



**COACHING
EN IMAGEN
PERSONAL**

**AYRÍN
PONS
Y
JOSEP
PONS**

**CONSIGUE PROYECTAR
LO MEJOR DE TI
Y POTENCIA TU AUTOESTIMA**

LIBROS CÚPULA

COACHING EN IMAGEN PERSONAL

AYRÍN PONS Y JOSEP PONS

CONSIGUE PROYECTAR
LO MEJOR DE TI
Y POTENCIA TU AUTOESTIMA

LIBROS CÚPULA

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© Ayrín Pons Massana y Josep Pons, 2017
© de las fotografías del interior: Shutterstock
© de las ilustraciones: Alma Larroca Gómez

© Editorial Planeta, S.A., 2017
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
Libros Cúpula es marca registrada por Editorial Planeta, S.A.
www.planetadelibros.com

Primera edición: junio de 2017

ISBN: 978-84-480-2320-1
Depósito legal: B. 6.833-2017

Fotocomposición: dtm +tagstudy (www.tagstudy.es)

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	9
1. ¿Qué vas a conseguir?	10
2. ¿Qué es la imagen?	13
LOS PLANOS DE LA IMAGEN. LA VENTANA DE JOHARI	21
¿CÓMO APLICAMOS EL COACHING A LA IMAGEN PERSONAL?	25
¿QUÉ DIFERENCIA HAY ENTRE UN ASESOR DE IMAGEN PERSONAL Y UN COACH EN IMAGEN?	29
CÓMO TRABAJA EL ASESOR DE IMAGEN. MENTORING	33

CÓMO TRABAJA UN COACH EN IMAGEN. COACHING	41
CÓMO HEMOS INTERIORIZADO NUESTRA PROPIA IMAGEN	45
CÓMO SE PRODUCEN LAS PRIMERAS IMPRESIONES	59
¿PODEMOS CONTROLAR LAS PRIMERAS IMPRESIONES?	69
EL PASO A PASO DEL COACHING EN IMAGEN	75
1. Define tu objetivo y enfócalo en positivo	76
2. Conócete a ti mismo	82
3. Define tu objetivo según el modelo SMART	89
4. Identifica a tus sabotadores	112
5. Convierte tus sueños en realidad. Traza tu plan de acción	117
6. Actúa	120
7. Verifica	121
8. Consíguelo	127
9. Establece un plan de mantenimiento	127
PAUTAS DE ASESORÍA DE IMAGEN PARA PROYECTAR TU PERSONALIDAD	129

1. Introducción acerca de cómo la imagen externa puede mejorar nuestra autoestima y autoconfianza	130
2. Cómo reforzar nuestra personalidad y atraer esas cualidades que deseamos a través de nuestra imagen personal	133
3. Define tu estilo comunicativo	150
EL FENG SHUI Y CÓMO SE APLICA A LA IMAGEN PERSONAL	157
CASOS REALES	161
ANEXOS	175
Anexo 1. Lista de valores	176
Anexo 2. Listado de ejercicios de coaching	178
Anexo 3. Creencias limitadoras relacionadas con la imagen	183
TERMINOLOGÍA	185
BIBLIOGRAFÍA	189
WEBGRAFÍA	191

LOS PLANOS DE LA IMAGEN. LA VENTANA DE JOHARI

La ventana de Johari sirve para ejemplificar los procesos de interacción humana, pero también nos explica las diferentes áreas de la imagen teniendo como base los elementos principales de la comunicación: el emisor y el receptor.



La zona abierta o **área pública** es aquella parte de nuestra imagen que nosotros conocemos y que conocen los demás.

Por ejemplo, alguien puede ser consciente de que su tono de voz es más bien grave, de que su volumen es bajo, de que habla despacio y de que ello transmite una forma de comunicar tranquila y serena. Los demás lo perciben de la misma forma.

El **área ciega** tiene que ver con una parte de la imagen que yo desconozco y que los demás conocen.

Recuerdo que, en un curso de comunicación, uno de los participantes realizaba un movimiento circular muy sutil con el dedo pulgar de la mano derecha cada vez que salía a exponer su presentación. En aquel momento no era consciente de ello.

Transmitía nerviosismo y rigidez, ya que aquel movimiento era una forma de liberar tensión. Este gesto es el que los expertos en comunicación denominan «adaptador».

En el momento en el que se le informó de lo que hacía y de lo que transmitía a los demás, este hábito salió de la zona ciega y se trasladó a la zona pública.

El **área oculta** es conocida por nosotros, pero no por los demás. Es el caso de alguien que ha conseguido dominar el pánico escénico a la hora de hablar en público, pero que aún experimenta cierto nerviosismo al hacerlo. Sabe que lo está sintiendo, pero los demás no lo perciben porque ha conseguido dominar su lenguaje verbal y no verbal de tal modo que transmite autocontrol y seguridad.

El **área desconocida** es la base del iceberg, aquella parte de nuestra personalidad que desconocemos y que es desconocida por los demás. Es nuestro potencial oculto, ya que puede abarcar talentos, motivaciones y capacidades que están aún por descubrir porque no hemos tenido la oportunidad o porque ni siquiera nos lo hemos planteado.

¿CÓMO APLICAMOS EL COACHING A LA IMAGEN PERSONAL?

COACHING EN IMAGEN PERSONAL

Aplicado a la imagen personal, el coaching es una gran herramienta para proyectar aquella imagen que está acorde con tu esencia, con la persona que eres, con aquello con lo que te sientes «en casa» y con lo que quieres atraer hacia tu vida en un momento determinado.

En el próximo capítulo veremos el modo en que nuestro entorno ha ido influyendo en cómo «deberíamos» ser y parecer. Y cómo estas pautas externas han ido configurando una imagen con la que quizá no nos sentimos cómodos, o que intentamos alcanzar sin éxito y, lo que es peor, que no respeta lo que realmente somos, nuestro núcleo o esencia.

CASO REAL: LAURA

Te explico un caso que ejemplifica lo que te estoy contando. Una adolescente de quince años es seleccionada por la directora del departamento de natación de su escuela para formar parte del equipo de natación sincronizada. Durante los entrenamientos tiene que oír comentarios como «¡Qué blanca estás!», «¡Deberías tomar más el sol!» o ¡«Pareces un “sorbo de leche”»!

Otro comentario: «¡Uf, tienes que comer menos!».

Comentario de una compañera del equipo: «Fui a la tienda a comprar el maillot y me comentaron que había ido una niña gordita, seguramente eras tú».

Te estoy hablando de un equipo de natación sincronizada que no tenía como objetivo competir, sino simplemente realizar un festival en Navidad y otro a final de curso para los padres y el resto de los alumnos de la escuela.

Esta misma adolescente tuvo que aguantar el acoso de un compañero de clase. Durante la hora del recreo este compañero se divertía llamándola «gorda» a grito pelado.

Pensarás que esta adolescente tenía un sobrepeso considerable, pero no era el caso. Simplemente no se ajustaba a los cánones de belleza del momento. Se había desarrollado antes que el resto de sus compañeras, con lo que mostraba un cuerpo ya formado. No tenía una forma corporal rectilínea, extremadamente delgada, «plana», como se esperaba de ella.

Te imaginarás qué imagen interiorizó de sí misma, ¿verdad?

¿CÓMO APLICAMOS EL COACHING A LA IMAGEN PERSONAL?

Pasó muchos años siguiendo dietas estrictas, haciendo deporte de una forma exagerada e incluso dejando de salir con sus amigos, construyendo así un caparazón que la protegiera de la percepción de los demás, una percepción que obviamente intuía como negativa. Con los consecuentes efectos sobre su autoestima.

Años después, en la etapa adulta, realizó un ejercicio que en coaching en imagen denominamos «imagen pública».³

Este ejercicio consiste en pedir a diez personas que mencionen qué cualidades, relacionadas con la imagen, les vienen a la cabeza al verla.

El coach filtra estas respuestas, ya que si hubiera alguna negativa valoraría si es necesario trasladarla a su coachee, y lo hace de forma suavizada con el objetivo de transformarla en una herramienta de crecimiento.

Las cualidades más mencionadas en este caso fueron las siguientes: proporcionada, atractiva, sexy y agradable.

Nuestra adolescente no acababa de creerse este feedback. Buscaba excusas como: «claro, lo dicen porque son buenas personas», «sí, hoy voy muy arreglada, seguramente los he despistado», «si me vieran cada día no opinarían lo mismo».

El trabajo de coaching en imagen consistió en modificar esta autopercepción.

Por mucho que un asesor de imagen hubiera hecho un estudio y una propuesta con el objetivo de mejorar su imagen, ella nunca se habría sentido suficientemente atractiva, porque había interiorizado una imagen negativa de sí misma a pesar de que realmente era una mujer hermosa.

Y aquí enlace este apartado con el siguiente...

3. Anexo 2. Explicación del ejercicio de imagen pública.