

# DEFINIENDO EL ESTILO

Primeros pasos en la estación cálida

Primera Edición

Autoras:

**MARÍA CAROLINA LEÓN TUMIPAMBA**  
**MARÍA BELÉN VACA ROMERO**

**ISTL**

**WWW.INSTITUTOLENDAN.EDU.EC**

**INVESTIGACIÓN**

ISBN: 978-9942-7290-1-9



**DEFINIENDO EL ESTILO**  
**PRIMEROS PASOS EN LA ESTACIÓN CÁLIDA**

**AUTORAS:**

**MARÍA CAROLINA LEÓN**  
**MARÍA BELÉN VACA ROMERO**

**PRIMERA EDICIÓN**  
**2024**

**REVISORES EXTERNOS:**

**MAYRA ALEJANDRA TAIPE COLLAGUAZO**  
**CRISTINA PATRICIA PALADINES RÍOS**

**REVISOR INTERNO:**

**RAÚL SANTIAGO DEL CASTILLO GALARZA**

Este material está protegido por derechos de autor. Queda estrictamente prohibida la reproducción total o parcial de esta obra en cualquier medio sin la autorización escrita de los autores y el equipo editorial. El incumplimiento de esta prohibición puede conllevar sanciones establecidas en las leyes de Ecuador.

Todos los derechos están reservados.


ISBN: 978-9942-7290-1-9



**QUITO – ECUADOR**

Equipo que ha contribuido a la realización de este proyecto didáctico para la Carrera de  
**Asesoría de Imagen**

**Autoras:**

María Belén Vaca Romero <sup>1</sup> 0009-0008-8035-5042 

María Carolina León Tumipamba <sup>2</sup> 0009-0006-0579-9706 

<sup>1</sup> Docente del Instituto Superior Tecnológico LENDAN. Correo electrónico:  
[mvaca@tecnologicolendan.edu.ec](mailto:mvaca@tecnologicolendan.edu.ec)

<sup>2</sup> Docente del Instituto Superior Tecnológico LENDAN. Correo electrónico:  
[mleon@tecnologicolendan.edu.ec](mailto:mleon@tecnologicolendan.edu.ec)

**Coordinador Científico Editorial:** Raúl Santiago del Castillo Galarza

**Revisión de estilo y corrección:** Raúl Santiago del Castillo Galarza

**Diseño de portada:** María Belén Vaca Romero

**Colaboración en el desarrollo de contenidos e ilustraciones:** Gissela Fernanda  
Churchir

**Diagramación y maquetación:** Gissela Fernanda Churchir



Primera Edición: 2024

Derechos de Autor: Instituto Superior Tecnológico LENDAN.

Todos los derechos reservados.

## DEDICATORIA

---

A Dios, primero y siempre, por ser la guía y la fortaleza en cada paso de este camino. A nuestras familias, por su amor incondicional, su apoyo constante y por ser el pilar que nos sostiene en cada momento.

¿Cuántas veces hemos creído que nuestros logros son solo fruto de nuestro esfuerzo? En realidad, avanzamos gracias a las manos generosas que nos rodean: personas que nos ofrecen, a veces sin saberlo, una palabra, un gesto, o una enseñanza que nos impulsa a seguir adelante. Lo que encendemos en los demás, aunque sea por un instante, es lo que da sentido a nuestro paso por la vida.

Desde niños soñamos con la libertad de ser dueños de nuestro destino, pero esa libertad solo se alcanza cuando transformamos nuestros sueños en acción. Todos poseemos dones, virtudes que, sin buscarlas, nos fueron otorgadas, pero la verdadera cuestión es: ¿qué hacemos con ellas? A lo largo de mi experiencia en la docencia, he descubierto que nuestra labor va más allá de lo visible. Mientras otros creen que solo trabajamos con la apariencia, muchos corazones encuentran paz al verse reflejados y reconocerse en el espejo.

Dedico este documento a mis estudiantes, quienes con su pasión y entusiasmo son mi fuente constante de inspiración. Ellos, en realidad, son los verdaderos maestros.

Con todo el cariño,

*Maria Carolina*

A Dios el artífice de todo en mi vida, gracias por permitirme dedicar mi esfuerzo a quienes más amo: mi familia. A Cristina, Marcelo y Belén Alejandra, y a mis queridos hermanos Judith, Waldo y Marcelo, quienes son el impulso que necesito siempre para llegar a la meta. Ustedes son mi motor y constante inspiración. ¡Gracias por ser los pilares de todo lo que soy y por dar sentido a todo lo que hago!

De igual manera, con profundo afecto y admiración, de igual manera dedico este trabajo a mis queridos estudiantes de la carrera de Asesoría de Imagen del Instituto Superior Tecnológico Lendan, así como también a aquellos que han sido mis alumnos y hoy son profesionales del área. Cada uno de ustedes, con su esfuerzo, dedicación y entusiasmo, ha enriquecido no solo mis días como docente, sino también mi vida profesional y personal. Han sido una fuente constante de ideas, inspiración y desafíos que me impulsan a seguir aprendiendo, a reinventarme y a crecer de manera continua.

Ustedes, tanto los que están en plena formación como aquellos que ya han egresado y brillan en sus respectivos campos, son el reflejo del futuro y el presente de esta profesión. Es un honor haber sido parte de su camino y ver cómo su talento y compromiso se materializan en grandes logros. Su curiosidad, pasión y deseo de superación me motivan a dar lo mejor de mí cada día, y son una de las razones principales por las que busco siempre la excelencia en mi trabajo.

A quienes están construyendo su futuro profesional, les agradezco por su confianza y por permitirme ser parte de su desarrollo. A aquellos que ya han dado pasos firmes en el mundo laboral, les felicito por todo lo alcanzado y les agradezco por seguir inspirándome con sus éxitos. Estoy segura de que, tanto en sus trayectorias actuales como futuras, continuarán dejando una huella significativa en el mundo de la imagen y el estilo.

Sigamos juntos, en diferentes etapas, hacia nuevos y grandes logros.

Con gratitud y aprecio,

*Maria Belén*

## AGRADECIMIENTO

---

Querida Gissela,

Nos gustaría expresar nuestro más sincero agradecimiento por la confianza depositada en este proyecto, así como por el apoyo desde el primer momento y la entrega que ha demostrado a lo largo de esta consultoría de imagen. Desde el primer momento, su nobleza, compromiso y dedicación han sido evidentes en cada paso del proceso. Ha sido un verdadero honor recorrer este camino a su lado, y me llevo una profunda admiración por su capacidad para conectar con las personas y por la humanidad que refleja en cada acción que realiza.

Su habilidad para escuchar, comprender y traducir las necesidades del cliente en acciones concretas es impresionante. Ha logrado tocar no solo la vida de nuestra cliente, sino también las nuestras, recordándonos lo valioso que es el trabajo que se hace con propósito, empatía y dedicación.

Le deseamos un futuro repleto de éxitos y satisfacciones. No tenemos duda de que su sensibilidad, nobleza y sólida ética de trabajo la llevarán a ser siempre valorada y a alcanzar grandes logros. Estamos seguras de que seguirá dejando una huella profunda y positiva en todos aquellos que tengan el privilegio de trabajar a su lado.

¡Gracias por cada esfuerzo compartido, y por hacer de este proceso algo tan significativo!

Con gratitud y admiración,

*Maria Carolina y Maria Belén*

## **SOBRE LAS AUTORAS**

---



**María Carolina León**, apasionada y creativa desde su infancia, es una destacada profesional en el ámbito de la imagen personal. Formada en el Instituto Lendan, donde obtuvo la Tecnicatura en Peluquería y la Tecnología en Asesoría de Imagen, es docente desde hace más de siete años en la misma institución. Con el lema “educarse para educar” como uno de los pilares de su vida, ha perfeccionado sus habilidades en escuelas de renombre en Argentina, Uruguay, Perú, Costa Rica y Brasil, trabajando con grandes artistas de la industria. Actualmente, Carolina forma parte del equipo de educadores de Henkel en Latinoamérica, como técnica para las marcas Hidracolor y Tec Italy. Su enfoque pedagógico, desarrollado a lo largo de su carrera docente, facilita la transmisión de conocimientos de manera clara y accesible. Además, ha publicado guías prácticas y colaborado en producciones de moda y belleza, destacándose por su constante actualización y dominio técnico en la industria. Su extensa experiencia docente y profesional garantiza un enfoque meticuloso y fundamentado, ideal para un público académico que busca profundizar en el mundo de la imagen personal.



**María Belén Vaca** es una figura destacada en el ámbito académico y profesional, con una extensa experiencia en educación superior y una notable trayectoria en roles directivos. Su carrera se ha centrado en áreas fundamentales de la imagen personal, incluyendo la Asesoría de Imagen, Estilismo del Cabello y Estética Integral. Posee una sólida formación académica respaldada por una profunda dedicación a la investigación y al desarrollo de metodologías innovadoras en el campo. Su liderazgo se destaca por la capacidad para optimizar procesos educativos y administrativos, así como por su habilidad estratégica y en la planificación y ejecución de proyectos académicos de alto impacto. Actualmente se desempeña como docente en el Instituto Superior Tecnológico LENDAN, donde su compromiso con la excelencia académica y la innovación educativa es evidente en cada aspecto de su labor. Su enfoque pedagógico no solo fomenta el aprendizaje teórico, sino que también promueve la aplicación práctica de los conocimientos adquiridos, preparando a los estudiantes para enfrentar los desafíos del sector de la imagen personal con solidez y profesionalismo.



## ÍNDICE

<b>INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>1</b>
<b>CAPITULO 1 DESARROLLO DEL ESTUDIO EN ASESORÍA DE IMAGEN.....</b>	<b>3</b>
1.1. Importancia del Primer Contacto .....	3
1.2. Impresión Inicial del Cliente .....	5
1.3. Rutina de la Cliente .....	8
1.4. Estilo Personal y Gustos.....	8
1.5. Formulario de Objetivos de Asesoría de Imagen en la Fase de Coaching.....	9
1.6. Objetivos de la Asesoría de Imagen .....	13
1.7. Personalidad y Temperamento .....	15
1.8. Resumen .....	20
<b>CAPITULO 2 COACHING .....</b>	<b>21</b>
1.1. Introducción .....	21
1.2. Ficha de Diagnóstico .....	23
1.3. Ejercicio: Planificación de metas SMART .....	26
1.4. Objetivos de la sesión de coaching:.....	29
1.5. Seguimiento de Cumplimiento de Metas SMART.....	31
1.6. Herramientas de Motivación .....	33
1.7. Resumen .....	35
<b>CAPITULO 3 COLORIMETRÍA.....</b>	<b>36</b>
3.1. Introducción .....	37
3.2. Datos y Análisis, Test de Color .....	39
3.3. Ficha de Estudio y Recolección de Datos .....	39
3.4. Combinaciones Efectivas de Color.....	44
3.5. Resumen de Colorimetría .....	48
<b>CAPITULO 4 MORFOLOGÍA .....</b>	<b>49</b>
4.1. Introducción .....	50
4.2. Estudio Morfología Corporal.....	50
4.3. Análisis y Argumentación del Estudio .....	55
4.4. Recomendaciones y Propuestas de Acuerdo al Estudio.....	58
4.5. Resumen .....	60

<b>CAPITULO 5.....</b>	<b>61</b>
<b>ESTILISMO DEL VESTIR Y COMPLEMENTOS .....</b>	<b>61</b>
4.1.    Importancia del Vestir, La Ropa Habla de Mí .....	62
4.2.    Recolección de Datos e Identificación del Estilo.....	62
4.3.    Definición y Análisis del Estilo.....	67
4.4.    Nomenclatura Femenina en Prendas .....	68
4.5.    Correcciones Ópticas de la Indumentaria .....	70
4.6.    Resumen .....	80
<b>CAPITULO 6 COMPLEMENTOS .....</b>	<b>81</b>
6.1.    Introducción de los Complementos.....	81
6.2.    Corrección de Inestetismos A Través de los Complementos .....	82
6.3.    Personal Shopper .....	84
6.4.    Outfits y Propuestas de Vestuario .....	88
6.5.    Resumen .....	95
<b>CAPITULO 7.....</b>	<b>96</b>
<b>VISAGISMO .....</b>	<b>96</b>
6.1.    Introducción del visagismo .....	97
6.2.    Desarrollo del Estudio .....	98
6.3.    Análisis y Argumentación .....	107
6.4.    Recomendaciones y Propuestas.....	108
6.5.    Resumen .....	113
<b>CAPITULO 8.....</b>	<b>114</b>
<b>DESARROLLO DEL ESTUDIO DE MAQUILLAJE .....</b>	<b>114</b>
6.1.    Introducción .....	115
6.2.    Marcas Recomendadas .....	115
6.3.    Propuestas de Diseño.....	118
6.4.    Resumen .....	124
<b>CAPITULO 9 ESTILISMO DEL CABELLO .....</b>	<b>125</b>
6.1.    Importancia del Cabello .....	126
6.2.    Diagnóstico del Cuero Cabelludo y Cabello.....	126
6.3.    Análisis y recomendaciones.....	129
6.4.    Propuestas de Corte, Color y Peinado .....	133
6.5.    Resumen .....	148

6.6.	Camila Antes y Después de la Asesoría .....	149
<b>CAPÍTULO 10 ANEXOS .....</b>		<b>150</b>
10.1.	Consentimiento Informado .....	150
10.2.	Planificación de la Asesoría de Imagen .....	156
10.3.	Morfología y visagismo.....	157
10.4.	Maquillaje.....	158
10.5.	Estilismo del Vestir .....	159
10.6.	Estilismo del Cabello.....	165

## ÍNDICE DE FIGURAS

<b>Figura 1</b> Primer Contacto con la Cliente	8
<b>Figura 2</b> Importancia de los Colores	36
<b>Figura 3</b> Paleta de Colores Favorables en el Rostro	43
<b>Figura 4</b> Silueta Triangular Invertida	49
<b>Figura 6</b> Imagen Lateral	51
<b>Figura 8</b> Análisis de Estilo	61
<b>Figura 9</b> Perfume de Acuerdo con el Estilo	81
<b>Figura 10</b> Colores en Estación Otoño	82
<b>Figura 11</b> Fondo de Armario para Estilo Romántico	86
<b>Figura 12</b> Código de Vestimenta Casual	88
<b>Figura 13</b> Código de Vestimenta Smart Casual	88
<b>Figura 14</b> Código de Vestimenta Business Casual	89
<b>Figura 15</b> Código de Vestimenta Semiformal	89
<b>Figura 16</b> Combinaciones de Prendas en la Vida Diaria	90
<b>Figura 17</b> Tipos de Vestido para Eventos Sociales	90
<b>Figura 18</b> Errores al Vestir	94
<b>Figura 19</b> Tipo de Rostro	96
<b>Figura 20</b> Impresión Frontal	98
<b>Figura 21</b> Impresión Lateral	98
<b>Figura 22</b> Medidas del Triángulo de la Expresividad	99
<b>Figura 23</b> Proporción del Rostro	100
<b>Figura 24</b> Relación y Medidas de los Ojos	101
<b>Figura 25</b> Relación y Medidas del Rostro en el Plano Vertical	102
<b>Figura 26</b> Rostro en Plano de Perfil	103
<b>Figura 27</b> Maquillaje para el Estilo Natural Romántico	114
<b>Figura 28</b> Orden correcto de los productos	118
<b>Figura 29</b> Combinación de Colores en Maquillaje	119
<b>Figura 30</b> Aplicación de Contornos	121
<b>Figura 31</b> Parte donde Aplicar Correctores	122
<b>Figura 32</b> Tipos de brochas y su función	123
<b>Figura 33</b> Color de Cabello para Estación Otoño	125
<b>Figura 34</b> Cepillado Puntas Hacia Afuera	131
<b>Figura 35</b> Camila Antes y Después de una Asesoría de Imagen	149
<b>Figura 36</b> Toma de Medidas de la Silueta	157
<b>Figura 37</b> Estudio con una Impresión del Rostro	158
<b>Figura 38</b> Toma de Medidas de Visagismo	158
<b>Figura 39</b> Ejercicio de Moodboard	161
<b>Figura 40</b> Guardarropa (Antes)	161
<b>Figura 41</b> Guardarropa (Después)	161
<b>Figura 42</b> Estado Inicial de Cabello	165
<b>Figura 43</b> Proceso del Corte	165
<b>Figura 44</b> Proceso de Color	165
<b>Figura 45</b> Resultado del Proceso de color	166
<b>Figura 46</b> Resultado de Peinado	166

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1 Hábitos Diarios</b>	11
<b>Tabla 2 Análisis FODA</b>	24
<b>Tabla 3 Primera Meta SMART</b>	27
<b>Tabla 4 Segunda Meta SMART</b>	28
<b>Tabla 5 Tercera Meta SMART</b>	28
<b>Tabla 6 Plan de Seguimiento como Primera Meta SMART</b>	31
<b>Tabla 7 Plan de Seguimiento como Segunda SMART</b>	31
<b>Tabla 8 Plan de Seguimiento como Segunda SMART</b>	32
<b>Tabla 9 Cuadro de Herramientas para la Realización de Metas</b>	33
<b>Tabla 10 Cada Color Contiene Un Significado</b>	37
<b>Tabla 11 Identificación de Drap de Telas</b>	40
<b>Tabla 12 Análisis de Estaciones</b>	41
<b>Tabla 13 Colores Favorables y No Favorables en la Estación Otoño</b>	42
<b>Tabla 14 Combinaciones Según el Circulo Cromático</b>	44
<b>Tabla 15 Recomendaciones Según la Estación</b>	47
<b>Tabla 16 Medidas de la Silueta de Camila</b>	52
<b>Tabla 17 Puntaje del Test de Estilo</b>	67
<b>Tabla 18 Opciones de Telas de Acuerdo con el Estilo</b>	68
<b>Tabla 19 Líneas en las Prendas de Vestir</b>	69
<b>Tabla 20 Opciones de Estampados de Acuerdo al Estilo</b>	70
<b>Tabla 21 Tipo de Escotes</b>	70
<b>Tabla 22 Tipo de Mangas</b>	71
<b>Tabla 23 Tipo de Camisetas</b>	72
<b>Tabla 24 Tipos de Blusas y Camisas</b>	72
<b>Tabla 25 Tipo de Jeans</b>	73
<b>Tabla 26 Tipo de Pantalones Formales</b>	74
<b>Tabla 27 Tipos de Tiros, Bastas, Bolsillo, Pretina y Pinzas según Morfología</b>	75
<b>Tabla 28 Modelos de Short Según Morfología</b>	76
<b>Tabla 29 Tipos de Faldas Según la Silueta</b>	76
<b>Tabla 30 Vestidos para Diferente Ocasión</b>	77
<b>Tabla 31 Tipos de Chaqueta en una Silueta Triangular Invertido</b>	78
<b>Tabla 32 Recomendaciones en Ropa Interior</b>	79
<b>Tabla 33 Complementos para Una Silueta Triangular Invertida de Acuerdo con el Estilo de Camila</b>	82
<b>Tabla 34 Recomendación de Bolsos y Carteras</b>	83
<b>Tabla 35 Accesorios para Rostro Alargado</b>	84
<b>Tabla 36 Marcas para el Estilo Natural Romántico</b>	84
<b>Tabla 37 Definir Prioridades en Prendas</b>	87
<b>Tabla 38 Resumen de Correcciones Ópticas</b>	91
<b>Tabla 39 Lectura y Cuidados de las Prendas en un Fondo de Armario</b>	92
<b>Tabla 40 Ficha de Estudio de Visagismo</b>	104
<b>Tabla 41 Cuidados y Rutina para Piel Mixta</b>	108
<b>Tabla 42 Accesorios para Rostro Alargado y Manos Pequeñas</b>	109
<b>Tabla 43 Recomendaciones en Maquillaje</b>	111
<b>Tabla 44 Marcas recomendadas para maquillaje</b>	116
<b>Tabla 45 Implementos en el maquillaje</b>	117
<b>Tabla 46 Propuestas de Maquillaje</b>	120

<b>Tabla 47</b> Cuadro de Diagnóstico del Cuero Cabelludo _____	126
<b>Tabla 48</b> Técnicas de Análisis Complementarias en el Diagnóstico _____	127
<b>Tabla 49</b> Condición del Cabello _____	128
<b>Tabla 50</b> Aspectos del Cabello _____	128
<b>Tabla 51</b> Nivel de Porosidad _____	128
<b>Tabla 52</b> Nivel de Resistencia del Cabello _____	129
<b>Tabla 53</b> Principios activos de un cabello reseco _____	129
<b>Tabla 54</b> Tiempo de Exposición del Tratamiento _____	129
<b>Tabla 55</b> Tiempo de Exposición de Productos Capilares _____	130
<b>Tabla 56</b> Productos Capilares para el Cuidado del Cabello _____	132
<b>Tabla 57</b> Propuestas de Corte _____	134
<b>Tabla 58</b> Protocolo de Corte _____	135
<b>Tabla 59</b> Propuestas de Color _____	141
<b>Tabla 60</b> Ficha de Color _____	142
<b>Tabla 61</b> Ficha de Peinado _____	143
<b>Tabla 62</b> Recomendaciones de Peinados _____	146
<b>Tabla 63</b> Registro de Citas _____	156
<b>Tabla 64</b> Antes y Después en Maquillaje _____	158
<b>Tabla 65</b> Lista de Prendas Básicas _____	162
<b>Tabla 66</b> Ruta de Compras para Camila _____	163

## INTRODUCCIÓN

---

En el competitivo mundo moderno, la imagen personal ha dejado de ser un lujo para convertirse en una herramienta clave para el éxito, tanto en el ámbito personal como profesional. *"Definiendo el estilo: primeros pasos en la estación cálida"* es una guía práctica que explora el proceso de consultoría de imagen, enfocada en una joven cliente que se encuentra en la búsqueda de su identidad visual y cómo esta construcción temprana puede influir profundamente en su vida.

La asesoría de imagen personal es una observación y proceso integral que toma en cuenta varios campos, como el lenguaje corporal, la comunicación verbal, la etiqueta, el estilismo y el análisis exhaustivo de la gama de colores ideales, tanto para individuos como para grupos. Su objetivo es mejorar la apariencia y la calidad de vida, este proceso se realiza a través de un contacto directo para conocer las preferencias, el estilo de vida y los hábitos del cliente. Una vez recopilada esta información, se realiza un análisis detallado de cada aspecto, proporcionando así recomendaciones oportunas y personalizadas.<sup>1</sup> La imagen personal es una herramienta que va más allá de la apariencia física involucra una comunicación y relaciones sociales efectivas que ayudan a proyectar una imagen positiva y coherente con el estilo, la morfología y el visagismo de cada individuo, esto potencia el ámbito laboral, personal y social, permitiendo alcanzar metas en diferentes situaciones de manera auténtica.

En una sociedad que percibe de manera sustancial lo que sus ojos captan, la apariencia y el estilo juegan un papel clave en la forma en que los demás perciben a los jóvenes, y, lo más importante, en cómo ellos mismos se perciben. Durante la juventud, el desarrollo de la identidad está en su fase más dinámica, es un período de autoconocimiento y experimentación, donde se exploran valores, gustos y aspiraciones. La imagen personal en esta etapa no solo refleja una preferencia estética, sino también una afirmación de quiénes son y qué quieren representar. Un joven que se siente cómodo con su apariencia proyecta mayor seguridad, lo que repercute positivamente en su autoestima y confianza.

---

<sup>1</sup> García, R. (2024). Diseño de imagen integral. Videocinco Editorial. Diseño de imagen integral - Videocinco - 915429352

La primera impresión en este contexto también es un aspecto de relevancia a tomar en cuenta, nos referimos a ella como una idea de alguien en la cual realizamos un primer contacto, la cual basta unos pocos segundos para un análisis y conclusión de cómo es una persona, por ello es siempre trascendental tomar en cuenta como proyectamos nuestra imagen y saber que ella es la mejor inversión en la que podemos mantener una disciplina, elevando nuestra confianza y sacando la mejor versión para profundizar en nuestro bienestar interno.

Este libro se introduce en la asesoría de imagen como un viaje de autodescubrimiento, en el que cada elemento —desde la selección de colores hasta el estilo adecuado para la estación cálida en una cliente en su transición de la adolescencia a la adultez— se alinea con la personalidad, metas y valores de la asesorada. La juventud es una etapa crucial donde las decisiones sobre la apariencia y el estilo comienzan a formar parte de la identidad, y a través de esta guía, demostraremos cómo una orientación adecuada puede ayudar a construir una imagen que no solo sea estéticamente atractiva, sino que también empodere a la persona y le permita proyectar su verdadero ser al mundo.

Cada segmento de este estudio contiene un paso a paso de una asesoría de imagen identificando diferentes áreas y un resumen al final de cada desarrollo con el fin de proporcionar una guía y entendimiento que pueda ser de utilidad para estudiantes, profesionales y público en general.

A lo largo de las páginas, exploraremos cada fase del proceso de consultoría de imagen: desde la evaluación inicial hasta la implementación de cambios estratégicos en el guardarropa, el maquillaje y el cuidado personal. Se destacará la importancia de la coherencia entre lo interno y lo externo, y cómo la imagen personal se convierte en una poderosa herramienta de autoconfianza y éxito, especialmente cuando se cultiva desde una edad temprana.

Este libro busca inspirar a jóvenes y profesionales de la imagen a entender que la construcción de una identidad visual es mucho más que seguir tendencias: es un reflejo de quiénes somos y cómo queremos ser percibidos. Acompáñennos en este recorrido por el mundo de la asesoría de imagen, donde el estilo y la autenticidad se entrelazan para formar una versión única y mejorada de cada individuo.

**Bienvenidos a un recorrido de autodescubrimiento y calidez, que captura la esencia juvenil en una asesoría de imagen en la que se descubrirá cómo revelar la esencia, potenciando su identidad y estilo personal desde una perspectiva fresca y auténtica.**



## CAPITULO 1

### DESARROLLO DEL ESTUDIO EN ASESORÍA DE IMAGEN

#### 1.1. Importancia del Primer Contacto

El primer contacto en el proceso de estudio en una asesoría de imagen es una fase determinante en la interacción entre el asesor/a y asesorado/a. Este encuentro inicial tiene como objetivo crear una relación de confianza sólida, a través de una comprensión mutua efectiva, se busca de igual manera garantizar una atención personalizada que permita lograr una mejora exitosa de la imagen personal.

En esta etapa el objetivo principal es conocer las inquietudes, deseos, gustos, expectativas y metas del asesorado/a, para así proporcionar las herramientas y adaptar los cambios según la necesidad individual, generando una guía y ofreciendo los servicios que contiene una asesoría de imagen durante el acompañamiento.

El primer contacto también es el momento ideal para establecer objetivos claros y realistas, alineando las expectativas del cliente con las posibilidades y estrategias que ofrece la consultoría, por ello se realiza una evaluación preliminar de la imagen actual del cliente, tomando nota de sus fortalezas y áreas a trabajar, lo que permitirá desarrollar un plan de acción personalizado y eficaz.

Además, este primer encuentro es fundamental para explicar el proceso de consultoría, los pasos a seguir, y los compromisos necesarios por ambas partes. Al finalizar esta etapa, se busca que el cliente se sienta motivado, comprendido y confiado en el camino que se va a recorrer juntos, marcando el inicio de una transformación positiva en su imagen personal.

Para este enfoque el asesor de imagen lleva a cabo actividades que incluye:

- **Una entrevista inicial:** el asesor lleva una conversación detallada con el asesorado/a para identificar las preferencias, gustos, tipo de vestimenta necesidades, estilo de vida y objetivos en el ámbito personal, donde durante esta conversación puede abarcar puntos desde una percepción propia de cómo se siente y como le gustaría que su imagen pueda ser proyectada en su entorno.
- **Análisis de necesidades del asesorado/a:** por medio de la conversación y preguntas específicas, se busca evaluar áreas como, por ejemplo: el estilo de vestir y guardarropa,

conocer la tipología corporal, el análisis de colores, etc. Donde el cliente tenga la necesidad de realizar un cambio o mejorar.

- **Explicación del proceso:** se comunica al asesorado/a acerca del desarrollo y técnicas a emplear durante cada etapa y los resultados a los cuales se desea llegar, a través de la recomendaciones y seguimientos posteriores.
- **Establecer objetivos:** Junto con el cliente se definen los objetivos que puedan ser precisos y alcanzables durante el proceso para un servicio personalizado en la asesoría de imagen.<sup>2</sup>

### Información básica y datos personales del cliente

Relevancia de evidenciar los datos personales y otros básicos de un cliente en la Asesoría de Imagen: En el proceso de asesoría de imagen, evidenciar y registrar los datos personales y otros aspectos básicos del cliente es de suma importancia. Estos datos no solo sirven como base para una comprensión integral del cliente, sino que también son cruciales para la creación de estrategias de asesoría personalizadas y efectivas.

---

<sup>2</sup> García, R. (2024). Diseño de imagen integral. Videocinco Editorial. Diseño de imagen integral - Videocinco - 915429352

## Formulario de información básica y datos personales

Fecha: 26/05/2024

### Datos personales

<b>Información académica</b>	<b>Segundo apellido:</b> Quezada	<b>Nombres:</b> Melany Camila
<b>Fecha de nacimiento:</b> 9/11/2006	<b>Sexo:</b> Femenino	<b>Edad:</b> 17 años
<b>Dirección de domicilio:</b> Chillogallo- San Luis		<b>Ciudad:</b> Quito
<b>Correo electrónico:</b> melanyqz@hotmail.com		<b>Teléfono:</b> 0984857658
<b>Estado civil:</b> Soltero <input checked="" type="checkbox"/> Casado <input type="checkbox"/> Viudo <input type="checkbox"/> Separados <input type="checkbox"/> Unión libre <input type="checkbox"/>		
<b>Hijos:</b> ninguno		<b>Nacionalidad:</b> ecuatoriana
<b>Como conoció al asesor:</b> Por medio de amistades		

<b>Formación académica:</b> Bachiller: <input checked="" type="checkbox"/> Técnico: <input type="checkbox"/> Superior: <input type="checkbox"/>
<b>Título obtenido:</b> Bachiller en ciencias

### Información Laboral

Trabaja: Si <input type="checkbox"/> No <input checked="" type="checkbox"/>
Empresa: -
Dirección: -
Teléfonos: -
Cargo ocupacional: -
Funciones: -
Tiempo de labor: -

## 1.2. Impresión Inicial del Cliente

La impresión inicial que un cliente deja durante la primera entrevista en una asesoría de imagen es un aspecto de gran relevancia en el proceso de consultoría, este momento proporciona una visión integral de cómo el cliente se presenta y percibe a sí mismo, lo cual es crucial para el desarrollo de una estrategia de asesoría efectiva con base a lo que el cliente desea y espera y así mismo con los

datos que el asesor recibió a lo largo de las citas con el/la asesorado/a para mejorarlos y construir una imagen coherente. A continuación, se estudia la importancia de la imagen física del cliente en el contexto de su presentación durante la primera entrevista.

### **Percepción de la autoimagen y confianza:**

La manera en que un cliente se presenta en la primera entrevista ofrece una indicación clara de su autoimagen y nivel de confianza. Elementos como la elección de vestimenta, la calidad de su presentación personal, y el cuidado de su apariencia pueden revelar cómo el cliente se percibe a sí mismo y cómo desea ser percibido por los demás. Esta autoimagen inicial es fundamental para entender el punto de partida en el proceso de asesoría y para identificar áreas que pueden requerir atención o ajuste.

### **Evaluación del estilo personal actual**

La primera impresión permite al asesor de imagen evaluar el estilo personal actual del cliente. Observaciones sobre la elección de colores, el ajuste de la ropa, los accesorios y el cuidado personal proporcionan información sobre las preferencias del cliente y su alineación con sus objetivos personales y profesionales. Esta evaluación es esencial para adaptar las recomendaciones de manera que reflejen y mejoren el estilo individual del cliente, en lugar de imponer un estilo que no se ajuste a sus preferencias personales.

### **3. Detección de áreas de mejora:**

La presentación física inicial del cliente en la primera entrevista puede destacar áreas que podrían beneficiarse de ajustes o mejoras. Aspectos como el ajuste de la ropa, la coordinación de colores y la adecuación de los accesorios pueden ser indicativos de áreas en las que el cliente podría necesitar orientación adicional. Identificar estas áreas desde el inicio permite desarrollar un plan de asesoría más específico y enfocado en mejorar la imagen del cliente de manera efectiva.

#### **4. Creación de un punto de partida para el desarrollo de la consultoría:**

La impresión inicial establece un punto de partida claro para el proceso de asesoría de imagen. Comprender cómo se presenta el cliente al inicio del proceso ayuda al asesor a desarrollar un plan de acción que aborde las necesidades específicas del cliente, ajuste sus expectativas y defina los objetivos a alcanzar. Esta base inicial es fundamental para medir el progreso y evaluar el impacto de las intervenciones realizadas durante la asesoría.

#### **5. Establecimiento de una relación de confianza:**

La manera en que un cliente se presenta en la primera entrevista también afecta la relación de confianza entre el asesor y el cliente. Una presentación profesional y bien cuidada puede facilitar una comunicación abierta y efectiva, creando un entorno en el que el cliente se sienta valorado y comprendido. Esta confianza es esencial para que el cliente esté dispuesto a colaborar plenamente y aceptar las recomendaciones del asesor.

#### **6. Comprensión del Contexto Personal y Profesional:**

La primera impresión de la imagen física del cliente ofrece una perspectiva del contexto personal y profesional del cliente. La forma en que se viste y se presenta puede proporcionar información sobre su entorno laboral, su estilo de vida y sus prioridades. Este entendimiento contextual es crucial para desarrollar recomendaciones que sean prácticas y relevantes para el cliente en su vida cotidiana.

En conclusión, la impresión inicial de la imagen física del cliente durante la primera entrevista en una asesoría de imagen juega un papel crítico en el proceso de consultoría. Proporciona una visión inicial de la autoimagen del cliente, permite evaluar el estilo personal actual, identifica áreas de mejora y establece un punto de partida para el desarrollo. Además, contribuye a la creación de una relación de confianza y ofrece un contexto valioso para adaptar las recomendaciones de manera efectiva. Reconocer y valorar esta impresión inicial es fundamental para asegurar el éxito del proceso de asesoría y para lograr un impacto positivo en la imagen y autoestima del cliente.

**Figura 1**

*Primer Contacto con la Cliente*



*Nota.* La Figura 1 muestra a Camila como una joven estudiante soltera, alegre y accesible, cuya dulzura y responsabilidad la hacen digna de confianza. Con la determinación de alcanzar sueños, metas y desafíos, siempre encuentra apoyo en el núcleo familiar, que propician impulso para seguir adelante. Elaborada por las autoras.

### **1.3. Rutina de la Cliente**

Camila ha alcanzado un importante hito en su vida al culminar la etapa de colegio, marcando el inicio de una nueva fase llena de oportunidades y desafíos. Con una clara visión hacia el futuro, es consecuente con sus acciones y metas. Su enfoque en la excelencia académica refleja el compromiso de superar las exigencias para acceder a la educación superior.

Fuera del ámbito académico, Camila valora profundamente los momentos de ocio. En sus tiempos libres, se sumerge en la lectura, lo que le proporciona tanto placer como enriquecimiento personal. Además, disfruta de momentos en familia, equilibrando así el esfuerzo y la dedicación con el disfrute y la conexión familiar. Su visión y entusiasmo por crecer, reflejan una promesa de éxito joven.

### **1.4. Estilo Personal y Gustos**

#### **El estilo y gustos de la cliente**

Camila se destaca por la habilidad de proyectar comodidad a través de sus elecciones de vestuario, que reflejan un estilo natural y romántico con detalles suaves y delicados. El enfoque personal de la moda se amalgama con una vida social tranquila y equilibrada, aunque con una cierta dosis de

timidez que la acompaña a donde quiera que vaya. Esta timidez, lejos de limitarla, la impulsa a buscar formas de fortalecer su seguridad personal, con el objetivo de incrementar su confianza y seguridad.

Camila, en el proceso de autodescubrimiento y consolidación personal y profesional, se encuentra en una etapa crucial de vida como joven recién graduada. Este proceso implica una evaluación profunda y continua de la identidad, con el objetivo de acertar en las elecciones y logros que obtendrá en la labor profesional. Está orientada a superar los retos inherentes al inicio de una trayectoria profesional, sustentado en una base sólida de valores y en el apoyo constante de su familia.

El papel de la familia ha sido fundamental en este proceso de crecimiento, proporcionando no solo respaldo incondicional, sino también los valores esenciales que han orientado su desarrollo. Este apoyo ha sido determinante en la consolidación de su trayectoria, guía estable en el camino hacia el éxito. Con este aporte firme, Camila está preparada para avanzar hacia el futuro profesional prometedor, confiando en que la preparación y dedicación le permitirán alcanzar objetivos y contribuir de manera significativa al campo de su interés.

El compromiso de Camila con su desarrollo personal y profesional refleja aspiración de crecimiento, ganando aprendizajes y cumpliendo metas, con la certeza de que su entorno familiar seguirá siendo el pilar y fuente de inspiración rumbo al futuro.

### **1.5. Formulario de Objetivos de Asesoría de Imagen en la Fase de Coaching**

Un formulario de objetivos de asesoría de imagen en la fase de coaching es una herramienta esencial para definir y estructurar las metas que el cliente desea alcanzar a través del proceso de asesoría. Este formulario tiene como objetivo principal alinear las expectativas del cliente con las intervenciones y estrategias que se implementarán durante la asesoría, asegurando que cada recomendación y acción esté orientada a cumplir los objetivos establecidos.

El formulario de objetivos es fundamental porque proporciona una hoja de ruta clara para el proceso de asesoría, asegurando que tanto el cliente como el asesor estén en la misma página respecto a las metas y expectativas. Facilita una comunicación efectiva y un enfoque estructurado, permitiendo una personalización precisa de las estrategias y recomendaciones. Además, sirve como una herramienta de motivación para el cliente, ya que establece metas claras y medibles que pueden ser revisadas y

ajustadas a lo largo del proceso, asegurando que la asesoría de imagen sea un proceso dinámico y adaptado a las necesidades cambiantes del cliente.

A continuación, los datos de la cliente en cuanto a esta sección:

### Formulario de objetivos de asesoría de imagen en la fase de coaching

#### Primer contacto

**1. Datos Personales:** Camila Chávez

**Edad:** 17 años

**Ocupación/profesión:** Estudiante

**¿Cuáles son tus principales metas personales y profesionales?**

Aprender a proyectarse de manera inequívoca tanto física y emocional en base al análisis y exploración interna y externa.

Obtener acceso a educación superior.

**2. Expectativas del Coaching:**

**¿Qué te motiva a buscar una asesoría de imagen?**

Encontrar el estilo que la identifique para catapultar su potencial.

**¿Qué cambios esperas lograr en tu imagen personal y profesional?**

Crear una imagen coherente, encontrando aspectos que resalten y conecten con su identidad.

**3. Análisis de Imagen Actual:**

**Describe cómo te sientes respecto a tu imagen actual.**

Básica y cómoda

**¿Qué aspectos de tu imagen personal consideras que podrían mejorar?**

Implementación de maquillaje, uso de paletas de color adecuadas y prendas que favorezcan tanto la silueta como el rostro.

**4. Estilo y preferencias:**

**¿Cómo describirías tu estilo personal actual?**

Natural muy cómodo

**¿Qué tipo de ropa y colores prefieres usar en tu vida diaria y en situaciones profesionales?**



Neutros, color verde en prendas holgadas y decoraciones en tonos rosa.

**5. Áreas de interés específicas:**

**¿Hay algún aspecto particular de tu imagen (ropa, accesorios, maquillaje, peinado) que te gustaría mejorar?**

Le gustaría mejorar en el área de conocimiento acerca de cómo utilizar sus prendas de vestir y como llevar más estilizado su look.

**¿Tienes alguna preocupación específica relacionada con tu imagen que te gustaría abordar durante el coaching?**

Incrementar la confianza en la imagen personal.

**6. Metas y resultados deseados:**

**¿Qué te gustaría lograr al finalizar el proceso de coaching en cuanto a tu imagen personal y profesional?**

Cumplir con los plazos y metas establecidos siendo positiva con más confianza de aceptar y comprender fortalezas y debilidades.

**¿Cómo te imaginas que se verá tu vida personal y profesional una vez que hayas mejorado tu imagen?**

Con mayor estabilidad y motivación para seguir con nuevos propósitos.

**7. Tiempo y compromiso:**

**¿Cuánto tiempo estás dispuesto a invertir semanalmente en la implementación de las estrategias de imagen recomendadas?**

Invertir 2 horas al día

**¿Estás comprometida/o a seguir las recomendaciones y sugerencias proporcionadas durante el proceso de coaching?**

- Sí
- No

**8. Rutina**

**Tabla 1**  
*Hábitos Diarios*

Mañana	Tarde	Noche
7:00 am- 12 pm: Asistencia a clases.	1:00 pm-6:00 pm: Tiempo libre, lectura,	7:00-10:00 pm: Organización de alguna

<b>7:00 am- 10 am: tiempo:</b> Tiempo libre cuando no tiene clases.	realización de tareas y aprendizaje.	actividad pendiente, descanso.
<b>11:00-12:00 pm:</b> Organización en su casa.		

*Nota.* La Tabla 1 indica un ritmo diario de Camila antes de la consultoría de imagen. Elaborada por autoras.

### **Imagen corporal y cuidado personal**

La imagen corporal y el cuidado personal son componentes esenciales en el ámbito de la asesoría de imagen, desempeñando un papel fundamental en la percepción general que un individuo proyecta y en la manera en que se siente consigo mismo. Estos elementos son cruciales para la creación de una imagen coherente y auténtica que responda a las necesidades y aspiraciones del cliente.

La imagen corporal se refiere a la percepción que un individuo tiene de su propio cuerpo, así como la forma en que este se refleja en su estilo y presentación personal.

El cuidado personal es otro aspecto vital en la asesoría de imagen, y abarca una serie de prácticas que contribuyen a mantener y realzar la apariencia física del cliente. Este aspecto incluye el cuidado de la piel, el cabello y las uñas, así como la aplicación de técnicas de maquillaje adecuadas. La asesoría de imagen no solo proporciona recomendaciones sobre productos y técnicas específicas, sino que también educará al cliente sobre cómo integrar el cuidado personal en su rutina diaria.

Los aspectos por revisarse a continuación se obtienen de las preferencias y rutinas iniciales de los clientes y lo que consideran sirve para mejorar su apariencia externa, y que también juegan un papel crucial para el asesorado en la construcción de una autoimagen positiva y en el aumento de la confianza personal a lo largo de la preparación a enfrentar sus diferentes actividades. Al abordar posteriormente estos elementos de manera integral, la asesoría de imagen facilita una transformación que va más allá de la estética, promoviendo un bienestar general y una autoaceptación profunda.

1. **Cuidado de la piel:** Implica conocer sobre la selección de productos adecuados para el tipo de piel del cliente y la implementación de una rutina de cuidado que mantenga la piel saludable y radiante. La piel bien cuidada no solo reflejara una mejora en la apariencia general, sino que también potencia la eficacia y resultados de los productos de maquillaje y otras intervenciones estéticas.
2. **Cuidado del cabello:** Incluye estar al tanto sobre que elección de cortes, colores y tratamientos que complementen la forma del rostro y el tono de piel del cliente. Un cabello bien cuidado y estilizado puede transformar significativamente la imagen personal y ofrecer una apariencia pulida y profesional.
3. **Maquillaje:** Se centra en determinar el punto de partida de un cliente en cuanto a este tema, empleo de técnicas y productos que se utilizan habitualmente para realzar las características naturales del cliente, adaptándolos a sus preferencias y al contexto en el que se desenvuelve. Un maquillaje adecuado puede contribuir a una imagen más sofisticada y segura, mientras que un enfoque natural puede resaltar la belleza inherente del cliente.

### La rutina de Camila

- **Rutina autocuidado:** su rutina de cuidado es tiene frecuencia diaria
- **Skin care:** no practicada con frecuencia
- **Maquillaje:** solo para ocasiones en lo que requiere una mayor producción de su imagen.
- **Atención medica:** realizada cada año
- **Alimentación:** equilibrada y en casa
- **Ejercicio:** Sedentarismo

### 1.6. Objetivos de la Asesoría de Imagen

La asesoría de imagen busca optimizar la presentación personal de un individuo a través de un enfoque integral, que abarca la apariencia física, el estilo y la comunicación no verbal. El objetivo fundamental de la asesoría de imagen es ayudar al cliente a proyectar una imagen coherente y

auténtica que esté alineada con sus metas personales y profesionales. Este proceso no solo se centra en la selección de vestimenta y accesorios, sino también en la identificación de colores, cortes de cabello y técnicas de maquillaje que realcen las características naturales del cliente, promoviendo una apariencia que inspire confianza y seguridad.

El objetivo de la asesoría de imagen es multifacético y adaptado a las necesidades individuales de cada cliente. En primer lugar, busca mejorar la percepción que el cliente tiene de sí mismo y cómo es percibido por los demás, facilitando una imagen que refleje de manera efectiva su personalidad, valores y aspiraciones. En segundo lugar, se enfoca en enseñar al cliente a desarrollar habilidades para tomar decisiones informadas sobre su apariencia, permitiéndole mantener y adaptar su imagen a lo largo del tiempo de manera autónoma.

Este proceso también incluye la evaluación del contexto social y profesional del cliente, con el fin de asegurar que la imagen proyectada sea apropiada y eficaz para sus objetivos específicos. Al optimizar la apariencia del cliente, la asesoría de imagen contribuye a mejorar su autoestima y confianza, impactando positivamente en su vida personal y profesional. En resumen, el objetivo de la asesoría de imagen es facilitar una transformación que permita al cliente alcanzar una presentación personal que no solo sea visualmente atractiva, sino también auténtica y alineada con sus aspiraciones y contexto.

### **Objetivo general de la consultoría de imagen de la cliente**

Definir el estilo personal de la cliente, con el fin de que pueda proyectar seguridad de sí misma, originalidad y expresar comodidad en cualquier entorno, de acuerdo con su estilo de vida y personalidad adaptando propuestas de cambio según sus preferencias o gustos creando una experiencia positiva que abarque tanto el aspecto físico como emocional.

### **Objetivos específicos**

- Realizar un análisis de estilo, intereses y necesidades del cliente desde su estilo personal en su diario vivir.
- Identificar el fondo de armario visualizando prendas que forman o que ya no forman parte del estilo de vestir a través de ejercicios prácticos.
- Determinar a través de los estudios realizados el tipo de rostro, morfología y silueta corporal de la cliente.

- Obtener la paleta de colores favorables en maquillaje, colorimetría capilar y prendas de vestir, en base al estudio de su color de piel, ojos y cabello.
- Orientar a la cliente en realizar un uso adecuado en cuanto a accesorios y prendas favorables de acuerdo con la silueta para potenciar y mejorar su estilo personal.

### **1.7. Personalidad y Temperamento**

En el ámbito de la asesoría de imagen, comprender la personalidad y el temperamento del cliente es fundamental para proporcionar recomendaciones que no solo sean estéticamente acertadas, sino también auténticas y congruentes con su carácter individual. La conexión entre la personalidad, el temperamento y la imagen personal tiene un impacto significativo en cómo el cliente percibe y adopta las sugerencias, así como en la eficacia global del proceso de asesoría.

#### **Definición de personalidad y temperamento**

##### **Personalidad:**

La personalidad se refiere al conjunto de características emocionales, comportamentales y cognitivas que definen a un individuo y que influyen en su manera de interactuar con el mundo y con los demás. Es una combinación de rasgos que se desarrollan a lo largo de la vida y que son relativamente consistentes en diferentes contextos. La personalidad abarca aspectos como las actitudes, creencias, valores, y patrones de comportamiento, y juega un papel crucial en cómo una persona percibe y responde a diversas situaciones.

##### **Temperamento:**

El temperamento se refiere a los aspectos innatos y biológicamente basados de la personalidad que influyen en las respuestas emocionales y conductuales de una persona. Es un conjunto de disposiciones emocionales y reacciones que se manifiestan desde una edad temprana y que afectan la manera en que un individuo maneja el estrés, la novedad y las interacciones sociales. El temperamento es relativamente estable y proporciona una base sobre la cual se construyen otros aspectos de la personalidad.

### **Relevancia en la asesoría de imagen**

En el contexto de la asesoría de imagen, la comprensión de la personalidad y el temperamento del cliente es crucial para proporcionar recomendaciones que sean auténticas y efectivas. La personalidad y el temperamento influyen en las preferencias estéticas, la disposición a aceptar cambios y la forma en que un individuo se siente con respecto a su imagen, adaptar las recomendaciones a estos aspectos permite al asesor crear una imagen que no solo sea visualmente atractiva, sino que también sea congruente con la identidad del cliente, promoviendo así una mayor satisfacción y confianza en la nueva imagen.

A continuación, se detalla la relevancia de estos aspectos en la asesoría de imagen:

#### **Alineación de la imagen con la personalidad:**

La personalidad de un individuo influye en sus preferencias y elecciones en términos de estilo, colores y formas. Una asesoría de imagen exitosa debe ser capaz de alinear las recomendaciones con la personalidad del cliente para garantizar que la imagen proyectada sea auténtica y representativa de su verdadero yo. Por ejemplo, una persona extrovertida y dinámica puede sentirse más cómoda con colores vibrantes y estilos audaces, mientras que una persona introvertida y reservada puede preferir una paleta de colores más neutra y un estilo más sobrio.

#### **Adaptación del estilo al temperamento:**

El temperamento de un cliente puede afectar su disposición a experimentar con nuevos estilos y tendencias. Entender el temperamento permite al asesor adaptar las sugerencias para que sean adecuadas y cómodas para el cliente. Por ejemplo, alguien con un temperamento calmado y metódico puede responder bien a un enfoque de estilo más estructurado y clásico, mientras que una persona con un temperamento más espontáneo y aventurero podría estar abierta a pruebas de tendencias innovadoras.

#### **Facilitación de la adaptación y aceptación:**

La adaptación a nuevos estilos y recomendaciones es más efectiva cuando estos están en armonía con la personalidad y el temperamento del cliente. Si las sugerencias son congruentes con su forma

de ser y su forma de reaccionar ante diferentes situaciones, el cliente es más propenso a aceptar y adoptar los cambios propuestos. Esta alineación reduce la resistencia al cambio y facilita una transición más suave hacia una imagen renovada.

#### **Incremento de la confianza y la autenticidad:**

Cuando las recomendaciones de imagen están en sintonía con la personalidad y el temperamento del cliente, se incrementa la probabilidad de que el cliente se sienta seguro y auténtico con su nueva imagen. La confianza en la imagen personal es esencial para una presentación efectiva y una percepción positiva en diversos contextos sociales y profesionales. La autenticidad en la imagen también fortalece la percepción del cliente como genuino y coherente con su verdadera identidad.

#### **Creación de una imagen coherente y efectiva:**

Una imagen personal que refleje la personalidad y el temperamento del cliente contribuye a una presentación coherente y efectiva. En el ámbito profesional, una imagen que se alinee con la personalidad puede mejorar la comunicación y la interacción con otros, creando una impresión duradera y positiva. En el ámbito personal, una imagen que respete el temperamento del cliente contribuye a su bienestar general y a una mayor satisfacción con su apariencia.

## Análisis y recolección de datos de la personalidad y temperamento

**Ciente:** Camila Chávez

**Edad:** 17 años

### Primera fase

#### Formulario de autoconcepto y autoevaluación

---

##### 1. Autoanálisis:

- **¿Cómo te describirías a ti mismo/a en términos de personalidad?**

Introvertida, tomando tiempo para tener confianza con los demás sin hacer distinciones en el momento de crear relaciones sociales, siempre apreciando la calidad de las personas.

- **¿Cómo crees que te perciben los demás?**

Con una personalidad tranquila, que escucha, transmite serenidad, con un estilo cómodo y relajado.

- **¿Qué aspectos de tu vida consideras que están más desarrollados y cuáles menos?**

**Más desarrollado:** Obtener conocimiento de autoeducación por medio de la lectura en áreas personales y sociales.

**Menos desarrollo:** Formación de la identidad desarrollo emocional.

##### 2. Autoanálisis emocional:

- **¿Cómo te sientes contigo mismo/a la mayoría del tiempo?**

Se siente bien en su ámbito familiar, aunque en la parte social todavía hay muchos pensamientos de inseguridad por cambiar.

**Emociones que predominan:** Ansiedad, nostalgia.

- **¿Cómo manejas el estrés y las situaciones difíciles?**

A través de las emociones y tomando un espacio personal.

##### 3. Autoanálisis profesional:

- **¿Estás satisfecho/a con tu carrera profesional actual?**

Si al haber terminado el colegio para seguir avanzando con sus estudios.

- **¿Qué aspectos de tu trabajo te gustan más y cuáles te gustaría mejorar?**

No trabaja

- **¿Qué metas profesionales te has planteado a corto y largo plazo?**



**Corto plazo:** estudiar una carrera profesional en pedagogía o leyes.

**Largo plazo:** trabajar en la carrera deseada y luego estudiar carreras de gusto personal.

#### 4. Autoanálisis personal:

- **¿Cómo valoras tu vida personal en términos de satisfacción y equilibrio?**

Existe un valor de un 50% tanto en satisfacción y equilibrio.

- **¿Qué actividades o intereses personales te dan más satisfacción?**

Manualidades y hacer repostería donde encuentra relajación y también hace fluir su creatividad.

#### 5. Autoevaluación física y salud:

- **¿Cómo te sientes en términos de salud física y bienestar general?**

Intermedio, pero le gustaría mejorar en aspectos de ejercicio físico y nutrición

- **¿Qué nivel de importancia le das a tu salud física y bienestar?**

Alto  Medio  Bajo

#### 6. Metas y aspiraciones:

- **¿Qué objetivos personales te gustaría alcanzar en los próximos meses o años?**

Ingresar a la universidad y crecimiento personal a distribuir la organización y ahorro.

Establecer rutinas saludables y desarrollo de habilidades para un deporte.

Alcanzar metas propuestas anteriormente, trabajando en la preparación de su carrera para un trabajo futuro, alcanzando así una independencia.

- **¿Qué te motiva a alcanzar esas metas?**

Tener la satisfacción de haber cumplido y de haber sido capaz de culminar positivamente en su desarrollo personal y profesional.

- **¿Cómo crees que mejorar tu autoconcepto podría ayudarte a lograr esas metas?**

Mantener una situación de aceptación y realismo para realizar las cosas con éxito.

## 1.8. Resumen

Mediante la recopilación de datos y un análisis detallado de la personalidad y preferencias de la persona asesorada, podemos definir claramente los objetivos de esta asesoría de imagen. Esto nos permitirá estructurar un plan personalizado y efectivo para desarrollar una imagen que refleje auténticamente su estilo y carácter.

## CAPITULO 2 COACHING

### 1.1. Introducción

El coaching es una herramienta esencial que busca armonizar nuestro ser interior para alcanzar las metas propuestas a lo largo de nuestras vidas. Como proceso personalizado, se centra en comprender a través de la empatía las necesidades, aspiraciones e inseguridades que pueden ser limitantes para el desarrollo y bienestar personal.

La fase de coaching en una asesoría de imagen es fundamental para establecer y organizar las metas que el cliente desea lograr a lo largo del proceso de asesoramiento. El propósito principal de este formulario es alinear las expectativas del cliente con las intervenciones y estrategias que se implementarán durante la asesoría, garantizando que cada recomendación y acción esté dirigida a alcanzar los objetivos definidos inicialmente.

Es fundamental reconocer que este proceso requiere una apertura total y escucha activa. Por ejemplo, cuando Camila nos comunica sus preferencias y versiones respecto al cambio en la asesoría, ya sea en colores, diseños o estilos de vestir, es crucial validar sus deseos. De lo contrario, se podría obtener un efecto negativo del coaching, ya que la falta de interés y compromiso en los servicios ofrecidos puede obstaculizar los resultados deseados.

El formulario tiene como objetivo principal alinear las expectativas del cliente con las intervenciones y estrategias que se implementarán durante la asesoría, asegurando que cada recomendación y acción esté orientada a cumplir los objetivos establecidos.

### Contenido y propósito del formulario de objetivos

#### 1. Identificación de metas personales:

- **Objetivos a corto plazo:** Incluye metas inmediatas que el cliente desea alcanzar, como aprender a combinar su vestuario actual, actualizar su guardarropa con piezas clave, o mejorar su rutina de cuidado personal.

- **Objetivos a Largo Plazo:** Se centra en logros duraderos y significativos, como desarrollar un estilo personal coherente y sostenible, construir una imagen profesional sólida, o aumentar la confianza y autoestima general.

## 2. Evaluación de necesidades:

- **Aspectos por mejorar:** Identifica áreas específicas donde el cliente siente la necesidad de apoyo, como elegir colores y estilos que favorezcan su tipo de cuerpo o perfeccionar técnicas de maquillaje.
- **Áreas de éxito:** Reconoce los aspectos que ya están funcionando bien en la imagen del cliente, permitiendo construir sobre las fortalezas existentes e integrarlas en la estrategia general.

## 3. Expectativas del cliente:

- **Preferencias de estilo:** Detalla el estilo deseado por el cliente, incluyendo preferencias de colores, estilos de ropa y tipo de maquillaje.
- **Objetivos específicos:** Establece metas concretas que el cliente quiere alcanzar, como desarrollar un look para una ocasión especial, mejorar la presentación profesional o crear una imagen coherente para redes sociales.

## 4. Desafíos y barreras:

- **Obstáculos perceptuales:** Dificultades que el cliente enfrenta en relación con su imagen actual, tales como inseguridades personales, dificultades para adaptar las recomendaciones al estilo de vida, o resistencias a ciertos cambios.
- **Limitaciones prácticas:** Consideraciones logísticas o financieras que podrían afectar la implementación de las recomendaciones, como restricciones presupuestarias o limitaciones de tiempo.

## 5. Criterios de éxito:

- **Indicadores de logro:** Define cómo se medirá el éxito de la asesoría, incluyendo cambios visibles en la imagen del cliente, mejoras en la percepción personal y profesional, o el logro de objetivos específicos establecidos al inicio.

## 6. Plan de acción:

- **Estrategias y recomendaciones:** Describe las acciones a seguir y las recomendaciones específicas que se abordarán en el proceso de asesoría, alineadas con los objetivos del cliente.
- **Plazos y evaluaciones:** Establece un cronograma para alcanzar los objetivos y puntos de revisión para evaluar el progreso y realizar ajustes según sea necesario.

---

### 1.2. Ficha de Diagnóstico

#### Ficha de diagnóstico inicial de Coaching

##### 1. Información Personal:

- **Nombre completo:** Camila Chávez
- **Edad:** 17 años
- **Ocupación:** Estudiante
- **Estado civil:** soltera
- **Contacto (teléfono y correo electrónico):** 098485765/ melanyqz@hotmail.com

##### 2. Definir motivación y objetivos:

- **¿Qué le motiva a buscar coaching en este momento?**  
Potenciar el ámbito social al empezar una nueva etapa estudiantil.
- **¿Cuáles son los principales objetivos que le gustaría lograr con el coaching?**  
Aprender a adaptarse a los cambios y planes que pueda realizar el coaching a través de la disciplina para mejorar la identidad personal.
- **¿Qué cambios espera ver en su vida personal/profesional tras el coaching?**  
Cumplir las metas y convertir las debilidades en seguridad y confianza.

##### 3. Espacios de puntos de enfoque:

- **¿En qué áreas específicas de su vida le gustaría ver mejoras?**

En la parte social ya que le ayudaría a desarrollar motivación para tener nuevos enfoques y oportunidades para el desarrollo personal.

- **¿Qué aspectos de su vida siente que necesitan más atención en este momento?**

Aspecto personal para mejorar la organización en su día a día y gestionar el tiempo en áreas productivas.

**4. Desarrollo del análisis de autoconcepto y autoevaluación:**

- **¿Cómo se percibe actualmente en términos de autoconfianza y autoestima?**

Dentro de la seguridad y confianza se visualiza en un rango intermedia-mínima.

- **¿Qué considera que son sus mayores fortalezas y debilidades?**

**Concepto FODA:** Es una herramienta que permite desarrollar un plan estratégico para una carrera y una vida personal, tomando en cuenta las fortalezas y debilidades, así como las oportunidades y amenazas. Identificando retos para tomar decisiones mejorando la imagen personal y profesional.<sup>3</sup>

**Tabla 2**  
*Análisis FODA*

<p><b>Fortalezas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Leal</li> <li>• Empática</li> <li>• Creativa</li> </ul>	<p><b>Oportunidades</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Becas universitarias</li> <li>• Mejorar aspectos de salud</li> <li>• Aprender a gestionar el tiempo</li> <li>• Adaptación del cambio</li> </ul>
<p><b>Debilidades</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sensible</li> <li>• Dependiente</li> <li>• Insegura</li> <li>• Tímida</li> </ul>	<p><b>Amenazas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cambios o alteraciones de planes.</li> <li>• Inseguridad en el país.</li> </ul>

*Nota.* La Tabla 2 identifica los factores internos que son las fortalezas y debilidades, mientras que los factores externos son las oportunidades y amenazas de Camila. Elaborada por las autoras.

<sup>3</sup> Pursell, S. (1 de marzo de 2023). Análisis de FODA personal: que es, pasos y ejemplos. Qué es el FODA personal. <https://blog.hubspot.es/marketing/foda-personal>.

- **¿Qué desafíos personales considera que enfrenta actualmente?**

- 1) Toma de decisiones
- 2) Salud emocional
- 3) Definición de un cupo a la universidad

**5. Expectativas del coaching:**

- **¿Qué espera del proceso de coaching?**

Ayudar a fortalecer metas y objetivos en la autoestima aprendiendo a tomar decisiones y mantener un comportamiento social natural.

- **¿Qué tipo de apoyo o recursos cree que necesita para alcanzar sus metas?**

Mantener la motivación y voluntad propia.

**6. Historial de coaching anterior (si lo obtuvo):**

- **¿Ha tenido experiencia previa con coaching? En caso afirmativo: ¿Qué resultados obtuvo?**

No ha tenido alguna experiencia anterior.

**7. Compromiso y disponibilidad:**

- **¿Se siente dispuesto/a a comprometerse con el proceso de coaching y a realizar cambios necesarios?**

Sí  No

- **¿Qué nivel de compromiso puede ofrecer al proceso de coaching (tiempo, energía, recursos)?**

Compromiso entre el 90% para obtener resultados

**Notas adicionales:**

- Durante esta sesión, al explorar más a fondo la personalidad, rutina y estilo de vida de Camila, es esencial para adaptar un plan organizacional basado en el tiempo y la forma de vida que ella pueda seguir progresivamente a diario. Esto asegurará que se sienta motivada para alcanzar los cambios deseados.
- Si no adaptamos un plan que se ajuste a las necesidades y capacidades de Camila, existe el riesgo de que se sienta obligada y pierda el interés en la transformación, percibiéndola como algo imposible incluso antes de intentarlo.

### 1.3. Ejercicio: Planificación de metas SMART

Una meta SMART es una herramienta eficiente que se utiliza para describir objetivos bien claros, definidos y efectivos en diversas áreas, incluido el ámbito personal, profesional y académico, estableciendo metas alcanzables. Las metas SMART se caracterizan por ser:

- **Específicas (Specific):** Claramente definidas y detalladas, respondiendo a las preguntas qué, quién, cuándo, dónde y por qué.
- **Medibles (Measurable):** Cuantificables en términos de progreso y logro, utilizando indicadores concretos y medibles.
- **Alcanzables (Achievable):** Realistas y factibles dadas las circunstancias y recursos disponibles.
- **Relevantes (Relevant):** Significativas y alineadas con los objetivos personales o profesionales más amplios.
- **Con plazo temporal (Time-bound):** Con un marco de tiempo específico para su cumplimiento, estableciendo fechas límite claras.<sup>4</sup>

#### **Descripción de metas creando objetivos SMART: Objetivos SMART aplicados al estilo de vida de la cliente**

Los objetivos que Amelia tiene para con la asesoría de imagen son “saber cómo maquillarme, vestirme, qué colores me favorecen, lo mismo en corte y color de cabello que sea adecuados para mí, verme mejor en vestirme, mejorar toda mi imagen en general”. Así que, una vez recopilada esta información según sus prioridades, los desglosaremos uno a uno a continuación en el siguiente punto con ayuda de una planificación SMART.

Con los objetivos SMART detallado y un plan de acción estructurado para aprender a maquillarse en un mes, se proporciona una guía clara y efectiva para lograr resultados significativos en un corto periodo de tiempo.

---

<sup>4</sup> Martins, J. (1 de febrero de 2024). Qué son los objetivos SMART con ejemplos y plantillas. <https://asana.com/es/resources/smart-goals>



**Tabla 3**

*Primera Meta SMART*

<b>Descripción de metas creando objetivos SMART: Primera Meta</b>	<b>Mejorar la vestimenta de acuerdo con el estilo personal desde un autoconocimiento propio de sí misma.</b>
<b>Específica</b>	<b>¿Qué aspecto específico de la vestimenta desea mejorar?</b> Adaptar y seleccionar las prendas que reflejen la personalidad y estilo tomando en cuenta aspectos importantes desde la morfología, mejorando así la vestimenta.
<b>Medible</b>	<b>¿Cómo medirá el progreso?</b> Realizar un análisis en dos meses de prendas y accesorios tomando en consideración con cuales cuentan para un fondo de armario.
<b>Alcanzable</b>	<b>¿Es realista esta meta dados los recursos disponibles?</b> Definición de estilo personal por medio del estudio y análisis y también actualizando de forma evolutiva el guardarropa o implementar básicos que puedan faltar.
<b>Relevante</b>	<b>¿Cómo está alineada esta meta con los objetivos profesionales o personales más amplios del cliente?</b> Lograr sentir más seguridad y desde la comodidad, salir de lo básico probando combinaciones y colores que le van bien.
<b>Temporal</b>	<b>¿Cuándo le gustaría alcanzar esta meta?</b> Culminar con el proceso de selección acorde a tu estilo y morfología en los próximos tres meses.

*Nota.* La Tabla 3 describe como primera meta en la asesoría de imagen, estilizar la vestimenta y cómo se logrará a través de cada característica en cada uno de los objetivos. Elaborada por autoras.

**Tabla 4**

Segunda Meta SMART

Segunda Meta	Determinar hábitos para realizar ejercicios
<b>Específica</b>	Desarrollar una rutina de ejercicios de manera regular para mantener una vida saludable.
<b>Medible</b>	Realizar ejercicio al menos 3 veces por semana, donde podamos crear un progreso de intensidad en las actividades durante los primeros tres meses organizando el tiempo que le puede dedicar a esta actividad.
<b>Alcanzable</b>	Incrementar progresivamente la intensidad de ejercicios de acuerdo a la capacidad individual.
<b>Relevante</b>	Mejorar calidad de vida y salud mental para adaptar a un diario vivir a largo plazo.
<b>Temporal</b>	Sostener los hábitos en un plazo de tres meses.

*Nota.* La Tabla 4 describe como segunda meta en la asesoría de imagen de Camila, determinar hábitos en los ejercicios y como se alcanzará con cada uno de los objetivos. Elaborada por autoras.

**Tabla 5**

Tercera Meta SMART

Tercera Meta	Establecer un plan de nutrición para mejorar tu vitalidad.
<b>Específica</b>	Consumir porciones equilibradas y variadas que aporten salud y vitalidad aportando un aumento de masa.
<b>Medible</b>	Seguir paso a paso la dieta recomendada por un especialista.
<b>Alcanzable</b>	Incluir a la dieta el consumo necesario de agua llevando en una botella reutilizable.
<b>Relevante</b>	Mejorar una dieta balanceada obteniendo energía y peso acorde.
<b>Temporal</b>	Alcanzar y mantener estos objetivos de nutrición en un plazo de 3 meses, con evaluaciones quincenales para ajustar el plan según sea necesario.

*Nota.* La Tabla 5 indica como tercera meta en la asesoría de imagen de Camila, establecer un plan de nutrición para implementar en su vida diaria, y lograrlo por medio de cada objetivo descrito. Elaborada por autoras.

Esta actividad además de ayudar al cliente a establecer metas específicas y alcanzables relacionadas con su imagen personal, estudiantil o profesional también proporciona una estructura clara para el progreso y la evaluación continua durante el proceso de coaching en asesoría de imagen.

### **Estructura de un plan semanal y diario para el cliente con relación a sus metas**

#### **Lunes a viernes:**

- **7:00 - 9:00 AM:** Tiempo de alimentación y actividades de recreación salida para tomar el sol y mantener un equilibrio emocional.
- **9:00 - 10:00 AM:** Revisión de planificación de actividades.
- **11:00 - 12:00 PM:** Preparación en actividades en cuanto a la organización en su casa.
- **1:00 - 3:00 PM:** Lectura de libros de desarrollo personal o profesional (para seguir adquiriendo conocimientos que aporten a un desarrollo social).
- **3:00 - 6:00 PM:** Espacio para realizar actividades y tareas relacionados a su vida estudiantil.
- **7:00 - 8:00 PM:** Aplicar combinación y organización del fondo de armario.
- **8:00-9:00 PM:** Realizar ejercicio físico para crear buenos hábitos en la salud.
- **9:00-10 PM:** Reflexión y desarrollo en habilidades relacionadas en una imagen personal.

#### **Sábado y domingo:**

- **Mañana:** Tiempo para reflexionar sobre los logros de la semana y asistencia a eventos religiosos y también incluir poco a poco salidas sociales.
- **Tarde:** Ejecución de actividades de ocio y descanso.

#### **1.4. Objetivos de la sesión de coaching:**

- **Revisión de metas:** Discutir el progreso hacia las metas establecidas y ajustarlas si es necesario.
- **Identificación de obstáculos:** Identificar cualquier obstáculo o desafío que el cliente esté enfrentando.
- **Planificación estratégica:** Desarrollar estrategias específicas para superar los obstáculos y alcanzar las metas. Falta de motivación y pensamientos que pueden surgir.
- **Seguimiento y compromiso:** Establecer tareas claras y medibles para la próxima semana.

- **Motivación y apoyo:** Proporcionar motivación y apoyo emocional para mantener la disciplina y el enfoque.

Este enfoque permite al cliente avanzar sistemáticamente hacia sus metas SMART con un plan detallado y un apoyo estructurado del coach durante las sesiones regulares.

## **Revisión anual de cumplimiento de metas SMART**

**Objetivo:** Evaluar el progreso general hacia las metas a lo largo del año y planificar para el próximo año. Pasos por seguir:

### **1. Repaso de metas a largo plazo:**

- Revisar las metas a largo plazo establecidas al inicio del proceso de coaching.
- Evaluar el progreso realizado en el último año hacia estas metas.

### **2. Análisis de logros y resultados:**

- Evaluar los logros alcanzados durante el año.
- Reflexionar sobre los resultados obtenidos en comparación con las expectativas iniciales.

### **3. Identificación de lecciones aprendidas:**

- Identificar las lecciones aprendidas a lo largo del año.
- Determinar qué estrategias y acciones fueron más efectivas y cuáles necesitan ajustes.

### **4. Establecimiento de nuevas metas a largo plazo:**

- Definir nuevas metas a largo plazo para el próximo año.
- Asegurarse de que estas metas sean ambiciosas pero alcanzables, y alineadas con la visión y los valores del cliente.

### **5. Planificación estratégica para el nuevo año:**

- Desarrollar un plan estratégico detallado para el próximo año.
- Incluir objetivos claros, acciones específicas y fechas límite para cada paso.

### **6. Compromiso y motivación continua:**

- Renovar el compromiso del cliente con el proceso de desarrollo personal y profesional.
- Motivar al cliente para mantener el enfoque y la disciplina necesarios para lograr sus metas a largo plazo.

### 1.5. Seguimiento de Cumplimiento de Metas SMART

**Ciente:** Camila Chávez

**Tabla 6**

*Plan de Seguimiento como Primera Meta SMART*

Metas y objetivos	Acciones y tareas planificadas	Fecha de cumplimiento DD/MM/AAAA	Estado (cumplido/en progreso/ no cumplido)
<b>Meta 1:</b> <b>Mejorar la vestimenta de acuerdo al estilo personal</b>	• Análisis test de estilo	26/05/2024	Cumplido Cumplido Cumplido
	• Ejercicio de moodboard	04/06/2024	
	• Realizar un análisis de prendas y accesorios tomando en consideración para un fondo de armario.	20/07/2024	
	<b>Fechas límites para cada acción:</b> organización de prendas del fondo de armario	30/07/2024	Cumplido

*Nota.* La Tabla 6 registra las actividades realizadas para el cumplimiento de la primera meta en un tiempo límite. Elaborada por autoras.

**Tabla 7**

*Plan de Seguimiento como Segunda SMART*

Metas y objetivos	Acciones y tareas planificadas	Fecha de cumplimiento DD/MM/AAAA	Estado (cumplido/en progreso/ no cumplido)
<b>Meta 2:</b> <b>Determinar hábitos para</b>	• Organización de tiempo para establecer un horario de rutina para ejercicios.	20/07/2024	Cumplido

<b>realizar ejercicios</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar ejercicios acerca de actividades que disfrute: caminar, correr, natación, etc.</li> </ul>	25/08/2024	Cumplido
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aumentar tiempo de actividad de acuerdo a intensidad y resistencia.</li> </ul>	30/08/2024	Cumplido
	<b>Fechas límites para cada acción:</b> seguir manteniendo con disciplina los ejercicios acordes a su necesidad.	30/08/2024	Cumplido

Nota. La Tabla 7 registra las actividades realizadas para el cumplimiento de la segunda meta en un tiempo límite. Elaborada por autoras.

**Tabla 8**

*Plan de Seguimiento como Segunda SMART*

Metas y objetivos	Acciones y tareas planificadas	Fecha de cumplimiento	Estado (cumplido/en progreso/ no cumplido)
<b>Meta 3:</b> <b>Establecer un plan de acción de nutrición</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Identificación de realizar las cinco porciones de comida</li> </ul>	DD/MM/AAAA 20/07/2024	Cumplido
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Identificar una nutrición adecuada por un especialista.</li> </ul>	25/07/2024 25/07/2024	Cumplido
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aumentar el consumo de agua</li> </ul>		Cumplido
	<b>Fechas límites para cada acción:</b>	15/08/2024	Cumplido

Nota. La Tabla 8 registra las actividades realizadas para el cumplimiento de la tercera meta en un tiempo límite. Elaborada por autoras.

**Período:** Junio, 2024

**Observaciones adicionales:**

A través del seguimiento de las metas SMART ayudaremos a alcanzar el propósito y los objetivos deseados por Camila midiendo así su progreso constante, en el cual si aparece alguna intervención que dificulte el cumplimiento de las metas poder realizar ajustes en el plan de manera que no sea un obstáculo seguir avanzando en las metas ya establecidas.

**1.6. Herramientas de Motivación**

Diversas herramientas existen para adaptar las preferencias de Camila y ayudar a mantener su motivación en la relación con un coaching, definiendo metas específicas, medibles, alcanzables, relevantes y con un tiempo determinado.

**Tabla 9**  
*Cuadro de Herramientas para la Realización de Metas*

<b>Visualización</b>	Guiar al cliente para que visualice cómo se verá y sentirá al alcanzar sus metas.
<b>Refuerzo positivo</b>	Reconocer y celebrar los logros y avances del Camila, por pequeños que sean.
<b>Recordatorios y alertas</b>	Utilizar herramientas como calendarios, aplicaciones o mensajes de texto para recordar al cliente sus metas y acciones planificadas.
<b>Seguimiento estructurado</b>	Utilizar herramientas como tablas o formularios para realizar un seguimiento claro y visual del progreso hacia las metas.
<b>Establecimiento de retos</b>	Desafiar a Camila con pequeños retos que lo impulsen a superar sus límites y avanzar hacia sus metas.
<b>Reconocimiento de fortalezas</b>	Ayudar al cliente a identificar y aprovechar sus fortalezas personales para enfrentar desafíos y alcanzar metas.

<b>Apoyo emocional</b>	Brindar un espacio seguro y empático donde el cliente pueda expresar sus preocupaciones y recibir apoyo emocional.
<b>Planificación de celebraciones</b>	Planificar y anticipar celebraciones o recompensas simbólicas para celebrar momentos importantes alcanzados.
<b>Revisión y ajuste del plan</b>	Revisar periódicamente el plan de acción con el cliente, ajustando las estrategias según sea necesario para mantener la motivación y el enfoque.

*Nota.* La Tabla 9 describe algunos recursos y planificaciones de cómo puede ser un acompañamiento hacia la cliente, durante la realización de sus metas. Elaborada por autoras.

### Plataformas y recursos

Existen plataformas y recursos gratuitos en línea como herramientas de coaching para que sea de utilidad en su desarrollo personal y desenvolvimiento.

1. Mind Tools: Proporciona recursos gratuitos de desarrollo personal y profesional, incluyendo artículos, herramientas y técnicas de coaching. o Sitio web: Mind Tools
2. Lifehack: Publica artículos sobre habilidades de vida, desarrollo personal y productividad, con recursos prácticos y consejos. o Sitio web: Lifehack
3. The Coaching Tools Company: Ofrece una colección gratuita de herramientas de coaching que incluyen ejercicios, cuestionarios y plantillas. Sitio web: The Coaching Tools Company
4. Podcasts: Algunos podcasts populares que abordan temas de coaching y desarrollo personal incluyen "The Life Coach School Podcast", "The Tony Robbins Podcast" y "The Tim Ferriss Show".
5. Herramientas de Autoevaluación: StrengthsFinder: Evaluación de fortalezas que ayuda a identificar los puntos fuertes del cliente y cómo pueden aplicarse en su desarrollo.



### 1.7. Resumen

Es fundamental realizar ejercicios y contar con el apoyo de un coach para desarrollar planes efectivos con el propósito de alcanzar las metas y objetivos, tanto a corto, mediano como a largo plazo, superando cualquier limitación que pueda surgir.

## CAPITULO 3 COLORIMETRÍA

**Figura 2**  
*Importancia de los Colores*



*Nota.* La Figura 2 muestra la diversidad de colores que existen, por ello es importante reconocer a qué tipo de estación pertenece la cliente. La colorimetría se relaciona con las estaciones del año clasificándose en primavera, verano, otoño e invierno. Elaborada por autoras.

### 3.1. Introducción

Es la ciencia que estudia la descripción del color en explorar cómo interactúan entre sí, creando una percepción visual y emocional. Se utiliza en diferentes áreas como la moda, el arte, diseño gráfico, arte y decoración, creando armonías y contraste eficaces.




Cada color que elegimos en prendas, accesorios y maquillaje juega una pieza clave que influye como nos sentimos y como otras personas nos perciben.

Cada tonalidad nos transmite emociones y sensaciones claras por ejemplo el verde evoca calma y frescura, el amarillo está asociado con la alegría y energía, el rojo genera pasión y urgencia mientras que el azul transmite tranquilidad y serenidad. Por ello el conocerlos ayuda a tomar decisiones acertadas y efectivas al momento de combinar equilibradamente hacia nuestro estilo personal fortaleciendo nuestra identidad y como nos perciben los demás.<sup>5</sup>

#### Psicología de color

**Tabla 10**

*Cada Color Contiene Un Significado*

Significado del color	Guía Pantone
<b>Negro:</b> Representa misterio, autoridad, poder, elegancia, seriedad, fortaleza, busca no llamar la atención. Es adecuado para una entrevista.	
<b>Blanco:</b> Evoca paz, pureza, limpieza, delicadeza, inocencia. Es adecuado en una entrevista sobre todo en el ámbito femenino.	
<b>Verde:</b> Representa el crecimiento, frescura, sencillez, armonía, ambiente, naturaleza. Es apropiado en bautizos.	

<sup>5</sup> García, R. (2024). Teoría y práctica de la asesoría de imagen personal (LOGSE). Videocinco Editorial. Libro de Teoría y práctica de asesoría de imagen personal | Videocinco - Videocinco - 915429352

<p><b>Azul:</b> Confianza, tranquilidad, seguridad, equilibrio, sensibilidad, tendencia. Es apropiado en una entrevista.</p>	
<p><b>Amarillo:</b> Es un color que refleja lealtad, felicidad, luz, energía, y también genera un efecto de hambre.</p>	
<p><b>Naranja:</b> Genera alegría, éxito, soltura, ánimo. Es adecuado en verano, evitar utilizar en la noche porque opaca.</p>	
<p><b>Rojo:</b> Es un color energético, que irradia, pasión, decisión, amor, deseos de sobresalir. Se puede utilizar como etiqueta laboral o como traje para la noche.</p>	
<p><b>Violeta:</b> Es un color que genera lujo, ostentación, atrevimiento, ligado a la realeza, adecuado para pieles morenas frías y en momentos de luto.</p>	
<p><b>Marrón:</b> Color neutro, representa humildad, solidez, querer pasar desapercibido ocultando sensaciones.</p>	
<p><b>Beige:</b> Colores pasteles como el beige, transmiten tranquilidad, sencillez, suavidad, elegancia, romanticismo. En la piel es mejor utilizarlo un tono más claro u oscuro para que se mimetice con la piel sin parecer que carecemos de prenda. Es ideal para bautizos.</p>	
<p><b>Gris:</b> Transmite timidez, lujo seriedad, discreción, misterio, sobrio. Se utilizan como código formal, laboral o casual.</p>	

*Nota.* La Tabla 10 muestra el sistema Pantone que es una guía de colores identificado por un código, creando así un lenguaje universal, en diferentes áreas de trabajo en la gama cromática. Elaborada por autoras.

### 3.2. Datos y Análisis, Test de Color

El test de color o drapeo de telas es una prueba que se lleva a cabo con dos telas, una dorada y otra plateada de terminado satinado. El sentido de probar el satín es la refracción de la luz bajo la influencia cálida o fría más favorable para cada tipo de piel que se busque recomendar la paleta de colores adecuada.

Para realizar esta prueba es necesario que la cliente acuda a esta evaluación sin maquillaje, la foto se captará bajo la influencia de luz cálida y fría, y el satín se probará cubriendo el cabello si la cliente tiene el cabello tinturado, el satín se probará con el cabello suelto si la cliente tiene el cabello sin proceso de cambio de color.

Si la cliente se ve con la piel más clara, sus efélides, cicatrices, manchas, ojeras disminuyen con una de las dos telas, definiremos entonces su estación. Si la tela que le favorece es la satinada cálida, la cliente pertenece a la temperatura cálida; si la tela satinada plateada le favorece la temperatura será fría.

El realizar el drapeo de telas nos dará datos importantes que serán parte del diagnóstico de la estación de color del cliente que es el paso siguiente para hacer la propuesta de color anclada a todas las características de color que posee el ser humano; piel, cabello y ojos.<sup>6</sup>

### 3.3. Ficha de Estudio y Recolección de Datos

Es una herramienta principal que se utiliza para registrar y analizar cuál es el color que mejor se caracteriza en forma precisa para armonizar con la apariencia física del cliente. A través de la evaluación se puede ofrecer recomendaciones basada en la teoría de color y preferencias individuales con el fin de potenciar la imagen personal y profesional.

---

<sup>6</sup> García, R. (2024). Teoría y práctica de la asesoría de imagen personal (LOGSE). Videocinco Editorial. Libro de Teoría y práctica de asesoría de imagen personal | Videocinco - Videocinco - 915429352

## Ficha de colorimetría

**Tabla 11**  
*Identificación de Drap de Telas*

Colorimetría	
Nombre cliente: Camila Chávez	Fecha: 22/06/2024
<b>Drap de telas sin maquillaje</b>	
<b>Temperatura: cálida</b>	
<b>Tela plateada</b>	<b>Tela dorada</b>
	
Se observa como la tela oscurece el rostro, acentuando zonas de ojeras y resaltando pigmentaciones.	Se observa como la tela suaviza la apariencia en ojeras y pigmentaciones, iluminado más el área facial.
<b>Drap de telas con maquillaje</b>	
	
	<b>Tela dorada, estaciones otoño – primavera</b> Muestra elegancia y frescura, la piel se aclara y las pigmentaciones se atenúan.

*Nota.* La Tabla 11 visualiza la tela dorada y plateada que determina si la temperatura en la piel es fría o cálida. Elaborada por las autoras.

### Análisis de estaciones

Existen cuatro estaciones. Todos pertenecemos a una a una estación de color basada en las estaciones del año que potenciarán nuestra belleza si se eligen de manera correcta.

#### Primavera-verano-otoño-invierno

**Primavera:** se inspira en la frescura y luminosidad, se caracteriza en las personas que tienen tonalidades cálidas, claras y brillantes, dentro de los colores están los suaves y delicados como el amarillo dorado, verde esmeralda, azul celeste que aportan una sensación de juventud y alegría resaltando así la luminosidad natural.

**Verano:** la estación verano muestra la suavidad y serenidad. Se caracteriza en las personas que tiene tonalidades frías, claras y suaves, dentro de los colores se encuentran los pasteles y suaves en tonos azulados y fríos. Aportan una sensación tranquilidad y elegancia.

**Otoño:** expresa riqueza y profundidad. Se caracteriza en las personas que tienen tonalidades cálidas, oscuras y suaves, por ello los colores dentro de su gama son los cálidos e intensos como el marrón, naranja, rojo vino. Reflejan una sensación acogedora y sofisticación.

**Invierno:** refleja la claridad y frialdad de la estación. Se caracteriza por presentar tonalidades frías, oscuras y brillantes, los colores que lo favorecen son los fríos y primarios como el negro, azul, rojo, generando un aspecto elegante y distintivo.

Para determinar el color y cada uno de sus rasgos se toma en cuenta las variables o dimensiones de color que son temperatura (tono), valor (luminosidad) y croma (saturación) aplicados al estudio de las características de color que existen en el cuerpo (piel, cabello y uñas).

**Análisis de la estación:** Camila es una estación **Otoño** por presentar las características en la siguiente tabla.

**Tabla 12**  
*Análisis de Estaciones*

	Temperatura	Valor	Croma
<b>Cabello</b>	Frío: castaño medio	Oscuro: castaño medio	Brillante: un solo tono
<b>Ojos</b>	Cálida: café claros	Oscuro: marrones claros	Brillante: un solo tono

<b>Piel</b>	Calido: drap de tela cálida	Claro: piel clara	Suave: pequeñas efélide y nevós
<b>Resultado</b>	<b>Cálida</b>	<b>Oscuro</b>	<b>Brillante</b>

*Nota.* La Tabla 12 determina la estación de cada persona a través del color de cabello, ojos y piel. Elaborada por las autoras.

**Tabla 13**  
*Colores Favorables y No Favorables en la Estación Otoño*

Identificación de colores	Paleta de colores
<p><b>Colores predominantes:</b> Tonos cálidos ricos como marrón, rojo naranja, dorado, verde claro/ profundo, azul verde, resaltan bien cerca al rostro.</p>	
<p><b>Colores neutros</b> Funcionan como base de combinación con otros colores o entre ellos mismos.</p>	
<p><b>Colores favorables</b> <b>En vestimenta:</b> es la paleta más favorable en combinaciones entre los outfits. Destacando que los más fríos irán lejanos a nuestro punto focal que será el área facial.</p>	



**Colores a evitar**

Colores fríos y brillantes, por ejemplo:

**Blanco puro:** resulta muy frío

**Negro:** demasiado duro

**Gris:** luce muy apagado

**Azul marino:** muy frío

**Colores pasteles**

**Color neón.**



*Nota.* La Tabla 13 define que los colores que causan mayor impacto cerca del rostro en una estación otoño son los colores cálidos. Elaborada por autoras.

**Resultado óptimo de la paleta de colores personal**

**Figura 3**

*Paleta de Colores Favorables en el Rostro*



*Nota.* La Figura 3 refleja cómo los colores cálidos que rodean el rostro de Camila contribuyen a realzar y destacar varias características. Estos tonos cálidos no solo iluminan su piel, sino que también resaltan el color de sus ojos y cejas, aportando un efecto de mayor vivacidad y energía. El uso de colores cálidos crea un contraste llamativo que intensifica la apariencia general, haciendo que cada detalle resalte con mayor claridad. Elaborada por las autoras.

### 3.4. Combinaciones Efectivas de Color

Tabla 14

Combinaciones Según el Circulo Cromático

¿Cómo utilizar el círculo cromático?	Ejemplos de outfits
<p><b>Look formal monocromía:</b> colores de varios tonos en el mismo color dentro del círculo cromático.</p> <p><b>Parte Superior:</b> Blusa de poliéster, rayón, color rojo naranja.</p> <p><b>Parte Inferior:</b> Pantalón amplio color palo de rosa.</p> <p><b>Accesorios:</b> tacones negros. Cartera que complemente los colores en negro. Aretes de acuerdo a la prenda relacionado a un rojo.</p>	  
<p><b>Analogía:</b> son colores que se encuentran próximos en el círculo cromático, obteniendo así una combinación con un color en común.</p> <p><b>Parte Superior:</b> chaqueta sin estructura amarilla y camiseta verde.</p> <p><b>Parte Inferior:</b> Pantalón corte recto verde.</p> <p><b>Accesorios:</b> Cartera que siga la analogía. Aretes de acuerdo a las prendas</p>	 

**Complementario look casual de día:** colores opuestos en el círculo cromático. Podemos incluirla combinación en los accesorios y maquillaje.

**Parte Superior:** Blusa de algodón, lino color naranja.

Cárdigan largo en color naranja.

**Parte Inferior:** Denim vaqueros corte recto en tonos medios, ballerinas azules.

**Accesorios:** Mochila de cuero o cuerina y set de aretes de acuerdo a la prenda.



**Look casual fin de semana tétrada:** colores en conjuntos situados en una misma distancia dentro del círculo cromático formando un cuadrado o rectángulo.

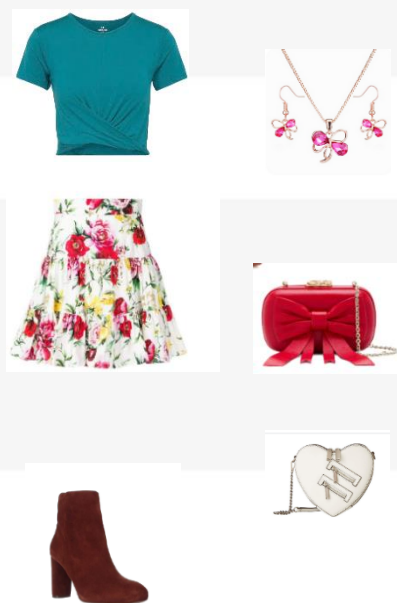
**Parte Superior:** Blusa de algodón, lino color verde oliva o azul turquesa.

**Parte Inferior:** faldas minis, midi, larga con estampados de acuerdo a los colores, rojo, verde, amarillo.

**Accesorios:** botines rojo violeta.

Cartera que complemente los colores.

Aretes de acuerdo a la prenda relacionado a un cobre rojizo.



**Look de noche bloque de color:**

combinación de colores en el mismo outfit.  
Un dominante más dos accesorios.

**Parte Superior e inferior:** vestido verde no muy oscuro.

**Accesorios:** tacones color beige.

Cartera dorada o beige.

Aretes de acuerdo a la prenda un verde claro.



*Nota.* La Tabla 14 presenta el cómo se puede realizar diferentes combinaciones utilizando el círculo cromático al momento de vestir, donde los accesorios juegan un papel importante en la armonía. Elaborada por las autoras.

**Recomendaciones en bisutería, cabello y maquillaje**

**Tabla 15**

*Recomendaciones Según la Estación*

<p><b>En bisutería</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Oro</li> <li>• Cobre y bronce</li> <li>• Carey</li> <li>• Turquesa</li> <li>• Jade</li> <li>• Topacios amarillos</li> </ul>	
<p><b>Utilizar tonalidades como:</b> <b>Colores de cabello:</b> utilizar colores en tonos rojizos, cobrizos, dorados y marrones.</p>	
<p><b>Maquillaje:</b> Sombras de ojos en tonos terracota, bronce y dorado, lápiz labial en tonos cálidos como el coral o terracota, y rubor en tonos melocotón o bronce. Evitar tonos fríos y profundos.</p>	

*Nota.* La Tabla 15 señala los colores para una estación otoño cálido entre los dorados, marrones y cobrizos. Elaborada por autoras.

### 3.5. Resumen de Colorimetría

A través del análisis de la piel, ojos y cabello, se puede determinar la estación a la que pertenece cada persona, identificando el tipo de colores favorables cerca del rostro y los que se debe evitar para la estación otoño cálido.

## CAPITULO 4 MORFOLOGÍA

**Figura 4**  
*Silueta Triangular Invertida*



*Nota.* La Figura 4 presenta la silueta de Camila como triangular invertido, pero a través de la indumentaria adecuada es posible equilibrar y corregir cada área en morfología. Elaborada por autoras.

#### 4.1. Introducción

Refiere al estudio de la forma y las proporciones del cuerpo humano, aplicada para identificar características físicas en el individuo para potenciar rasgos favorables y disminuir o disimular los menos favorables. En el ámbito de la asesoría de imagen, entenderlo es fundamental para realizar recomendaciones personalizadas que realcen su figura.

Para ello es importante realizar la toma de fotografías y medidas de la silueta en base y con ayuda de una ficha técnica.<sup>7</sup>

Existen diferentes tipos de siluetas y es esencial describir la característica de una para poder recomendar que tipo de prendas y accesorios serán lo más adecuados para proporcionar armonía.

- **Silueta reloj de arena:** se define por una cintura bien definida, mientras que las cadera y bustos son equilibrados.
- **Silueta rectangular:** se caracteriza porque los hombros, la cintura y cadera se encuentran alineadas sin tener curvas acentuadas.
- **Silueta triángulo invertido:** se define por tener los hombros anchos y caderas estrechas.
- **Silueta triángulo:** es aquella que tiene las caderas anchas y los hombros más estrechos.

#### 4.2. Estudio Morfología Corporal

La recolección de datos en el estudio corporal implica obtener medidas y detalles sobre las distintas áreas del cuerpo, para tener una visión de cada proporción física, y mediante el análisis detallado personalizar las recomendaciones adaptando los cambios según las características de la cliente su importancia ayuda a:

- Personalizar el estilo utilizando prendas y accesorios que resalten más los atributos favorables.
- Facilitar la elección y diseño de ropa.
- Ofrecer y proporcionar un asesoramiento profesional y personalizado.
- Mejorar la autoimagen a través de la comprensión de la silueta.

---

<sup>7</sup> VV, AA. (2024). Estudio de la imagen. Videocinco Editorial. Libro de texto de Estudio de la Imagen. Grado superior peluquería. - Videocinco - 915429352



### Ficha técnica estudio de morfología

Datos del cliente	
<b>Nombres:</b> Camila Chávez	<b>Edad:</b> 17 años
<b>Asesor/a:</b> Gissela Chunchir	<b>Fecha de inicio:</b> 26/05/2024

Impresión frontal, lateral y posterior de la silueta (cabeza a pies)

**Figura 5**  
*Imagen Frontal*



**Figura 5**  
*Imagen Lateral*



**Figura 7**  
*Imagen Posterior*



*Nota.* Las Figuras 5, 6 y 7 muestra las 3 impresiones fotográficas que deben ser tomadas con buena iluminación y en fondo blanco, con prendas de fácil visualización de la silueta y cabello recogido. Elaborada por autoras.

**Tabla 16**  
*Medidas de la Silueta de Camila*

TABLA DE MEDIDAS Y DATOS OBTENIDOS DE LA MEDICIÓN POR PARTES DE LA SILUETA				
ESTATURA (grupo)  Baja	<b>Estatura:</b> 1,48 cm.		<b>Hombros</b> 38 cm.	
	<b>Cintura:</b> 24 cm.		<b>Cadera:</b> 30 cm.	
	<b>Torso vs. Piernas:</b> torso 70 cm. Piernas 78 cm			
	<b>Torso:</b> Corto		<b>Piernas:</b> Largas	
	<b>TREN SUPERIOR</b>			
	<b>Talle vs. Tronco:</b> 37 cm		<b>Talle:</b> 20 cm	<b>Tronco:</b> 17cm
	<b>Busto, total:</b> 25 cm.		<b>Busto, punto medio:</b> 12.5 cm	
	Busto, volumen: en 13,5 cm		Busto, con mínima flacidez o caído baja la línea media se encuentra en 13,5 cm	
	<b>Brazos, total:</b> 51 cm	<b>Brazo:</b> 27,5 cm	<b>Codos, nivel:</b> cintura	<b>Antebrazo:</b> 24 cm
	<b>Mano, tamaño:</b> equilibradas	<b>Mano, nivel:</b> En el muslo	<b>Palma:</b> Equilibrada	<b>Falanges:</b> Equilibrados
	<b>Muñeca, tamaño</b> 14 cm	<b>Muñeca, grosor:</b> equilibrada	<b>Flacidez del brazo:</b> no	<b>Volumen del brazo</b>
	<b>TREN INFERIOR</b>			
	<b>Glúteos:</b> bajo la línea media de la medida de inicio y base 15,5 cm, siendo su volumen en la medida de 10 cm	<b>Muslos:</b> 40 cm	<b>Pantorrillas:</b> 33 cm	<b>Tobillos:</b> 5cm

*Nota.* La Tabla 16 presenta las medidas de las distintas proporciones ubicadas en la silueta para facilitar la identificación de la tipología corporal. A partir de estos resultados, se pueden seleccionar adecuadamente la indumentaria y los accesorios más apropiados. Elaborada por autoras.

### Análisis de la tipología corporal:

- Ectomorfo, endomorfo, mesomorfo

#### Forma de la silueta

- Oval, Rectangular, Triangular, Triangular invertida, Reloj de Arena

#### Datos de la medición lineal en cuanto a la forma de la silueta:

- Hombros: 38 cm
- Cintura: 24 cm
- Cadera: 30 cm

#### Medidas por partes en el plano vertical en una silueta:

**Estatura:** 1,48 cm.      **Peso:** 49 kg

- Baja
- Media
- Alta

#### Cortes máximos por establecer: 2 cortes

#### Torso vs. Piernas

**Estatura:** 1,48 cm.

**Punto medio de la medición:** 74 cm

**Torso:** 70 cm.

- Torso equilibrado
- Torso largo
- Torso corto

**Piernas:** 78 cm.

- Piernas equilibradas.
- Piernas cortas.
- Piernas largas.

### ESTUDIO DEL TREN SUPERIOR

**Talle vs. Tronco**      **total:** 37 cm. Punto medio 18.5 cm

**Talle:** 20 cm

- Talle equilibrado o normal
- Talle corto
- Talle largo

**Tronco: 17 cm.**

- Tronco equilibrado o normal
- Tronco corto
- Tronco largo

**Busto: 25 cm.**

- Si el busto se ubica en la mitad de la medida obtenida: Busto equilibrado.
- Si es inferior: busto caído o flácido.
- Si es considerablemente inferior a la medida como equilibrada: Busto caído o ptosis.

**Brazos**

Ubicación de las partes de las extremidades superiores:

- **Los brazos:** se ubican del hombro hacia el codo en una medida de 27.5 cm
- **El antebrazo:** se ubican del codo hacia la muñeca en una medida de 24 cm

**Otras consideraciones:**

Volumen del antebrazo: se encuentra en un rango normal

Flacidez del antebrazo: no existe

**Las manos:**

Palma de la mano, puede ser por su tamaño

- Equilibrada, en contraste con la longitud de los dedos.
- Pequeña, en contraste con la longitud de los dedos.
- Grande en contraste con la longitud de los dedos.

**Los dedos**

- Dedos equilibrados
- Dedos alargados
- Dedos cortos

**De lo mencionado anteriormente se puede obtener:****Codos:**

- Los codos al nivel de la cintura: codos equilibrados
- Los codos debajo de la cintura: brazos largos.
- Codos sobre el nivel de la cintura, brazos cortos

**Muñecas:** Las muñecas en cuanto a su grosor:

- Grande o gruesa: tipología endomorfa
- Equilibrada: tipología mesomorfa
- Delgada o fina: tipología ectomorfa

**Manos:**

- Las manos son equilibradas o normales.
- Las manos son alargadas.

- Las manos son cortas.

**Por su tamaño se considera:**

- Manos normales o equilibradas
- Manos pequeñas
- Manos grandes

## **ESTUDIO DEL TREN INFERIOR**

### **Glúteos**

- Ubicado superior a la medida: la parte más voluminosa esta sobre la línea media, glúteos respingones o altos.
- Ubicado en línea media, glúteos equilibrados
- Ubicación bajo la línea media: glúteos caídos, flácidos y que posiblemente no tiene volumen, pueden ser aplanados.

### **Piernas**

**Muslos vs. Pantorrillas: 73 cm punto medio 36,5 cm**

**Muslos: medida de la cadera hacia la rodilla: 40 cm**

- Los muslos son equilibrados.
- Los muslos son largos.
- Los muslos son cortos.

**Pantorrillas: medida de la rodilla hacia el tobillo 33 cm**

- Pantorrillas son equilibradas.
- Pantorrillas son cortas.
- Pantorrillas son largas.

### **4.3. Análisis y Argumentación del Estudio**

**Primera y segunda subfase: desarrollo y argumentación del estudio de morfología y silueta.**

#### **Tipología corporal es ectomorfo**

En base al ejercicio realizado con los dedos pulgar y medio que envuelven la otra muñeca y quedan juntos los dedos, determinando esta tipología es mesomorfa, aunque también debe ser tomada en cuenta la forma visual de la silueta que también coinciden en este caso tiene una proporción delgada dando así una silueta ectomorfa.

## Forma de la silueta triangular invertida

De acuerdo a las medidas tomadas los hombros superan la medida de las caderas, mientras que la cintura mantiene una medida menor pero no está completamente definida.

## Medición por partes en el plano vertical de la silueta

**1.- Estatura:** Se lo determina por centímetros perteneciendo a una estatura baja 1,48 cm

**Corte:** se debe realizar en una estatura baja máximo 2 cortes.

**2.- Torso vs Piernas:** Se toma la medida en referencia al plano vertical siendo la estatura 1,48 cm. Se debe establecer un punto medio en su totalidad que es 74 cm y obtenemos como resultado:

- **Torso:** se mide con el cliente ubicado de pie de perfil a la pared formando desde la coronilla hasta formar un ángulo de  $90^{\circ}$ , levantando la pierna flexionando la rodilla hacia adelante.
- **Se define que el torso se encuentra acortado** ya que el ángulo de  $90^{\circ}$  que se forma cuando se levanta la pierna doblando la rodilla se ubica arriba del punto medio del total de la estatura.
- **Se define piernas largas** porque el ángulo que se forma cuando se levanta la pierna doblando la rodilla está ubicada arriba del punto medio de la totalidad de la estatura.

## 3.- Análisis y estudios del tren superior

- **Talle vs tronco:** se obtiene esta medida con el cliente en perfil junto a la pared levantando el brazo en un ángulo de  $90^{\circ}$  hacia el frente se coloca un punto con el marcador en el papel en altura de la axila hasta la cadera que ya está marcada y obtenemos como resultado un:
- **Talle largo:** tomando como referencia el punto de la axila hasta la cintura, dando como resultado que el talle se ubique bajo el punto medio de la medida que forma el ángulo axilar hacia la cintura.
- **Tronco corto:** siendo la referencia el punto de la cintura hasta la cadera, se define como tronco acortado ya que se encuentra su punto arriba de la medida de la cintura hasta la cadera.

#### 4.- Busto

Se considera desde la horquilla del pecho hasta la cintura.

**Busto inferior:** Ligeramente caído ya que se encuentra un poco abajo sobre la línea media del resultado de la medida entre la horquilla y la cintura.

- **Volumen:** se determina pequeño.
- **Tonicidad o flacidez:** la piel presenta una buena tonicidad.

#### 5.- Los brazos

Se considera la medida desde el hombro hacia la muñeca y se toma las medidas acordes:

- **Brazo:** hombro hacia el codo.
- **Antebrazo:** del codo hacia la muñeca.
- **Se define que el brazo es mayor que el antebrazo.**

#### 6.- La mano

Se mide desde la muñeca hasta la falange y se encuentra:

**Palma de la mano y dedos:** son equilibrados

**7.- Codos equilibrados:** se encuentran equilibrados porque están a nivel de la cintura.

**8.- Muñecas equilibradas:** Se encuentran ubicadas a nivel de la cadera y son equilibradas de acuerdo a su tipología.

**9.- Manos equilibradas por su longitud y tamaño:** se encuentra a nivel de la mitad de los muslos por ende se encuentran equilibradas.

### **Tren inferior**

Considerado desde la cadera hacia los pies.

**10.- Glúteos:** inicia desde el surco de los glúteos hasta la base del mismo. Se toma como punto de equilibrio la medida media de la medida vertical antes mencionada.

**Glúteos levemente caídos** ya que se encuentra bajo la línea media y se encuentran ligeramente aplanados.

### **Piernas**

**11.-Muslos vs pantorrillas:** inicia la medida desde la cadera hacia el tobillo en forma vertical. De ello se debe establecer un punto medio de la medida.

**12.-Muslos largos:** porque la medida desde la cadera hacia la rodilla se encuentra bajo del rango medio de mencionado antes.

**13.-Pantorrillas cortas:** se mide desde la rodilla hasta el tobillo. Como resultado son cortas porque la medida se encuentra bajo el rango medio.

## **4.4. Recomendaciones y Propuestas de Acuerdo al Estudio**

### **Tercera subfase: Propuestas posibles y mejoras**

Al ser una silueta triángulo invertido, se debe colocar prendas más oscuras en el tren superior y sin volumen en la parte de los hombros, para disimular la anchura de los mismos. Mientras que en el tren inferior se coloca prendas anchas con un color más claro y con volumen para resaltar esta zona asemejándose a un reloj de arena.

**Tren superior:** Evitar estampados grandes y que llamen la atención.

**Tren inferior:** Puede aplicar estampados grandes



**Escote:** Debe ser en V, redondo, diamante.

**Las blusas que utilizar:** pueden ser blusas, con mangas acampanadas, blusas peplum, blusas cruzadas.

**Pantalones:** Cortes rectos, semioxford.

**Jeans:** Bombacho, high waisted, recto.

**Faldas:** Acampanada, corte en A, cruzadas, corte tulipán, plisadas.

**Vestidos:** En corte A, cruzados, con vuelos, amplios.

**Chaquetas:** Bomber, trench sin estructura, con cruce o cinturón, caída amplia en cadera o cintura.

#### 4.5. Resumen

Realizar la toma de medidas y fotografías adecuadas para el estudio de cada área de morfología es fundamental para conocer la tipología y forma de la silueta, de esta forma se podrá recomendar y proponer el tipo de prendas y accesorios a utilizar estilizando la figura.

## CAPITULO 5

### ESTILISMO DEL VESTIR Y COMPLEMENTOS

**Figura 6**  
*Análisis de Estilo*



*Nota.* La Figura 8 muestra a Camila luciendo su personalidad y estilo natural romántico. Elaborado por autoras.

#### 4.1. Importancia del Vestir, La Ropa Habla de Mí

Crear un concepto visual atractivo insertando accesorios y diseños que puedan combinar con maquillaje y ropa transformando la apariencia, conforme a la silueta, color, textura y proporciones. La ropa que elegimos comunica nuestra personalidad, valores e intereses por ello solo existe minutos para tomar un juicio de valor.

#### 4.2. Recolección de Datos e Identificación del Estilo

El estilo es una representación física de la valoración propia que externaliza nuestros gustos sin necesidad de mantener una conversación.

Se menciona que existe 7 estilos universales de los cuales cada uno presenta su propia característica en la forma de vestir, relacionándose con cada individuo tanto en la personalidad como en la parte física como es la silueta.<sup>8</sup>

- **Estilo natural:** este estilo se define por llevar la comodidad en colores neutros y fusión de prendas en cortes rectos y deportivos, eligiendo texturas suaves sin estructura. El maquillaje es muy natural y los accesorios son básicos sin exageración. El cabello suele ser de bajo mantenimiento.
- **Estilo clásico:** no es extremo en su vestimenta, sintiendo comodidad al elegir las prendas se diferencia por utilizar en sus combinaciones armónicas colores neutros, donde la textura a elegir es de bajo mantenimiento y las prendas son de lana, algodón, seda considerando pocos estampados clásicos. Los tipos de cortes en las prendas son de línea y cortes rectos.
- El maquillaje es mínimo en tonos naturales y los accesorios son discretos de buena calidad utilizando una combinación elegante.
- **Estilo elegante:** sigue tendencias, pero, aunque exactamente no sigue una moda, incorpora algunas de ellas, utiliza combinaciones sencillas como la monocromía con materiales de calidad. Su maquillaje es sobrio en colores tierras y bajos tonos. En accesorios usa solo

---

<sup>8</sup> Alonso, P. (2024). Asesoría en vestuario, moda y complementos (LOGSE). Videocinco Editorial. Libro de Asesoría en vestuario, moda y complementos - Imagen personal - Videocinco - 915429352

aquellos que marquen su personalidad y en buena calidad, le gusta llevar el cabello con cortes modernos.

- **Estilo romántico:** se define por su feminismo y calidez, le gusta utilizar colores suaves, pasteles y armoniosos, en sus prendas lleva encajes, flores, volados, transparencias en formas redondeadas; en los accesorios lleva perlas, lazos entre otros, su maquillaje es suave y le gusta llevar en su cabello ondas.
- **Estilo sexy:** se caracteriza por ser sensual y atrevido llamando la atención al destacar su figura, usa telas como brillantes, cuero, seda, transparencias y encajes, incorporando escotes profundos y prendas ajustadas que destaquen su silueta. En su maquillaje utiliza colores atrevidos, fuertes, femeninos, sus accesorios son llamativos como los brillantes mientras que su cabello le gusta conservarlo largo y con ondas húmedas.
- **Estilo creativo:** no sigue patrones establecidos, realizan combinaciones originales marcando así nuevas tendencias al utilizar su creación en prendas de otros estilos. El maquillaje que aplica es basado en las últimas tendencias; el fin en los accesorios es hacer una recarga visual y en su cabello le gusta experimentar distintos estilos.
- **Estilo dramático:** mantiene una personalidad fuerte en combinaciones con colores estridentes y texturas brillantes en contraste, llevando líneas rectas y angulosas, y con estructura en hombros, optimizando diferentes looks. En su maquillaje le gusta llevar colores como el negro, rojo y violeta con pronunciados delineados, además de llevar el cabello siempre al extremo.

## Test para evaluar el estilo femenino

### Estilo femenino:

#### 1.- ¿Qué imagen te gustaría que los demás tuvieran sobre ti?

- a) Elegante, distante, refinada.
- b) Amigable, cercana, alegre.
- c) Divertida, ocurrente, original.
- d) Seductora, atractiva.
- e) Noble, confiable, seria.
- f) Suave, femenina, ingenua.
- g) Única, distinta, con personalidad fuerte.

#### 2) ¿Cómo definirías tu guardarropa?

- a) Sobrio, sofisticado, distinguido
- b) Casual, comfortable, cómodo.
- c) Creativo, original, me gustan las diferentes texturas, colores y estampados.
- d) Sensual y atrevido.
- e) Que se mantiene con el tiempo, clásico.
- f) Femenino, algo rococó, como de otro tiempo.
- g) Estridente, diferente, que no pasa desapercibido, todo vale.

#### 3) ¿Cómo describirías tu maquillaje?

- a) Natural y correctivo. Adecuado a mis facciones y colores.
- b) Mínimo y solo cuando es necesario.
- c) Según mi estado de ánimo puedo o no maquillarme. Es un complemento más.
- d) Sensual, atrevido, siempre producida, elaborado, me gusta estar maquillada.
- e) Mantengo el mismo maquillaje para diferentes ocasiones de día o de noche, no lo cambio.
- f) Delicado, suave y naif.
- g) Contrastado y llamativo, me maquillo mucho.

#### 4) ¿Con qué tipo de prendas te identificas más?

- a) Jean recto azul oscuro, camisa blanca, saco de terciopelo entallado con cinturón de cuero y pañuelo de seda estampado.

b) Jean con camiseta de algodón y chaqueta de cuero.

c) Jean con camiseta con estampado o algún detalle divertido, combinado algún tejido o también puede ser un saco vintage.

d) Jean ajustado, botas de taco alto, afuera de Jean y camisa o top escotado y adherido al cuerpo.

e) Jean recto, camisa blanca y saco de pata de gallo y collar de perlas.

f) Jean con camisa de broderie floral con volados y saco con lazo.

g) Jean Oxford, camisa animal print con cuello y puños pronunciados, botas con puntera de metal y tachas.

#### **5) ¿Que telas/estampados son los más destacados en tu guardarropa?**

a) Sedas naturales, terciopelo, algodón, gasa de seda natural, tejidos nobles.

b) Algodones, jean, tejidos, gabardina, cuero, gamuza, tejidos lisos.

c) Amplia variedad de telas, estampados y texturas, hay de todo.

d) Texturas adherentes y con brillo, me encanta el encaje y la lycra.

e) Telas de sastrería, sedas, cashmere.

f) Broderies, muselina, flores y liberty, transparencias y lazos.

g) Cueros, chiffon, estampados llamativos, animal print, pieles sintéticas, brillos.

#### **6) ¿Cómo realizas la mezcla o combinación de colores en tu vestimenta?**

a) Combinaciones discretas, pocos colores, no llamativos. Monocromáticos.

b) Combinaciones de colores simples y neutros, sin tanto esfuerzo.

c) Libremente según el día y mi estado de ánimo.

d) Uso uno para destacar alguna parte de mi cuerpo.

e) Combinaciones que no pasan de moda.

f) Combinaciones suaves y colores pasteles.

g) Contrastado, cacofónico, llamativo.

#### **7) ¿Cómo describes tus zapatos?**

a) Impecables, de excelente calidad y sofisticados.

b) Cómodos.

c) Tengo muchos, no me importa si no combinan con mi ropa, divertidos y que digan algo sobre mí.

d) Tacos altos, en punta o bajos con detalles

e) Que combinen con mi cartera, sobrios y excelente calidad

f) Con detalles y moños. Me gustan las bailarinas.

g) Estridentes y fuera de lo común

**8) ¿Cómo son tus accesorios?**

a) Distinguidos, pocos y de excelente calidad

b) Pocos y simples, pueden combinar con casi todo mi guardarropa

c) Originales, divertidos, tengo muchos.

d) Metálicos, llamativos y con brillo.

e) Solo perlas y oro.

f) Perlas, piedras, moños, corazones, lazos, cintas.

g) Sobrecargados y extravagantes.

**9) ¿Cómo es tu peinado?**

a) Un buen corte adecuado a mis facciones y tipo de pelo, fácil de manejar, pero a la moda.

b) De bajo mantenimiento o muy básico

c) Lo cambio según mi estado de ánimo

d) Largo lacio o con ondas y movimiento

d) Adherentes, que marquen mis curvas, escotes y tajos.

e) Cortes rectos y simples. Algunos entallados.

f) Líneas suaves, redondeadas con frunces y volados.

g) Asimétricas y angulosas.

**11) ¿Qué tipo de compradora eres?**

a) Compró poco, en marcas exclusivas porque elijo prendas de alta calidad.

b) Compró cuando necesito algo, no siempre me gusta comprar.

c) En todos lados encuentro algo que me gusta y podría sumarse a mi armario.

d) Compró pensando en seducir y como se verá en mi cuerpo.

e) Compró cuando estoy segura que lo voy a usar muchos años.

f) Cuando me enamoro de las cosas.

g) Compró cosas llamativas y diferentes



**TOTAL, PUNTAJE:**

**Tabla 17**

*Puntaje del Test de Estilo*

RESULTADOS DE TEST DE ESTILO		
TOTAL, DE ESTILO:		
A		Mayoría A: chic o elegante
B	6	Mayoría B: natural - 6
C		Mayoría C: creativo
D		Mayoría D: sexy
E		Mayoría E: clásica
F	4	Mayoría F: romántica - 4
G	1	Mayoría G: dramático - 1

*Nota.* La Tabla 17 evidencia los resultados del test de estilo femenino natural romántico, que refleja las preferencias y gustos de Camila al seleccionar prendas y complementos. En caso de que el test no defina completamente el estilo, se pueden utilizar otros test o ejercicios prácticos para identificar cómo proyecta o desea proyectar su imagen. Elaborada por autoras.

### 4.3. Definición y Análisis del Estilo

**Camila** tiene un estilo natural romántico, le gusta lucir su feminismo y delicadeza por medio de la forma en su prendas y gustos por las decoraciones en colores suaves y detalles como flores, ondas, vuelos y deseando mantener el mismo, pero siendo más estilizado desea conservar la frescura y juventud acorde a su personalidad. A través de piezas básicas y prendas que se encuentran en su armario donde puedan adaptarse y jugar con ellas.

**Tipología corporal:** ectomorfo por su silueta delgada.

**Forma de la silueta:** triangular invertida de acuerdo a las medidas tomadas, los hombros superan la medida de las caderas, mientras que la cintura mantiene una medida menor pero no está completamente definida.

**El rostro:** es alargado con facciones añiñadas que le dan un aspecto muy juvenil.

#### 4.4. Nomenclatura Femenina en Prendas


##### Saber vestir

Los términos que se utilizan en las prendas son necesarios para una comunicación efectiva en cuanto a las necesidades.

##### Manejo visual y estratégico del vestuario

La indumentaria busca proyectar una imagen de elegancia, sencillez y calidez. Es ideal para alguien que busca transmitir un mensaje de tranquilidad, modestia sin ostentación.

**Tabla 18**  
*Opciones de Telas de Acuerdo con el Estilo*

Características de las telas	Imágenes
<p><b>Lino, algodón, y tejidos</b> suaves son ideales y ampliamente utilizada para su comodidad como en camisas. <b>La seda:</b> para ocasiones formales.</p>	<p><b>Lino, algodón y seda</b></p> 
<p><b>Texturas:</b> Suaves y agradables al tacto. Evita tejidos rígidos o demasiado pesados que puedan disminuir la suavidad al look.</p>	<p><b>Tejidos suaves</b></p> 




*Nota.* La Tabla 18 indica las prendas opcionales de acuerdo al tipo de tela y textura en base al estilo de la cliente. Elaborada por autoras.

##### Tipo de líneas

- **Líneas:** Las líneas rectas y sencillas ayudan a mantener la comodidad.
- **Líneas horizontales:** Quedan bien de acuerdo con la prenda y proporción de la silueta donde desea resaltar. Por ende, mientras las líneas sean más gruesas existirá un aumento de volumen que las líneas delgadas ya que crea un efecto de corte y ensanchamiento en la silueta.

- **Líneas verticales:** Irán muy bien en el tren superior ya que dará un efecto de alargamiento.
- **Formas:** Prendas que sigan la silueta natural sin ajustes demasiado ceñidos. Los cortes imperio y la línea A le favorecen. Las telas livianas y con caída son perfectas para evitar áreas que desee disimular.
- **Volumen:** Utilizar de manera ligera para mantener la suavidad en cadera, piernas como faldas con vuelo o blusas con detalles en mangas mejorando el efecto visual.

**Tabla 19**  
*Líneas en las Prendas de Vestir*




Líneas horizontales	Líneas verticales	Volumen
		

*Nota.* La Tabla 19 ilustra cómo las líneas horizontales, que amplían la apariencia, son una opción efectiva para el tren inferior. Por otro lado, las líneas verticales, que alargan visualmente, son más adecuadas para el tren superior. Estas líneas ayudan a realizar correcciones visuales en áreas que deseamos disimular. Elaborada por autoras.

### Elección del Tejido o Estampado:

**Tabla 20**

*Opciones de Estampados de Acuerdo al Estilo*

Características	Imagen
<b>Flores o líneas rectas pequeñas:</b> Patrones en tonos suaves, delicados en aquello donde aportemos volumen.	
<b>Polka dots:</b> Llamados también lunares. Usar impresiones grandes para agrandar partes específicas del cuerpo e impresiones pequeñas si se desea reducir algunas de ellas.	
<b>Cachemir:</b> Diseño normal y en forma de lágrima curvada que demuestra suavidad y feminismo.	


*Nota.* La Tabla 20 detalla las características que debe tener un estampado para complementar un estilo natural romántico. Elaborada por autoras.

### 4.5. Correcciones Ópticas de la Indumentaria

Tipos de escotes en blusas, camisas, camisetas de acuerdo al tipo de morfología y visagismo.

**Tabla 21**




*Tipo de Escotes*

Característica	Imagen
<b>Escote:</b> En V, escote en U o cuchara, escote joya, escote diamante, y por último puede ser como no el cuello en barco teniendo cuidado en utilizarla por su gran amplitud.	

*Nota.* La Tabla 21 presenta diversos tipos de escotes para considerar al elegir una prenda, teniendo en cuenta la forma del rostro y la tipología corporal. Estos escotes ayudan a realizar correcciones ópticas y a mejorar la armonía general del atuendo. Elaborada por autoras.

## Mangas



**Tabla 22**  
*Tipo de Mangas*

Característica	Imagen
<p><b>Manga mariposa:</b> Aumenta volumen en antebrazos por lo que es una buena opción para aumentar el efecto óptico en el tronco</p>	
<p><b>Manga acampanada:</b> Estiliza brazos y dependiendo donde este acampanada aportará volumen en este caso en el tronco hacia la cadera.</p>	
<p><b>Manga tipo sastre:</b> Estiliza todo tipo de silueta y se debe considerar un puño normal no ancho ya que acortará el brazo. Tomar en consideración que no debe ser estructurada en los hombros.</p>	

*Nota.* La Tabla 22 muestra los tipos de mangas recomendados para una silueta triangular invertida, diseñadas para evitar estructuras que añadan volumen a los hombros. Elaborada por autoras.

## Camisetas


**Tabla 23**  
*Tipo de Camisetas*

Característica	Imagen
<p><b>Camisetas:</b> Pueden ser con o sin estampado pequeño, pero sin son un básico en un fondo de armario no irán con estampado, solo colores neutros.</p> <p><b>Nota:</b> Si los brazos tienen mucho volumen es mejor optar por camisetas que tenga manga tres cuartos.</p>	
<p><b>Camisetas tipo top:</b> Colores neutros, u otros tomando en cuenta que las tiras del top no sean muy delgadas ya que aumentará el volumen en los hombros.</p>	

*Nota.* La Tabla 23 describe las características esenciales de las camisetas que incluye la identificación de las correcciones y efectos que tendrán en la silueta. Elaborada por autoras.

## Blusas y camisas

**Tabla 24**  
*Tipos de Blusas y Camisas*

Características	Imagen
<p><b>Blusas peplum:</b> Es una muy buena opción para un aporte de volumen en la cintura y cadera, creando un foco visual de equilibrio y curvas. Se debe tomar en consideración que el entallado a la cintura no sea muy apretado.</p>	

**Camisas cruzadas:** Pueden ser como tipo camisa o con botones, en colores neutros o cálidos. Deben ser entallados en la cintura o cadera, donde los detalles de la blusa van a crear un punto de atención en ella. Evitar que el cuello tenga una caída horizontal.






*Nota.* La Tabla 24 muestra las distintas blusas y camisas diseñadas para equilibrar la silueta, para lograr una proporción armoniosa. Elaborada por autoras.

## Tipo de pantalones

**Tabla 25**

*Tipo de Jeans*





Características	Imagen
<b>Jean recto:</b> Corte recto desde cadera hasta el tobillo. Dando un efecto más holgado en las piernas.	
<b>Mom jeans:</b> Favorece a todo tipo de cuerpo porque tiene un corte recto, y brindan volumen en caderas.	
<b>Wide leg:</b> Se caracterizan por ser más holgados que lo habitual a lo largo de las piernas.	

*Nota.* La Tabla 24 expone los jeans rectos y holgados como elección ya que genera una apariencia amplia sin exagerar en el tren inferior. Elaborada por autoras.

## Formales

**Tabla 26**

*Tipo de Pantalones Formales*

<p><b>Pantalón recto:</b> Para todo tipo de silueta, cae recto en la basta, entalla cintura y cadera. <b>Nota:</b> un pantalón recto negro es un básico.</p>	
<p><b>Pantalón semioxford:</b> Aporta volumen en caderas, entalla cintura. Se debe tomar en cuenta que las bastas no sean muy amplias ya que la silueta visualmente lucirá más pequeña.</p>	
<p><b>Bombacho:</b> Aporta volumen desde la cintura hasta las bastas.</p>	
<p><b>Pantalón enterizo:</b> Alarga la figura y dependiendo del tejido puede ser formal o informal.</p>	


*Nota.* La Tabla 26 presenta los pantalones formales adecuados para una silueta triangular invertida dentro de un estilo natural romántico, diseñados para evitar la creación de volumen excesivo en las bastas. Elaborada por las autoras.



## Recomendación en tiros, bastas, bolsillo, pretina y pinzas

**Tabla 27**


*Tipos de Tiros, Bastas, Bolsillo, Pretina y Pinzas según Morfología*

Características	Imagen
<p><b>Tiro medio:</b> Moldea la figura para todo tipo de silueta manteniendo el equilibrio entre las piernas y tren superior.</p> <p><b>Bastas:</b> Rectas o amplias para crear aumentar peso en la zona inferior.</p>	
<p><b>Bolsillo:</b> Deben sobresalir en el tren inferior pueden ser diagonales o en parche para aportar dimensión.</p>	
<p><b>Pinzas:</b> Se necesita por lo menos 2-3 pinzas para crear volumen en las caderas.</p>	
<p><b>Pretinas:</b> Delgada para que estilice más la figura.</p>	

*Nota.* La Tabla 27 presenta las opciones adecuadas en las prendas para aportar volumen y estilizar la figura en el tren inferior. Elaborada por las autoras.

## Tipos de short




**Tabla 28**  
*Modelos de Short Según Morfología*

Características	Imagen
<p><b>Short:</b> En corte A sin generar un ajuste exagerado en la cintura, por lo general son informales pero se le pueda dar un toque más formal.</p>	

*Nota.* La Tabla 28 indica el tipo de short a utilizar en una silueta triangular invertida en corte amplio o recto.  
Elaborada por autoras.

## Tipos de faldas

**Tabla 29**  
*Tipos de Faldas Según la Silueta*

Características	Imagen
<p><b>Corte tulipán:</b> Caracterizado por su cruce aumenta volumen en las caderas.</p>	
<p><b>Falda plizada:</b> Aporta un aumento en el tren inferior por su caída y movimiento.</p>	
<p><b>Falda de vuelos:</b> Un toque romántico juvenil que aporta volumen donde se abre.</p> <p><b>Falda en A:</b> Genera volumen en las caderas, oculta abdomen.</p>	

**Largos**

**Minifalda:** Es de 6 cm sobre la rodilla.

**Midi:** Falda en o bajo la rodilla y pantorrilla.

**Larga:** Hasta o más larga que el tobillo.



**Nota.** La Tabla 29 describe las recomendaciones de las faldas a utilizar con vuelo y abertura para un estilo natural romántico, que genera dimensión en cadera y piernas. Elaborada por autoras.

**Tipos de vestidos**

**Tabla 30**

*Vestidos para Diferente Ocasión*

**Casual:** Caracterizado por una tela informal y estampados.



**Semiformal:** Crea un acento en la cintura.



**Cocktail:** Es semiformal se define por tejidos finos y en la noche puede llevar brillos.




**Nota.** La Tabla 30 menciona los distintos estilos de vestidos adecuados para un look romántico, tanto para ocasiones formales como informales. Elaborada por autoras.

## Tipos de chaquetas

**Tabla 31**



*Tipos de Chaqueta en una Silueta Triangular Invertido*

<p><b>Blazer:</b> sin estructura que terminen en cadera y entallen ligeramente la cintura. Pueden o no tener un efecto de vuelos.</p>	<p><b>Bomber:</b> Por su estructura suave y con volumen puede ir con o sin estampados.</p>	<p><b>Trench:</b> Sin estructura en hombros porque aportaría más volumen y con una altura en cadera o bajo de la cadera más arriba de las rodillas, se caracteriza por tener un cinturón visualizando una silueta reloj de arena.</p>
		
<p><b>Abrigos y cardigans:</b> Que sean con detalles en la cintura o debajo de ella. Además de ser abiertos y holgados en cadera.</p>		

*Nota.* La Tabla 31 presenta una variedad de chaquetas que reflejan un estilo romántico, destacándose por sus estampados, ondas y detalles como los lazos en los cinturones. Elaborada por autoras.

## Ropa interior

**Tabla 32**  
*Recomendaciones en Ropa Interior*

Características	Imagen
<p><b>Sujetador:</b> El color básico a elegir como el negro, blanco y nude, dependerá del tipo de prenda a utilizar en el tren superior y asegurarse que la talla sea la indicada de acuerdo a la silueta.</p>	
<p><b>Bragas:</b> Debe ser utilizada de acuerdo a la comodidad y talla correspondiente. Se debe tomar en cuenta que los colores básicos a tener son el negro, blanco y nude</p>	

*Nota.* La Tabla 32 indica los colores básicos para cualquier ocasión. Elaborada por las autoras.

#### 4.6. Resumen

Conocer el estilo, personalidad, gustos, morfología de la asesorada ayuda a tener un análisis minucioso de las diferentes prendas a recomendar para que al utilizarlas tengan un impacto en las correcciones visuales.

## CAPITULO 6 COMPLEMENTOS

### 6.1. Introducción de los Complementos

Los complementos son elementos y accesorios adicionales actuando como herramientas clave junto a las prendas para mejorar, transformar y definir un estilo personal creando un impacto visual sorprendente. Pueden ser funcionales o decorativos, desde joyas, cinturones hasta bolsos y zapatos, cada detalle tiene el poder de elevar un look y reflejar la personalidad.<sup>9</sup>

**Figura 7**  
*Perfume de Acuerdo con el Estilo*



*Nota.* La Figura 9 describe el perfume en base al estilo y personalidad de Camila en aromas florales y suaves son ideales para un estilo romántico como (dulces, frutos rojos). Sin embargo, el pH de las pieles es distintas por ende es necesario probarlo, llegando a la conclusión donde si el aroma permanece por más tiempo en nuestra piel será el adecuado. Referencia de Pinterest.

### ¿Dónde aplicarlo?

Parte interna de las muñecas detrás de las orejas cuello y también en pliegues. Esparcir el perfume en el aire y dirigirse hacia el como una forma de nube.

**Nota:** no aplicar directamente en la ropa porque puede manchar la prenda.

<sup>9</sup> Alonso, P. (2024). Estilismo en vestuario y complementos. Videocinco Editorial. Libros de texto del Grado superior de asesoría de imagen - Videocinco - 915429352

## La importancia del color en los complementos

Utilizar colores que armonicen con la paleta natural correspondiente. Tomando en cuenta que los colores más cercanos hacia la parte focal de nuestro cuerpo que es el rostro serán los colores: rojo, rojo naranja, verde oliva, dorado. Mientras que los colores que se encuentren en un punto más alejado como manos y pies serán aquellos más oscuros que se encuentren en la misma paleta, resaltando así nuestros rasgos únicos.

**Figura 8**  
*Colores en Estación Otoño*



*Nota.* La Figura 10 presenta los colores en los complementos que juegan un papel importante cerca como lejos de nuestro rostro. Referencia de Pinterest.

## 6.2. Corrección de Inestetismos A Través de los Complementos Recomendaciones y Nomenclaturas del Calzado, Bolsos y Cinturones

**Tabla 33**  
*Complementos para Una Silueta Triangular Invertida de Acuerdo con el Estilo de Camila*

Características	Imagen
<p><b>Calzado ballerina:</b> Con <b>punta redonda</b> para suavizar visualmente las piernas delgadas o calzado <b>un poco más en punta</b> para dar un efecto visual alargado de las piernas.</p> <p><b>Tacones medios:</b> Para añadir altura manteniendo las proporciones.</p>	
<p><b>Tacones:</b> Que sean medios de 3-5 cm, no muy finos.</p>	





<p><b>Sandalias:</b> Con tiras un poco anchas para evitar que las piernas luzcan delgadas.</p>	
<p><b>Botas:</b> Botines un poco más arriba del tobillo o botas a mitad de la pierna, generan equilibrio en el volumen natural de las pantorrillas.</p>	
<p><b>Calzado deportivo:</b> Con suelas medianas o gruesas manteniendo el diseño acorde a su estilo.</p>	
<p><b>Cinturones delgados:</b> Con detalle románticos suaves donde creen un punto focal en la cintura o cadera.</p>	

*Nota.* La Tabla 33 muestra el tipo de calzado y cinturones favorables en una silueta para equilibrar y armonizar la figura sin perder el estilo. Elaborada por las autoras.

## Bolsos y carteras

**Tabla 34**  
*Recomendación de Bolsos y Carteras*

Características	Imagen
<p><b>Bolsos:</b> Pequeños para tener un efecto visual en proporción a la silueta.</p>	
<p><b>Carteras:</b> Pueden llevarse cruzadas para crear volumen en el tren inferior suavizando los hombros.</p>	

*Nota.* La Tabla 34 representa los diferentes tipos de complementos que se puede utilizar, creando dinamismo y aporte de volumen en caderas. Elaborada por las autoras.

**Bisutería y joyas**

**Tabla 35**

*Accesorios para Rostro Alargado*

Características de accesorios	Imagen
<p><b>Collares medianos:</b> Que mantengan detalles algo anchos o geométricos en el centro que acorten visualmente la longitud del rostro. En forma de U para una ilusión más ancha, evitando la forma en V muy pronunciado.</p>	
<p>Pendientes pequeños, medianos o anchos: Que puedan agregar volumen extra en la parte superior.</p>	



*Nota.* La Tabla 35 muestra los collares y pendientes a utilizar según la forma del rostro, son esenciales para estilizar un look y tienen como objetivo disminuir el largo del mismo. Elaborada por las autoras.




**6.3. Personal Shopper**

**Marcas y Tiendas Recomendadas**

**Tabla 36**

*Marcas para el Estilo Natural Romántico*

<p><b>H&amp;M</b></p> <p>Es una empresa fast fashion que contiene una amplia gama de ropa, accesorios y calzados asequibles para hombres, mujeres y niños.</p>	
<p><b>SHEIN</b></p> <p>Es una tienda online china caracterizada por encontrar prendas en low-cost y sus diseños juveniles son muy atractivos.</p>	

<p><b>STRADIVARIUS</b></p> <p>Enfocado en la moda joven y dinámica, tiene amplia variedad de prendas y accesorios que siguen tendencias. Incluyen desde ropa casual hasta opciones más elegantes. Excelente en accesorios como bolsos, cinturones, joyería y calzado que complementan cualquier atuendo.</p>	
<p><b>ZARA</b></p> <p>Tienda recomendada para accesorios. También se puede encontrar ropa femenina en tendencia desde lo casual hasta lo formal.</p>	
<p><b>NAF NAF</b></p> <p>Es una marca francesa conocida por su estilo femenino, juvenil y romántico. Ofrece una amplia gama de ropa que incluye vestidos, blusas, pantalones y chaquetas, a menudo con detalles delicados como encajes, bordados y volantes.</p>	
<p><b>Enlaces de tiendas en línea</b></p>	<p><a href="https://ec.hm.com/">https://ec.hm.com/</a>  <a href="https://us.shein.com/">https://us.shein.com/</a>  <a href="https://www.stradivarius.com/es/">https://www.stradivarius.com/es/</a>  <a href="https://www.zara.com/ec/">https://www.zara.com/ec/</a>  <a href="https://www.nafnaf.com.ec/">https://www.nafnaf.com.ec/</a></p>

*Nota.* La Tabla 36 presenta las tiendas accesibles de acuerdo un estilo romántico, las cuales se puede visualizar por medio de una ruta de compras para adquirir y recomendar las prendas a la cliente. Elaborada por las autoras.

## Guardarropa y fondo de armario

**Descripción:** en el estilo natural romántico de Camila existe una de mezcla lo suave y la comodidad manteniendo un encanto sutil por ello se debe adaptar prendas de acuerdo a su estilo y personalidad.

### Piezas básicas:

**Blusas y camisas:** Pueden ser con detalles románticos, vuelos o botones de perlas, donde resalte la delicadez. **Color** negro, blanco, colores neutros.

**Pantalones y jeans:** Cortes rectos, amplios, formal e informal. **Color** negro, neutro o adicional

**Blazer, chaquetas y cardigans:** Materiales naturales como lana, lino, algodón, cuero. **Color** negro y neutros

**Vestidos y faldas:** Tejidos suaves como algodón, lino o mezclas que den fluidez y movimiento. Cortes amplios y corte clásico (falda formal, vestido semiformal cocktail). **Color** negro

**Zapatos:** Cómodos como zapatillas y formales o informales como cerrados y sandalias de tacón.

**Carteras:** Formal (crossbody) y semiformal (tote). **Color** negro

**Figura 9**  
*Fondo de Armario para Estilo Romántico*



*Nota.* La Figura 11 muestra la creación de un guardarropa en prendas básicas, logrando más de una combinación en un estilo romántico. Elaborada por autoras.

## Herramientas estratégicas de compra

### Compras inteligentes

Es igual a una planificación de compras en la cual se evalúa prendas necesarias faltantes, tiendas o marcas, revisando y comparando precios, formas que mejor se adapten a nuestro estilo sin tomar ilusiones por una primera opción en las prendas.



### Invertir en Básicos

- Invierte en prendas básicas de buena calidad que pueda combinar con diferentes atuendos.
- Asegúrate de que las prendas sean versátiles y duraderas.

### Evita compras impulsivas

**Tabla 37**

*Definir Prioridades en Prendas*

Preguntarse	Imagen
<p>Preguntarse si realmente necesito la prenda, si se ajusta a mi estilo y necesidad.</p>	
<p>Sabemos que comprar en temporadas de rebaja influye en nuestras emociones por ello la compra inteligente trata en desviar la atención en replantear si verdaderamente lo utilizaremos después.</p>	

*Nota.* La Tabla 37 presenta como prendas básicas ayudan a realizar todo tipo de combinaciones y reflexionar sobre lo que se necesita, realizando compras inteligentes. Elaborada por las autoras.

### Evita compras por tendencia

- Además de priorizar las prendas debemos tomar en cuenta que cada persona es única y aunque existe un sin número de propuestas en la moda no a todas las personas les va bien lo mismo

#### 6.4. Outfits y Propuestas de Vestuario Combinaciones en Diferentes Estilos Según la Necesidad del Cliente

**Estilo casual:** Muy relajado con gran libertad de prendas es un estilo informal, y aunque sea flexible las prendas deben lucir en buen estado y limpias.

**Figura 10**  
*Código de Vestimenta Casual*



*Nota.* La Figura 12 muestra una opción de una camiseta top y cardigans más jeans de corte recto, botines. Otra opción una falda con caída suave, con chaquetas denim y zapatillas blancas. Y como última opción un jean más camiseta básica, chaqueta denim, más zapatillas. Elaborada por autoras.

**Smart casual:** Combinación entre lo formal e informal, reflejando un estilo elegante y relajante.

**Figura 11**  
*Código de Vestimenta Smart Casual*



*Nota.* La Figura 13 combina elementos de la moda formal y casual, como primera opción una blusa imperio con detalles románticos, pantalones semioxford en tonos sólidos o neutros, blazer y tacones abiertos o cerrados negros. Como segunda opción una blusa manga acampanada más falda larga estampada, más tacones peep toe. Elaborada por autoras.

**Estilo business casual:** Ideal para mantener un nivel profesional para un evento un poco más formal, a la vez que permite una mayor comodidad.

**Figura 12**

*Código de Vestimenta Business Casual*



*Nota.* La Figura 14 muestra un pantalón negro recto o semioxford, blusa y blazer sin estructura en hombros. una mezcla de prendas elegante y casual pero el resultado siempre será más producido y elegante. Elaborada por las autoras.

**Estilo semiformal:** Se caracteriza por tener la elección de optar por algo un poco más casual que una etiqueta como tal para un evento social.

**Figura 13**

*Código de Vestimenta Semiformal*



*Nota.* La Figura 15 muestra un vestido Vestido largo o corto siendo 4 dedos arriba o debajo de la rodilla. Es un estilo que no es formal ni mucho menos de etiqueta, se usa en fiestas. Elaborada por las autoras.

### Planificación de los outfits y versatilidad

**Indumentaria en la vida cotidiana:** Combinaciones con una misma prenda

#### Figura 14

*Combinaciones de Prendas en la Vida Diaria*



*Nota.* La Figura 16 presenta como con una sola prenda se puede realizar diferentes outfits, creando así una cápsula de armario para Camila. Elaborada por las autoras.

**Indumentaria en ocasiones especiales:** Se elige para un evento social o una ocasión especial.

#### Figura 15

*Tipos de Vestido para Eventos Sociales*



*Nota.* La Figura 17 indica los vestidos para un cocktail o fiesta y se los escoge unos centímetros arriba o debajo de la rodilla y en su elección pueden también ser largo. Elaboradas por las autoras.



## Correcciones, ilusiones ópticas

**Tabla 38**

*Resumen de Correcciones Ópticas*

<p><b>Resumen en el tren superior:</b></p> <p><b>Escotes V y cuello redondo:</b> Alargan el cuello, reduciendo visualmente el ensanchamiento de los hombros.</p> <p><b>Sin detalles excesivos:</b> Blusas y camisetas sin adornos en los hombros.</p> <p><b>Colores Oscuros en la parte superior:</b> Ayudan a minimizar la atención en los hombros.</p>	
<p><b>Crear volumen en la parte inferior</b></p> <p><b>Faldas, pantalones con volumen:</b> Usar faldas con detalles de vuelo o volante, plizadas.</p> <p><b>Pantalones con estampados pequeños:</b> Suaves, bolsillos laterales o estilo palazo también ayudan a agregar volumen. Para atraer la atención hacia las caderas sin perder la sencillez y tranquilidad.</p> <p><b>Vestidos en corte A:</b> Ajustables en la cintura y anchos hacia abajo creando una silueta más equilibrada.</p>	
<p><b>Equilibrar la silueta</b></p> <p><b>Cinturones en la Cintura:</b> ayudara a equilibrar y acentuar la figura, creando una separación entre el tren superior e inferior.</p>	
<p><b>Tejidos y Texturas</b></p> <p><b>Tejidos suaves:</b> Aplicar prendas fluidas en la parte superior que caigan suavemente sin crear volumen.</p> <p><b>Texturas en la parte inferior:</b> Faldas y pantalones con texturas de más relieve.</p>	

*Nota.* La Tabla 38 describe las prendas adecuadas que ayudan a resaltar la silueta equilibrando las proporciones. Elaborada por las autoras.

## Recomendaciones

**Tabla 39**

*Lectura y Cuidados de las Prendas en un Fondo de Armario*

Cuidado de prendas	Imagen																		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Mantener la organización del armario para mantener la apertura hacia las prendas y tener facilidad de combinaciones.</li> <li>Se debe tratar que las prendas que vayan en las perchas sean de madera.</li> <li>Organizar por tipos de prendas seleccionando en un lugar ya sea pantalones, vestidos etc. Seleccionando por texturas y colores.</li> <li>Las prendas deben ir colgadas en dirección hacia un lado.</li> <li>Ordenar en el armario en dirección diagonal de corto a largo.</li> <li>Doblar las prendas en forma de un archivo, buscando siempre un rectángulo.</li> <li>Cuidado de las prendas mediante la instrucción de etiquetas.</li> </ul>	<div data-bbox="858 734 1262 1346" style="text-align: center;"> </div> <div data-bbox="847 1384 1361 1921"> <table border="0"> <tr> <td> No Lavar.</td> <td> Lavar a mano. Máximo 40°C</td> </tr> <tr> <td> Lavar en lavadora. Máximo 30°C. Ciclo delicado.</td> <td> Lavar en lavadora. Máximo 40°C. Ciclo delicado.</td> </tr> <tr> <td> Lavar en lavadora. Máximo 50°C. Ciclo delicado.</td> <td> No usar blanqueador</td> </tr> <tr> <td> Secadora a máximo 50°C</td> <td> Lavar en seco. Máximo 70°C</td> </tr> <tr> <td> No usar secadora.</td> <td> No lavar en seco.</td> </tr> <tr> <td> Secar colgado, a la sombra</td> <td> Secar extendido, a la sombra.</td> </tr> <tr> <td> Planchar máximo a 110°C</td> <td> Planchar máximo a 150°C</td> </tr> <tr> <td> No Planchar</td> <td> Lavado en seco, en tintorería, con tetracloretileno. Ciclo delicado.</td> </tr> <tr> <td> Lavado en seco en tintorería. Ciclo delicado.</td> <td> Lavar en tintorería. Ciclo delicado.</td> </tr> </table> </div>	No Lavar.	Lavar a mano. Máximo 40°C	Lavar en lavadora. Máximo 30°C. Ciclo delicado.	Lavar en lavadora. Máximo 40°C. Ciclo delicado.	Lavar en lavadora. Máximo 50°C. Ciclo delicado.	No usar blanqueador	Secadora a máximo 50°C	Lavar en seco. Máximo 70°C	No usar secadora.	No lavar en seco.	Secar colgado, a la sombra	Secar extendido, a la sombra.	Planchar máximo a 110°C	Planchar máximo a 150°C	No Planchar	Lavado en seco, en tintorería, con tetracloretileno. Ciclo delicado.	Lavado en seco en tintorería. Ciclo delicado.	Lavar en tintorería. Ciclo delicado.
No Lavar.	Lavar a mano. Máximo 40°C																		
Lavar en lavadora. Máximo 30°C. Ciclo delicado.	Lavar en lavadora. Máximo 40°C. Ciclo delicado.																		
Lavar en lavadora. Máximo 50°C. Ciclo delicado.	No usar blanqueador																		
Secadora a máximo 50°C	Lavar en seco. Máximo 70°C																		
No usar secadora.	No lavar en seco.																		
Secar colgado, a la sombra	Secar extendido, a la sombra.																		
Planchar máximo a 110°C	Planchar máximo a 150°C																		
No Planchar	Lavado en seco, en tintorería, con tetracloretileno. Ciclo delicado.																		
Lavado en seco en tintorería. Ciclo delicado.	Lavar en tintorería. Ciclo delicado.																		

*Nota.* La Tabla 39 presenta las prendas como deben ser guardadas en orden para obtener una mejor visualización de ellas al momento de buscar combinaciones. Conocer el cuidado de las prendas al momento de lavarlas ayuda a mantenerlas con el tiempo. Elaborada por autoras.

## Errores del estilismo

- **Resaltar los hombros:** Usar hombreras, mangas abullonadas o detalles en los hombros puede acentuar aún más la anchura de los hombros.
- **Tiras de prendas muy delgadas:** Generan un volumen mayor en hombros.
- **Ropa muy ajustada en la parte superior e inferior:** Las prendas demasiado ajustadas en la parte superior pueden marcar un desequilibrio entre los hombros y las caderas. Al igual que seguir adquiriendo pantalones skinnys.
- **Faldas y pantalones demasiado ajustados:** Evitar prendas que sean demasiado ajustadas en la parte inferior, ya que pueden hacer que las caderas parezcan aún más estrechas causando incomodidad.
- **Bastas muy anchas en pantalones:** En una estatura baja el tipo de prendas muy anchas en las vastas tienden a dar un efecto visual donde la persona se ve aún más pequeña.
- **Bolsos grandes:** Crean un punto focal donde el bolso resalta más haciendo que la persona quien lo use se vea más pequeña.
- **No utilizar accesorios:** crea un outfit poco estilizado y desapercibido ya que no potencia la imagen.
- **Optar por un sujetador** Donde las tiras queden visibles no es lo adecuado, o que la talla sea incorrecta.
- **Transparencia:** No tomar en cuenta la transparencia de ciertas prendas al utilizarse.
- **Prendas y accesorios desalineados:** No mantener según la prenda dentro del pantalón o una falda, con botones desalineados al igual que el collar o aretes da un aspecto descuidado.
- **Pantalones demasiado anchos con zapatos planos:** No ayuda a estilizar los outfits.
- **Falta de equilibrio en el conjunto:** No equilibrar visualmente la parte superior con la inferior puede desproporcionar aún más la figura.
- **No revisar instrucciones y etiquetas:** De cómo se debe lavar las prendas sea lavado a mano, en secadora, revisar la temperatura que se debe utilizar ya que no hacerlo puede arruinar las prendas.

**Figura 16**  
*Errores al Vestir*



*Nota.* La Figura 18 indica como el utilizar prendas ajustadas y no favorables en hombros y caderas potencian más los rasgos que se desea disimular. Elaborada por autoras.

## 6.5. Resumen

Se debe elegir los complementos como zapatos, accesorios, carteras entre otros de acuerdo al estudio de visagismo y morfología, tomando en consideración que para dar una recomendación se debe realizar una ruta de compras y conocer que estilo representa cada marca. Al igual que siempre invertir en prendas que se necesita y posterior se utilizará.

## CAPITULO 7

**Figura 17**  
*Tipo de Rostro*

### VISAGISMO



*Nota.* la Figura 19 muestra el rostro de Camila sin maquillaje. Elaborada por autoras.

## 6.1. Introducción del visagismo

El visagismo consiste en analizar y realzar los rasgos faciales creando una imagen armoniosa y equilibrada. De manera que determinada la forma del rostro y sus características principales se puede sugerir cortes de cabello, maquillaje y accesorios que mejoren la apariencia natural y reflejen la personalidad.

Su estudio consiste en determinar la forma del rostro y realizar correcciones por medio de cortes, peinados y maquillaje, tratando de conseguir un equilibrio en los rasgos faciales. Por otro lado, ayuda a identificar de donde nace el equilibrio o desequilibrio de cada área realizando cada medida. Para la realización de cada medida se utiliza el triángulo de la expresividad, y los planos horizontales y verticales, que permite descubrir la tipología del rostro.

### Tipos de rostro

- **Rostro ovalado:** se define por tener la forma más equilibrada y versátil, se considera así por tener una longitud ligeramente mayor que el ancho, donde la frente y una mandíbula mantienen la misma proporción, siendo que las mejillas son suavemente redondeadas.
- **Rostro redondo:** se caracteriza por tener un ancho y longitud similar, en el cual la frente y el mentón son cortos. Se dividen en **rostros cuadrados** por su maxilar prominente; y **rostros redondos** por su maxilar suavizado.
- **Rostros finos o largos:** considerado porque su longitud es en mayor proporción que su ancho. Haciendo que la frente sea vea amplia y el mentón largo. Se divide en rectangular por su maxilar prominente; y alargado por la suavidad que presenta en los maxilares.
- **Mixtos:** presentan características de más de un tipo de rostro. Por ejemplo, **el rostro triangular** se distingue por la frente pequeña y forma de pico, presentando un mentón ancho y prominente. **El rostro triangular invertido** se define por mantener una frente amplia y un mentón fino. Y el **rostro hexagonal** por tener la misma relación de base en frente y mentón, observando que las sienas son retractadas mientras que los pómulos son prominentes.<sup>10</sup>

---

<sup>10</sup> VV, AA. (2024). Estudio de la imagen. Videocinco Editorial. Libro de texto de Estudio de la Imagen. Grado superior peluquería. - Videocinco - 915429352

## 6.2. Desarrollo del Estudio

### Ficha técnica estudio del visagismo

Recolección de datos primera fase: Estudio inicial, análisis, investigación y recolección de datos

Datos del cliente	
<b>Nombres:</b> Camila Chávez	<b>Edad:</b> 17 años
<b>Asesor/a:</b> Gissela Churchir	<b>Fecha de inicio:</b> 22/07/2024

**Fotografías del rostro de frente y de perfil (2 impresiones). Impresión frontal para estudio (rostro, cuello, hombros y pecho)**

**Figura 18**  
*Impresión Frontal*



**Figura 19**  
*Impresión Lateral*



*Nota.* La Figura 20 y 21 presenta la toma de fotografía de la cliente totalmente desmaquillada con el cabello recogido, quedando el cuello y las orejas descubiertas. Se puede utilizar una prenda superior con un escote en palara de honor. La fotografía debe ser realizada en un fondo blanco y con buena iluminación pidiendo a la cliente que no genere expresiones. Elaborada por las autoras.



## Inicio del estudio y asignación de líneas y medidas en el plano horizontal y frontal

### Triángulo de la expresividad

Es una herramienta que se utiliza para analizar las características faciales ya que se forma de manera imaginaria por las facciones de la cliente por ende los componentes que lo forman son:

- **Expresión:** incluye aspecto como la forma de las cejas, estructura de la mandíbula y líneas faciales que transmiten emociones.
- **Forma:** analiza la estructura ósea del rostro, forma de la mandíbula, pómulos y en general, para así realizar las recomendaciones resaltando los rasgos positivos.
- **Proporción:** refiere como se relacionan las distintas partes del rostro y como se involucran entre sí.

**Figura 20**

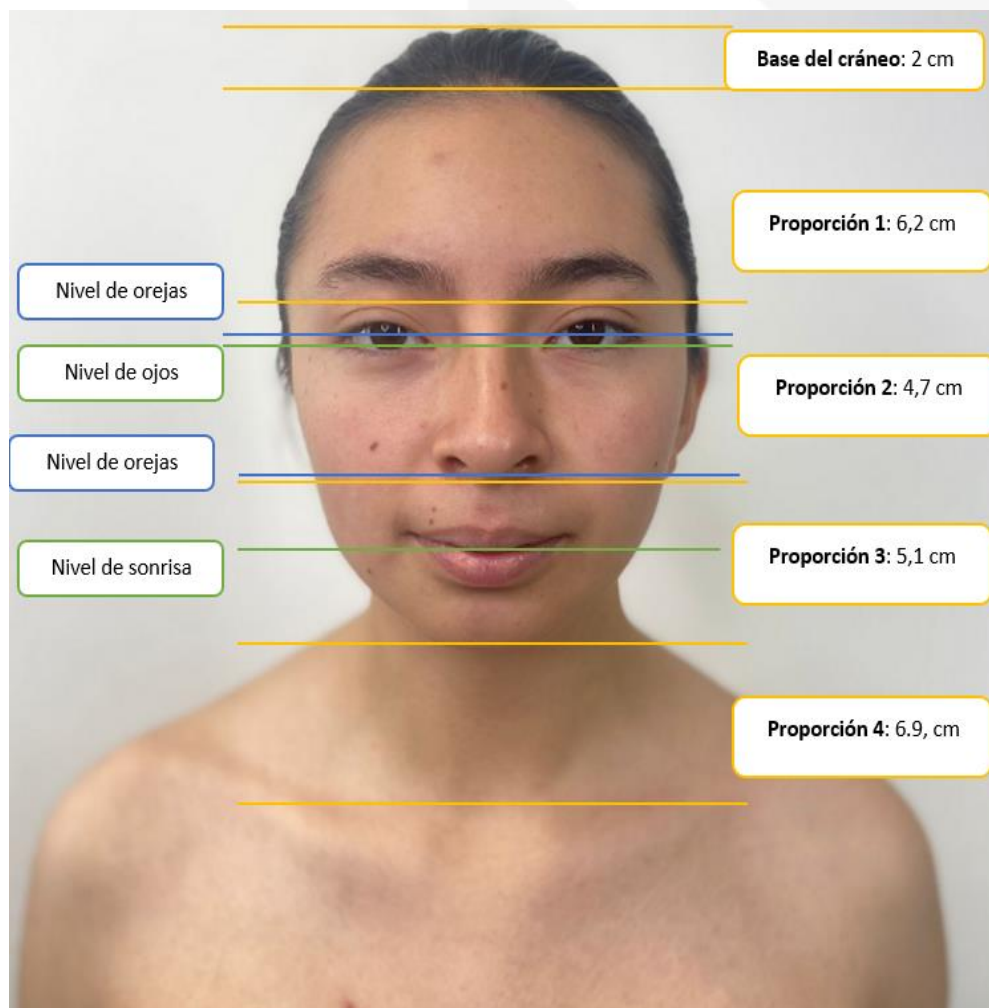
*Medidas del Triángulo de la Expresividad*



*Nota.* La Figura 22 indica una línea superior sobre el nivel de las cejas marcadas hasta la altura de la sien de un extremo al otro, señalando la amplitud y ancho de la frente. Mientras que las líneas laterales hasta la comisura labial señalan la delgadez y amplitud de las mandíbulas y mejillas. Elaborada por las autoras.

## Plano horizontal

**Figura 21**  
*Proporción del Rostro*



*Nota.* La Figura 23 señalan líneas horizontales midiendo la simetría del nivel de nacimiento de cabello, ojos, orejas y sonrisa, además de identifican si las proporciones son de iguales distancias o no, dando como resultado un rostro alargado por ser la proporción 1 mayor que las otras. Elaborada por las autoras.

## Plano horizontal

**Figura 22**

*Relación y Medidas de los Ojos*

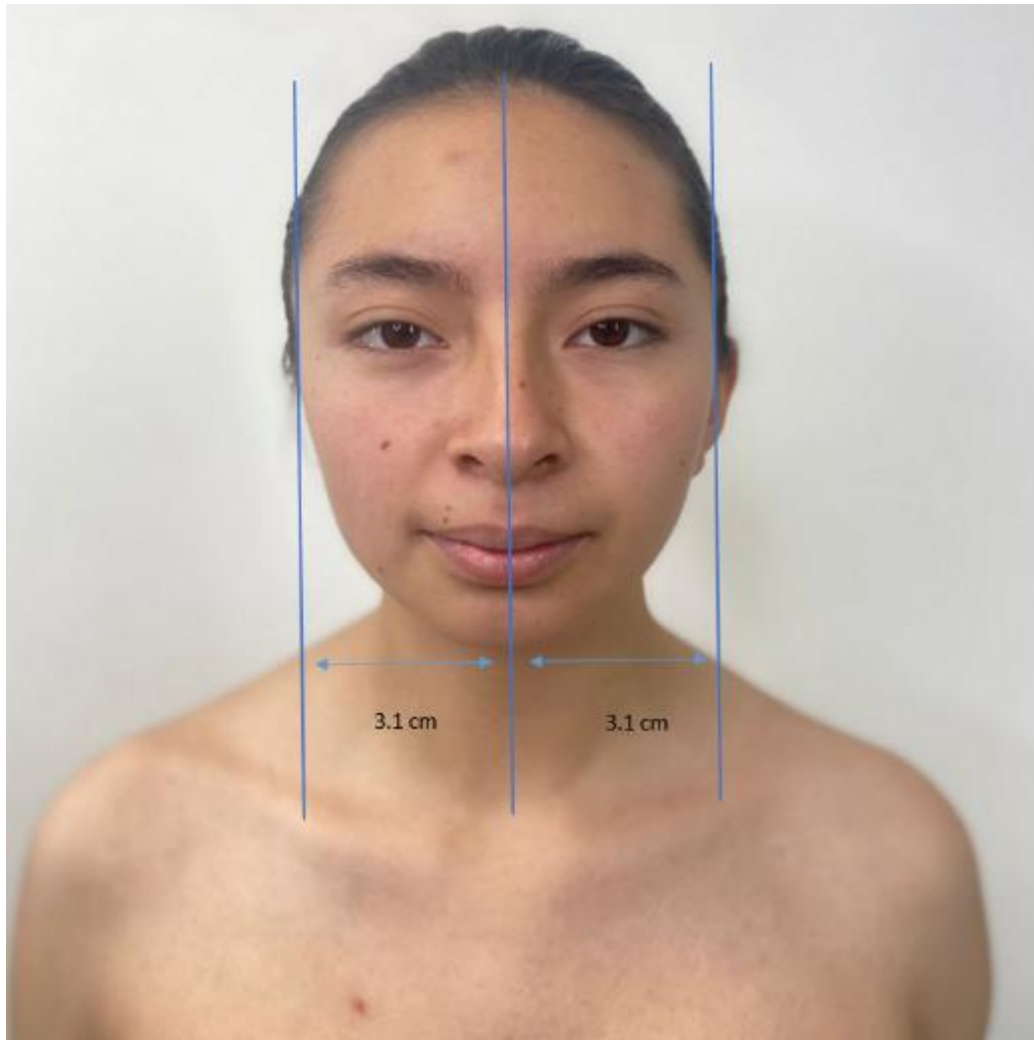


*Nota.* la Figura 24 muestra las medidas realizadas en el rostro de Camila donde la medida del ojo es igual a la medida del espacio que se encuentra entre los ojos, dando como resultado que los ojos tenga una distancia equilibrada, pero en nariz y boca la relación de las distancias cambia. Elaborada por las autoras.

## Plano vertical

**Figura 23**

*Relación y Medidas del Rostro en el Plano Vertical*



*Nota.* La Figura 25 indica un plano vertical que busca identificar y notar las asimetrías de un lado derecho y un lado izquierdo, dividiéndolo en dos mitades, determinando así la rectitud de la nariz y de la sonrisa. Por otro lado, las líneas laterales indican el hundimiento de las sienes, si existe saliente de orejas, saliente de pómulos, o si presentan estrechez o ensanchamiento en las mandíbulas y también la relación del cuello con el rostro sin es ancho o delgado. Elaborada por las autoras.

## Plano lateral

Inicio del estudio y asignación de líneas y medidas en el plano de perfil.

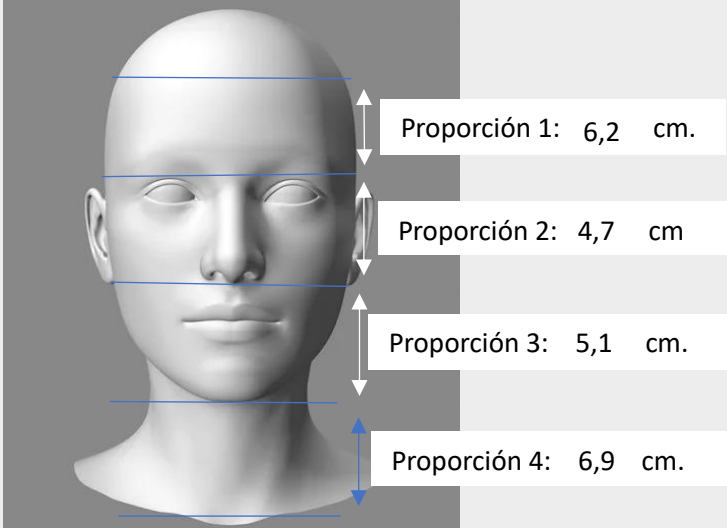
**Figura 24**

*Rostro en Plano de Perfil*



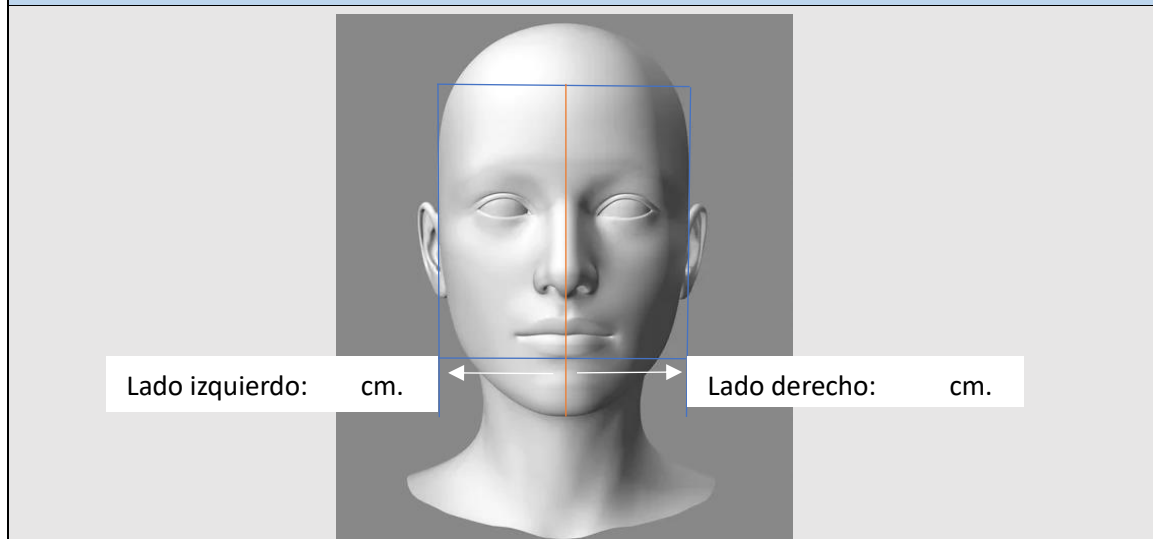
*Nota.* La Figura 26 indica el rostro de perfil de la clienta exponiendo la forma que tiene en este caso una forma de perfil cóncava y la relación de un cuello corto. Elaborada por las autoras.

**Tabla 40**  
*Ficha de Estudio de Visagismo*

TABLA DE DATOS OBTENIDOS DEL ESTUDIO DEL ROSTRO					
TRÁNGULO DE LA EXPRESIVIDAD					
<b>Frente: superficie</b> - Equilibrada - Grande, amplia - Pequeña, - Retractada	<b>Frente: forma (perfil)</b> - Alargada - Acortada - Retractada - Equilibrada - Inclinada - Recta - Huidiza	<b>Frente: altura</b> - Alta - Equilibrada - Baja	<b>Sienes:</b> - Equilibradas Retractadas	<b>Pómulos:</b> - Equilibrados - Prominentes - Altos - Aplanados - Redondeados - Angulosos	<b>Mejillas:</b> - Voluminosas - Equilibradas - Aplanadas - Redondeadas
<b>Mentón: tamaño</b> - Corto - Pequeño - Amplio - Equilibrado - Alargado - Doble mentón	<b>Mentón: forma</b> - Cuadrado - Redondeado - Anguloso - Cuadrado redondeado	<b>Mandíbula: tamaño</b> - Ancha - Equilibrado - Estrecha	<b>Maxilares: altura</b> - Alto, alargado - Equilibrado - Bajo, acorta	<b>Maxilares: forma y tamaño</b> - Ancho - Estrecho - Pronunciado - Delgado	<b>Maxilares: definición</b> - Retractados - Suavizados - Prominentes
PLANO HORIZONTAL					
					
<b>Proporción 1: 6,2 cm</b>		<b>Proporción 2: 4,7 cm</b>		<b>Proporción 3: 5,1 cm</b>	
<b>Cejas: vello</b> - Pobladas - Equilibrada - Escasa velloidad	<b>Cejas: forma - línea</b> - Horizontales - Oblicuas - Redondeadas - Descendentes - Ascendentes	<b>Cejas: grosor</b> - Finas - Equilibradas - Gruesas	<b>Cejas: tamaño</b> - Cortas - Alargadas - Equilibradas	<b>Ojos: línea</b> - Horizontal - Ascendentes - Descendentes	<b>Ojos: volumen</b> - Hundidos - Equilibrados - Globulosos
<b>Párpado: superficie</b> - Grandes - Medianos - Pequeños	<b>Párpado móvil:</b> - Grande - Mediano - Pequeño	<b>Ojos: tamaño</b> - Grandes - Medianos - Pequeños	<b>Ojos, forma</b> - Almendrados - Rasgados - Redondeados	<b>Ojos, distancia:</b> - Juntos - Equilibrados - Separados	<b>Ojos; color:</b> - Marrón oscuro - Marrón claro - Miel - Verdes

- Flacidez - Rugoso					- Celeste
<b>Nariz: tamaño</b> - Grande - Equilibrada - Pequeña	<b>Nariz: base</b> - Ancha - Equilibrada - Pequeña	<b>Nariz: forma</b> - Equilibrada - Aguilera - Respingada - Con jibá - Desviada - Recta - Punta caída	<b>Labios: amplitud</b> - Alargados - Equilibrados - Cortos	<b>Labios: tamaño labio superior</b> - Grandes - Equilibrados - Pequeños	<b>Labios: tamaño labio inferior</b> - Grande - Equilibrado - Pequeño
<b>Nariz: grosor</b> - Ancha - Equilibrada - Fina	<b>Tabique: grosor</b> - Ancho - Equilibrada - Fino	<b>Tabique: forma</b> - Recto - Equilibrado - Desviado - Fino	<b>Labios: arco de cupido</b> - Definido - Equilibrado - Sin definición - Asimétrico	<b>Labios: línea</b> - Ascendentes - Horizontales - Descendentes	<b>Labios: grosor</b> - Equilibrados - Finos - Gruesos - Muy gruesos - Simétricos - Asimétricos

**PLANO VERTICAL**



<b>Plano vertical derecho: 3,1 cm</b>		<b>Plano vertical izquierdo: 3,1 cm</b>		<b>Base: ancho</b> 6,2 cm	<b>Longitud:</b> 17 cm
<b>Lado, amplitud:</b> - Simetría - Asimetría	<b>Cuello: grosor</b> - Ancho - Equilibrado - Delgado	<b>Cuello: longitud</b> - Alargado - Equilibrado - Corto	<b>Orejas: saliente</b> - Saliente - Equilibradas - Metidas	<b>Orejas: tamaño</b> - Grandes - Equilibradas - Pequeñas	<b>Orejas:</b> - Simétricas - Asimétricas

**Lado favorable del rostro:** Izquierdo Derecho

**Observaciones (argumentación):** Existe una ligera visualización de oreja saliente en lado izquierdo.

**TIPO DE ÓVALO**

<b>Redondo</b>	<b>Alargado</b>	<b>Rectangular</b>
<b>Cuadrado</b>	<b>Ovalado</b>	<b>Triangular</b>
<b>Triangular invertido</b>		<b>Hexagonal</b>

**PERFIL**

<b>Frente:</b> Abombada Aplanada Convexa	<b>Mentón: proyección</b> Saliente, pronunciado Equilibrado Huidizo	<b>Cuello:</b> Alargado, Equilibrado Corto	<b>Nariz:</b> Equilibrada Aguileña Recta
---	--	---	---

Cóncava	Retraído levemente			Gancho Respingada Equilibrada	
<b>Perfil Recto</b>	<b>Perfil cóncavo</b>	<b>Perfil convexo</b>	<b>Perfil ondulado</b>		
<b>Perfil recto - convexo</b>	<b>Perfil cóncavo - convexo</b>		<b>Perfil convexo - cóncavo</b>		
<b>FACCIONES</b>					
Clásicas	Aniñadas	Grandes	Endurecidas	Exóticas	Combinadas
<b>DATOS SOBRE LA PIEL DEL ROSTRO</b>					
<b>Tipo de piel:</b> normal, mixta, grasa, seca <b>Alteraciones:</b> sensibilidad, acné, hiperhidrosis, seborrea, deshidratación, reactividad					
<b>Área frontal:</b> <b>Pigmentación</b> Derecha Centro Izquierda  <b>Acromías</b> Derecha Centro Izquierda  <b>Nevos</b> Central Lateral Vascularizados Pigmentarios  <b>Líneas de expresión</b> Tenues Marcadas Horizontales Verticales Entrecejo tenue Entrecejo marcado	<b>Orbiculares de los ojos:</b>  <b>Parpado superior</b> Flacidez leve Flacidez media - alta Inflamación Reactividad  <b>Párpado inferior</b> Ojera pigmentada Ojera vascular Ojera mixta Adiposidad Inflamación  <b>Líneas de expresión</b> Tenues Marcadas  <b>Pestañas</b> Abundantes Equilibradas Escasas Largas Cortas	<b>Siens:</b> <b>Líneas de expresión</b> Tenues Marcadas  <b>Pigmentación</b> Derecha Centro Izquierda  <hr/> <b>Nariz:</b> <b>Pigmentación</b> Derecha Centro Izquierda  <b>Nevos</b> Central Lateral  <b>Eférides</b> Generalizadas Localizadas Central	<b>Mejillas:</b> <b>Pigmentación</b> Derecha Centro Izquierda  <b>Nevos</b> Central Lateral  <b>Eférides</b> Generalizadas Localizadas Central  <b>Flacidez</b> Generalizada Localizada Leve  <b>Surco nasogeniano</b> Marcado Suavizado No se marca	<b>Pómulos:</b> <b>Pigmentación</b> Derecha Centro Izquierda  <b>Nevos</b> Central Lateral  <b>Eférides</b> Generalizadas Localizadas Central  <b>Flacidez</b> Generalizada Localizada Bajo nivel	<b>Mentón:</b> Adiposidad leve Adiposidad alta Doble mentón Flacidez leve Flacidez media - alta  <b>Nevos</b> Central Lateral Vascularizados Pigmentarios  <hr/> <b>Cuello:</b> Adiposidad leve Adiposidad alta Doble mentón Flacidez leve Flacidez media - alta  <b>Nevos</b> Central Lateral Base del cuello Vascularizados Pigmentarios

*Nota.* La tabla 40 explica la ficha de estudio ayuda a proporcionar los datos para el desarrollo del análisis facial y cada uno los atributos faciales. Elaborada por autoras.



### 6.3. Análisis y Argumentación

#### Primera subfase: Argumentación y Desarrollo del Estudio

##### Relación de distancias del Plano Horizontal.

##### Desproporciones

- Caso 1, si la distancia comprendida entre la raíz de la nariz y punta de nariz (proporción 2) es mayor que la proporción 1 y la 3: La nariz alargada, aguileña o tiene el cartílago saliente.
- Caso 2, si la proporción 2 es menor que la proporción 1 y 3 (nariz pequeña): las facciones son aniñadas y el rostro posiblemente es dilatado.
- Caso 3, si la distancia de la proporción 1 es menor que la proporción 2 y 3: la frente pequeña, rostro triangular invertido, rostro dilatado.
- Caso 4, si la distancia de la proporción 1 es mayor que el de la proporción 2 y 3: la frente es amplia y el rostro es alargado.
- Caso 5, si la proporción 3 es mayor que la proporción 1 y 2: los maxilares tendrán forma recta o cuadrada, el rostro es rectangular.
- Caso 6, si la proporción 3 es mayor que la proporción 1 y 2, con forma puntiaguda o afilada, el rostro puede ser: hexagonal, triangular invertido o rostro alargado.
- Caso 7, si la proporción 3 es menor que las proporciones 1 y 2, el rostro es cuadrado.
- Caso 8, si la proporción 3 es menor que la proporción 1 y 2, su forma puntiaguda o afilada, el rostro es de la familia de los dilatados.
- Caso 9, si las distancias de las proporciones son desiguales (1, 2 y 3), el rostro es alargado o rectangular.

##### Sustentación de resultados del estudio en cuanto a:

- **Forma del rostro, tipo de óvalo:** alargado ya que posee una medida mayor en la proporción 1 que la proporción 2 y 3, obteniendo como resultado una frente amplia
- **La piel del rostro:** es mixta y presenta algunas pigmentaciones ligeras en el lado derecho.
- **Componentes del rostro:**
- **La frente**
- **Frontal:** amplia y alta de acuerdo a las mediciones en plano horizontal.
- **Perfil:** en forma cóncava
- **Las cejas:** horizontales, cortas, pobladas en el inicio, existe un poco más de altura y grosor en la ceja derecha

- **Los ojos:** ojos pequeños almendrados equilibrados en la misma distancia donde el lagrimal conecta con el rabillo en forma ascendente.
- **La nariz:** mide 4.7 cm se encuentra recta y equilibrada un poco más pequeña en la medida en comparación con los ojos.
- **Frontal:** recta  
**Perfil:** se encuentra recta.

**Los pómulos:** redondeados

- **Las mejillas:** se encuentran equilibradas
- **Los labios:** arco de cupido se encuentra definido, además que son equilibrado y la línea es ascendente.
- **El mentón**  
**Frontal:** es corto y redondeado ya que se encuentra a un nivel más cerca del labio inferior.  
**Perfil:** se encuentra levemente retraído
- **Maxilares**  
**Frontal:** son acortados, estrechos y suavizado en el lado izquierdo, en el lado derecho es un poco más retractado.  
**Perfil:** se encuentran equilibrados
- **Cuello:** se mantiene corto con una medida de 6.5cm, equilibrado y delgado en relación con las líneas en el plano vertical.


#### 6.4. Recomendaciones y Propuestas

##### Segunda subfase: Propuestas a aplicar en el rostro y complementos

**Tabla 41**

*Cuidados y Rutina para Piel Mixta*

Aspectos	Detalles
<b>Datos y estudio de la piel facial</b>	Rostro alargado con piel mixta. Se requiere un análisis detallado para identificar zonas grasas y secas, adaptando los cuidados para equilibrar la piel. Se recomienda la visita a un dermatólogo.
<b>Cuidados de rutina limpieza y depilación</b>	
<b>Limpieza</b>	Gel limpiador suave para controlar sebo sin resecar, aplicar dos veces al día.

<b>Exfoliación</b>	Exfoliante suave una o dos veces por semana para eliminar células muertas y destapar poros.
<b>Hidratación</b>	Hidratante ligero, que equilibre la hidratación y controle el brillo.
<b>Protector solar</b>	Protector solar de amplio espectro para proteger de manchas y envejecimiento prematuro. 
<b>Depilación</b>	Cejas definidas, siguiendo la forma natural; evitar hacerlas demasiado finas. Depilación con cera o pinza según preferencia y sensibilidad de la piel.

*Nota.* La rutina de limpieza y cuidado facial mantiene una buena oxigenación y retarda el envejecimiento. Elaborada por las autoras.

### Complementos óptica y bisutería según el estilo de Camila

**Tabla 42**

*Accesorios para Rostro Alargado y Manos Pequeñas*

<p><b>Ópticas</b></p> <p>Ovalados de tamaño mediano en ancho y alto que tengan líneas horizontales ya que ayudaran a realizar un corte en el rostro.</p> <p><b>Color</b></p> <p>Colores suaves como rosa pálido, beige o tonos tierra, que armonizan con el estilo natural romántico sin crear contrastes bruscos.</p>	
--	--

**Aretes**

**Tamaño mediano** en largo sobrepasando un poco la mandíbula y ancho según las medidas.

**Longitud:** como máximo largo 4.7 cm y como largo normal 2.3 cm.

**Grosor:** medianos ni muy anchos ni muy finos pueden no ser pegados a la oreja

**Forma:** redondos, diamantes, pera, corazón, oval no muy ancho dan un efecto más equilibrado.

Pueden desapegarse de las orejas y poco del cuello.

**No deben:** ser ni muy finos ni muy largos, ni tampoco excederse en el ancho.



**Collares:**

Evitar las gargantillas.

**Longitud:** 17 cm mide el rostro por ello como maximo de largo debe medir 17 cm y como largo normal 8.5 cm.

**Grosor:** delgado

**Forma:** En V, redondo va muy bien en cuellos cortos, generan volumen creando un punto focal cerca del cuello.



**Pulseras**

Debe ser pequeña, 14 cm en referencia a la medida de la muñeca y delgada como 0,5 cm en ancho.

Anillos pequeños hasta la mitad de la primera falange







*Nota.* La Tabla 42 muestra como los accesorios se eligen de acuerdo a las medidas realizadas en visagismo y morfología para complementar un outfit. Elaborada por las autoras.

**TERCERA SUBFASE: Recomendaciones y mejoras**

**Correcciones para realizar en maquillaje:**

**Tabla 43**

*Recomendaciones en Maquillaje*

<p><b>Frente:</b> es alta, por ello los peinados, cortes y maquillaje ayudan a equilibrar las proporciones. Maquillaje: aplicando contorno en la zona de contorno de la frente</p>	
<p><b>Cejas:</b> horizontales, cortas, pobladas en el inicio. Las cejas definidas y adaptadas al rostro potencian la mirada. Aplicar maquillaje igualando el grosor y un poco la altura en la ceja izquierda. También se puede optar por depilación disminuyendo la altura en la ceja derecha para igualar la izquierda.</p>	
<p><b>Ojos:</b> en ojos pequeños almendrados equilibrados optar por: <b>Maquillaje con sombras cálidas</b> que ayuden dar una mejor amplitud en el párpado, delineado ascendente que haga que el ojo se vea aún más ascendente.</p>	
<p><b>Nariz:</b> con un tamaño normal y forma y recta, se puede realizar pequeñas correcciones con contorno para dar un mayor equilibrio aplicando un poco de oscuridad debajo de la punta de la nariz manteniéndola levantada siguiendo la rectitud de la misma.</p>	

**Pómulos:** con una forma redondeada, aplicar contorno si desea resaltar y acentuar aún más los pómulos.

**Mejillas:** aplicar maquillaje como para dar un poco más de color si así lo prefiere.

**Maxilares:** manteniendo una forma corta y estrechos. Maquillar por medio de contornos suavizando un poco más el lado derecho que el izquierdo para seguir creando armonía.

**Mentón:** No aplicar contorno debajo o en el perfil ya que se verá acortado, por ende, es mejor aplicar luminosidad en la zona para resaltarlo.



*Nota.* La Tabla 43 indica como debe realizarse las correcciones en un rostro alargado según las características y análisis de datos. Elaborada por autoras.

## 6.5. Resumen

Para determinar la forma y proporciones del rostro es necesario tomar fotografías del cliente sin maquillaje y de la misma manera tomar las medidas de cada área para poder determinar qué zonas podemos potenciar aún más y cuales disimular.

## CAPITULO 8 DESARROLLO DEL ESTUDIO DE MAQUILLAJE

**Figura 25**

*Maquillaje para el Estilo Natural Romántico*



*Nota.* La Figura 27 presenta a Camila con un maquillaje intermedio que transforma y mejora la apariencia del rostro para crear una imagen natural y elegante para un uso diario. Elaborada por autoras.



## 6.1. Introducción

El maquillaje es una herramienta que potencia y permite destacar nuestra belleza natural expresando nuestro estilo y personalidad. Al llevar un estilo natural romántico, se busca una apariencia fresca, delicada y femenina que muestre la suavidad y elegancia de los rasgos faciales a través de los colores de claros-oscuros, consiguiendo una armonía. La colorimetría juega un papel crucial en la creación de un look armonioso.<sup>11</sup>

En el estudio de los colores y su forma de combinarse entre sí son determinante para lograr distintos efectos ya que al elegirlos y aplicarlos en distintas técnicas de forma acertada y equilibrada no solo crea un maquillaje que realza la apariencia, sino también complementa los rasgos faciales y el tono natural de la piel, eligiendo correctamente se creará un look natural pero auténtico y elegante que intensifique la belleza propia.

- **Tonos para piel fría:** los tonos ideales incluyen los matices violetas, lilas, azules, grises. Evitando así los colores cálidos como naranjas.
- **Tonos para piel cálida:** tomar una elección por tonos naranja, dorado, bronce, tonos tierra son ideales para Camila, por su estación otoño.

## 6.2. Marcas Recomendadas

### Detalles de cosméticos de maquillaje adecuados al biotipo cutáneo

Elegir cosméticos de maquillaje es importante para lograr un acabado perfecto y duradero, cuando se busca un estilo natural y delicado. A continuación, se detallan marcas de productos adecuados según el tipo de piel de Camila.

#### Piel Mixta






**Características:** presenta zonas grasas denominada la zona T, en frente, nariz y mentón: con una producción mayor de sebo y brillo, generando imperfección de puntos negros. Y zonas secas, como mejillas, alrededor de los ojos, y el área de las mandíbulas. Por ello necesita productos que equilibren la hidratación y el control de grasa.




---

<sup>11</sup> Videocinco (2024). Maquillaje (Grado Básico). Videocinco Editorial. Libro de Maquillaje de Formación Profesional Básica | Videocinco - Videocinco - 915429352

**Tabla 44**

Marcas recomendadas para maquillaje

<p><b>Base de Maquillaje:</b> Equilibrante, de cobertura media, acabado natural.</p> <p><b>Clinique Even Better Makeup:</b> Unifica el tono de piel y proporciona hidratación ligera.</p> <p><b>L'Oréal Infallible Pro-Matte Foundation:</b> Controla el brillo y ofrece un acabado mate.</p> <p><b>It Cosmetics Your Skin But Better CC+ Cream:</b> Equilibra la piel, hidrata y controla el brillo.</p> <p><b>Corrector:</b> De cobertura media, acabado natural.</p> <p><b>Maybelline SuperStay Full Coverage:</b> Buena cobertura y larga duración.</p> <p><b>NARS Soft Matte Complete Concealer:</b> Controla el brillo y ofrece un acabado suave.</p>	
<p><b>Polvos Translúcidos:</b> Para sellar el maquillaje y controlar el brillo en pieles grasas y mixtas.</p> <p><b>Maybelline:</b> Fit me Loose finishing powder.</p> <p><b>Rimmel:</b> Stay matte pressed powder.</p>	
<p><b>Rubor:</b> Un tono universal que añade un rubor natural.</p> <p><b>Milani:</b> Baked blush en tono luminoso.</p> <p><b>L'Oréal:</b> True match blush.</p> <p><b>Maybelline:</b> Fit me blush.</p>	
<p><b>Iluminador</b></p> <p><b>Maybelline:</b> Master chrome highlighter</p> <p><b>Revlon:</b> PhotoReady insta-fix highlighting stick.</p>	
<p><b>Sombras de Ojos</b></p> <p><b>Maybelline:</b> The nudes palette.</p> <p><b>L'Oréal:</b> La palette nude.</p>	

<p><b>Delineador</b></p> <p><b>Maybelline:</b> Eye studio lasting drama gel Eyeliner.</p> <p><b>L'Oréal:</b> Infallible pro-last waterproof pencil eyeliner.</p> <p><b>Máscara de Pestañas:</b> Aporta volumen y longitud</p> <p><b>L'Oréal:</b> Voluminous lash paradise.</p> <p><b>Maybelline:</b> Lash sensational.</p>	
<p><b>Cejas</b></p> <p><b>Maybelline:</b> Brow ultra slim defining eyebrow pencil.</p> <p><b>L'Oréal:</b> Brow stylist definer.</p>	
<p><b>Labios</b></p> <p><b>Maybelline:</b> Color sensational lipstick.</p> <p><b>Revlon:</b> Super lustrous lipstick.</p>	

*Nota.* La Tabla 44 indica un maquillaje de acuerdo a un tipo de piel mixta. Elaborada por autoras.

### Herramientas y complementos

**Tabla 45**

*Implementos en el maquillaje*

Herramientas a utilizar para el maquillaje	Imagen
<p><b>Brochas:</b> para cobertura de base, rubor, sombras y contorno.</p> <p><b>Espanja de maquillaje:</b> para aplicar y difuminar la base y correctores de manera uniforme.</p> <p><b>Pinzas rizador de pestañas:</b> ayudará abrir la mirada y tener un acabado diferente en pestañas.</p> <p><b>Pinceles de precisión:</b> sirve para delinear y</p> <p><b>Cepillo de Cejas:</b> dará forma y fijará a la ceja.</p>	

*Nota.* La Tabla 45 describe como las herramientas adecuadas dan un acabado diferente en cada área del rostro. Elaborada por autoras.

## Belleza, maquillaje y retrospectiva cosmética para cada tipo de piel

En pieles mixtas se recomienda utilizar productos que controlen el brillo en la zona T y a la vez hidraten las áreas con resequedad.

**Maquillaje social, cosméticos y métodos de aplicación:** El maquillaje puede ser duradero en diferentes situaciones. Para ello se debe utilizar

- **Pre base (primer):** Para prolongar la duración del maquillaje.
- **Base:** De larga duración y adecuada para tu tipo de piel.
- **Polvos translúcidos:** Para sellar y matificar.
- **Spray fijador:** Para mantener el maquillaje en su lugar.

**Figura 26**

*Orden correcto de los productos*

<b>1</b>	LIMPIADOR	
<b>2</b>	SÉRUM O ACEITE	
<b>3</b>	HIDRATANTE	
<b>4</b>	PROTECTOR SOLAR	
<b>5</b>	PRIMER	
<b>6</b>	BASE	
<b>7</b>	CORRECTOR	
<b>8</b>	POLVO	
<b>9</b>	BRONZER / CONTOUR	
<b>10</b>	BLUSH	
<b>11</b>	ILUMINADOR	
<b>12</b>	FIJADOR	

*Nota.* La Figura 28 muestra el proceso de aplicación en orden de cada cosmético para una adecuada preparación de la piel y buena durabilidad del maquillaje con un acabado uniforme. Referencia de Pinterest.

### 6.3. Propuestas de Diseño

**Objetivo:**

- **Horizontalizar:** Corregir zonas de frente donde se muestran con mayor amplitud. Mediante correctores, para crear un efecto visual de ligero ensanchamiento.
- **Verticalizar:** Al ser un rostro alargado no necesita un efecto de adelgazamiento.

- **Correcciones cromáticas**
- **Ojera:** Utilizar corrector color salmón, naranjas para neutralizar.
- **Pigmentaciones:** Correctores naranjas o base de maquillaje para cubrir.
- **Alteraciones:** Utilizar correctores en tonos verde para corregir acné o enrojecimientos.

### Correcciones claro oscuro

- **Frente o nariz:** Aplicar corrector oscuro en laterales de la frente y luminosidad en nariz para crear un efecto de realce en la punta
- **Pómulos o maxilares:** Definir pómulos con contornos y aplicar iluminador en ellos. Mientras que en los maxilares sobre todo en el lado derecho suavizar.
- **Líneas en ojos o pómulos:** En ojos realizar un delineado en forma ascendente en el cual crea un efecto de ojos más grande, mientras que en los pómulos se aplicará contornos oscuros para resaltarlos.
- **Intensidad ojos o labios:** Ojos colores rojizos, melocotón, marrones.

### En ojos colores cálidos

- **Técnicas ojos:** Maquillaje de día suave, maquillaje intermedio y maquillaje social.

Se elige de acuerdo al estilo y colorimetría personal de la cliente, para ello se puede utilizar la rueda de color que permite tener una visualización amplia para combinar las sombras de forma efectiva sea para intensificar o complementar los ojos de Camila.

**Figura 27**




*Combinación de Colores en Maquillaje*



*Nota.* La Figura 29 indica una rueda de color aplicada según el tono de ojos de Camila, se toma en cuenta que los colores complementarios son los que se encuentran en la parte externa, mientras que los colores que intensifican serán los que se encuentran en la parte interna. Elaborada por autoras.

**Tabla 46**

*Propuestas de Maquillaje*

<p><b>Maquillaje de día (suave):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ojos:</b> Sombras en tonos rosados y marrones delicados, delineado sutil con sombras o líquido. Finalmente, máscara de pestañas para alargar.</li> <li>• <b>Mejillas:</b> Rubor en tono durazno aplicado en horizontal.</li> <li>• <b>Labios:</b> Labial rosa claro o nude.</li> </ul>	
<p><b>Maquillaje medio</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ojos:</b> Sombras en tonos tierra y dorados, delineado sutil.</li> <li>• <b>Mejillas:</b> Rubor rosado.</li> <li>• <b>Labios:</b> Labial durazno o coral suave.</li> </ul>	
<p><b>Maquillaje social</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ojos:</b> Sombras en tonos marrones y rojizos con brillos, delineado sutil.</li> <li>• <b>Mejillas:</b> Rubor rosa.</li> <li>• <b>Labios:</b> Labial rosa y gloss.</li> </ul>	

*Nota.* La tabla 46 presenta propuestas de maquillaje según la personalidad y estilo de Camila. Elaborada por autoras.

**Correcciones ópticas de las proporciones faciales a través del maquillaje**

**Base y contorno:** Aplicar en un tono de piel la base y uno más oscuro como contorno en la línea del nacimiento del cabello y ligeramente en mandíbula para dar un equilibrio en el rostro.

**Rubor:** Se debe de colocar de manera horizontal en las mejillas para crear una ilusión de mayor anchura.

**Iluminador:** Aplicar iluminador en la parte superior de los pómulos para resaltar y dar volumen.

**Sombras de ojos:** Usar tonos oscuros en el párpado móvil y más claros en el centro del ojo para crear profundidad.

**Cejas:** Definición de forma natural, evitando arcos muy altos para no alargar más el rostro.

**Labios:** Poner colores brillantes y delineados suaves o simplemente gloss para centrar la atención en la zona media del rostro.

**Figura 28**

*Aplicación de Contornos*



*Nota.* La Figura 30 indica las áreas del rostro donde se aplican los contornos para disminuir y resaltar los rasgos faciales. Referencia de Pinterest

## Explicación paso a paso de técnicas recomendadas e intensidades que aporten belleza al rostro

**Preparación:** Limpieza e hidratación con productos adecuados para piel mixta.

Esparcir una bruma con un tónico adecuado para el tipo de piel o con agua rosas.

**Contorno:** Podemos aplicarlo en el contorno de los ojos haciendo un pequeño drenaje y llevándolo hacia el parpado móvil.

**Sérum:** Hidratante para las zonas con resequedad.

**Crema hidratante:** Aplicar una capa fina para preparar la piel.

**Hidratación en labios:** Con vaselina para que puedan prepararse y estar hidratados.

**Corrector:** Usar en las áreas que necesitan mayor cobertura como ojeras y pigmentaciones que se desea disimular en color salmón.

Se puede empezar por los ojos o a su vez aplicar la base y contornos y luego trabajar los ojos.

### Figura 29

*Parte donde Aplicar Correctores*



*Nota.* La Figura 31 explica el color de cada corrector para cumplir la función de neutralizar cualquier imperfección. Referencia de Pinterest

**Cejas:** Definir con lápiz o gel con una brocha en forma oblicua.

**Base:** Aplicar con esponja húmeda o brocha para un acabado natural.

**Contorno:** Aplicar un tono más oscuro en el contorno para resaltar y disimular algunos rasgos con la brocha.

**Ojos:** Sombras suaves con una brocha circular en tonos neutros, marrones según la intensidad difuminando siempre en forma circular para evitar líneas, barriendo excesos y realizando un



delineado sutil. Por ejemplo, se puede empezar por tonos más suaves en el párpado móvil interno del ojo, seguido de un color en tonalidad media en el párpado y finalmente uno más oscuro en la parte externa del párpado.

Delinear la línea de lagrimal de pestañas en la parte superior con sombras marrones o delineador líquido.

En la línea de agua inferior, para crear un poco de contraste en el ojo se puede utilizar sombras no muy oscuras.

Utilizar goma y juego de pestañas de ser necesario para abrir aún más la mirada.

**Máscara de Pestañas:** Aplicar en capas finas para evitar grumos.

**Polvos:** Sellar con polvos translúcidos, especialmente en la zona T con esponja o brocha.

**Rubor:** Aplicar en las mejillas de manera horizontal.

**Iluminador:** Aplicar luz en debajo de la ceja y en pómulos con los dedos.

**Labios:** Utilizar colores suaves y naturales, como rosados o duraznos y gloss.

**Figura 30**  
*Tipos de brochas y su función*



*Nota.* La Figura 32 describe cada brocha de maquillaje en función al momento de aplicar el maquillaje. Referencia de Pinterest.

#### 6.4. Resumen

El estilo de una persona puede ser potenciado a través del maquillaje en el cual elegir correctamente los tonos y corregir imperfecciones, conociendo cada uno de los rasgos y herramientas a utilizar facilitará el proceso al momento de realizar cualquier técnica.

**CAPITULO 9**  
**ESTILISMO DEL CABELLO**

**Figura 31**  
*Color de Cabello para Estación Otoño*



*Nota.* La Figura 33 indica el diseño de color de Camila en base a su paleta de color. Elaborada por autoras.

## 6.1. Importancia del Cabello

En esta etapa inicial, se recopilan datos fundamentales sobre el estado del cuero cabelludo y del cabello. Esta información incluye la evaluación de factores como el tipo de cabello, la salud del cuero cabelludo, las condiciones actuales del cabello y los hábitos de cuidado. La recolección de datos permite una comprensión completa de las necesidades individuales, facilitando el desarrollo de un diagnóstico preciso y la formulación de un plan de tratamiento personalizado.<sup>12</sup>

## 6.2. Diagnóstico del Cuero Cabelludo y Cabello

### Primera fase: recolección de datos

En esta etapa inicial, se recopilan datos fundamentales sobre el estado del cuero cabelludo y del cabello. Incluye una evaluación de algunos factores como el tipo de cabello, la salud del cuero cabelludo, las condiciones actuales del cabello y hábitos de cuidado. La recolección de datos permite una comprensión completa de las necesidades de la cliente, facilitando el desarrollo de un diagnóstico preciso y la formulación de un plan de tratamiento personalizado.

**Tabla 47**

*Cuadro de Diagnóstico del Cuero Cabelludo*

DATOS PERSONALES DEL CLIENTE	
<b>Nombres completos:</b> Camila Chávez	<b>Ocupación:</b> Estudiante
<b>Teléfono:</b> 095634890	
Diagnóstico del cuero cabelludo:	
Tipo de cuero cabelludo:	Alteraciones del cuero cabelludo:
Local    Generalizado	Local    Generalizado
Normal	Deshidratación
Seco	Seborrea
Graso	Alopecia, tipo:
Mixto	Pitiriasis seca
	Pitiriasis grasa
Observaciones:	Sensibilidad
	<u>Hiperhidrosis</u>

Nota. La Tabla 47 determina el estado del cuero cabelludo. Elaborada por autoras.

<sup>12</sup> VV. AA (2023). Análisis capilar. Videocinco Editorial. Análisis capilar (2023) - Videocinco - 915429352

## Técnicas complementarias de análisis del cuero cabelludo

Las técnicas son métodos específicos utilizados para evaluar su estado y detectar posibles problemas.

- **Palpación:** examina el cuero cabelludo mediante el tacto y permite detectar irregularidades como áreas secas, grasosas, sensibilidad o presencia de bultos.
- **Presión:** se realiza de forma suave sobre el cuero cabelludo en diferentes espacios. Esta técnica evalúa la circulación sanguínea y la presión que se realiza en el cuero cabelludo, además identifica si existe sensibilidad, inflamación.
- **Movilización:** implica en mover suavemente la piel en diferentes direcciones, mide la presencia de adherencias y tensiones. La falta de movilidad puede generar problemas, pero si la movilidad es buena el cuero cabelludo se encuentra bien.
- **Signo de Jaquet:** consiste en realizar como un pellizqueo en el cuero cabelludo para realizar un análisis de una posible alopecia donde el cabello puede estar débil o ausente.
- **Signo de Sabouraud:** consiste en tomar un mechón y si al tirar del cabello se desprenden más de dos o tres, se concluye que la caída es mucho más que una caída natural.
- **Test del papel:** se realiza presionando un trozo de papel sobre el cuero cabelludo y observar la cantidad de sebo adherido, evaluando así la condición del cuero cabelludo si es graso o no.<sup>13</sup>

**Tabla 48**  
*Técnicas de Análisis Complementarias en el Diagnóstico*

TÉCNICA:	TIPO:
Palpación	Normal Áspero Húmedo Frío Caliente Untuoso
Presión	Normal Eritema Tardío
Movilización	Gran movilidad Escasa movilidad
Signo de Jaquet	Facilidad Dificultad
Signo de Sabouraud	Normal Proceso alopecico
Test del papel	Normal Graso Seborrea Hiperhidrosis

*Nota.* La Tabla 48 describe los resultados de las técnicas complementarias de la cliente determinando si existe o no alguna irregularidad en el cuero cabelludo. Elaborada por autoras.

**Observaciones:** el cuero cabelludo de Camila se encuentra en ciertas zonas localizadas, escamas blanquecinas un poco grandes dando como resultado una deshidratación.

<sup>13</sup> VV. AA (2023). Análisis capilar. Videocinco Editorial. Análisis capilar (2023) - Videocinco - 915429352

## Diagnóstico de la hebra capilar:

**Tabla 49**

*Condición del Cabello*

ESTADO DE LA HEBRA:	TIPO DE HEBRA:
Sana	Normal      Seca
Dañada	Grasa

*Nota.* La Tabla 49 muestra el estado del cabello para determinar el proceso que como va ser trabajado el cabello. Elaborada por autoras.

## Características de la hebra capilar:

**Tabla 50**

*Aspectos del Cabello*

<b>Grosor</b>	Fino	Normal	Grueso
<b>Longitud</b>	Corto	Medio	Largo
<b>Cantidad</b>	Escasa	Normal	Abundante
<b>Porosidad</b>	Baja	Media	Alta
<b>Textura</b>	Lisa	Mixta	Ondulada

*Nota.* La Tabla 50 define los resultados que presenta el cabello de la cliente. Elaborada por autoras.

**Tabla 51**

*Nivel de Porosidad*

Alteraciones estructurales		
Porosidad baja	Porosidad media	Porosidad alta
Seca y sensibilizada	Débil y quebradiza	Tricoptilosis %: 20

*Nota.* La Tabla 51 presenta los resultados de la porosidad es el nivel de absorción de hidratación del cabello. Elaborada por autoras.

## Observaciones:

**Procesos Químicos:** se realizó una permanente hace 5 meses, por ende, se debe realizar la prueba de mechón.

## Técnicas Complementarias de Análisis de la Hebra Capilar:

**Tabla 52**

*Nivel de Resistencia del Cabello*

Técnica:	Resultado:	
Palpación de puntas a raíz	Normal	Áspero
Pull test	Resiste	Frágil
Deslizado y arrastre	Resiste	Frágil

*Nota.* La Tabla 52 mide resistencia mide el proceso en el que se incluirá el cabello. Elaborada por autoras.

### 6.3. Análisis y recomendaciones

#### Mantenimiento del cuero cabelludo

**Tipo de CC:** Se encuentra normal con una deshidratación local.

**Alteración:** deshidratación local.

**Principios activos por incluir en el tratamiento cosmético.**

**Tabla 53**

*Principios activos de un cabello reseco*

<b>Grupo: hidratante</b>	<b>Función:</b> Forman cargas negativas para atraer las positivas de la suciedad y limpiar el cuero cabelludo normal o seco.
<b>Grupo: nutritivo</b>	<b>Función:</b> Para hidratación del cuero cabelludo seco.
<b>Grupo: regenerativos</b>	<b>Función:</b> Proporcionar hidratación por reposición de materia (proteína).

*Nota.* La Tabla 53 describe como un cabello con resequead necesita principios hidratantes, nutritivos y regenerativos.

#### Cosméticos para el cuero cabelludo según los resultados del análisis:

**Cuero cabelludo:** La principal necesidad es un aporte de hidratación

**Tabla 54**

*Tiempo de Exposición del Tratamiento*

Tipo:	Poca cantidad de sulfato	Tiempo:
<b>Champú</b>	Hidratante, nutritivo, regenerativo:	3 min
<b>Ampolleta</b>	Hidratación de la hebra capilar	20 min; según el fabricante

*Nota.* La Tabla 54 expone como un producto capilar contiene un tiempo límite de acción. Elaborada por autoras.

## Protocolo de mantenimiento para la hebra capilar

**Tipo de hebra capilar:** seca en puntas del cabello

- **Nivel de porosidad:** media
- **Tipo de alteración de la hebra capilar:** tricoptilosis 20%
- **Tipo de porosidad o alteraciones estructurales:** media con tricoptilosis

### Cosméticos de tratamiento de la hebra capilar.:

**Hebra capilar:** Principal necesidad a cubrir son los componentes nutritivos y regenerantes, restauradores con protección en la hebra capilar

**Tabla 55**

*Tiempo de Exposición de Productos Capilares*

TIPO: hidrolizado de proteína y lípidos	TIEMPO:
Acondicionador	3 minutos
Tratamiento	3-20 minutos
Pre cepillado	Protector térmico
Post cepillado	Aceite de argán

*Nota.* La Tabla 55 muestra el tiempo de pose que corresponde a cada cosmético. Elaborada por autoras.

## Forma de brushing o cambio de forma temporal

Es la forma o estilizado del cabello que implica herramientas como el uso del secador y cepillos para aporta una forma y volumen en el cabello dando una apariencia más pulida, que dura hasta un nuevo lavado. La ventaja es que se puede experimentar en diferentes estilos ya que es un cambio temporal siendo ideal para un evento especial si así lo desea la cliente.<sup>14</sup>

### Proceso

1. Retirar exceso de humedad (toalla + secador), ordenar las hebras + cosmético pre cepillado.
2. Seccionamiento, técnica de cambio de forma, finalizado.

### Cepillado con puntas hacia afuera

Para empezar a realizar un cepillado el cabello debe estar completamente lavado con champú y su respectivo acondicionador o tratamiento.

<sup>14</sup> Videocinco (2024). Lavado y cambios de forma del cabello (Grado Básico). Videocinco Editorial. Lavado y cambios de forma del cabello. FP Básica. Libro de texto - Videocinco - 915429352



- Se aplica protección termal, luego se desenreda para empezar a retirar el exceso de humedad con la secadora.
- Cuando ya no esté en las puntas del cabello recargado de agua se procederá a dividir en seis divisiones y sujetando con pinzas articuladas para empezar a cepillar.
- Desde la nuca baja se toma un mechón y con el cepillo térmico grande debajo del mismo mechón en un ángulo de 90°, elevamos la mecha y con la secadora girando el cepillo empezamos a cepillar desde la raíz para crear volumen.
- Cuando ya la raíz se encuentre seca se continua con medios en el mismo ángulo y girando el cepillado de arriba hacia abajo.
- Seguimos con las puntas y en este punto colocamos el cepillo encima del cabello y estiramos más el cabello hacia afuera una y otra vez de manera que queden ordenadas y peinadas quedando así en dirección hacia afuera las puntas.
- Con los rulos grandes de velcro se envuelve las puntas hacia afuera, observando que no queden cabellos sueltos.
- Repetimos el mismo procedimiento hasta terminar la nuca alta, en los laterales cuando cepillemos en cabello mixtos u ondulados, ubicaremos el cepillo sobre o encima del mechón de cabello para que pueda quedar un efecto de peinado en esos cabellos pequeños.
- Después de cepillar la coronilla alta, terminaremos cepillando la parte frontal igualmente elevando la mecha y girando el cepillo de forma que cuando caiga no se ubique encima del rostro, y sea manejable y no cause molestias e incomodidad en el mismo.
- Se aplica brillo para cabello, aceite o silicona en las palmas de las manos y se esparce de medios a puntas y por último aplicamos fijador en spray.

**Figura 32**  
*Cepillado Puntas Hacia Afuera*



*Nota.* La Figura muestra en un rostro alargado las capas peinadas hacia afuera aportando volumen en los laterales el rostro. Referencia de Pinterest.

## Recomendaciones de mantenimiento cosmético en casa:

**Tabla 56**

*Productos Capilares para el Cuidado del Cabello*

<p><b>1.- Champú</b> <b>Frecuencia:</b> 3 veces por semana</p>	<p><b>Aplicación</b> Distribuir en las diferentes zonas del cuero cabelludo y dar masajes con las yemas de los dedos. Repetir el shampoo por segunda vez. Tomar en cuenta que el shampoo solo va en las zonas del cuero cabelludo. Debe ser post color con reflejos violetas para neutralizar el color dado, dos veces por semana.</p>
<p><b>2.- Acondicionador</b> <b>Frecuencia:</b> siempre después de aplicar el champú para evitar el encrespamiento.</p>	<p><b>Aplicación</b> Tomar la cantidad adecuada de producto en las palmas de la mano y aplicar solamente de medios a puntas.</p>
<p><b>3- Tratamiento</b> <b>Frecuencia:</b> 1-2 veces por semana</p>	<p><b>Aplicación</b> Una vez lavado el cabello con champú y enjuagado, retirar el exceso de humedad y aplicar el tratamiento dividiendo el cabello por secciones de medio a puntas y recogerlo en un gorro plástico y dejar actuar 20 minutos según el tiempo que lo indique el fabricante. Debe ser con reposición de lípidos y proteínas con reflejos neutralizadores como el violeta: una o dos veces a la semana.</p>
<p><b>4.- Ampolleta</b> <b>Frecuencia:</b> 1 vez por semana</p>	<p><b>Aplicación</b> La ampolla hidratante debe mezclarse con el tratamiento en un recipiente para potenciar su acción y aplicar en el cabello de medios a puntas.</p>
<p><b>5.- Finalizar</b> <b>Frecuencia:</b> siempre después del lavado utilizar un termo protector.</p>	<p><b>Aplicación:</b> El protector térmico en crema debe aplicarse después de secar el cabello con una toalla y esparcirlo de medios a puntas. Utilizar protector térmico, este producto ayudará al cabello a controlar el encrespamiento, además de proteger de los agentes externos al cabello. También se debe utilizar en cabello húmedo antes de secarlo con la secadora.</p>

**Aceite de argán:** o silicona mantendrá el cabello hidratado, evitando que se encespe, sellando la humedad y aportando brillo y suavidad.



Nota. La Tabla 56 indica que después de un proceso químico el cabello debe tener un mantenimiento de reposición de materia. Elaborada por autoras.

#### 6.4. Propuestas de Corte, Color y Peinado

##### Corte

El corte en el área de la asesoría de imagen, implica una técnica que moldea, estiliza y define la forma del cabello resaltando el rostro, tomando en cuenta el tipo de cabello, el estilo y la personalidad que lleva cada individuo, por ello no solo parte de observar una determinada longitud, ya que se toma en cuenta aspectos como la textura, el volumen y el mantenimiento que requiere, adaptando de mejor manera con la identidad del cliente.<sup>15</sup>

##### Recomendaciones de propuestas posibles a aplicar, ilusiones ópticas del rostro

- **Flequillo:** en punto P6
- **Dirección:** sólido convexo, encapado incrementado o uniforme a 90° o 0°
- **Volumen:** en zonas laterales y no en P5 y P6
- **Longitud:** de media a corta

##### Longitud




- **Textura:** bastones, tejido micro, macro y regular
- **Dirección:** 90° – 45° -0°
- **Volumen:** en zonas laterales

<sup>15</sup> Zarauza, G., & Artero, R. (2024). Técnicas de corte del cabello. Videocinco Editorial. Técnicas de corte del cabello - Videocinco - 915429352

**Forma**

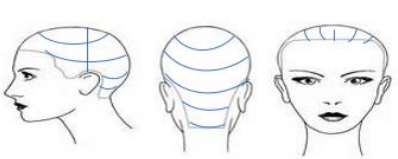

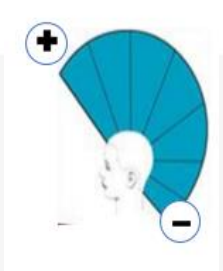
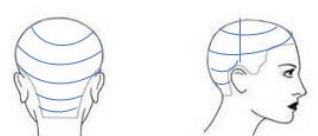
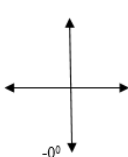
- **Frontal:** encapado incrementado
- **Posterior:** figura ovalada y color rojo

**Tabla 57**  
*Propuestas de Corte*

<p><b>1. Sólido convexo, encapado a 0°; 90°:</b> ayudan a dar movimiento en combinación con un corte en sólido convexo.</p>	
<p><b>2. Flequillo lateral:</b> suaviza la frente y da un aporte juvenil.</p>	
<p><b>3. Corte melena sólida, sólido diagonal anterior:</b> resalta volumen en los laterales</p>	

*Nota.* La Tabla 57 muestra las recomendaciones de corte que se debe realizar de acuerdo al visagismo obtenido. Elaborada por las autoras.

**Tabla 58**  
*Protocolo de Corte*

FICHA DE CORTE	
<b>Cliente:</b> Camila Chávez	<b>Fecha:</b> 08-08-2024
<b>Materiales:</b> Peinilla de cabo Peinilla de corte Cepillo de desenredar Cepillo térmico Tijera microdentada Tijera de pulir Tijera filo dulce Pinzas articuladas Atomizador <b>Herramienta de calor:</b> secadora, plancha. <b>Técnica de preparación:</b> Cepillado puede ser puntas hacia adentro o hacia afuera <b>Productos de Styling:</b> Spray de fijación Silicona o aceite	<b>TÉCNICAS</b> <b>Contorno:</b> Sólido convexo (contorno redondo) <b>Texturizado:</b> biselado <b>Herramienta:</b> navajín <b>Resultado:</b> puntas hacia adentro
	<b>ESTRUCTURA</b> <b>Forma:</b> sólida <b>Textura:</b> inactiva <b>Peso:</b> 100% <b>Largo ideal:</b> desde hombros hacia arriba
	<b>VISAGISMO</b> Escultura adecuada para rostros cortos, cabellos finos y escasos. El contorno suaviza la espalda
<b>Divisiones:</b> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>Sólido convexo</p>  </div> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: center; align-items: center; margin-top: 20px;"> <div style="text-align: center;"> <p>Brushing</p>  </div> <div style="margin-left: 20px;">  </div> </div>	

**PROTOCOLO**

**Sólido convexo (contorno redondo)**

Se realiza un lavado previo del maniquí de práctica, con su respectivo shampoo y acondicionar aplicando también el termo protector.

**1.- Secciones:** Se divide la cabeza en 4 secciones o 3 secciones, 2 anteriores de oreja a oreja y 1 posterior o 2 anteriores y 2 posteriores



**2.- Posición de la cabeza:** Debe mantenerse la cabeza recta durante la técnica del corte, a excepción cuando se empiece a cortar en los laterales anterior, la cliente deberá girar la cabeza hacia un lado o hacia el otro según la necesidad para poder conectar con la parte posterior.



**3.-Particiones:** o también llamadas subdivisiones serán en líneas convexas que nacen a partir de las líneas diagonales posteriores en cada sección.

Se debe tomar en cuenta que a medida que avanza las particiones si esta sobrepasa el oído, se deberá tomar la siguiente de referencia desde los laterales anteriores hacia la nuca posterior finalizando al mismo nivel del otro lado.



**4.-Distribucion:** Será en caída natural debido a su fuerza de gravedad es decir sin tensionar el cabello se realizará el corte.



**5.-Proyeccion:** Será realizado a  $0^{\circ}$  negativo tal y como lo indica en su eje espacial.



**6.-Posicion de los dedos:** La posición de los dedos será de forma paralela es decir seguirán la misma guía que las particiones (convexas), el paso 3 y 6 serán iguales para que el corte se efectué.



**7.- Línea de diseño:** Será estable, se irá bajando de mechón en mechón en la parte posterior de la nuca para que pueda seguir la misma guía que fue cortada primera en la mitad siendo esta de guía para un lado y hacia el otro y el corte quede uniforme.

Finalmente se utiliza la secadora y con el cepillo térmico se cepilla el cabello puntas rectas, hacia afuera o puntas hacia adentro.



#### **Técnica de texturización**

Para que las puntas del cabello no queden pesadas o si la cliente desea una disminución de cabello se aplican las siguientes:

**Slice o bastones:** se toma un mechón de cabello y dividida esta partición en zigzag diagonal elevamos a 45°, con la tijera de pulir tomando en cuenta que la hoja plana este por debajo del mechón y en posición diagonal se realiza el corte de medios a puntas.



**Tijera de pulir:** También se puede realizar la texturización recogiendo un mechón y elevando, con la tijera de pulir ubicaremos la tijera desde donde vamos a comenzar a texturizar y en forma diagonal cortaremos deslizándolo hacia arriba. Nunca vamos a volver a texturizar en el mismo lugar ya que se perdería longitud del mechón cortado siempre será un poco más arriba o más abajo.





**Flequillo:**

**Twist:** Se realiza en caída libre

Con la mano izquierda se pinza el mechón y se gira hacia el frente, con la otra mano se termina de girar completamente.

Se sostiene con la izquierda y se cortará entrando como una V en ambos lados quedando como una letra W, el centro será más corto y los lados más largos.



**FOTOS**



Si el corte es realizado en capas se puede realizar un cepillado puntas hacia afuera o realizar ondas.






*Nota.* La tabla 58 indica cada procedimiento realizado donde incluye un paso a paso de la ficha de corte. Elaborada por autoras.

### Color y propuestas

Se debe considerar varios factores para que el color complemente el estilo y personalidad con las características físicas del cliente. En este caso un estilo natural romántico.

- **Localizado, generalizado:** pueden ser ambos
- **Tono:** cobrizos, dorados, marrones
- **Diseño:** Contorno, morena iluminada, soft blond
- **Flequillo:** contorno con crepado al 50%
- **Laterales:** contorno con crepado al 20%
- **Posterior:** contorno con crepado al 20%-50%

**Tabla 59**  
*Propuestas de Color*

<p><b>Tono natural:</b> castaño medio</p> <p><b>Tono deseado:</b> tono natural más destellos dorados y marrones, en contorno.</p> <p><b>Diseño:</b> contorno, añade luz al rostro. Define características como pómulos, ojos, mandíbulas adaptado al tono de piel lo hace ver abundante y dinámico saliendo un poco de lo clásico.</p>	
<p><b>Tono natural:</b> castaño medio</p> <p><b>Tono deseado:</b> tono natural más iluminaciones doradas, marrones, cobrizas de medios a puntas.</p> <p><b>Diseño:</b> morena iluminada, busca crear profundidad y dimensión en el cabello natural, añadiendo un brillo natural y look fresco.</p>	
<p><b>Tono natural:</b> castaño medio</p> <p><b>Tono deseado:</b> tono natural más tonalidades rubias suaves doradas, marrones, color cobrizos-dorados de medios a punta resaltando un poco más el color.</p> <p><b>Diseño:</b> soft blond, crea un tono rubio muy suave natural de acuerdo a la tonalidad de la estación correcta, haciendo que la piel luzca radiante y juvenil.<sup>16</sup></p>	

*Nota.* La Tabla 59 menciona los colores y técnicas a realizar en el cabello en base a la colorimetría de la cliente y se lo hace a través de una confirmación mediante una prueba de mechón. Elaborada por autoras.

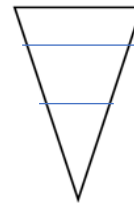
<sup>16</sup> Ferrer, R., & Tejada, E. (2024). Coloración capilar. Videocinco Editorial. Libro de coloración capilar - Imagen Personal | Editorial Videocinco - Videocinco - 915429352

**Tabla 60**  
Ficha de Color

FICHA DE COLORIMETRÍA					
Cliente: Camila Chávez			Fecha: 08-08-2024		
Diagnóstico de cuero cabelludo		Tratamientos químicos		Diagnóstico de color	
Textura		Color Base	Si	No	Mecha testigo: 8,34
Lisa	Mixta	Rizada	Superaclarante	<input checked="" type="checkbox"/>	Temperatura: Cálida
Porosidad		Barrido		<input checked="" type="checkbox"/>	Estación: Otoño
Baja	Media	Alta	Decoloración	<input checked="" type="checkbox"/>	Tono recomendado: marrones, dorados, cobrizos
Densidad		Cambio de forma permanente			
Escasa	Normal	Abundante	Rizos	Alisados	% canas
Grosor				Localizadas Dispersas	
Fino	Normal	Gruoso	TN: 5/0	TTM: 5/0	TTP: 5/0
				TD: 7/34	
Alteraciones capilares: deshidratación local y tricoptilosis en un 20%					
Alergias: ninguna					
<b>Trabajo técnico</b>					
Técnica: Morena iluminada + esfumado					
<b>Formulación</b>				<b>Tiempo</b>	
Superaclarante/decolorante: Decolorante 1+2 (fondo 9: amarillo)				45 min	
Raíz: esfumado 20 gr de 5/0 (tec italy) 1+1				15 min	
Medios: matiz 45 gr 7/3 +15 gr 7/4 (tec italy) 1+1				20 min	

**Puntas:** al faltar matizante se combina 15 gr de 8/3 +5gr de 7/4

**Diagrama y aplicación**



Air touch en contorno al 20%

Air touch al 50% en el resto de cabello

**Nota.** La Tabla 60 muestra la recolección de datos para realizar un buen diagnóstico definiendo la técnica y proceso adecuado. Elaborada por las autoras.

**Recomendaciones en peinado para un rostro alargado**

- **Volumen:** en zonas de la nuca laterales de la cabeza
- **Textura:** Ondas desde la raíz.
- **Técnicas:** Cepillado con puntas hacia afuera y ondas desde la raíz y puntas lacias.
- **Localizado, generalizado:** Recogido o semi recogido.

**Tabla 61**

*Ficha de Peinado*

FICHA DE PEINADO			
<b>Cliente:</b> Camila Chávez		<b>FECHA:</b> 08-08-2024	
<b>Materiales:</b> Cepillo de desenredar Peinilla de cabo Herramientas de anclaje Pinzas		Técnicas <b>Técnica Ondas/Rizos</b>	
<b>Herramientas de Calor:</b> Plancha, secadora			
<b>Productos de Styling:</b> Aceite, silicona o hair gloss			
		Suelto	Recogido
		Semirrecogido	

✓

### PROTOCOLO

Se realiza un lavado previo del maniquí con shampoo y posterior se aplica un termo protector de medios a puntas para proteger el cabello de las herramientas térmicas.

#### Técnica de ondas:

- Para esta técnica se procede a realizar 4 divisiones de las cuales la mitad será trabajada con ondas y la otra mitad con rizos, mientras que la plancha se dejará en calor hasta los 200<sup>o</sup> C.
- Se empieza a tomar la primera sección aproximadamente 2 cm de ancho y elevamos a 90<sup>o</sup> el mechón e introducimos en medio de la plancha, el mechón debe pasar por encima de la plancha y la punta en una dirección hacia el centro de la mitad de la línea marcada en la cabeza.
- Cuando el mechón pase por encima de la parte superior de la plancha, esta debe ir girando a 360<sup>o</sup> y sujetar el mechón e ir deslizando la plancha no tan rápido hacia la punta del cabello, soltamos y damos la forma de onda.
- De la misma forma tomamos otra porción y realizamos los mismos pasos hasta terminar con la primera mitad.

#### Características:

<b>Menor duración</b>	Mechones más densos.	Menor tiempo de exposición al calor	Herramientas de marcado más grandes/anchas
<b>Para look suelto</b>	Desde la raíz: rostros retractados	En puntas para rostros cuadrados	En medios para rostros triangular invertido

#### Técnica de rizos:

- En la primera fila de la otra mitad desde la nuca baja, se selecciona una porción de cabello más delgada más o menos de un centímetro ya que deberán ser más delgadas.
- Se toma un mechón se eleva y se ubica dentro de la plancha, con la punta en este caso contrario a la otra mitad, pero con la misma dirección hacia el centro de la línea media de la cabeza, y con la plancha si tiene sus bordes redondeados ya girada a 360<sup>o</sup> y sujetando el cabello vamos deslizando al mismo tiempo que vamos girando hasta llegar a la punta y soltamos.

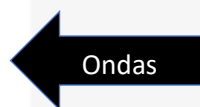
**Características**

<b>Mayor duración</b>	Mechones delgados	Mayor tiempo de exposición al calor	Herramientas de marcado pequeñas, más delgadas
<b>Técnica de preparación para semi y recogidos</b>	Para cabello que no se ondulan con facilidad.	Recomendados para rostros retractados, triangulo invertido.	

**Nota:** si la plancha tiene sus bordes planos se realiza otra técnica adicional. Cuando la plancha sujete el mechón a 360° hacia las puntas, se envuelve el cabello con la misma plancha no tan cerca de la raíz y cuando el calor sobresalga en el cabello se soltará y la forma del rizo quedara.

- Luego tomamos otra sección de cabello y repetimos el mismo procedimiento así hasta terminar la otra mitad de cabello de la cabeza.
- Al finalizar se aplica silicona o aceite, en nuestras palmas de las manos pondremos una pequeña cantidad y frotaremos en las mismas para aplicar de medios a puntas, de esta manera el peinado quedará listo en cualquier tipo de onda que se realice.

**FOTOS**





Nota. La Tabla 61 muestra el paso a paso de cómo realizar una onda o rizo. Elaborada por autoras.

## Elaboración y forma de peinados, recogidos, técnicas y herramientas

**Tabla 62**

*Recomendaciones de Peinados*

<p><b>Ondas suaves y volumen en los laterales</b>  <b>Cómo realizarlo:</b>  <b>Preparación:</b> Usar un mousse o spray texturizante en el cabello húmedo para añadir cuerpo.  <b>Secado:</b> Secar el cabello con un secador y un cepillo redondo, enfocando en crear volumen en los laterales.  <b>Ondulación:</b> Utilizar una plancha rizadora o tenacillas para crear ondas suaves. Enrollar el cabello hacia fuera para añadir volumen en los laterales.  <b>Fijación:</b> Aplicar un spray fijador ligero para mantener las ondas en su lugar. Si no desea las ondas muy recogidas aplicar aceite de argán en poca cantidad sobre las palmas de las manos y dedos pasando sobre las ondas de medios a puntas.</p>	
<p><b>Ondas con línea de peinado en partición lateral o diagonal, creando volumen en un lateral</b>  <b>Cómo realizarlo:</b>  <b>Preparación:</b> Utilizar protector térmico.  <b>Secado:</b> Seca el cabello con un secador y un cepillo redondo.  <b>Ondulación o planchado:</b> Utilizar una plancha rizadora o tenacillas para crear ondas suaves.  <b>Tomar una porción en el lateral derecho:</b> Peinar con gel o realizar una pequeña trenza sujetándola en el mismo extremo en la nuca baja posterior con invisibles o ligas. Se puede dejar el flequillo para cepillarlo.  <b>Fijación:</b> Aplica un spray fijador ligero para mantener las ondas en su lugar.</p>	



**Trenzas laterales o coletas bajas hacia un lado**

**Cómo realizarlo:**

**Preparación:** Utilizar siempre protector térmico después de un lavado con shampoo.

**Secado:** Secar el cabello con un secador y un cepillo redondo, enfocándose en crear volumen en los laterales.

**Trenzar:** Si desea puede realizar una trenza que tenga una caída lateral, o realizar una coleta recogida y fija hacia un lado con mechones del flequillo sueltos hacia ambos lados y cepillados. En el cabello suelto de la coleta puede complementarlo con ondas o simplemente lacio.

Agregar algún moño con detalles resaltaría más su estilo.

**Fijación:** Aplica un spray fijador ligero para mantener.



17

*Nota.* La Tabla 62 presenta la elaboración de peinados prácticos en una vida diaria de acuerdo al visagismo. Elaborada por autoras.

<sup>17</sup> VV. AA (2024). Peinado y recogidos (libro de taller). Videocinco Editorial. Peinados y recogidos (libro de taller) - Videocinco - 915429352

## 6.5. Resumen

Reconocer el estado del cuero cabelludo y hebra capilar ayuda a determinar en qué procesos debe ser llevado el cabello y si necesita cuidados como un aporte nutritivo y una hidratación acorde a la pérdida de elementos según corresponda. Al igual que determinar el corte, color y peinado que se puede llevar de acuerdo al estado y visagismo.

## 6.6. Camila Antes y Después de la Asesoría

**Figura 33**

*Camila Antes y Después de una Asesoría de Imagen*



*Nota.* La Figura 35 presenta a Camila desde una primera impresión hasta el final de la asesoría de imagen. Elaborada por autoras.

## CAPÍTULO 10 ANEXOS

### 10.1. Consentimiento Informado

#### ANTECEDENTES DEL DOCUMENTO

El presente documento tiene como fin establecer de manera clara y detallada el consentimiento informado del cliente quien en pleno uso de sus facultades mentales y de manera consciente y libre manifiesta su interés por acceder a los servicios de asesoría de imagen ofrecidos por parte del profesional – consultor/a de asesoría de imagen (Gissela Churchir). Este documento se realiza en cumplimiento de las normativas vigentes en la legislación ecuatoriana, en especial las referentes a la protección de los derechos del consumidor y la prestación de servicios profesionales.

#### Por medio el/la cliente:

**Nombres y Apellidos del Cliente:** Melany Camila Chávez Quezada

**Cédula de Identidad/Pasaporte:** 1754352720

**Dirección:** Chillogallo-San Luis

**Teléfono:** 0984857658

**Correo Electrónico:** melanyqz@hotmail.com

#### Y el/la Consultor/a de imagen:

**Nombres y Apellidos del Profesional de Asesoría de Imagen:** Gissela Fernanda Churchir

Tituaña

**Cédula de Identidad/Pasaporte:** 1723731384

**Dirección del Estudio u Oficina:** Av. Shyris y Gaspar de Villaroel N78-100

**Teléfono:** 0995558204

**Correo Electrónico:** fernandaj-gisel96@hotmail.com

## OBJETO

El cliente o asesorado/a contrata los servicios del profesional para recibir una consultoría de imagen, que puede incluir, pero no se limita a: análisis de colorimetría, estilo personal, diseño de imagen, acompañamiento de compras, preparación para eventos especiales, manejo de imagen profesional, y otros servicios relacionados. Este consentimiento informado se desarrolla bajo el respeto a la dignidad de las personas, la autonomía de la voluntad y la intimidad, y se considera el eje de la relación entre el profesional de la asesoría de imagen y el cliente.

### Descripción de los servicios

El profesional se compromete a proporcionar los siguientes servicios:

#### 1. Evaluación inicial:

- **Entrevista personalizada:** donde se identifica las necesidades, expectativas y objetivos del cliente con relación a su imagen personal y profesional.
- **Análisis del tipo de cuerpo y rostro:** evaluación detallada para determinar las características físicas del cliente.
- **Estudio de estilo de vida:** comprensión de las actividades diarias, profesión y preferencias personales del cliente para ofrecer una asesoría acorde a sus circunstancias.

#### 2. Asesoría en colorimetría:

**Determinación de la paleta de colores:** identificación de los colores que más favorecen al cliente, basándose en su tono de piel, ojos y cabello. o **Recomendaciones personalizadas:** sugerencias sobre cómo incorporar los colores adecuados en vestuario, accesorios y maquillaje.

#### 3. Asesoría en estilo:

- **Análisis de estilo personal:** identificación del estilo actual del cliente y propuestas de mejoras.

- **Análisis del guardarropa o manejo estratégico de las prendas de vestir o recomendaciones de vestuario:** sugerencias sobre el tipo de ropa, cortes, tejidos y combinaciones que mejor se adapten al cliente.
- **Accesorios y complementos:** orientación sobre el uso adecuado de accesorios, calzado y complementos para realzar la imagen.

#### 4. Acompañamiento en compras:

- **Planificación de compras:** elaboración de una lista de compras basada en las necesidades y presupuesto del cliente.
- **Asistencia durante las compras:** guía y asesoramiento en tiendas para seleccionar las prendas y accesorios más adecuados.
- **Evaluación post-compra:** revisión de las adquisiciones para asegurar que se alinean con la asesoría brindada.

#### 5. Preparación para eventos especiales:

- **Asesoría integral:** recomendaciones específicas para bodas, eventos corporativos, galas y otras ocasiones especiales.
- **Pruebas de vestuario:** selección y prueba de atuendos para eventos importantes.

#### 6. Manejo de imagen profesional:

- **Asesoría para entrevistas de trabajo:** recomendaciones de vestuario y comportamiento para causar una impresión positiva.
- **Imagen corporativa:** orientación sobre cómo mantener una imagen profesional consistente en el entorno laboral.

#### 7. Sesiones de seguimiento:

- **Evaluación periódica:** seguimiento del progreso del cliente y ajustes necesarios en la asesoría.
- **Asesoría continua:** disponibilidad para consultas y recomendaciones adicionales según sea necesario.

## DERECHOS Y OBLIGACIONES DEL CLIENTE

El cliente tiene derecho a:

1. Recibir un trato respetuoso y profesional en todo momento.
2. Obtener información clara y precisa sobre los servicios ofrecidos.
3. Manifestar sus dudas, inquietudes o inconformidades respecto a los servicios.

El cliente se compromete a:

1. Proporcionar información veraz y completa durante la evaluación inicial.
2. Cumplir con las citas y horarios establecidos para las sesiones de asesoría.
3. Abrir los espacios de tiempo necesarios para mejorar y reforzar la información que se considere necesaria.
4. Pagar los honorarios acordados en los plazos establecidos.

## DERECHOS Y OBLIGACIONES DEL PROFESIONAL

El profesional se compromete a:

1. Ofrecer sus servicios con profesionalismo, ética y confidencialidad.
2. Proporcionar al cliente información detallada sobre los servicios y sus beneficios.
3. Mantener una comunicación abierta y transparente con el cliente.

## HONORARIOS Y FORMA DE PAGO

Los honorarios por los servicios de asesoría de imagen serán de \_\_\_\_\_ (**\$0,00**) por sesión/paquete de sesiones. El cliente deberá realizar el pago mediante \_\_\_\_\_ (**efectivo/transferencia**) en las fechas acordadas.

## MANEJO DE INFORMACIÓN CONFIDENCIAL Y FOTOGRAFÍAS

1. **Confidencialidad de la información:**
  - Toda la información proporcionada por el cliente durante el proceso de asesoría será tratada con la más estricta confidencialidad.

- El profesional se compromete a no divulgar, compartir, entregar o utilizar la información del cliente para ningún propósito que no sea el de proporcionar los servicios de asesoría contratados.

## 2. Fotografías del cliente:

- Durante el proceso de asesoría, el profesional puede tomar fotografías del cliente para evaluar el progreso y realizar análisis detallados.
- Las fotografías serán utilizadas únicamente con fines internos y no serán divulgadas, entregadas o utilizadas en propósitos distintos sin el consentimiento expreso del cliente.
- En caso de que el profesional desee utilizar alguna fotografía del cliente para fines promocionales o de marketing, se solicitará previamente el consentimiento por escrito del cliente donde se detalle los alcances y fines del uso de estas.

### COMPRENSIÓN DEL DOCUMENTO

El/la cliente o asesorado/a declara de forma clara y manifiesta que ha leído detenidamente y comprendido integralmente el contenido del presente documento de consentimiento informado y que de igual forma se le ha proporcionado la oportunidad de hacer preguntas y recibir respuestas claras respecto a los términos y condiciones establecidos en el presente documento. El/la cliente entiende los servicios que recibirá, así como sus derechos y obligaciones en el marco de esta relación profesional teniendo claro también que la presente consultoría de imagen involucra a un equipo de profesionales especializados en varias especialidades relacionadas por lo que su información se manejará de manera interna entre estos especialistas que realizarán un tratamiento integral de mis datos de manera ética y confidencial. El/la cliente conoce también que tiene de su autonomía en su decisión de continuar o no con el tratamiento y la importancia de su compromiso y participación activa durante el cumplimiento de las tareas y actividades asignadas, además de que se requiere su colaboración en cuanto a diligenciar documentos, pruebas u otros que se requieran para ser utilizados por el/la consultora de imagen.

### ACEPTACIÓN

Al firmar el presente documento, el/la cliente declara que ha leído, comprendido y aceptado los términos y condiciones establecidos en este consentimiento informado, y manifiesta en



consecuencia su aceptación y conformidad para recibir los servicios de asesoría de imagen detallados y los relacionados al contenido del documento.

Melany Camila Chávez Quezada

**Nombres y Apellidos:**



**Firma del Cliente:**

Gissela Fernanda Chunchir Tituaña

**Nombres y Apellidos:**



**Firma del Profesional:**







Este documento ha sido redactado en dos ejemplares de igual tenor y validez, firmando cada una de las partes uno de ellos, en **Quito** (lugar), **26** (día) de **Mayo** (mes) del **2024** (año).




**NOTA LEGAL:** Este documento está sujeto a las leyes de la República del Ecuador y a las disposiciones aplicables en materia de derechos del consumidor y prestación de servicios profesionales.

## 10.2. Planificación de la Asesoría de Imagen

### Agenda y registro de citas con la cliente

**Tabla 63**  
Registro de Citas

23/05/2024	25/05/2024	26/05/2024
Presentación: Branding Logotipo Colores Tipografía Diseño de revista	*Contacto para definición de la cliente	*Primer contacto con la cliente 3:00 pm *Explicación acerca de la asesoría Test de estilo *Toma de mediciones morfología
Firma: 	Firma: 	Firma: 
4/06/2024	8-14/06/2024	22/06/2024
*Realización de moodboard 4:00 pm *Complementos de preguntas para realizar el test: *Personalidad y estilo	*En cuanto al seguimiento no se pudo avanzar: *Por motivos de celebridad del día del padre *Explicación para mejorar la toma de fotografías *Explicación para mejorar la toma de medidas	*Reunión con clienta en el instituto: *Toma de fotografías visagismo y morfología *Toma de corrección de mediciones de silueta *Toma de fotografías con drap de telas 9:00 am
Firma: 	Firma: 	Firma: 
29/06/2024	6/07/2024	13/07/2024

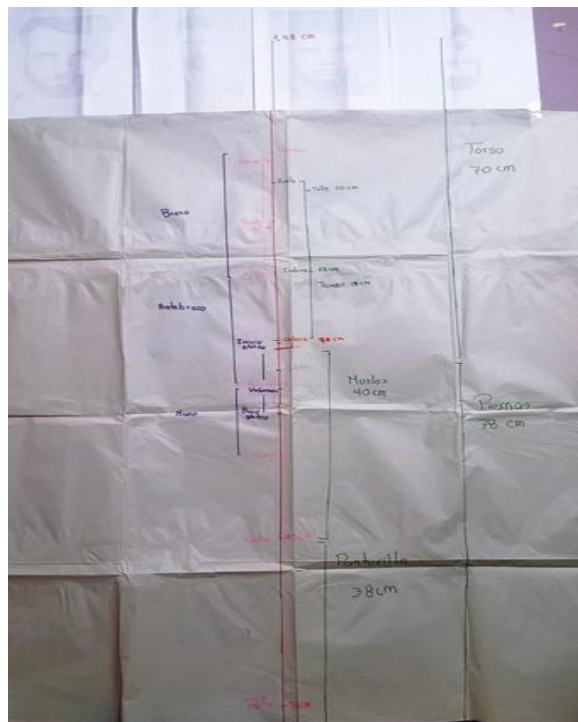
<p>*Encuentro con cliente Para recolección de información: *Fondo de armario *Toma de medidas de visagismo <b>11:00 am</b></p>	<p>*Por motivo de viaje *No es posible reunión pero se sigue haciendo planes para avanzar</p>	<p>*Fotografías *Outfit con sus prendas de vestir *Ajustes en la toma de medidas de visagismo. *Prueba de mechón 11:00 am</p>
<b>23/07/2024</b>	<b>08/08/2024</b>	<b>17/08/2024</b>
<p>*Reunión para llenar formulario de coaching</p>	<p>*Diseño de color</p>	<p>*Fotografías finales</p>
<p>Firma: </p>	<p>Firma: </p>	<p>Firma: </p>

Nota. La Tabla 63 describe la planificación de cada proceso en la asesoría de imagen. Elaborada por las autoras.

### 10.3. Morfología y visagismo

#### Toma de medidas de la silueta para análisis del estudio

**Figura 34**  
Toma de Medidas de la Silueta



Nota. La Figura 37 señala las medidas de la silueta femenina y se plasman con ayuda de un papel grande. Elaborada por autoras.

**Toma de medidas de visagismo y fondo de armario**

**Figura 36**

*Toma de Medidas de Visagismo*



**Figura 35**

*Estudio con una Impresión del Rostro*



*Nota.* La Figura 38 y 39 muestra las mediciones y estudio de las proporciones del rostro. Elaborada por autoras.

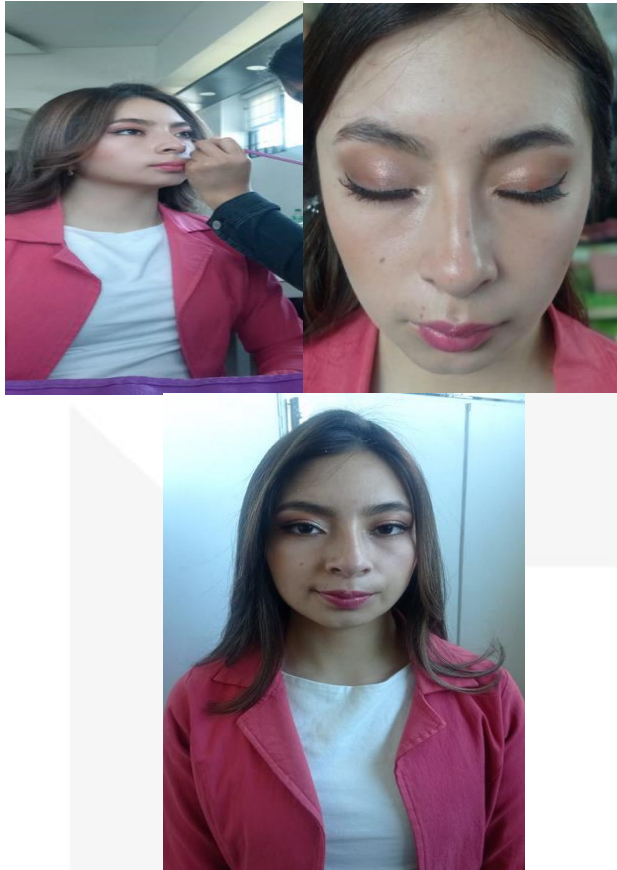
**10.4. Maquillaje**

**Tabla 64**

*Antes y Después en Maquillaje*

<p><b>Antes</b></p>	
---------------------	--

**Después**



**Nota.** La Tabla 64 muestra el proceso de maquillaje (suave) impresión antes y después.  
Elaborada por autoras.

## 10.5. Estilismo del Vestir

### Test para descubrir el estilo

#### Formulario adicional de test de estilismo

Preguntas adicionales para descubrir el estilo:

**1. ¿Cómo te gustaría que tu cuarto fuera decorado?**

Decoloración en color rosa o verde claro adornados con imágenes o sticker de gustos personales por ejemplo de flores o series que observa como el anime.

**2. ¿Preferencias en música, cine y series?**

Le gusta la música pop, romántica.

Películas de comedia y romance

**¿Marcas en donde compras tu ropa?**

Adquiere su ropa por lo general en Quicentro sur

### **3. ¿Marcas aspiracionales?**

Adquirir joyerías de pandora.

Zapatillas converse

### **4. ¿Colores que te gustan o gustaría utilizar en tus prendas?**

**Colores que le gusta:** el verde, azul verde y el negro

**Le gustaría utilizar:** lila y naranja

### **5. ¿Prendas que te gustan, pero no te atreves a usar? ¿Por qué no?**

Le gustan las faldas, las camisas sin mangas, pero no hay una seguridad de utilizarlas porque no le agradan como se le ve.

### **6. Ponle adjetivos a tu estilo o guardarropa. Comentarios que te han hecho personas cercanas a tu vestir.**

Es agradable, cómodo y repetitivo en cuanto al estilo del vestir.

### **7. Objeciones en prendas y color.**

Colores muy fuertes, llamativos, neón y escote muy pronunciado.

Ejercicio de un moodboard para identificar el estilo de Camila.

**Figura 37**  
*Ejercicio de Moodboard*



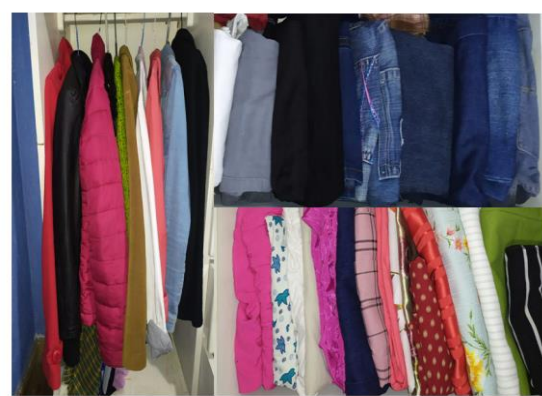
*Nota.* La Figura 36 es un ejercicio práctico que busca identificar el estilo natural romántico de Camila. Elaborada por las autoras.

### Organización de armario y cuidado de las prendas

**Figura 38**  
*Guardarropa (Antes)*



**Figura 39**  
*Guardarropa (Después)*



*Nota.* La Figura 40 y 41 visualiza el guardarropa como un cambio hacia el cuidado de sus prendas. Elaborada por las autoras.

## Listado de prendas básicas que Camila mantiene

**Tabla 65**

*Lista de Prendas Básicas*

<b>Nombre y apellidos:</b> Camila Chávez	<b>Edad:</b> 17 años
<b>Dirección:</b> Sur de Quito	<b>Teléfono:</b> 0984857658
<b>Email:</b> melanyqz@hotmail.com	
<b>Temporadas unificadas</b>	<b>Accesorios</b>
Abrigo negro clásico Gabardina (color neutro) Parka Traje sastre: ninguno Cardigan Camisa blanca o beige: ninguna Buzo color neutro Falda a la rodilla Pantalones de vestir Jeans neutros Chaqueta de cuero color neutro Camisetas de algodón color neutro Blazer negro o color neutro: ninguno Pantalón negro Vestido negro básico Blusa negra elegante: ninguna Zapato abierto	Sandalias tacón Deportivos Mocasines o bailarinas: algunos Botas Bolso grande toten Sobre clutch: ninguno Cinturones: uno

*Nota.* La Figura 65 señala un listado de prendas básicas que existen y pueden faltar como fondo de armario. Elaborada por autoras.

### Ruta de compras y análisis de prendas por adquirir

#### Cuadro de rutas de compras

**Cliente:** Camila Chávez





**Lugar y Hora:** 10:30 am en el Centro Comercial Quicentro Shopping





**Duración:** 4 horas



Recomendaciones de prendas y accesorios básicos faltantes para el fondo de armario de acuerdo al estilo y personalidad de Camila para que pueda complementar con algunas prendas básicas que ya posee para que tenga más facilidad de combinar y estilizar su vestuario en su nueva vida cotidiana hacia la universidad y evento social o familiar que pueda presentarse.

**Tabla 66**  
*Ruta de Compras para Camila*

Prioridad	Tiendas	Prendas	Códigos
1	H&M	Accesorios	<p>Cartera crossbody Código: 17184535 Precio: \$ 51,31</p> 
		<p>Bolso negro formal Artes y collar</p> <p>Set collar + aretes Ave María Código: 17263086 Precio 22,99</p> 	
2	H&M	Blusa negra o marrón oscuro	<p>Camiseta unicolor only Código: 17243904 Precio: \$ 30.80</p> 
		<p>Zapatos bajo color neutro</p> <p>Ballerina en punta beira rio Código: 17169472 Precio: \$30.80</p> 	
		Blazer negro	

			<p>Blazer unicolor</p> <p>Código: 5715366872783</p> <p>Precio: \$ 51.32</p> 
3	Naf Naf	Camisa con detalles en color blanco beige	<p>Camisa con cinturón ajustable</p> <p>Código: 412F376</p> <p>Precio: \$ 59</p> 
4	Zara	Pantalón formal	<p>Pantalón de estructura fluida</p> <p>Código: 4391/450</p> <p>Precio: \$39.99</p> 
		Accesorios	<p>Cinturón cordón flor</p> <p>Código: 4548/254</p> <p>Precio \$35.99</p> 
			<p><b>Total:</b> \$ 291,4. En este caso también podemos implementar maquillaje si existe un sobrante en presupuesto.</p>

*Nota.* La Tabla 66 presenta una ruta de compras de acuerdo al estilo y personalidad de Camila. Elaborada por autoras.

## 10.6. Estilismo del Cabello

### Análisis y Diagnóstico del Cuero Cabelludo y Hebra Capilar

#### Corte

**Figura 40**

*Estado Inicial de Cabello*



**Figura 41**

*Proceso del Corte*



*Nota.* La Figura 42 y 43 indican Diseño de corte desde su estado inicial. Elaborada por autoras.

#### Diseño de color

#### Prueba de mechón para diseño de color

**Figura 42**

*Proceso de Color*



*Nota.* La Figura 44 muestra que siempre se debe realizar una prueba de mechón para un diseño de color. Elaborada por autoras.

## Después del diseño de color

**Figura 43**

*Resultado del Proceso de color*



*Nota.* La Figura 45 indica el resultado de una morena iluminada en colores cálidos. Elaborada por autoras.

## Peinado

**Figura 44**

*Resultado de Peinado*



*Nota.* La Figura 46 muestra el resultado con ondas. Elaborada por autoras.

## AGRADECIMIENTO

### Para la cliente

Querida Camila,

Quiero expresarte mi más profundo agradecimiento por permitirme ser parte de este hermoso proceso de transformación y autodescubrimiento en torno a tu estilo personal. Ha sido un verdadero privilegio acompañarte mientras descubrías y potenciabas esa calidez y dulzura que te definen, cualidades que hicieron de este recorrido algo especial y enriquecedor.

Desde el primer día, admiré tu apertura, confianza y disposición para abrazar nuevas ideas y aceptar cambios con entusiasmo. Esto no solo facilitó nuestro trabajo conjunto, sino que también convirtió cada paso en una experiencia llena de significado y aprendizaje.

Cada detalle de este dossier fue cuidadosamente pensado y diseñado con cariño, teniendo siempre presente las cualidades únicas que te hacen brillar desde adentro. Espero que esta guía no solo te acompañe en tu camino, sino que sea un reflejo de la persona maravillosa que eres, ayudándote a realzar aún más tu esencia. Que te recuerde, en cada paso, lo capaz y valiosa que eres para alcanzar todo lo que te propongas en esta nueva etapa de tu vida.

### A la familia

Estimados miembros de la comunidad académica y apreciado público, con profunda gratitud y emoción, tengo el honor de presentarles mi proyecto académico titulado "*Definiendo el estilo: primeros pasos en la estación cálida*". Este libro ha sido posible gracias al apoyo incondicional de las personas más importantes en mi vida, quienes han sido una fuente constante de inspiración a lo largo de todo este proceso. Cada acción y palabra de motivación que me brindaron ha sido clave en la realización de este trabajo, por lo que dedico con cariño este esfuerzo a todos ellos, reflejado en cada una de estas páginas.

A los docentes y autoridades del Instituto Superior Tecnológico Lendan, les expreso mi más profundo agradecimiento por su invaluable respaldo y confianza en este proyecto. Su guía y apoyo han sido fundamentales para alcanzar una culminación exitosa y satisfactoria, contribuyendo de manera significativa a mi desarrollo académico y personal.

Con todo mi respeto y consideración,



## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Alonso, P. (2024) Asesoría en vestuario, moda y complementos (LOGSE). Videocinco Editorial. Libro de Asesoría en vestuario, moda y complementos - Imagen personal - Videocinco - 915429352

Alonso, P. (2024) Estilismo en vestuario y complementos. Videocinco Editorial. Libros de texto del Grado superior de asesoría de imagen - Videocinco - 915429352

Ferrer, R., & Tejada, E. (2024). Coloración capilar. Videocinco Editorial. Libro de coloración capilar - Imagen Personal | Editorial Videocinco - Videocinco - 915429352

García, R. (2024) Diseño de imagen integral. Videocinco Editorial. Diseño de imagen integral - Videocinco - 915429352

García, R. (2024) Teoría y práctica de la asesoría de imagen personal (LOGSE). Videocinco Editorial. Libro de Teoría y práctica de asesoría de imagen personal | Videocinco - Videocinco - 915429352

Martins, J. (1 de febrero de 2024) Qué son los objetivos SMART con ejemplos y plantillas. <https://asana.com/es/resources/smart-goals>

Pursell, S. (1 de marzo de 2023) Análisis de FODA personal: que es, pasos y ejemplos. Qué es el FODA personal. <https://blog.hubspot.es/marketing/foda-personal>.

Videocinco (2024) Maquillaje (Grado Básico). Videocinco Editorial. Libro de Maquillaje de Formación Profesional Básica | Videocinco - Videocinco - 915429352

Videocinco (2024). Lavado y cambios de forma del cabello (Grado Básico). Videocinco Editorial. Lavado y cambios de forma del cabello. FP Básica. Libro de texto - Videocinco - 915429352

VV, AA. (2024) Estudio de la imagen. Videocinco Editorial. Libro de texto de Estudio de la Imagen. Grado superior peluquería. - Videocinco - 915429352

VV. AA (2023) Análisis capilar. Videocinco Editorial. Análisis capilar (2023) - Videocinco - 915429352

VV. AA (2024). Peinado y recogidos (libro de taller). Videocinco Editorial. Peinados y recogidos (libro de taller) - Videocinco - 915429352

Zarauza, G., & Artero, R. (2024) Técnicas de corte del cabello. Videocinco Editorial. Técnicas de corte del cabello - Videocinco - 915429352

LENDAN

PUBLICACIONES

Primera Edición: 2024

Derechos de Autor: Instituto Superior Tecnológico LENDAN.

Todos los derechos reservados.