

# **CBS**

## **Colegio Bautista Shalom**



### **Relaciones Públicas.**

### **Sexto Perito en Mercadotecnia y**

### **Publicidad.**

### **Tercera Unidad**

## Cortesía

La cortesía es un comportamiento humano de buena costumbre; en la mejor expresión es el uso práctico de las buenas costumbres o las normas de etiqueta. Es un fenómeno cultural definido y lo que se considera cortés en una cultura puede a menudo ser absolutamente grosero o simplemente extraño en otra.

Mientras que la meta de la cortesía es hacer que todos los participantes de un encuentro se encuentren relajados y cómodos el uno con el otro, estos estándares culturales definidos se pueden manipular ocasionalmente para infligir vergüenza en una de las partes.

Los sociólogos Penélope Brown y Stephen Levinson identificaron dos clases de cortesía, derivando del concepto de Erving Goffman de la cara:



- Cortesía negativa: Haciendo una petición menos transgresora, por ejemplo si a usted no le importa... o si no es demasiada molestia...; respeta el derecho de una persona de actuar libremente. Significa deferencia. Hay un mayor uso de elementos indirectos del discurso.
- Cortesía positiva: Busca establecer una relación positiva entre las dos partes; respeta la necesidad de una persona de gustar y de ser entendido. Los elementos directos del discurso, los juramentos y las máximas de Paul Grice se pueden considerar aspectos de la cortesía positiva porque:
  - Demuestran el conocimiento de que la relación es bastante fuerte para hacer frente a lo que normalmente sería considerado descortés (en la comprensión popular del término);
  - Articulan un conocimiento de los valores de la otra persona, que satisface el deseo de la persona de ser aceptado.

Algunas culturas parecen preferir una de estas clases de expresión de cortesía. De esta manera la cortesía está culturalmente definida.

### Formas de mostrar cortesía

Existen diferentes formas de mostrar cortesía:

- Expresar incertidumbre y ambigüedad con expresiones minorizantes e indirectas.
- Uso del eufemismo (que hacen uso ambigüedad así como la connotación)
- Preferir preguntas cortas para dirigir declaraciones, tales como usted estaba en el almacén, ¿no es así?
  - Preferir preguntas cortas que afirmaciones directas: usted no ha ido al almacén todavía, ¿verdad?
  - las etiquetas afectivas indican la preocupación por el oyente: usted no ha estado aquí mucho tiempo, ¿verdad?
    - los suavizadores reducen la fuerza de lo que sería una petición brusca: ¿podría usted alcanzarme eso?
    - expresiones facilitadoras invitan al destinatario a comentar la petición que ha sido hecha: usted puede hacer eso, ¿no es así?

## Normas de cortesía y convivencia

Entre las normas o pautas de conducta que los alumnos deben ir asimilando, destacan, por su dimensión social, las que se refieren a las relaciones y convivencia.

### Normas de presentación personal

- Saludar - Despedirse
- Dar las gracias - Pedir una cosa - Dar
- Escuchar - Preguntar - Explicar
- Pedir perdón
- Obedecer

### Normas de higiene y limpieza personal

- Cuidar su aseo personal: lavarse los dientes, lavarse y secarse las manos, llevar las uñas limpias, peinarse, sonarse bien la nariz.
- Taparse la boca para toser.
- Mostrar un aspecto limpio y aseado.
- Sonarse bien la nariz.

### Normas de orden personal

- Ponerse la bata.
- Colgar el abrigo y la bata en la percha.
- Ponerse abrigo, guantes y gorro.
- Abrocharse y desabrocharse bata y abrigo.
- Saber calzarse y descalzarse.
- Subir y bajar cremalleras.
- Atarse los cordones de los zapatos.
- Respetar el orden en las filas y en los juegos.
- Sentarse bien en la alfombra y en la silla.
- Mantener recogidos los trabajos.
- Abrir y cerrar las puertas sin golpetazos.

BUENAS  
TARDES



### Normas relacionadas con el cuidado del entorno

- No ensuciar los espacios de la escuela con papeles ni rayas en las paredes.
- Respetar y cuidar la decoración de la clase.
- Respetar las plantas y las instalaciones del colegio.
- Respetar las instalaciones principales de su barrio: parque, jardines, tiendas.
- Aprender a usar las papeleras.
- Cuidar la naturaleza: limpieza, recogida de desperdicios, respetar las plantas.
- Limpieza de lavabos y servicios.
- Respeto y cuidado del mobiliario y objetos de clase.

### Normas relacionadas con el trabajo

- Saber escuchar.
- Respetar el turno de palabra.
- No gritar durante el trabajo.
- No estorbar el trabajo de los compañeros.
- Obedecer las órdenes dadas.
- Intentar trabajar en equipo.
- Prestar los materiales.
- Ayudar a los compañeros.
- Trabajar sin alborotar.

### Normas que regulan las relaciones con los demás

- Respetar a los compañeros, no reñir, evitar las peleas entre ellos.
- Respetar a las personas adultas.

- Prestarse las cosas, ayudar a niños que lo necesitan.
- Respetar las opiniones de los otros.
- Practicar normas de cortesía: saludarse, despedirse, felicitarse, pedir perdón, pedir las cosas por favor.
- No insultarse ni burlarse de los demás.
- Jugar en equipo respetando las normas de juego.
- Andar despacio por la clase y los pasillos.
- Fijarse en los puntos de vista y deseos de los otros y respetarlos.

Normas relacionadas con el uso de los materiales

- Respetar los objetos propios y comunes.
- Mantener limpios y ordenados los materiales escolares.
- Compartir los materiales con los demás.
- Recoger los materiales al finalizar el trabajo.
- Cuidar y respetar los libros.
- Usar bien los instrumentos de trabajo.

## Como estrechar la mano

Solemos tener mucho cuidado con lo que decimos, sobre todo en las entrevistas de negocio. Medimos hasta la última coma de nuestras palabras pero, ¿qué pasa con nuestro lenguaje corporal? Pasa que decimos muchas más cosas de las que queremos, y no siempre juegan a nuestro favor.

La comunicación no verbal es una rama de la comunicación fascinante y relativamente poco estudiada pero que ejerce un importantísimo poder en nuestra vida cotidiana. Una cita famosa dentro de estos estudios dice, más o menos, que nos comunicamos y, a veces, usamos palabras. Transmitimos multitud de mensajes con gestos minúsculos que apenas duran un segundo, mensajes que una persona normal va aprendiendo a descifrar a lo largo de su vida.

Pero mientras, llega la hora de esa gran reunión que llevamos meses esperando y tememos dar un paso en falso. La primera en la frente: ¿qué dirá nuestro saludo de nosotros?

Una de las primeras cosas a tener en cuenta es quién está dentro y quién fuera. Sí, un poco a lo Barrio Sésamo. El que está dentro de la habitación es dueño del lugar, por así decirlo, y el que entra el intruso. Esto es importante porque va a determinar el resto del lenguaje corporal que utilizaréis sin saberlo. Si el que entra lo hace con demasiada confianza, puede dar al traste con la reunión. Aunque tampoco se trata de ir temblando. Simplemente déjate llevar porque tu cuerpo tiene interiorizado esos códigos. Por lo general, los españoles tenemos este aspecto dominado.

En segundo lugar, el que avanza primero es el que por lo general controlará la situación, o al menos lo intentará. Demostrará su voluntad de dominio, algo que como veremos ahora es muy importante. Esto es divertido observarlo cuando un político recibe a otro, como por ejemplo en la foto, donde Zapatero recibe a Ibarretxe. Si os fijáis, no espera a que suba las escaleras sino que le ofrece la mano antes, de arriba a abajo. La direccionalidad es



fundamental porque tenemos asumido que arriba es mejor que abajo. El que está arriba domina.

En segundo lugar, se distinguen muchos tipos de apretones de mano, aunque estos que os explico ahora son los más populares.

El primero sería el neutral, el seguro. Un apretón de manos normal, sin hacer demasiada fuerza ni demasiado poca, horizontalmente, sin que ninguno quede por encima del otro. Este es el bueno. Tiene que demostrar confianza pero no un exceso de fuerza física. En la foto de Zapatero con Ban Ki-Moon se observa un saludo de este tipo.

Luego tenemos el guante. En el guante, uno de los dos coloca la otra mano sobre la de quien saluda, de forma que tiene las dos manos ocupadas en el saludo. A mí este me recuerda a El Padrino, la verdad, y es una forma muy directa de demostrar que se pretende controlar la interacción. Normalmente, al que está en el otro lado no le gusta, así que es mejor evitarlo.

Hay otro también con nombre de película. Los anglosajones se refieren a él como el *terminator*, y es aquel en el que uno de los dos hace demasiada fuerza en el saludo. La inclinación hacia un lado, de forma que las manos queden paralelas al suelo, es también otra señal de dominio. En el lado opuesto tenemos el llamado pez muerto, y es aquel en el que uno apenas aprieta la mano que le dan, sino que la deja floja. Este indica inseguridad y normalmente crea cierta desconfianza entre las partes: a la hora de hacer negocios, nadie quiere sentir que está trabajando con un alma en pena sin energía.

Otra forma incorrecta de estrechar la mano a nuestro interlocutor es aquella en la que no damos la mano sino cuatro dedos, de forma que no queda palma con palma. Lo llaman el saludo de la reina, y normalmente el que da los cuatro dedos intenta quedar por encima de una forma un tanto torpe.

## Uso del teléfono celular

El teléfono móvil o celular forma parte ya de uno de los elementos indispensables para nuestra comunicación y comodidad. Debemos hacer un uso adecuado de este aparato no sólo para cuidar nuestros bolsillos evitando facturas astronómicas por hacer llamadas demasiado largas a teléfonos fijo o, simplemente, innecesarias. También debemos seguir unas reglas de buena educación que resultan imprescindibles a la hora de relacionarnos en sociedad.



- El teléfono móvil, como cualquier teléfono, se debe utilizar sólo cuando sea necesario.
- Debe estar desconectado en lugares públicos como el hospital, cine, el teatro, un concierto, en la iglesia, etc. No hay nada de peor gusto que estar en un sitio de estos y que suene el teléfono. No se terminará el mundo ni perderemos un gran negocio por apagarlo un rato.
- No hay que esperar a que suene para desconectarlo, sino que es una precaución que hay que tomar de antemano.
- La melodía del móvil debe ser discreta, y su volumen debe ser el adecuado para que pueda ser oído por su propietario, sin que sea necesario que se oiga a dos cuerdas.
- Cuando uno mantiene una conversación por el móvil debe tratar, en la medida de lo posible, de retirarse a un lugar apartado. A nadie le interesa escuchar una conversación ajena y es muy incómodo para la persona que se queda esperando.

- Si en una reunión, un almuerzo, etc. uno recibe una llamada tratará de que la conversación sea breve y si fuera posible quedará en devolverla más tarde. Lo que no se puede hacer es estar 10 minutos hablando y el resto de los presentes esperando.
- No se deben mantener conversaciones acaloradas, ni amorosas, ni de temas confidenciales en público. Los gritos, peleas o palabras mimosas las dejamos para la privacidad.
- Es absolutamente de mal gusto mantener conversaciones sobre móviles (salvo que uno sea representante comercial de un fabricante de estos aparatos). Hoy en día es un tema de conversación muy frecuente en cenas, reuniones de amigos, etc.:
  - "Mi teléfono es más liviano que el tuyo, más moderno, con más prestaciones, más cobertura." El teléfono móvil o celular es para prestarnos un servicio y no para que entremos en una competencia infantil.
- Debemos prestar atención del uso que hacen los más pequeños de este aparato y enseñarles a tener buenas costumbres en su utilización para que de mayores no abusen de él.

## Normas de etiqueta

Etiqueta, un aspecto del decoro, es un código que gobierna las expectativas del comportamiento social, de acuerdo a las normas convencionales dentro de una sociedad, clase social o grupo social. Aunque usualmente no está escrita, puede estar codificada en forma escrita. La etiqueta usualmente refleja fórmulas de conducta en las que la sociedad o la tradición han mitificado. La etiqueta puede reflejar un código deontológico subyacente, o puede surgir a partir de la moda, como en la Gran Bretaña del siglo XVIII donde actos aparentemente sin sentido como, por ejemplo, sostener la taza de té de una determinada manera, se asociaba con la clase alta. Como "cultura", es una palabra que poco a poco se ha vuelto plural, especialmente en una sociedad multiétnica con muchas expectativas chocando entre sí. Así, hoy en día es posible referirse a "una etiqueta" o "una cultura", concediendo el hecho de que no es universal. En Inglaterra, sin embargo, la palabra etiqueta tiene sus raíces en el siglo XVIII, volviéndose una fuerza universal en el siglo XIX al grado en que ha sido descrita como la palabra que define apropiadamente la vida durante el reinado de la Reina Victoria.



Etiqueta, un aspecto del decoro, es un código que gobierna las expectativas del comportamiento social, de acuerdo a las normas convencionales dentro de una sociedad, clase social o grupo social. Aunque usualmente no está escrita, puede estar codificada en forma escrita. La etiqueta usualmente refleja fórmulas de conducta en las que la sociedad o la tradición han mitificado. La etiqueta puede reflejar un código deontológico subyacente, o puede surgir a partir de la moda, como en la Gran Bretaña del siglo XVIII donde actos aparentemente sin sentido como, por ejemplo, sostener la taza de té de una determinada manera, se asociaba con la clase alta. Como "cultura", es una palabra que poco a poco se ha vuelto plural, especialmente en una sociedad multiétnica con muchas expectativas chocando entre sí. Así, hoy en día es posible referirse a "una etiqueta" o "una cultura", concediendo el hecho de que no es universal. En Inglaterra, sin embargo, la palabra etiqueta tiene sus raíces en el siglo XVIII, volviéndose una fuerza universal en el siglo XIX al grado en que ha sido descrita como la palabra que define apropiadamente la vida durante el reinado de la Reina Victoria.

## Consejos sobre vestimenta

Cuando hablamos de etiqueta hacemos referencia al vestuario necesario para acudir a determinados actos o celebraciones. Hablaremos de la etiqueta masculina, ya que, propiamente dicha, solo existe la etiqueta masculina, siendo la femenina indefinida, al carecer de unas normas fijas, como las hay en la masculina.

Debemos tener en cuenta ciertas normas a la hora de vestir de etiqueta, que vienen determinadas por la hora del día en la que se celebra el acto o ceremonia, y por la solemnidad del mismo.

Hay que hablar de dos tipos de etiqueta: la civil, la más utilizada por las personas en general y la etiqueta militar, menos común, que es utilizada por distintos estamentos, militares u organizaciones similares, en ocasiones de gala (uniformes).

Si no lleva una "intensa vida social" no será necesario contar en su armario con alguna de estas prendas; la mejor opción es alquilarlo en alguno de los establecimientos dedicados a ello. Estos profesionales, se lo ajustarán y adaptarán, en caso de ser necesario, y le asesorarán, con lo que lucirá el atuendo, elegante y adecuado, por un módico precio.

Además, dada la ocasionalidad de este tipo de vestuario, para la mayoría de las personas, el alquiler del traje, evitará también posibles cambios de talla, de tiempo en tiempo, de modas o de cualquier otra eventualidad que pudiera darse.

Los trajes de etiqueta masculinos e indumentaria de gala son los que a continuación les presentamos, cada uno de ellos explicado de forma especial y pormenorizada, con todas sus prendas y las ocasiones en que debe vestirse uno u otro:

- Chaqué.
- Esmoquin - Smoking.
- Frac.
- Spencer.
- Uniforme de gala.

Si aplicamos el término etiqueta de una forma literal, al igual que se hace con los trajes de caballero, podemos concluir que no existe la "etiqueta femenina" como tal.

No al menos, en el sentido más estricto, de los parámetros que rigen la misma, al ser un término bastante difícil de aplicar en los vestidos femeninos y, al carecer de unas normas fijas como en la etiqueta masculina. No existe la "uniformidad" que teóricamente se exige para una "etiqueta" general.

Las mujeres, tienen amplia libertad para vestir a la hora de ir de "etiqueta", aunque siempre deben regirse por el buen gusto, ciertas reglas o pautas, y de vez en cuando, por la moda.

No obstante, dentro de esta variedad, vamos a dar unas pautas generales, que debemos tener en cuenta, cuando acudimos a algún tipo de evento o acto en el que se requiere vestuario de etiqueta.

Se marcan conceptos básicos, dentro de los cuales nos podemos mover en cuanto a diseños, colores y tejidos, pero siempre respetando esas características básicas que deben cumplir nuestros vestidos.

## El cuidado personal

El cuidado personal, es un tema de interés para hombres y mujeres. El cual no debemos dejar de descuidar, ya que gracias a él mantenemos en equilibrio el estado de nuestro cuerpo y mente, interior y exteriormente.

Con la adecuada alimentación, ejercicio físico, higiene, entre otros aspectos podemos decir que nos mantenemos en condiciones para llevar a cabo las actividades de cada día.

Es por ello, que les presento algunos consejos de cuidado personal enfocados a la higiene o aseo personal que podemos realizar nosotros mismos antes de empezar el día y que quizás ya muchos de ustedes realizan, pero no está de más recordarlos.



## La Imagen

Podemos definir la imagen personal y profesional como todo aquel proceso de cambio físico-psicológico, que aplicamos en nosotros de manera individual con el objetivo de mostrar a los demás lo que somos en fondo y forma, misma que nos ayudará a generar opiniones favorables cada día más exigente era de la globalización.

De la citada definición se deduce que el mundo contemporáneo nos exige ser más competitivos en cualquier ámbito en el que nos encontremos, es por ello que la imagen personal cobra especial importancia al momento de establecer contacto con las personas que rodean nuestro entorno, debido, a, que, en muchas de las ocasiones son ellos los que contribuyen a generar una autopercepción favorable o desfavorable respecto a lo que somos, y como consecuencia, logramos el que ellos mismos nos concedan un nivel de competencia mayor en cada una de las actividades que llevamos a cabo, lo que tendrá un alto impacto en nuestra estima.

Un cambio de imagen inicia de dos partes que se consideran fundamentales, y en este sentido, tenemos en un primer momento la imagen interna; que a su vez se subdivide en imagen espiritual e imagen intelectual.

El contenido de la imagen espiritual es fundamentalmente, todo aquel sistema de creencias, valores, principios, creencias, y todo lo que se lleva a cabo en busca de la verdad de las cosas, etc.

Por otro lado, la imagen intelectual, son todos aquellos conocimientos empíricos, académicos, políticos, sociales y culturales; en fin, el gran cúmulo de conocimientos que hemos adquirido en el transcurso de nuestra vida diaria los cuales nos permite desenvolvemos con mayor seguridad en nuestro quehacer cotidiano.

Debemos decir, entonces, que estas dos partes tendrán forzosamente que ir en sintonía, es decir, armonizar una con otra, debido a que, si no sucede así, el intento de querer llevar a cabo un diseño de imagen integral resultará pobre, si es que no nulo.

Con esto queremos decir que la en términos de imagen debe existir coherencia, pues de no ser así, se corre el riesgo de parecer actor de pacotilla, lo que nos llevaría de manera inmediata a perder toda credibilidad al momento de enviar cualquier mensaje.

Haremos énfasis en lo que señalamos en el capítulo dos la imagen no es otra cosa que la habilidad que tienen los seres humanos para comunicarse entre sí, pues hay que recordar que todo comunica, mucho depende que al momento de querer realizar cualquier cambio personal nos formularemos cuatro preguntas que resultan fundamentales, las cuales se señalan a continuación: ¿qué cambio quiero realizar?, ¿para qué?, ¿con qué objetivo? y ¿con qué efectos? Resulta de vital importancia el hacernos estos cuestionamientos, pues de ello dependerá en gran medida, el logro de los objetivos que nos proponemos alcanzar.

Con todo lo que ya hemos descrito, nos va quedando clarificada la idea de lo que es una imagen integral, y erradicar de una vez por todas el concepto erróneo existente en relación la imagen es únicamente lo superficial, pues si seguimos aplicando esa idea caemos de nueva cuenta en el terreno de la imagen física solamente, dejando de lado la parte interna, y entonces de nada serviría todo el esfuerzo invertido en el cambio personal, y lo reitero de nueva cuenta la imagen es coherencia, si le llegase a faltar algunos de sus elementos no logramos llegar a la parte importante, que es la imagen profesional.

La imagen personal es la guía que nos conducirá a lo que denominamos imagen profesional, y es aquí en donde cobra mayor importancia, el buen manejo de la comunicación, puesto que en muchas de las ocasiones no logramos alcanzar las metas personales que tenemos planeadas desde hace mucho tiempo, todo por caer en el pecado de no ponernos a desarrollar en nosotros las habilidades de comunicación que todo individuo debe poseer, pues se ha comprobado que una persona que se proyecta con esas habilidades logra de manera

inmediata cautivar a todo aquel que recibe el mensaje que se transmite a consciencia, y por ende lograremos que otras nos acepten y el que nos perciban de una manera más favorable en cualquier ámbito y circunstancia en la que nos encontremos.

## Aseo personal

Podemos decir que el aseo personal o higiene personal consiste en el acto, generalmente autónomo, que realizamos para mantenernos limpias y libre de impurezas en la parte externa. Incluye piel, dientes, cabello y cuero cabelludo, oídos, orificios nasales, manos, pies y partes genitales.

### ¿Qué actividades incluye el aseo personal?

**Aseo en la piel:** La piel es el órgano más grande de nuestro cuerpo, lo cubre completamente, sirve como barrera de protección y es la parte visible del mismo. Requiere un aseo frecuente y cuidadoso, el cual, se puede realizar a través de lo que se conoce como ducha con agua y jabón para eliminar el sudor, polvo e impurezas. Es una tarea simple, pero requiere que lo hagamos todos los días sin descuidar ninguna parte de nuestro cuerpo porque todas son importantes.

**Aseo de los dientes:** Para limpiarlos podemos utilizar cepillos dentales con pastas o dentífricos ricos en flúor (aunque en la actualidad también contienen otros compuestos más sofisticados). También suelen usarse hilos dentales y enjuagues bucales. Todos éstos productos ayudan a prevenir la caries, placa dental, entre otros. Para tener unos dientes más blancos se recomienda cepillar los dientes con bicarbonato de sodio (una vez a la semana) o utilizar dentífricos con acción blanqueadora.

**Aseo del cabello y cuero cabelludo:** Ayuda a prevenir la caspa, infecciones de la piel de la cabeza y a dar un mejor aspecto del cabello. Para limpiarlo se utilizan sustancias conocidas como champú o shampoo, que en la actualidad se encuentran disponibles en una amplia variedad de marcas y presentaciones para cada tipo de cabello. Todas sabemos que aunque tengamos el cabello corto, largo, teñido, con rayitos o como gustemos debemos tener un especial cuidado en la limpieza de nuestro cabello, ya que refleja nuestro cuidado personal.

**Aseo de los oídos:** Generalmente se realiza limpiándolos con hisopos, que son unos palillos en cuyos extremos hay dos copitos de algodón. Hay que cuidar de no introducirlos mucho porque pueden lesionar el tímpano. Con esto se elimina el cerumen. Es recomendable asear los oídos cuando nos duchamos debido a que la humedad ayuda a su limpieza.

**Aseo de los orificios nasales:** Dentro de éstos suele acumularse una sustancia semiblanda conocida como moco, el cual, es necesario limpiar o retirar de los orificios nasales. A veces, algunas personas suelen limpiarse lanariz con los dedos, lo cual es de muy mal gusto y no es recomendable hacerlo porque pueden verse en una situación muy vergonzosa. Se recomienda limpiar los orificios nasales antes y después de dormir con un pañuelo.

**Aseo de las manos:** Las manos constituyen, después de la cara, lo más visible de nuestro cuerpo. Sin embargo, es la parte que están en contacto permanente con diversos gérmenes. Por ello, es necesario lavarlas con frecuencia utilizando jaboncillos de tocador que no resequen la piel. Recordemos que las manos son una tarjeta de presentación. Por eso deben estar bien humectadas, limpias, y con respecto a las uñas deben estar bien presentables.

**Aseo de los pies:** Si bien, es imprescindible la limpieza diaria de los pies, también es necesario dedicarle tiempo, al menos una vez a la semana, para brindarle una sesión especial de cuidados, por ejemplo, usando callicidas y otros artículos, cortando y/o moldeando las uñas, humectándolos adecuadamente, pintando las uñas, etc... El aseo de los pies es muy importante ya que casi siempre están sometidos a una serie de actividades, por eso hay que

cuidarlos y hay que pensar en tres aspectos: usar un tipo de calzado adecuado, realizar ejercicios para pies y por supuesto, asearlos bien.

**Aseo de las partes genitales:** La mujer debe tener un especial cuidado en el aseo de sus partes genitales, algunos ginecólogos expertos sostienen que solo debe usarse agua para asear el exterior de los genitales, ya que sustancias como el jabón podrían alterar el ph del interior de la vagina y causar infecciones. Sin embargo, existen diversos productos en el mercado destinados al aseo femenino, que antes de usarlos, es bueno consultar con el ginecólogo.

## Tipos de vestimenta formal, informal, casual

En ocasiones recibimos la invitación para un evento y no sabemos cuál es la vestimenta adecuada para asistir.

### Vestimenta casual masculina

- Una de las ideas en vestimenta más común para un evento casual es un pantalón de algodón o gabardina en combinación con una camisa o polo.
- Si el evento será de tipo casual informal o también conocido como sport entre las ideas más recomendables están el uso de jeans, camisetas y tenis.
- Algunas ideas en vestimenta casual para eventos de negocios pueden ser unos pantalones de algodón conocidos como khakis, alguna camisa o playera con cuello tipo polo y zapatos tipo mocasín para no imprimirle tanta formalidad a la vestimenta.
- Dentro de la vestimenta casual existe la categoría smart casual, una de las ideas más formales dentro de este estilo relajado. Para lograr este look casual necesitan pantalones de vestir preferentemente en colores oscuros, camisa, zapatos/mocasines y complementar con un saco o blazer.
- El uso de la corbata en la vestimenta smart casual es opcional.

### Vestimenta casual femenina

- La vestimenta correcta para las mujeres que van a asistir a algún evento casual es utilizar algo cómodo sin caer en lo deportivo o playero.
- Es muy importante que dentro de sus ideas consideren que las piezas que elijan sean prendas que vayan con estilo y personalidad.
- Una de las ideas más comunes y correctas para las mujeres en eventos de negocios es utilizar un vestido sencillo, un pantalón capri o una falda, siempre busquen que las piezas combinen y luzcan en armonía.
- Algunas ideas para los zapatos de la vestimenta casual para mujeres son tacones medianos o bajos, sandalias o plataformas con tacón corrido, le dan un toque más informal y casual al atuendo.
- Dentro de las ideas de este estilo también está el casual elegante donde pueden utilizar un vestido, falda o pantalón en conjunto con algún tipo de sandalia con tacón, en combinación con lindos accesorios. Les da un poco de más formalidad pero continúan luciendo una vestimenta estilo casual.
- Por ultimo tenemos el estilo casual fashion, donde los brillos y prendas de diseñadores son las principales ideas y elementos, de esta manera lograrán un look casual totalmente en tendencia.

### Vestimenta formal masculina

- Si están buscando ideas en vestimenta para un evento formal deben utilizar un traje color oscuro preferentemente azul marino o negro sin dibujo, un traje liso luce mucho más elegante para este tipo de eventos.
- Es muy importante que dentro de sus ideas para elegir la camisa que van a utilizar consideren una camisa para traje con cuello rígido y empuñadura francesa.

- Utilicen unos gemelos o mancuernillas que hagan juego con el traje y la camisa para lucir mucho más elegantes y formales según sea el evento al que van a asistir.
- Una de las ideas más importantes y que no deben olvidar para la vestimenta formal es el uso de la corbata de manera obligatoria. Esta debe de ser con un estilo serio y que combine tanto con el traje como con la camisa.
- Los zapatos adecuados para la vestimenta formal son formales con agujetas.

#### Vestimenta formal femenina

- Algunos de los ejemplos de eventos estilo formal son cocktails, cenas, conciertos o bodas que se celebran por la tarde o la noche.
- Una de las principales ideas para la vestimenta de las mujeres para un evento formal es que deben resaltar la elegancia.
- Es muy importante que dentro de sus ideas consideren que las piezas que elijan sean prendas que vayan con estilo y personalidad.
- El estilo formal está inclinado a un estilo muy elegante, deben tomar en consideración el largo del vestido que decidan utilizar. Las telas y texturas del vestido que elijan es muy importante para lucir mucho mejor en el evento formal.
- Algunas ideas para la vestimenta formal es utilizar accesorios que complementen el vestido, de esta manera le darán un estilo más chic.
- Los zapatos que se recomiendan son unos lindos tacones que hagan juego con la vestimenta formal que han elegido.

## El color y el vestuario

No hay un protocolo o esquema a seguir en cuanto a la elección de colores, pero sí unas normas o reglas a la hora de combinarlos, aunque algunos diseñadores de moda traten de "romper" en sus creaciones estas reglas combinando colores bastante dispares.

El vestuario se rige por reglas no escritas, aunque haya personas, empresas o diseñadores que si las quieran escribir o, por decirlo mejor, reinventar cada año. No hay que olvidarse que viven de esto, es su negocio.

Si hablamos de colores desde el punto de vista del protocolo podríamos hacer algunas generalizaciones, que no siempre son ciertas, pero sirven como "guía" para hacerse una idea sobre cómo acertar en la mayor parte de los casos.

Los colores claros son para el día. Los llamados colores cálidos que van del amarillo al rojo, pasando por diversas tonalidades de naranja, verdes luminosos, etc.

Los colores o tonos oscuros son para la noche. Los llamados colores fríos del negro al azul pasando por tonos diversos de grises, malvas, berenjena, etc.

Este consejo es muy general, luego cada persona elige dentro de una extensa gama de colores el que le mejor le siente en función de sus características físicas particulares, como pueden ser el color del pelo, el tono de su piel, la forma de su cara, su altura, etc.

También la noche, sobre todo en el mundo del espectáculo, ha dado paso al uso de colores más atrevidos, y se pueden ver en muchos actos, como entregas de premios, galas, etc. trajes de noche de color rojo pasión, verde botella, etc.

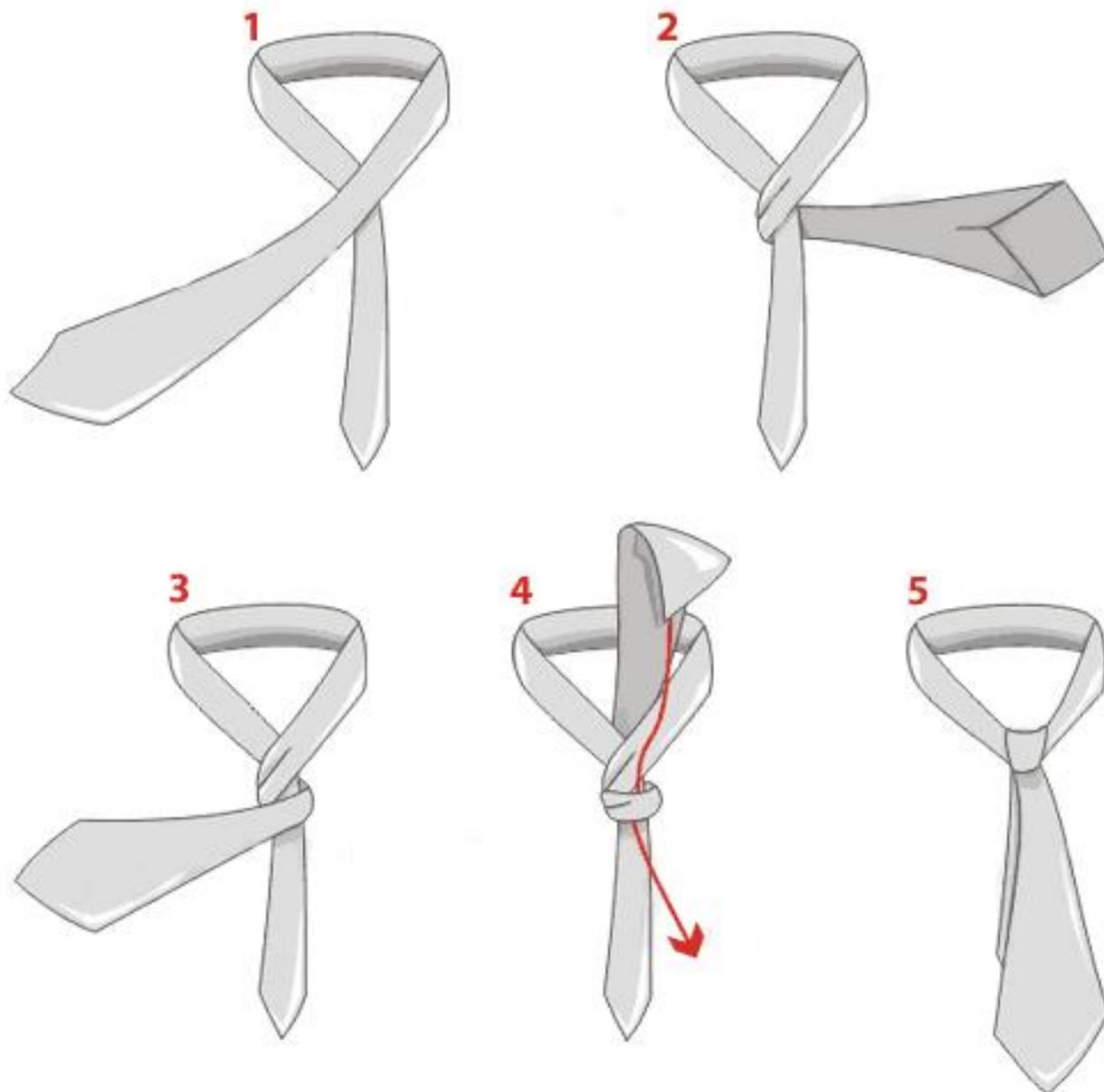
Si importante es la elección de un color, casi más importante es la combinación de éste con otros.

Aunque los diseñadores rompen, año tras año, el código establecido durante largo tiempo para la combinación de colores, aún siguen vigentes los esquemas tradicionales, en mayor o menor medida, que nos dan pautas sobre la mejor forma de utilizar los colores cuando van juntos en un mismo vestuario.

## Nudo de la corbata

El nudo simple es el gran clásico de los nudos de corbata. Es sin duda el más utilizado debido a su simplicidad y porque se combina con la mayoría de las corbatas y con casi todos los cuellos de camisa. Es el nudo perfecto para los hombres de talla mediana.

En forma cónica alargado, el nudo simple resulta estrecho con corbatas finas y más ancho con corbatas gruesas.



El nudo doble es muy parecido al nudo simple, se distingue por su segundo enrollado, al comenzar la parte ancha se pasa dos veces entorno a la parte más estrecha.

Con un aspecto más grueso que el nudo simple, el nudo doble se combina de manera ideal con casi todas las camisas. Igualmente es perfecto con casi todas las corbatas menos con las demasiado gruesas.

