

Capítulo 5

Presentaciones de alto valor e impacto

Introducción

Ser entrenador implica no solo dominar la palabra, sino también comprender que **la imagen comunica antes de hablar**. La presencia, la actitud y la coherencia entre lo que decimos, hacemos y mostramos, son parte de nuestro mensaje. Cada detalle del cuerpo, la ropa y los accesorios transmite quién somos y cómo queremos ser recordados.

En este capítulo trabajaremos sobre la **imagen personal como una herramienta de comunicación, identidad y confianza escénica**. Aprenderás a construir tu estilo como entrenador, a crear tu sello visible, y a transformar la manera en que el público te percibe, sin perder autenticidad.

La Imagen como Lenguaje Silencioso

La imagen no es superficial: es **una inversión en identidad y coherencia**. Cada día, al elegir cómo vestirse, decidís cómo te vas a presentar ante el mundo. En palabras de la facilitadora Desirée, “cada vez que salimos de casa con un Jean y una remera blanca, perdemos un día de nuestra vida para decir quiénes somos sin hablar”.

Tu imagen personal comunica emociones, seguridad, pertenencia y propósito. Un entrenador coherente cuida tanto sus palabras como su presencia, porque sabe que **la ropa, los colores y los gestos son extensiones del mensaje**.

Los Pilares del Asesoramiento de Imagen

El enfoque integral de la clase se organiza en **cuatro pilares fundamentales**, adaptados al rol del entrenador:



1. **Colorimetría:** saber qué tonos te iluminan, te destacan y te hacen visible en escena.
2. **Estilo Personal:** definir qué querés comunicar; cuál es el mensaje que transmitís antes de hablar.
3. **Actitud:** la base de toda presencia escénica; sin actitud, ninguna prenda se luce.
4. **Oratoria y Expresión:** la forma en que el cuerpo, la voz y la ropa se integran para dar autoridad y conexión.

Estos pilares conforman lo que Desirée llamó el **“paquete personal-profesional”**: la coherencia entre actitud, imagen y comunicación.

Autopercepción y Sello Personal

Cada entrenador debe poder responder tres preguntas:

- ¿Qué quiero comunicar?
- ¿Cómo quiero que me recuerden?
- ¿Qué tres palabras resumen mi identidad profesional?

En clase, los alumnos escribieron tres palabras que les gustaría que los demás dijeran sobre ellos. Este ejercicio permite **diseñar conscientemente la huella que dejás en tu público**. Tus tres palabras son tu brújula: cada prenda, color o gesto debe reforzarlas.

Ejemplo:

“Empática, profesional, divertida.”

El desafío es lograr que la imagen exprese eso: empatía en la mirada, profesionalismo en la estructura del outfit, y diversión en un toque de color o accesorio.



Ejercicio: *Mis tres palabras*

Propósito: reconocer cómo quiero ser recordado/a cuando comunico.

Escribí **tres palabras** que te representen como comunicador/a o entrenador/a.

Pensá: *¿Qué me gustaría que digan de mí cuando hablo o enseño?*

Cada color, prenda o gesto que elijas debe reflejar esas tres palabras.

La Regla Maestra: “Todos Podemos Usar Todo, con Condición”

La visión moderna de la asesoría de imagen deja atrás el juicio de “esto te queda bien” o “esto no es para vos”. La consigna es inclusiva: **todas las personas pueden usar lo que deseen**, siempre que esté en coherencia con su contexto, su comodidad y su propósito.

El entrenador no se disfraza. **Se viste para potenciar su autenticidad.** Si una prenda te incomoda o limita tus movimientos, no comunica confianza. La seguridad es la primera prenda del cuerpo.

Actitud y Autoestima

La prenda más cara no reemplaza la presencia interior. La ropa acompaña, pero **la actitud sostiene**. Caminar, mirar, hablar y moverse con seguridad transforman cualquier outfit. Como en toda práctica de coaching, la clave está en el **entrenamiento de la autoconfianza**.

“Podés ponerte lo que quieras, pero si no lo llevás con actitud, no se luce.”

El cuerpo es un lenguaje. Aprender a usarlo con conciencia genera magnetismo. El público recuerda más cómo te sentiste que lo que dijiste.



Estrategias de Imagen para el Entrenador

a) Estructura

Una **prenda con estructura** es aquella que **mantiene su forma aun cuando no la estás usando**.

Desirée lo explicaba así:

“Si tiras la prenda sobre la cama y queda con forma, tiene estructura. Si la tiras y se hace un bollito, no.”

Una **prenda con estructura** (blazer, camisa, chaqueta) sostiene la presencia y transmite estabilidad. Las telas con cuerpo generan seguridad visual y física. Si te sentís “chiquito” ante el público, la estructura te enraiza.

b) Color

El color es energía. Donde ponés color, ponés la atención.

- Los colores vivos transmiten vitalidad y cercanía.
- Los neutros (negro, blanco, gris, marrón) descansan la mirada pero reducen el impacto.
- La regla del color duplicado (arriba y abajo) crea continuidad y estiliza.
- Repetir un color en dos puntos (labial y zapatos, pañuelo y cinturón) genera coherencia visual.

c) Proporción

La armonía visual del cuerpo depende del equilibrio entre torso y piernas.

Regla de oro: **“Todo lo que acorta, ensancha.”**

Si querés alargar la figura, subí la línea visual del pantalón o meté parcialmente la camisa.

d) Punto Focal

Cada outfit necesita un protagonista: un accesorio, color o textura que capture la atención. Sin punto focal, el ojo se dispersa. Con demasiados, se sobrecarga.

“Un protagonista por vez.”

e) Accesorios

Los accesorios definen el estilo. Son la vía más económica y versátil para generar impacto.



- Usá la **caja de accesorios**: una rotación consciente para entrenar variedad.
- Cambiá aros, pañuelos, cinturones o calzado cada día hasta rotar todos.
- A los 21 días, habrás ampliado tu repertorio y entrenado el ojo.

f) Método Cebolla / Tercera Prenda

Vestirse en capas finas permite adaptabilidad y profundidad visual. La tercera prenda (blazer, chaleco, pañuelo o tapado) completa la historia del outfit.

El Estilo y la Identidad Creativa

Cada entrenador tiene un estilo dominante y dos secundarios que se combinan como un triángulo. Cuanto más creativo sos, más cerca estás de tu identidad.

- **Chic Elegante**: sigue tendencias, busca pertenecer y equilibrio visual.
- **Creativo o Artístico**: se expresa libremente, juega con texturas, colores y combinaciones no convencionales.
- **Sexy o Magnético**: transmite carisma, energía vital y confianza corporal.
- **Formal o Corporativo**: transmite estructura, autoridad y control.

“Cuanto más creativo sos, más cerca de tu identidad estás.”

El desafío es equilibrar autenticidad y contexto. No se trata de vestirse para agradar, sino de vestirse para **expresar quién sos y a quién servís.**

Dinámicas de Aula

1. Las Tres Palabras

Cada alumno define tres palabras que quiere que los demás digan sobre él/ella. Se comparten y reflexionan sobre la coherencia entre esas palabras y la imagen actual.

2. Impacto a la Derecha



Cada participante escribe en secreto qué le impacta visualmente de la persona a su derecha. Luego se comparten las hojas y se leen los elogios. El objetivo: **reconocer lo que proyectamos sin darnos cuenta.**

3. Antes y Después

Tres voluntarios cambian su outfit con una tercera prenda o accesorio. El grupo analiza cómo cambió la percepción de su presencia.

4. Caja de Accesorios

Desafío de 21 días: usar un accesorio distinto cada día antes de repetir. Entrena la creatividad, rompe automatismos y desarrolla autopercepción.

Cierre y Reflexión Final

Ser entrenador es ser espejo. Tu imagen puede inspirar confianza, respeto y apertura o generar distancia e incoherencia.

Tu cuerpo, tu ropa y tu actitud son canales del mismo mensaje. Elegí conscientemente cómo querés comunicarte.

“Color vibra más fuerte que los neutros”

“La estructura te sostiene cuando te sentís chiquito”

“Donde ponés color, ponés la bala: ahí te van a mirar”

La transformación no ocurre en el placard, sino en la conciencia.

Y como todo entrenamiento, **la coherencia se construye con práctica diaria, con amor propio y con propósito.**

Guía de Aplicación Rápida

Checklist Diario (10 segundos antes de salir):

- ¿Tengo un punto focal claro?
- ¿El color está donde quiero que miren?
- ¿Hay estructura en mi outfit?
- ¿Se ve equilibrada la proporción torso/piernas?



- ¿Estoy comunicando mis tres palabras clave?

Protocolo de 21 Días:

1. Días 1-7 → accesorio diferente cada día.
2. Días 8-14 → incorporar tercera prenda tres veces por semana.
3. Días 15-21 → duplicar color (arriba/abajo o en accesorios).

Cápsula del Entrenador:

- 2 blazers con estructura (uno neutro, uno de color).
- 3 camisas/remeras base.
- 2 pantalones (recto o semioxford).
- 1 calzado protagonista + 1 neutro.
- 1 cinturón con hebilla distintiva.
- 1 pañuelo o collar "firma".

Conclusión

La imagen personal del entrenador es un **acto de responsabilidad y amor propio**. No se trata de estética, sino de coherencia. Cada elección visual es una declaración de quién sos y de cuánto valoras tu rol.