sobre la necesidad de la variedad estética en el universo.

Todo el mundo es bello en algún momento de su vida (Andy Warhol).

La belleza reside en el corazón de quien la observa (Albert Einstein).

La juventud actual acude al cirujano plástico con un retrato robot de su mejor modelo esperando que el escultor con mascarilla nos convierta en afroditas o Beau Brummell (modelo masculino del siglo XIX).

España es el segundo país después de Brasil, donde se realizan más operaciones de cirugía estética.

¿Qué buscamos exactamente con una imagen bella?. ¿Acaso es capaz la imagen de proporcionarnos buenos puestos de trabajo, aumentos de sueldo, sentencias favorables en juicios, posiciones sociales de privilegio, etc.?

Aristóteles advirtió que mandar corresponde a los bellos.

Quizás la cirugía estética es una forma de acercarnos al éxito social a cambio de un puñado de euros.

Después de estas reflexiones pienso que es necesario y muy oportuno introducir temas relacionados con la imagen personal en la materia educación para la ciudadanía, puesto que los objetivos:

- Conocer y aceptar mi propia identidad.
- Desarrollar mi autoestima.
- Desarrollar afectividad en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás.
- Actuar con autonomía en las relaciones de grupo.
- Realizar habilidades comunicativas, emocionales y sociales.
- Conocer y apreciar las normas de convivencia y aprender a obrar de acuerdo con ellas.

Pueden ser enriquecidos con el conocimiento de algunas ideas de esta rama.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 23 – OCTUBRE DE 2009

2. LA IMAGEN PERSONAL ALGO MÁS QUE MIL PALABRAS:

Es un hecho que el 85% de las decisiones que tomamos a la hora de escoger un servicio o producto lo hacemos a través de nuestros ojos o utilizando nuestra percepción sobre lo que nos comunican y las emociones que nos aportan.

Todo en nosotros, nuestra indumentaria, nuestra forma de gesticular, el tono de voz, la manera de caminar, de relacionarnos, de mirar, de comportarnos en la mesa, proyecta una imagen específica.

El yo social es lo que proyectamos al exterior a través de nuestra imagen.

En el ámbito laboral es importante proyectar una imagen positiva, acorde a un fin.

A una imagen se le asocian atributos negativos o positivos. Estos hacen que se sienta simpatía o antipatía hacia una persona.

Lo que proyectamos es procesado por las personas que lo perciben. Cada persona a su manera procesa esa información y crea en su mente su imagen sobre nosotros.

Unas preguntas muy interesantes para el alumnado son: ¿Refleja mi imagen lo que deseo proyectar en mi entorno: entusiasmo, calidad, perfeccionismo, detalle, personalidad, fuerza, amabilidad, educación, valores, etc.?

¿Qué emociones suscita mi imagen en los demás: Rechazo, simpatía, miedo, temor, entusiasmo, confianza, tranquilidad, sosiego, vitalidad, energía, etc?. Para ello es conveniente conocer que la imagen no es sólo física sino que también se plasma en nuestra forma de actuar, comunicar y comportarnos.

Explicitando más estas preguntas pueden producir en los alumnos/as reflexiones a partir de las cuales hallarán algunas oportunidades de mejora, si es así es hora de plantearse algunos cambios.

La imagen debe transmitir honestidad y sinceridad ante todo. La imagen esta relacionada con:

- Aspecto físico (forma de vestir, cuerpo, peinado, etc.)
- Conducta social (modales, maneras, educación, saber estar, etc.)
- Comunicación verbal y no verbal (expresión oral y escrita, y no verbal, gestos miradas, tono de voz, postura corporal, etc.)
- Adecuación a las normas y pautas sociales (protocolo).

El protocolo es la última barrera contra la mala educación. Hay que saber ser, saber estar y saber funcionar; ante todo:

Respeto + Tolerancia + Amabilidad + Afabilidad + Sonrisa = Cortesía.

En el protocolo tiene un papel importante la imagen que junto con el estilo es la verdadera tarjeta de visita y la proyección al exterior de una persona.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 23 – OCTUBRE DE 2009

3. PROPUESTA DE ACTIVIDADES PARA LA MATERIA EDUCACIÓN PARA LA CIUDADANIA:

El fin último de estas actividades es conseguir en nuestras alumnas y nuestros alumnos mejorar su imagen y estilo.

3.1 actividad nº 1: Valorar la imagen que proyecta una persona al exterior.

Temporalización: 4 horas.

Agrupación: En grupos de 2, preferiblemente conocidos/as.

Ubicación: Cualquier aula.

Objetivos:

- Analizar la imagen de una persona según la ven los demás.
- Estudiar su aspecto físico buscando cada detalle: rostro (forma), pelo (color, corte, mechas, etc.) ojos (color, esclerótica), proporciones corporales y vestuario.
- Valorar la forma de expresión del alumno en cuestión. Verbal: Oral y escrita y no verbal: gestos, tono de voz, mirada y postura corporal.
- Examinar si el alumno sería capaz de aceptar y aplicar las normas y pautas sociales de protocolo en cualquier trabajo y situación.
- Realizar una lista de atributos positivos y negativos el alumno/a en cuestión para que el alumnado sea consciente de sus valores a potenciar.
- Reforzar la imagen de esa persona después de ver lo que perciben los demás.

Desarrollo de la actividad:

- En esta actividad participará toda la clase y se realizará en grupos de 2, preferiblemente en la última evaluación cuando los alumnos/as ya se conocen.
- El alumno/a tendrá que distinguir si el compañero de estudio tiene rasgos físicos de persona fría o cálida, de verano, invierno, primavera u otoño, para ver si su vestuario y complementos son los más adecuados para potenciar su imagen. Para esto dispone de la ficha numero 1.
- El alumno/a determinará el tipo de rostro y forma del cuerpo de su compañero según ficha 3. Se tendrá en cuenta que cuando la forma del cuerpo es angulosa o recta van mejor los tejidos recios y gruesos, la pana el vaquero etc. Si la persona tiene el cuerpo con suaves curvas o muchas curvas van mejor los tejidos suaves de seda, lino etc.
- El alumno/a tendrá que valorar la personalidad de su compañero/a mediante la ficha número 2. Eligiendo la que más se aproxime a una de ellas.



INNOVACIÓN
Y
EXPERIENCIAS
EDUCATIVAS

ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 23 – OCTUBRE DE 2009

- El alumno/a con la cinta métrica y la balanza determinará el peso de su compañero/a y valorará sus proporciones según la ficha 4, teniendo en cuenta que las proporciones ideales se ajustan a que todo el cuerpo debe medir 7 veces la longitud de la cabeza y que hay 4 partes que deben medir lo mismo para que el cuerpo este proporcionado que son: desde la bóveda craneal a la axila, desde la axila hasta la cadera, de la cadera a la rodilla y de la rodilla a la planta del pie. Por otro lado el peso ideal se calcula mediante la formula del índice de masa corporal.
- $Imc = \text{peso en Kg.} / (\text{altura en m})^2$ él calculo de esta formula nos dice que si una persona le sale un imc menor de 20 su peso es inferior al normal. Si le sale de 20 a 25 persona de peso normal. Si va de 25 a 30 se considera algo de sobrepeso. De 30 a 40 es obesa y de 40 en adelante mórbida. En este caso una vez echo el análisis se considerará que las ropas en movimiento distorsionan el volumen, los tejidos rígidos aumentan el volumen, los estampados grandes remarcan el volumen, los pequeños lo difuminan, las líneas rectas agrandan el volumen en el sentido de su dirección, las líneas onduladas suavizan el volumen, las figuras geométricas empequeñecen el volumen, los colores claros agrandan y los oscuros empequeñecen. Las formas curvas dan suavidad, dulzura, sensualidad, lo lineal es más rígido, directo, activo y las formas quebradas son agresivas e inestables.
- El alumno valorará el movimiento corporal de su compañero/a en el que se verá el movimiento de traslación que únicamente depende del eje horizontal de cuerpo, este podrá ser lineal sinuoso o quebrado. En general se puede decir que para que exista una buena imagen el movimiento de traslación debe ser armónico y proporcionado con relación al volumen corporal, el espacio en que se ubica y el tiempo en que se realiza el movimiento en otras palabras prima la naturalidad. Por otro lado el movimiento de proyección o gestual puede dar sensación de nerviosismo, serenidad, sofisticación y agresividad.
- El concepto clásico de imagen y de saber estar es potenciar la tranquilidad y desacreditar la rapidez. La velocidad en personas grandes provoca agresividad y en figuras pequeñas nerviosismo.
- El alumno/a valorara el tono de voz y la expresión verbal que utiliza su compañero/a, indicando atributos positivos y negativos. Se debe tener en cuenta.
- Que la expresión oral es muy difícil corregir ya que es difícil percibir la propia expresión oral En general se puede decir que si la expresión oral es sinuosa proporciona suavidad y si es quebrada proporciona agresividad. Dentro de concepto clásico del saber estar se valora la modulación de voz y se desvalora la linealidad, se prefieren voces graves o medias que agudas, el tono de voz y el volumen se prefieren bajos o medio bajos, se valora la musicalidad y armonía de las frases. Debe adecuarse el sonido a la persona y al entorno.
- El alumno valorará como su compañero/a acepta y aplica las normas y pautas sociales de protocolo.
- Por último el alumno/a al que se le ha examinado su imagen deberá responder a las siguientes preguntas:

C/ Recogidas Nº 45 - 6ºA 18005 Granada csifrevistad@gmail.com



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 23 – OCTUBRE DE 2009

- ¿Refleja mi imagen lo que yo deseo proyectar: entusiasmo, calidad, perfeccionismo, detalle, personalidad, fuerza tesón etc.?
 - ¿Refleja mi imagen lo que realmente deseo siento y pienso?
 - ¿Qué emociones suscita mi imagen en los demás: rechazo, simpatía, miedo, temor, entusiasmo, confianza, tranquilidad, sosiego, vitalidad, energía, etc.?
- Fruto de estas reflexiones y con el informe de su compañero el alumno/a en cuestión hallará algunas oportunidades de mejorar su imagen. Si es así, ha llegado el momento de plantear algún cambio.

Recursos materiales:

- Prepararemos un círculo cromático con témperas y los colores primarios azul cian, magenta y amarillo limón para identificar todos los colores importantes. Los separaremos en fríos y cálidos.
- Lupa para ver los aspectos físicos con más detalle.
- Espejos.
- Cinta métrica.
- Balanza.
- Laminas de: teoría del color, personalidad, forma de rostro y proporciones.
- Medios audiovisuales para grabar conversaciones y charlas del alumno/a analizado.

3.2 actividad nº 2: Realizar una entrevista de trabajo ficticia

En ella el profesor corregirá posibles errores en cuanto la forma de vestir, de comportarse, de hablar y gesticular.

“No hay una segunda oportunidad para causar buena impresión”

Temporalización: 2 horas.

Agrupación: Grupos de 2.

Ubicación: cualquier aula.

Objetivos:

- Analizar la imagen del alumno en cuanto a higiene, vestuario y complementos durante la entrevista de trabajo.
- Valorar el comportamiento del alumno, la educación y la cortesía a la hora de realizar la entrevista de trabajo.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 23 – OCTUBRE DE 2009

- Evaluar la conversación del alumno, que resulte amena, y no, monótona y aburrida.
- Ganarse la confianza del entrevistador.
- Captar la atención e interés del entrevistador.
- Explicar bien para que nos comprendan.
- Apreciar el interés del alumno por los demás que escuche y se vea escuchado.
- Valorar el nivel cultural del alumno.
- Realizar adecuadamente tú currículum vitae.

Desarrollo de la actividad:

- El profesor realizará una entrevista de prueba a uno de los alumnos al azar, corregirá los fallos y explicará cual es el protocolo más adecuado a la hora de realizar una entrevista de trabajo.

Recursos Materiales:

- Currículum vitae estándar.
- Cuestionario de entrevista de trabajo.
- Grabación en medios audiovisuales para después valorarla.
- Mobiliario de clase

Evaluación:

- Se valorará especialmente la conducta social de los /as alumnos /as, los modales, las maneras, la educación y el saber estar.
- Se evaluará la realización de un buen currículum vitae.
- Se valorará especialmente la expresión oral y escrita en toda la actividad haciendo hincapié en la ortografía y en el tono de voz, las miradas, malos gestos y lenguaje ordinario.
- Se valorará igualmente la postura corporal haciendo hincapié en los malos hábitos a la hora de sentarse (arrastrar la silla sentarse de golpe, balancearla, poner los pies en otra etc.), las manos en los bolsillos, apoyarse en la pared, etc.
- Se evaluará el buen gusto en el vestir y el uso de la armonía en los colores del vestuario y accesorios, puntuando de forma positiva el uso del vestuario con fines persuasivos, sin llamar la atención, ni ir de gala, ni llevar joyas, maquillaje o perfume excesivo.
- Se valorará el interés del alumno por la búsqueda del equilibrio para encontrar su mejor imagen.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 23 – OCTUBRE DE 2009

3.3 ficha 1: Teoría del color.

El alumno realizará una rueda de color con los tres primarios: Rojo magenta, azul cian y amarillo, una vez realiza identificaremos todos los colores: el naranja, el granate, el verde y sus matices.

Dividiremos la rueda en fríos y cálidos, dentro de estos están los cálidos suaves fuertes, los fríos suaves y fuertes, el alumno los identificará.

Estas cuatro gamas de colores tienen relación con las estaciones:

- Primavera: Representa colores cálidos fuertes.
- Otoño: Representa colores cálidos suaves.
- Invierno: Representa colores fríos fuertes.
- Verano: Representa colores fríos suaves.

“La belleza natural se descubre cuando llevamos colores en armonía con nuestra pigmentación personal: piel, pelo y ojos”.

Colores neutros y básicos de cada estación.

Calidos:

- Primavera-neutros: Chocolate, tostados, dorados, miel, beige, avellana, cremas, azules marinos y grises.
- Primavera-básicos: Rojos anaranjados y rojos puros, todos los amarillos, rosa coral y los más fuertes, violetas y azules brillantes.
- Otoño-neutros: marrón desde él más claro al más oscuro, café, beige, verde aceituna, bronce y kaki, azul marino y gris lagarto, blanco nácar.
- Otoño-básicos: Rojos anaranjados, teja, tomate oxido, castaño, verde bosque y musgo, amarillo ocre, mostaza, oro, azul turquesa (martín pescador).

Fríos:

- Invierno-neutros: negro, todos los grises, el gris carbón y plata azul marino, piedra, topo, blanco.
- Invierno-básicos: Burdeos fuerte, rojo carmín, cereza, verde pino, y esmeralda, lobería, fucsia, azul real, eléctrico y chino.
- Verano-neutros: Azul marino, gris, marrón, beige, burdeos, blanco suave.
- Verano –básicos: Todos los rojos pasando por rosas y burdeos, jade profundo, verde mar, ciruela uva, azul azafata, azul delfín.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 23 – OCTUBRE DE 2009

¿Como distinguir personas frías de cálidas?

Calidas: Mejillas rojizas, se ruborizan, piel blanca o rosada, el contorno de ojos luminoso, la piel se broncea con dificultad, se queman, ojos marrones miel, azules o verdes, la esclerótica tiene tonalidad amarilla, pelo rubio dorado, castaño claro, y pelirrojas. Cabellos rubios con reflejos dorados y piel clara color ámbar (primavera). Cabellos rubios con reflejos cálidos y piel mate con mejillas rosadas (otoño).

Frías: Piel morenas o blanca en invierno, las ojeras se ven oscuras, la piel broncea sin dificultad, ojos negros, marrones oscuros, azules, verdes la esclerótica tiende azulada, pelo gris, negro, castaño oscuro, rubí.

En la cultura mediterránea prevalece el gusto por el bronceado en verano y la piel blanca en invierno. Para resaltarlos se usan colores oscuros en invierno y vivos en verano.

Cabellos cenizas, rubios y castaños (verano) y Cabellos cenizas, negros, grises y blancos (invierno).

3.4. ficha 2: la personalidad.

- Dramática:
 - Rasgos muy angulosos, clavícula muy marcada huesos de la muñeca.
 - Mucho contraste de color.
 - Prendas y adornos exagerados.
 - Zapatos con mucho tacón o botas de pico.
 - Muy maquilladas o totalmente naturales.
- Clásica:
 - Tiene unas proporciones corporales muy equilibradas.
 - Ropa elegante de diseño sencillo.
 - Ropa de cortes rectos.
 - Fibras naturales (lana, lino, seda, algodón).
 - Joyas auténticas de tamaño mediano.
 - Ropa y zapatos de calidad.
 - Maquillaje elegante y natural.
 - Sofisticada, madura, elegante y de buen gusto.
 - Cuerpo recto.



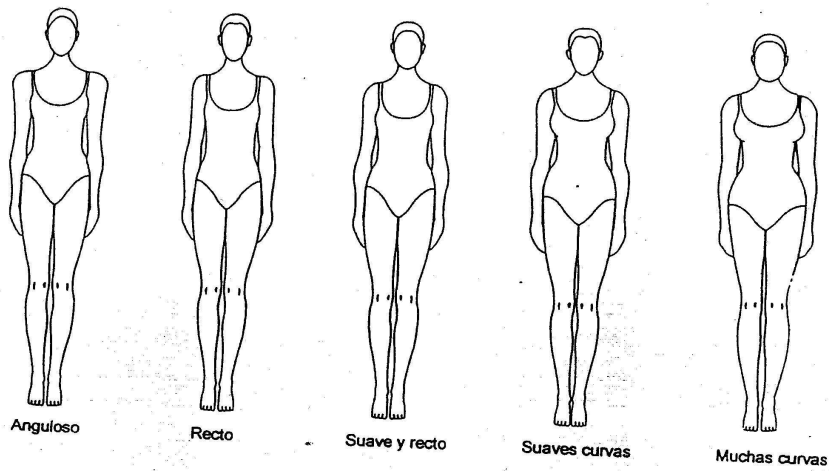
ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 23 – OCTUBRE DE 2009

- Natural:
 - Imagen deportiva.
 - Textura y suavidad en la ropa (seda, lino, ante, cuero y vaqueros).
 - Líneas suaves y cómodas.
 - No demasiado maquillaje.
 - Bisutería metal madera, de tamaño mediano o grande.
 - Estampados felinos, flores grandes, dibujos.
 - Peinados naturales.
 - Cómoda, informal, étnica y deportiva.
 - Cuerpo recto suave.
- Ingenua:
 - Líneas suaves y femeninas.
 - Cintura marcada.
 - Frunces Encajes, adornos, lazos.
 - Joyas delicadas pequeñas y bonitas.
 - Pamelas anchas con flores, velos, lazos.
 - Telas ligeras.
 - Broches en el cuello.
 - Cinturón con hebillas bonitas.
 - Estilo victoriano en ropa y recogidos.
- Romántica:
 - Muy femenina, curvas, cintura marcada y ropa ajustada.
 - Pliegues y hombreras.
 - Zapatos femeninos con mucho tacón.
 - Bisutería o joyas con corazones, lazos, brillantes.
 - Bolsos con frunces, corazones y redondos.
 - Estrella de cine, lujoso, brillo en mangas cintura y cuello.

3.4 ficha 3: Las formas del cuerpo:

Ficha 3

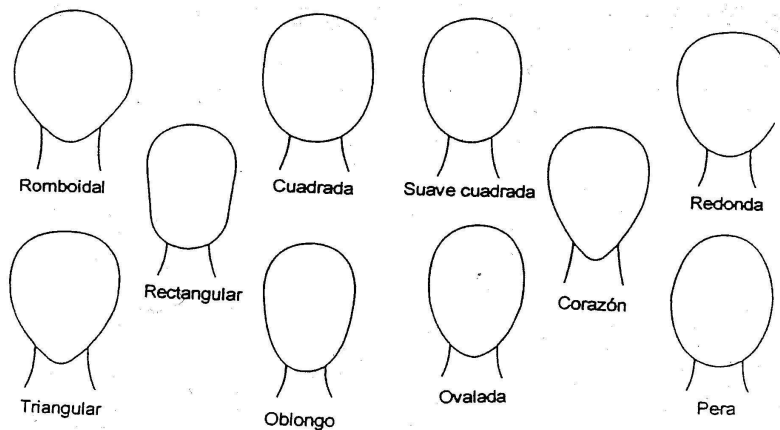
FORMAS DE CUERPO



FORMAS DE CARA

RASGOS ANGULOSOS

RASGOS SUAVES





ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 23 – OCTUBRE DE 2009

4. BIBLIOGRAFÍA:

Bonet, J. (2007): *El misterio de lo bello. Muy interesante*, número13 (8-11).

García, R.M. (1999). *Asesoría de imagen personal*. Madrid: Videocinco

Autoría

- Nombre y Apellidos: Tomás Fernández Cantador
- Centro, localidad, provincia: I.E.S El Tablero de Córdoba

E-mail: tfernandez38@yahoo.es.