



Servicio  
Nacional  
de la Mujer

Gobierno de Chile



# TALLER 5

ENFRENTÁNDONOS AL MUNDO LABORAL

Este documento fue descargado desde [www.observatoriogeneroyequidad.cl](http://www.observatoriogeneroyequidad.cl)

[WWW.SERNAM.CL](http://WWW.SERNAM.CL)

[WWW.SERNAM.CL](http://WWW.SERNAM.CL)

# TALLER ENFRENTÁNDONOS AL MUNDO LABORAL

Material de apoyo para el monitor/a

## Glosario

- **Imagen personal:** es el concepto que cada persona tiene de sí misma y que se transmite a través de la imagen física que proyecta.
- **Primera impresión:** imagen que se forman los demás de nosotros mismos durante los primeros segundos de comunicación.
- **Rutina:** costumbre o hábito.
- **Interioridad:** Es aquella parte de la persona íntima, propia de cada una.
- **Comunicación no verbal:** forma de expresión del cuerpo distintas al lenguaje.
- **Gestos:** es una forma de comunicación no verbal ejecutada con alguna parte del cuerpo para expresar una variedad de sensaciones y pensamientos.
- **Modales:** Los modales son el conjunto de comportamientos y ademanes externos que expresan la educación de una persona.

### Contenidos a desarrollar:

1. El valor de la mujer
2. Desarrollo de la imagen y aspecto personal
3. Formas de comunicación no verbal

### Desarrollo de contenidos

Durante este taller se descubrirá cómo las personas (probablemente de manera inconsciente hasta ahora), proyectan una imagen a través de su apariencia, comentarios y actitudes. Se entregarán recomendaciones básicas para proyectar una imagen natural y como obtener los mayores beneficios de ésta.

La imagen personal contiene en su resultado final muchos elementos a considerar, pero hay dos que debemos tener siempre muy presentes cuando la mujer toma conciencia de su imagen total: lo primero es nuestra identidad, quiénes somos, nuestro proyecto de vida que vimos en la primera sesión y lo segundo es lo que queremos proyectar.

Al momento de enfrentarse al mundo laboral, toda mujer debe proyectar una imagen correcta y demostrar quién es a través de su aspecto exterior, un gran desafío. De esta forma logrará potenciar su esencia femenina y demostrar la dignidad de su persona desarrollando una imagen y aspectos acorde con su interioridad.

Con estos dos elementos: lo interno, y lo externo, trabajamos la imagen de nosotras mismas de manera positiva, no solo en lo estético sino integralmente.



[WWW.SERNAM.CL](http://WWW.SERNAM.CL)

## 1. El valor de la mujer

Por el hecho de ser persona tenemos un valor y una dignidad que nos diferencia de los otros seres del mundo; la dignidad del ser humano. Es la especial grandeza que tiene el ser humano por su capacidad de comprender y transformar el mundo, de amar a los demás y de determinar su futuro de acuerdo a sus propias decisiones.

El valor de ser mujer está intrínseco en cada una de nosotras. La mujer, en particular, posee en su naturaleza la femineidad. Lo femenino está asociado a lo intuitivo, pasivo, ternura, sensibilidad, a lo receptivo, empático y emocional entre muchas otras bondades. Es la capacidad de portar vida y debe ser respetada por su propia naturaleza.

Es elemental reconocer nuestra femineidad y sentirnos orgullosas de ese valor, pero para aquello debemos trabajar en nuestras habilidades y diferencias, haciéndolas parte de nuestra estrategia para la proyección de imagen.

Este valor innato de la mujer, hace que siempre debamos considerarla como un fin y nunca como un medio. En concreto, la mujer considerada como un medio es aquella que tiene que hacer uso de su cuerpo para hacer valer sus derechos, por ejemplo, aceptar cualquier tipo de abuso para poder conservar su trabajo.

El interés por el arreglo personal es el demostrar a través del cuerpo y la vestimenta, valores y principios, es decir, la interioridad. Aparece aquí lo más notable del ser humano: la importancia del cuerpo como manifestación de la persona.

## 2. Desarrollo de la imagen y aspecto personal

Teniendo claridades de quiénes somos y cómo trabajar nuestra identidad de manera positiva, podemos pasar a trabajar del cómo proyectamos una imagen personal.

La primera impresión que la mujer proyecta es determinante en la apreciación que tendrán los demás de ella. Por ello hay que causar una buena primera impresión, y desarrollar las herramientas para desenvolvernos como corresponde en el trabajo.

El desarrollo de una correcta apariencia física comprende tres fases indispensables para la valoración personal y la transmisión de una buena imagen.





[WWW.SERNAM.CL](http://WWW.SERNAM.CL)

**(a) El Cuidado Básico del cuerpo**

El cuidado del cuerpo constituye el primer paso para lograr proyectar una buena imagen. Determinar una rutina de cuidado del cuerpo ayuda a la persona a sentirse segura y estar confiada que no existirán olvidos ni despreocupaciones que puedan afectar su situación laboral el futuro.

Si bien la gran mayoría cuenta con una rutina de cuidado básico es bueno recordarla y ordenarla. Se debe comenzar con una higiene adecuada, la cual debe incluir:

Rutina de Cuidado Básico del cuerpo	
Mañana	Ducha Lavado de uñas Cepillado de dientes Peinado Lavado de pelo (si es necesario) Desodorante Humectación Maquillado
Después del Trabajo (al llegar a casa)	Lavado de manos y uñas
Noche	Lavado de dientes / Hilo dental Lavado de cara / Desmaquillado

Nuestra sociedad es conservadora y muchas veces prejuiciosa, especialmente cuando pretendemos proyectar una imagen de nosotras. Aquí es donde debemos detenernos en entender nuestro medio, el contexto, la cultura, las costumbres y todo esto mirado del "deber ser", del como proyectarnos armónica y adecuadamente. En este proceso es fundamental reconocer lo que muchas veces "la sociedad nos dice" con respecto a la higiene. Lo que es aceptable e inaceptable, lo que es bien o mal mirado desde lo básico y primero que es nuestra presentación personal.

**(b) Desarrollo del sello personal**

Cada persona tiene sus propias características que lo definen físicamente: una altura y peso determinado, una forma particular de la cara, un determinado color de piel, de pelo, de ojos, etc. Una correcta noción del propio cuerpo femenino permitirá potenciar aquellas características que aportan a la buena imagen y manejar aquellos aspectos que desfavorecen la imagen de cada persona.

La mujer se sentirá cómoda y segura para proyectar su imagen de forma adecuada si aprende a manejar sus características personales.



[WWW.SERNAM.CL](http://WWW.SERNAM.CL)

El desarrollar un sello personal es indispensable para lograr seguridad en sí misma y sentirse atractiva con lo que se es.

Factores a considerar para el correcto desarrollo del sello personal:

- Estatura y tamaño
- Contextura y peso
- Edad
- Color de piel y de pelo
- Forma de cara

Los siguientes aspectos deben considerarse para adquirir el sello personal:



Tanto peinado, maquillaje como vestuario constituyen una puerta de entrada para el mundo laboral. Si no se logra un concepto armónico de la apariencia física, difícilmente se podrá reflejar una imagen atractiva, cómoda y segura de sí misma. Es por esto que existen ciertas normas básicas que nos ayudarán a sacar lo mejor de nosotras al momento de postular a un nuevo trabajo y permanecer en él:

- Peinado: el peinado no debe tapar el rostro, más bien debe ayudar a reflejar limpieza, orden y seguridad. En caso de teñirse el pelo se debe procurar que luzca muy limpio.
- Maquillaje: si bien es parte del sello de cada persona, se recomienda utilizar un maquillaje moderado. Se recomienda elegir colores parecidos a tipo de piel, los labios nunca demasiado rojos (hidrátalos con brillo), ni los ojos demasiado pintados. Se debe parecer natural. Es recomendable trabajar colores más naturales que transmitan expresiones armónicas y luminosas.
- Vestuario: para que la mujer logre vestirse en forma apropiada, debe reconocer aquellos aspectos que conviene potenciar y aquellos que conviene disimular en su propio cuerpo. De esta manera podrá elegir las prendas que favorezcan una figura armónica y estilizada.

**Recomendación:** Investigar qué tipo de vestuario utiliza el personal de la empresa en la cual desea ingresar.

Los colores neutros tales como el negro, gris y azul ayudan a verse más delgada porque son colores que no resaltan. Un traje de dos piezas de pantalón y chaqueta hará lucir elegante y una tenida deportiva (buzo o calzas) nunca es suficientemente seria para un trabajo.



[WWW.SERNAM.CL](http://WWW.SERNAM.CL)

(c) Proyección de la interioridad

La imagen personal debe proyectar la interioridad, es decir, la personalidad, los valores y lo que se piensa.

El querer proyectar la propia personalidad hace a cada mujer querer ser única e irrepetible por lo que no necesariamente dejará llevar sus gustos por la moda. Esto genera una sincera comunicación de quien se es, una imagen natural y consecuente, por lo tanto, confiable.

Muchas veces, en el ámbito laboral, la mujer decide vestirse de una manera que no es acorde a su propia interioridad para proyectar una imagen que tenga mayor aceptación. Sin embargo, esto podría perjudicarla porque será tratada como lo que proyecta.

Al presentarse a una entrevista de trabajo, cada mujer debe mostrarse tal cual para ser seleccionada en el puesto que realmente se acomoda a sus valores y manera de ser.

3. Comunicación no verbal

Hablaremos de comunicación no verbal como aquellas señales que envía el cuerpo y que son recibidas como un mensaje por otros. La principal comunicación no verbal son los gestos y modales.

Los Gestos:

Los gestos son señales o mensajes que se envían a través del cuerpo y son interpretados por el receptor. El 60 o 70 por ciento de lo que comunicamos a otros es mediante gestos, o sea, lenguaje no verbal. La concordancia entre gestos y palabras, permite una correcta percepción de la otra persona.

Algunas recomendaciones que se deben adoptar con los gestos para proyectar una imagen personal positiva.





[WWW.SERNAM.CL](http://WWW.SERNAM.CL)

Los Modales:

Los modales son el conjunto de comportamientos y ademanes externos que expresan la educación de una persona. Los buenos modales reflejan el nivel de conciencia que se tiene hacia la dignidad de los demás.

Respetando los valores y los principios que cada persona tiene, como también las normas de la sociedad donde uno se mueve, se plantean tres instancias habituales en el mundo laboral, para saber cómo enfrentarlas de buena manera.





[WWW.SERNAM.CL](http://WWW.SERNAM.CL)

# TALLER ENFRENTANDONOS AL MUNDO LABORAL

## PLANIFICACIÓN

Tiempo: 145 minutos.

### Objetivos:

- Comprender la importancia de la autoimagen
- Adquirir herramientas para potenciar la imagen
- Ejercitar herramientas de comunicación no verbal

### Esquema del Taller:

Actividad	Tiempo	Materiales
<b>I. Inicio</b>	<b>25 min</b>	
(a) Saludo Inicial y presentación de contenidos	<b>5 min</b>	
(b) Actividad: Análisis de imágenes y valoración del ser humano	<b>20 min</b>	Imágenes de distintas mujeres elegidas por el monitor/a.
<b>II. Desarrollo de Contenidos</b>	<b>95 min</b>	
(c)Exposición de contenidos: Desarrollo de la Imagen y Aspecto personal	<b>10 min</b>	Papelógrafo: "Pasos para lograr una correcta imagen personal"
(d) Actividad: Lo que la sociedad nos dice	<b>10 min</b>	Papelógrafo: "Lo que la sociedad nos dice"
(e) Actividad del juego del espejo en pareja: descubriendo mi cuerpo.	<b>15 min</b>	
<b>PAUSA Y CAFÉ</b>	<b>20 min</b>	
(f) Exposición del contenido: Consejos de maquillaje, peinado y vestuario	<b>15 min</b>	Cuadernillo: Consejos de maquillaje, peinado y vestuario
(g) Análisis de caso de Marisol: Gestos y Modales	<b>25 min</b>	Impresión del "Caso de Marisol" Papelógrafo: Recuadro de los Modales Cuadernillo: Consejos de los Modales. Cuadernillo: Consejos de gestos que expresan una buena comunicación no verbal
<b>III. Cierre</b>	<b>25 min</b>	
(h) Resolución de dudas (i)	<b>5 min</b>	
Actividad individual: Planificación de la imagen personal	<b>20 min</b>	Cuadernillo: Plantilla de la imagen personal



# TALLER ENFRENTANDONOS AL MUNDO LABORAL

Inicio

25 minutos

(a) Saludo Inicial y presentación de contenido del taller (5 minutos)

El monitor/a da la bienvenida a las participantes y les presenta el contenido del taller que se va a realizar. Explicará a las asistentes que durante este taller descubrirán como cada persona proyecta una imagen a través de su apariencia, movimientos, actitudes y aprenderán herramientas para potenciar su imagen.

(b) Actividad: Análisis de imágenes y valoración del ser humano (20 minutos)

El monitor/a presenta 6 imágenes, las cuales representan alternativas de vestimenta para enfrentar el mundo laboral. (Estas imágenes deben ser elegidas por el monitor/a al preparar el taller y deben corresponder a la realidad de las mujeres que participan del programa).

El monitor/a invita a todo el grupo a observar las imágenes y pide opiniones acerca de las características de esas personas y que impresión les transmiten a primera vista por medio del aspecto físico.

Guiará el análisis a través de las siguientes preguntas:

- ¿Qué les transmiten a ustedes cada una de estas mujeres?
- ¿Qué le podrían jugar en contra a cada una de ellas según su apariencia física?
- ¿Qué aspectos tienen a su favor?
- ¿Cuál de las mujeres será respetada y tratada con mayor seriedad en el día a día?

El monitor/a complementa las conclusiones diciendo que es muy fácil calificar a las personas por su físico. Sin embargo los seres humanos tenemos un valor y una dignidad que es lo que nos hace especiales; somos capaces de comprender y transformar el mundo, de amar a los demás y de determinar nuestro futuro a través de nuestras decisiones. La mujer, posee la capacidad de portar vida, por lo que debe ser respetada por su propia naturaleza.

Se invita a las participantes a contar experiencias en que se hayan hecho una imagen equivocada de alguien respecto a su apariencia personal.

Desarrollo

95 minutos

(c) Exposición de contenidos: Desarrollo de la Imagen y Aspecto personal (10 minutos)

El monitor/a explica que el desarrollo de una correcta apariencia física comprende tres fases indispensables para la valoración personal y la transmisión de una buena imagen. Para esto se escribirá en un papelógrafo los Pasos para lograr una correcta imagen personal.

(d) Actividad: Rutina de Cuidado Básico del Cuerpo (10 minutos)

El monitor/a invita a todas las participantes a completar el recuadro del papelógrafo de Lo que la sociedad dice, en el cual discutirán sobre lo "bueno" y "malo" que nos dice la primera impresión.



[WWW.SERNAM.CL](http://WWW.SERNAM.CL)

Ej: bueno: Pelo brillante, Malo: dientes sucios, mal aliento. Que vayan en relación a actividades de higiene. El monitor/a explica que una rutina de cuidado del cuerpo ayuda a la persona a sentirse segura y estar confiada que no existirán olvidos ni despreocupaciones que puedan afectar su situación laboral el futuro.

(e) Actividad del juego del espejo en pareja: descubriendo mi cuerpo (15 minutos)

El monitor/a muestra el segundo paso en el papelógrafo y explica que cada persona tiene sus propias características que lo definen físicamente: una altura y peso determinado, una forma particular de la cara, un determinado color de piel, de pelo, de ojos, etc. Además aclara que una correcta noción del propio cuerpo femenino permitirá potenciar aquellas características que aportan a la buena imagen y manejar aquellos aspectos que desfavorecen a la persona. A continuación el monitor/a invita a las participantes a juntarse en pareja para jugar al "Juego del Espejo" Este juego consiste en que una de las dos es el espejo que responde las preguntas de reconocimiento del cuerpo de la otra. Luego se intercambian los papeles.

Una vez que cada pareja está ubicada frente a frente el propio monitor/a lee en voz alta las siguientes preguntas, dando un tiempo para que el espejo responda:

- Espejito, espejito ¿debo acrecentar mi estatura o mantenerme como estoy?
- Espejito, espejito ¿qué parte de mi cuerpo es la que encuentras más bonita?
- Espejito, espejito ¿debo disimular mi cintura o promoverla?
- Espejito, espejito ¿qué colores crees que favorecen mi tipo de piel?
- Espejito, espejito ¿cómo debería llevar mi pelo?

Luego se repite la actividad, intercambiando los roles.

PAUSA Y CAFE

20 minutos

(f) Exposición del contenido: Consejos de maquillaje, peinado y vestuario (15 minutos)

El monitor/a invita a las participantes a leer en voz alta desde los cuadernillos los Consejos de maquillaje, peinado y vestuario dando espacio para que se comenten experiencias, apreciaciones o información extra:

El monitor/a aconseja que al presentarse a una entrevista de trabajo, la mujer no debe tener miedo a mostrarse tal cual es porque esto la ayudará a ser seleccionada en el puesto que realmente se acomoda a sus valores y manera de ser.

(g) Análisis de caso de Marisol: Gestos y Modales (25 minutos)

El monitor/a reparte la impresión del "Caso de Marisol" e invita a leerlo en voz alta.

El monitor/a realiza las siguientes preguntas para guiar el análisis.

- ¿Cómo creen que terminó la historia de Marisol?
- ¿Consiguió el puesto de auxiliar de párvulos?
- ¿Qué factores jugaron a favor?
- ¿Qué factores jugaron en contra?



[WWW.SERNAM.CL](http://WWW.SERNAM.CL)

Se concluye que a pesar de que hubo una buena primera impresión, fueron determinantes los malos modales de Marisol. (tono de voz, interrumpir cuando alguien habla, comer con la boca abierta y sentarse sin pedir permiso)

Explica que los modales son importantes porque expresan la educación de una persona.

A continuación el monitor/a acoge las experiencias que las participantes quieran compartir respecto a situaciones que ellas hayan vivido y que estén relacionadas con la realidad de Marisol.

Para poder aprender los buenos modales se trabaja en conjunto en el papelógrafo el recuadro de los modales para que todas las participantes lo completen de acuerdo a sus conocimientos y su tradición.

Cada participante copia lo obtenido en la actividad en el recuadro de su propio cuadernillo en el Consejo de los buenos modales.

A partir del mismo caso el monitor/a recuerda que Marisol hizo un gesto que también influyó negativamente en la percepción que tuvo la directora de ella. (cara de asco)

Los gestos son una forma de comunicación no verbal ejecutada con alguna parte del cuerpo que expresa una variedad de sensaciones y pensamientos.

Se lee y comenta del cuadernillo los Consejos de gestos que expresan una buena comunicación no verbal.

Cierre

25 minutos

(h) Resolución de dudas (5 minutos)

El monitor/a pregunta a las participantes si existen dudas respecto a los contenidos aprendidos durante el taller. Se da el tiempo de esperar que sean otras participantes las que resuelvan las inquietudes del resto y luego es él quien hace las aclaraciones finales.

(i) Actividad individual: Planificación de la imagen personal (20 minutos)

Para cerrar el taller el monitor/a invita a cada participante trabajar elaborando su "Plantilla de la imagen personal" en sus cuadernillos poniéndose en el contexto de una posible entrevista de trabajo.



[WWW.SERNAM.CL](http://WWW.SERNAM.CL)

# ANEXOS DEL PROGRAMA

GUIAS IMPRESAS

## Impresión del Caso de Marisol

Marisol debe salir a trabajar para mantener a sus hijos. Una vecina le dio el dato de que en una guardería cercana andaban buscando a una señora para trabajar de auxiliar de párvulo, así que decidió ir a averiguar y concertó una entrevista. Se sentía muy nerviosa, ya que era la primera vez que postulaba a un trabajo de este tipo.

Llegó al lugar vestida de manera semi formal, limpia, con el pelo tomado y un suave maquillaje. Cuando Doña Lucía, la directora de la sede, le abrió la puerta se llevó una buena impresión. Marisol entró a la oficina y se sentó, sin esperar que doña Lucía se lo sugiriera. Cuando ella le hizo preguntas respecto a su experiencia, Marisol respondió con un tono de voz muy alto que incomodó a la directora. Luego Doña Lucía le ofreció un vaso de jugo y galletas, pero Marisol comió con la boca abierta, mientras comentaba que tenía muchas ganas de trabajar allí porque su vecina le había dicho que eran buenas personas. Doña Lucía intentó contarle en qué consistía el trabajo, pero Marisol la interrumpía constantemente para mostrarse interesada. En un momento, la directora comentó que a los niños había que mudarlos al menos dos veces durante la jornada y Marisol permaneció en silencio mientras hacía un gestode asco inconscientemente.



[WWW.SERNAM.CL](http://WWW.SERNAM.CL)

## Lo que la sociedad nos dice

La Sociedad Chilena	
Lo BUENO y ACEPTABLE	Lo MALO e INACEPTABLE

## Recuadro de los Modales

En Reuniones	En el Trabajo	En Comidas de trabajo
		
		
		



[WWW.SERNAM.CL](http://WWW.SERNAM.CL)

## Evaluación Taller

	Muy en desacuerdo	Desacuerdo	Indiferente	De acuerdo	Muy de acuerdo
Contenido del taller					
¿Te generó interés el tema?					
¿Te pareció comprensible el contenido?					
¿Tuviste tiempo para reflexionar?					
¿Es posible aplicar las herramientas entregadas?					
¿Te pareció profesional la manera de abarcar el tema?					
Monitor/a					
¿Te pareció apropiado el vocabulario?					
¿Lograste empatía con la monitor/a?					
¿Te parece que dominaba el tema?					
¿Consideras que era capaz de resolver dudas o problemas?					



[WWW.SERNAM.CL](http://WWW.SERNAM.CL)

WWW.SERNAM.CL

