

MARKETING PERSONAL

Partimos de la idea que toda persona para interrelacionarse apropiadamente con el entorno, debe adoptar una conducta o comportamiento la que puede tener la característica de prospectiva (guiar al entorno) o reactiva (seguir al entorno).

En efecto, pues como sabemos las personas actuamos conforme a la forma como vemos las cosas, por tanto las personas perciben la realidad de manera diferente, la conducta depende de la percepción y ésta de múltiples factores como:

A.- Desde el punto de vista del preceptor:

- Las capacidades fisiológicas del preceptor (por ejemplo la agudeza para captar detalles o aquello que pasa inadvertido para otras personas... como la forma o estilo de hablar, caminar, vestir o los gestos de la cara),
- Las experiencias pasadas por cuanto crean expectativas (por ejemplo la formación profesional que nos impulsa a vestir de una forma... como el caso de un administrador o ingeniero agrónomo que visten diferente),
- La motivación o estado de satisfacción/insatisfacción de las necesidades (por ejemplo si llegamos a un hotel y tenemos hambre valoraremos más lo primero que comamos... en vez de las alfombras de la recepción),
- Las emociones (por ejemplo la forma de vestir o el corte del cabello cuando nos han anunciado que dejaremos nuestro trabajo en 15 días... es diferente que hacerlo cuando nos anunciado un aumento de sueldo)

B.- Desde el punto de vista del entorno:

- El momento (por ejemplo teñirnos el cabello 7 días después que nos han anunciado la muerte de un pariente...es diferente que hacerlo 1 mes después)
- El lugar (conversar de negocios formales en un club ... es muy diferente que hacerlo en una cantina),
- El contexto (si nos invitan a una reunión social por teléfono con 3 días de anticipación, luego 1 día antes nos cambian la hora de inicio... nos formaría la idea que debemos ir vestidos de manera menos formal),
- El estatus social (si nos invitan a escuchar una conferencia ofrecida por el Rector de la Universidad del Pacífico... vestiremos de manera muy formal),
- La novedad (es decir si está de moda llevar terno oscuro... lo hacernos).

De esta forma, es fundamental que sintonicemos nuestra conducta o comportamiento con el entorno en base a dos aspectos: a) Forma de ser y socializar, b) Apariencia personal.

A.- Forma de ser y socializar

A.1.) Forma de ser

Puesto que vivimos una época caracterizada por la tolerancia y el respeto (al prójimo, al medio ambiente), es prudente sobreponer el amor a la violencia, lo positivo a lo negativo y así dominar nuestros impulsos del ánimo para superar las adversidades o vicisitudes.

La actitud es fundamental, entendiéndose como el modo en que respondemos a lo que nos ocurre en la vida (“... más importante que lo que sucede, es como se percibe”), la actitud depende del paradigma, el cual es el modo en que percibimos el mundo (“... más que descubrir nuevas tierras, es preferible verlas con nuevos ojos”).

Es natural tener afán de superación o ambición positiva, entendiéndose así al deseo de conseguir algo (“... si queremos algo diferente, tendremos que hacer algo diferente, poco a poco”), recordemos que “... imposible es aquello que nadie hace, hasta que alguien lo hace” (es cuestión de atreverse). Entonces tratemos de cultivar una ambición positiva, aquella que va unida al Bien Común.

También es importante aumentar nuestra autoestima a través de:

- Relajación :
 - Respiración 4X4
 - Oír música barroca
 - Meditación
 - Masajes
 - Yoga
- Visualización :
 - “Concentrar la mente”
- Saber aceptar los errores:
 - “... Cuanto mejor se aceptan, más aprendemos de ellos”.
- Sonreír :
 - “... Disminuye la liberación de hormonas del estrés y más bien libera la hormona positiva “beta – endorfina”.
- Generosidad :
 - “... Ser útil al prójimo, a la comunidad, sin interés económico; hacer favores”.

- Amigos:
“... escoger ambientes, relaciones y personas propicias a nuestra felicidad; que sean positivos, pues lo semejante atrae lo semejante”
- Concentración en fortalezas :
“... Es eficaz y eficiente, pues así se logran buenos resultados en menos tiempo y más barato; entonces trabajando en lo fuerte, el resto se fortalece”.

A.2.) Forma de socializar

Partimos de la idea que el mundo ha cambiado, existen nuevas formas de actuación, nuevos comportamientos y estamos asistiendo lo que más adelante sería la uniformización del comportamiento debido a la globalización (TV por cable, Internet).

Guardando relación con lo señalado anteriormente en cuanto a la forma de ser, la forma de socializar implica ser afable, civilizado, comunicativo, educado, inclinado al trato con la gente o sociable.

En tal sentido, es prudente tratar bien al prójimo, para lo cual resulta pertinente recordar las ideas propuestas por Dale Carnegie en su obra “Como ganar amigos”:

1. Evita criticar negativamente a tu prójimo.
2. Demuestra aprecio honrado y sincero por tu prójimo.
3. Despierta en tu prójimo un deseo vehemente de volver a verte.
4. Interésate sinceramente por tu prójimo, ayúdalo en lo que puedas.
5. Sonríe, sonríe, cada vez que puedas.
6. Menciona el nombre de tu prójimo precedido de un término que indique tratamiento respetuoso como: “Señor” , “Señora”, “Ingeniero”, “Licenciada”, “Doctor”, “Doña”, “Don” (descubre el término que le agrada).
7. Procura ser un buen oyente, anima a tu prójimo para que hable de él mismo.
8. Habla lo más que puedas de lo que le interesa a tu prójimo, alientalo a hablar de él mismo y procura hablar lo menos posible de ti mismo.
9. Haz que tu prójimo se sienta importante y hazlo sinceramente.

10. Evita discutir por discutir, más aun si es ante público.
11. Respeta las opiniones ajenas.
12. Admítelo cuando te equivocaste, con rapidez y énfasis.

B.- Apariencia Personal

Es importante cuidar nuestro cuerpo y vestir apropiadamente.

➤ Comer bien:

LA CLAVE ES ... COMIDA BALANCEADA

¿Qué hacer y Por qué?

1. Evitar ayunas prolongadas, como por ejemplo “saltarse” el desayuno.

Produce hipo glicerina (poca azúcar en la sangre).

2. Evitar el consumo excesivo de azúcares, como por ejemplo: golosinas, azúcares.

El exceso de azúcar en la sangre puede generar un colapso.

3. Evitar el consumo excesivo de grasas, sobretodo en una sola vez o comida.

Se retrasa el proceso digestivo, y produce pesadez estomacal.

4. Evitar excederse en proteínas, sobretodo en una sola vez o comida; como por ejemplo: leche, carne y huevos.

Se incrementa la azoemia, sueño agitado y mal descanso.

5. Comer poco y con gusto (cada 3 horas, por ejemplo: mañana 7 AM, media mañana 10 AM, tarde 1 PM, media tarde 4 PM y noche 7 PM).

Facilita la digestión y asimilación.

6. Evitar el café y chocolate.

Retarda la digestión, generan ansiedad; más bien reemplazarlos por leche o jugo de frutas o café descafeinado.

7. Evitar comer “hambrientos” (es decir con tensión y rapidez).

Se genera ansiedad (inquietud del ánimo, desconcentración) y dificulta la digestión.

8. Evitar el consumo excesivo de bebidas alcohólicas y condimentos.

Generan intoxicación del organismo.

➤ Etiqueta social:

¿Traje largo, smoking? Cada vez cosas del pasado.

Más bien, ahora se busca vestirse de tal forma que uno se sienta bien y pueda caminar con seguridad.

Por otro lado, es conveniente adquirir conocimientos sobre aspectos como: Etiqueta de mesa, Imagen personal, Charm, Lenguaje del cuerpo y Cambio de look personalizado considerando la Teoría del color, las formas del rostro, y los accesorios; pues ello nos permitirá adquirir respeto y prestigio en la sociedad.

== Para mujeres ==

(Consejos de Frieda Holler – Centro de Desarrollo Integral)

- **Vestuario:** Un sastre, una falda tubo (10 CMS. antes de la rodilla con una abertura en la parte de atrás, aunque ésta pueda variar). Un saco (confeccionado por un sastre tratando que tenga la caída debida). Cafareñas (blusas, bividí, straples, dependiendo de la edad, la personalidad, el acontecimiento, el cuerpo y la hora). Para un día de cine (Jean, zapatos de taco, blusa o un TOP y un saco encima).
- **Cabello:** Para el trabajo (siempre recogido en un moño hacia atrás, nunca los cabellos en la cara), Vestido formal (un moño obligatoriamente).
- **Los zapatos:** Están de moda, incluso para las novias las sandalias de taco alto. Si se usa zapato cerrado por más calor que haga es de rigor las medias panty. Si se usa una falda negra, las medias deben ser de color humo y no negras porque no es luto, en cambio para otros colores de ropa las medias deben ser del color de la piel. *SECRETITO:* Si se quieren disimular las piernas no usar medias oscuras pues atraen las miradas, justo allí.

- **Accesorios:** Es necesario usar aretes porque dan luz a la cara, son válidas las solapas, pañuelos y prendedores. Tenga en cuenta los siguientes **CONSEJOS:**
 - El Jean es una pieza que nunca pasará de moda pero su uso debe dosificarse por Ej.: para ir a comer a una invitación en casa nunca usarlo.
 - Una mujer que se jacte de ser elegante nunca debe usar zapatillas porque éstas son solo para hacer deporte o para un día de campo o todo aquello que tenga que ver con el mundo deportivo.
 - Nunca ni siquiera para hacer compras andar en buzo porque lucen todas hinchadas.
 - El color se combina o repite en 3 niveles: abajo (en los zapatos) a medio cuerpo (la blusa o suéter) y arriba (en el cabello).

- **Maquillaje:** Clásico ejecutivo: manejando los colores que dan luz a la cara. Los brillos son solo para la noche. Maquillaje permanente: cejas, ojos, labios. También es conveniente el Rizado y teñido de pestañas, como también el Tratamiento de líneas de expresión (“rejuvenezca sin cirugía”). Es recomendable el Perfilamiento de nariz (“en 15 minutos y sin cirugía”), la Lipoescultura a base de yeso y ampollas lipolíticas (reduzca 12 CMS. en 5 días), el Aumento de glúteos, piernas, busto, labios, pómulos y mentón; y el uso de Cremas reductoras al frío. Ahora existen las denominadas Cosmeatras, quienes se han especializado en el embellecimiento de las personas con uso de la tecnología de avanzada o de punta.

=== Para varones ===

(Consejos de Antonio Lima Casas especialista en cambiar look de ejecutivos)

- En general, es preferible usar terno oscuro azul marino con 3 botones, ni beige, ni marrón, ni gris. El bleiser se puede usar pero no para un matrimonio. Zapato cerrado con amarras. Nunca medias blancas más bien negras o del color del pantalón que se lleva.
- Luego, debemos tener en cuenta que existen diversos estilos para vestir: **sport** (inspirado en la libertad. Sirve para ir al cine, al supermercado, para estar al día), **casual** (intermedio. Sirve para ir a trabajar aunque hay que tener en cuenta el tipo de trabajo pues para Cementos Lima por Ej.: es más apropiado un Jean que no sea desteñido. Lo ideal es trabajar con terno excepto cuando el clima es muy cálido. Tener en cuenta que la corbata siempre se usa con saco y camisa manga larga y nunca con camisa manga corta), o **formal**

(elegante. Sirve para ir a eventos especiales. No existe el sport elegante ni el traje de cóctel. El terno debe ser lineal, de línea recta y con las mangas cocidas a mano por tanto es preferible que lo haga un sastre. El saco siempre va abotonado y se deja el último botón desabotonado para facilitar el sentarse. La corbata no se debe volar ni usar pisa corbata o alfiler, más bien usar gemelos. El terno siempre se lleva con zapatos de amarras y las medias son del color del pantalón u oscuras). La elegancia es el arte de saber escoger la ropa y llevarla con naturalidad.

- Según Yves Saint Laurent de la escuela española de Castelbajac la moda pasa y el estilo queda. Lo importante es cultivar un estilo (vestirse de acuerdo a la ocasión manteniendo la personalidad, la cortesía y la postura.
- También debemos considerar algunos cambios sociales como, por ejemplo: que hoy en día la mujer ejecutiva está en iguales condiciones que el varón, si ella te invita a cenar o almorzar y paga la cuenta pues no hay que ponerse a discutir; lo mismo si se adelanta y abre la puerta, ya que es cuestión de negocios. Más bien, en los negocios la clave es la Puntualidad, por otro lado ya no se debe saludar sentado, también el por favor y el gracias ineludiblemente deben estar en el vocabulario de los empresarios.