



WORK YOUR IMAGE!

CREANDO UNA APARIENCIA PROFESIONAL  
PARA OBTENER Y MANTENER UN TRABAJO

## CONSEJOS PERSONALES

Mejorar tu imagen y cambiar tu apariencia, te hará sentir y funcionar mejor. Una buena rutina de ejercicios, nutrición, higiene y otros pasos, te harán lucir de lo mejor y elevar tu confianza. Sentir confianza en ti misma, te ayudará en tu búsqueda de empleo exitosamente.

El mejorar solo tu apariencia, no quiere decir que conseguirás una oferta de trabajo, pero te puede ayudar a ganar la atención y el respeto del entrevistador. Con esta nueva imagen, tendrás la ventaja cuando el entrevistador se enfoque en tus talentos, destrezas y tu actitud positiva. La buena apariencia puede ser un factor decisivo entre dos candidatos igualmente calificados.

El preocuparte por tu imagen hará que tus rasgos sobresalgan. El ser atractiva, no significa que tengas dotes de modelo de revista, sino se refiere acerca de cómo te representas a ti misma y cómo arreglas tu apariencia externa.

## CONSEJOS PARA CONSERVAR UNA MEJOR IMAGEN

### EL MAQUILLAJE

- Una vez que empieces a maquillarte, resalta solo una facción de tu cara - tus labios, ojos o pómulos. No hagas que resalten todas tus facciones, pues lucirá exagerado y a la vez muy poco profesional.

### EL CABELLO

- Elige un corte de pelo que favorezca tu rostro. Tu corte de pelo debe complementar tu estilo de vida y tu edad.
- Escoge un estilo sencillo y fácil de manejar y que siga teniendo una buena aceptación en tu lugar de trabajo.

### LAS UÑAS

- Unas uñas recortadas de un tamaño normal, funcionan mejor en el ambiente profesional.
- Si usted usa esmaltes de uñas, elija un color que complemente su maquillaje y que no sea muy "atrevido" para el ambiente profesional.

### LOS DIENTES

- La mejor manera de prevenir problemas de dentadura, es visitando su dentista cada 6 meses para un chequeo rutinario y una limpieza bucal.
- Es recomendable que reemplaze su cepillo de dientes cada 3 meses.

### LA VESTIMENTA

- Siempre vista de una manera aseada y conservadora.
- Asegúrese de que su ropa esté limpia, sin arrugas y que este en buena condición.
- Escoga ropa que luzca descolgada en lugar de ajustada. Esto podría evitarle situaciones vergonzosas delante de los demás.

### LA ENTREVISTA

- Dé la mano con firmeza y confianza.
- Mantenga contacto de ojos y sonría. Una sonrisa natural representa una poderosa arma.
  - Tenga un tono de voz amistoso y cordial.
  - Relajese, sientase orgullosa y crea en si misma.

## UNA LISTA PARA SUS NIÑOS

El uso y aplicación de esta lista con sus niños cada mañana le facilitará el salir de su casa con menos dificultad y más rapidez. ¡También le ayudará en como prepararse para la entrevista o su nuevo trabajo!

### CADA MAÑANA, YO DEBO:

- Tomar un baño (esto también se puede hacer la noche anterior, dependiendo de su rutina).
- Lavar y cepillar mi cabello.
- Usar desodorante o anti-transpirante si lo necesito.
- Asegurarme que mis uñas estan limpias, ordenadas y no demasiado largas.
- Asegurarme que mi ropa esté limpia y sin arrugas.
- Usar ropa interior y calcetines limpios cada día.
- Vestirme ordenadamente, según mi edad y mi estilo de vida.
- ¡Sonreír y tener una actitud positiva!

La primera impresión que uno deja es sumamente importante y no toma más de 30 segundos en producirse. Los candidatos mejor presentados, tienen mayor posibilidades de recibir ofertas de altos salarios que sus rivales menos mejor presentados. Una vez ya instalados en sus puestos de trabajo, éstas personas poseen altas posibilidades de ser promovidos y así mejorar sus ingresos.

Cuando tu te preocupas por tu apariencia y luces bien arreglada, te sentirás mejor contigo misma y harás que la gente que te rodea lo note también.

En adición a todos tus esfuerzos, recuerda que para tener éxito en tu trabajo también debes lucir saludable y feliz. Trata de comer bien, dormir lo suficiente, ejercitar con frecuencia y sobretodo siempre manten una actitud positiva.

¡Todo va junto y de la mano - una buena imagen, una buena actitud y un buen trabajo!

*Women Work! y CTFA desea agradecer profundamente a Avon Products Foundation, Bath & Body Works, Bonne Bell, Carter-Wallace, Inc., Clairol, Combe Incorporated, The Estée Lauder Companies, Inc., Gillette for Women, Johnson & Johnson, L'Oréal, Merle Norman Cosmetics, Neutrogena, Nivea, Procter & Gamble Cosmetics Foundation, Revlon, Shiseido Cosmetics (America), Unilever Home & Personal Care-North America, and Victoria's Secret Beauty por su apoyo generoso para el programa de ¡Mejora tu Imagen!*

## PREPARANDOSE PARA SU ENTREVISTA

- ¿Qué clase de trabajo es?
- ¿Qué tipo de compañía es y qué hace?
- ¿Qué clase de vestimenta se lleva normalmente para este tipo de trabajo?
- ¿Tiene la compañía un código escrito de vestido?
- ¿Como sería trabajar para esta compañía?
- ¿Qué tipo de vestimenta debería usar para la entrevista?
- ¿Qué tipo de zapatos y cartera debería usar?
- ¿Qué tipo de joyas sería apropiado?
- ¿Qué clase y cantidad de maquillaje debería usar?
- ¿Cómo debería arreglarse el cabello y los uñas?
- ¿Que tal mi higiene y otros aspectos personales?



WORK YOUR IMAGE!

### CONSEJOS PERSONALES

Cosmetic, Toiletry, and Fragrance Association (CTFA)  
1101 17th Street, NW, Suite 300  
Washington, DC 20036  
202-331-1770  
e-mail: [workimage@ctfa.org](mailto:workimage@ctfa.org)  
website: [www.ctfa.org](http://www.ctfa.org)

Women Work!  
The National Network for Women's Employment  
1625 K Street, NW, Suite 300  
Washington, DC 20006  
202-467-6346  
e-mail: [womenwork@womenwork.org](mailto:womenwork@womenwork.org)  
website: [www.womenwork.org](http://www.womenwork.org)