

CUADERNO DE ACTIVIDADES

# Taller Imagen Personal



Por: Sandra Alvarez

# *Bienvenida*

*¡felicidades por tomar acción!* y decidir formar parte de este taller de imagen personal. Has dado un gran paso hacia una versión más segura, auténtica y estratégica de ti misma.

Durante estos días, descubrirás que tu imagen no es superficial, es una herramienta de comunicación, una extensión de tu esencia y un reflejo de tu autoestima.

Espero que disfrutes cada momento, te conectes contigo, y encuentres inspiración para construir una imagen que hable por ti.

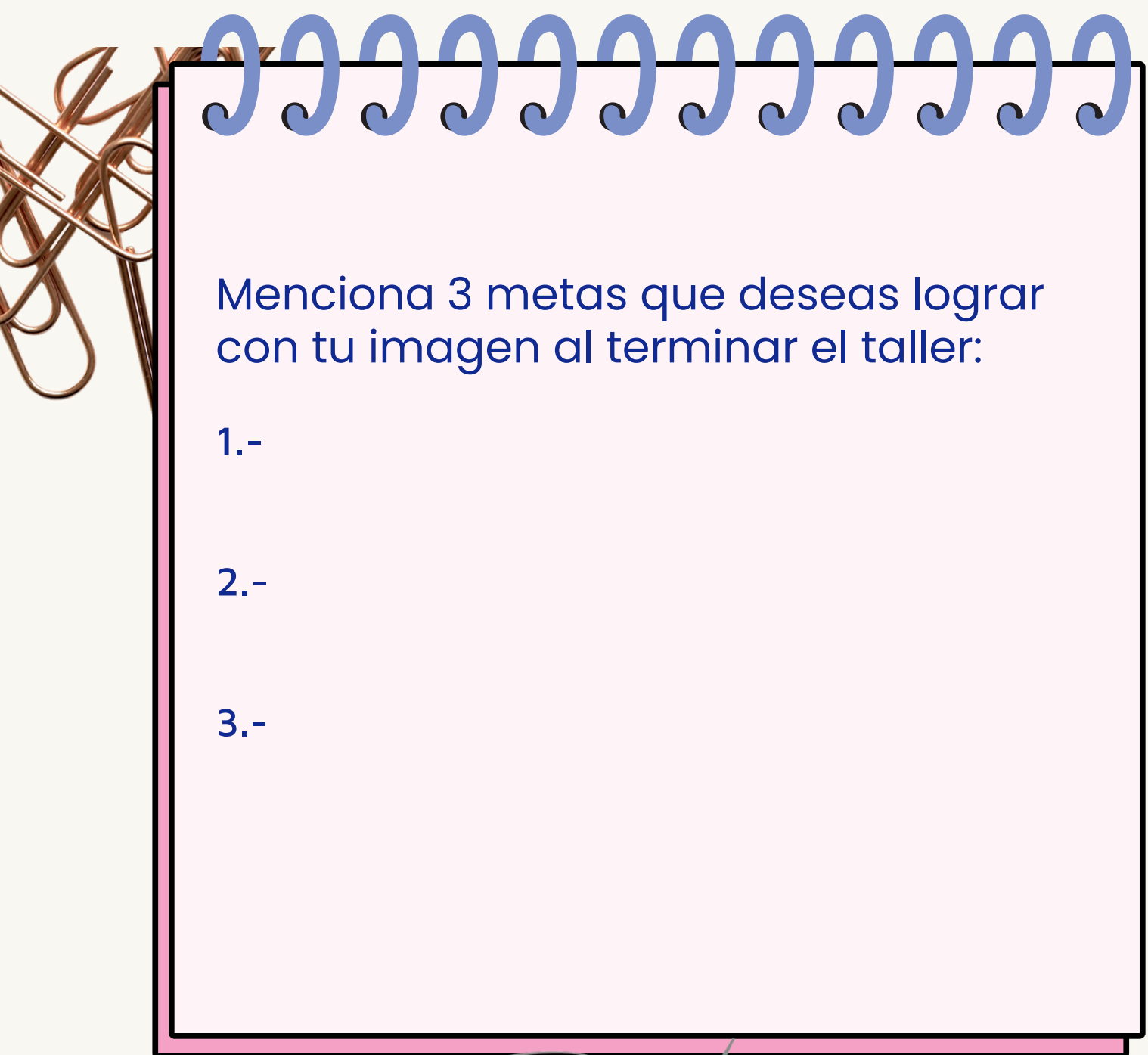
**¡Comencemos!**



*Sandra Alvarez*

## ACTIVIDAD:

En esta primera sesión, vamos a enfocarnos en definir tus objetivos de imagen, ya que toda transformación efectiva parte de la claridad, ¿qué deseas proyectar?, ¿cómo quieres que te perciban?, ¿qué metas personales o profesionales quieres impulsar con tu imagen?



Menciona 3 metas que deseas lograr con tu imagen al terminar el taller:

1.-

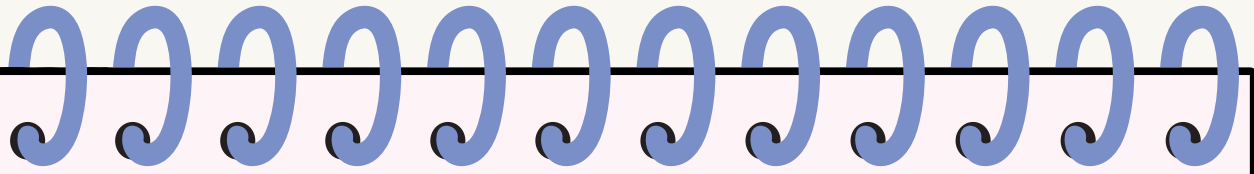
2.-

3.-

*Sandra Alvarez*

## ACTIVIDAD:

¿cuáles son tus metas en los próximos 3 años?



1.-

2.-

3.-

*Sandra Alvarez*

## ACTIVIDAD:

- ¿Cómo consideras tu estilo actual al vestir?
- ¿Cómo sería tu estilo ideal al vestir?:
  - ¿Alguno de los siguientes aspectos te preocupa?
    - \*Edad.                      \*Voz.                                      \*Forma de vestir.
    - \* Piel.                      \* Busto.
    - \*Peso.                      \*Estatura.                                      \*Carrera.
    - \*Maquillaje.
    - \*Forma de tu cuerpo.                      \*Cabello.
    - \*Uñas.                      \*Dientes                                      \*Otro
  - ¿Lo que más te preocupa es?
    - \*No vestir en sintonía con los amigos.
    - \*No encuentro visualmente la imagen esperada en el trabajo.
    - \*Vestir demasiado joven.
    - \*Vestir demasiado viejo.
    - \*No es suficiente vestir a la moda.
    - \*Estás en una rutina de estilo/color.

*Sandra Alvarez*

- ¿En este momento te gustaría que te ayude con?

- \* Descubrir los estilos de ropa que te favorecen.

- \* Accesorios

- \* Maquillaje.

- \* Organización de closet.

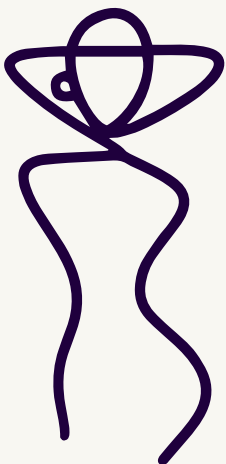
- \* Peinado / color de cabello.

- \* ¿Qué colores te quedan mejor?

- \* ¿Cómo coordinar la ropa y los colores?

- \* Compras y sentido de la moda.

- \* Otros.



*Sandra Alvarez*

## ACTIVIDAD:



*Sandra Alvarez*

Haz una lista de las prendas necesarias  
para complementar tu guardarropa

A vertical list of 14 dashed circles, each followed by a horizontal dotted line, intended for writing a list of clothing items.

# TAREA EN CASA

## 7 DIAS



*Sandra Alvarez*

## TAREA EN CASA

- Pregunta a 5 familiares o amigos que te mencionen 3 cosas que les gusta de ti.

*Sandra Alvarez*

## **Actividad:**

¿Qué prendas son la que me favorecen?

¿Cuál es mi tipo de rostro?

¿Qué tipo de escotes favorece a mi tipo de rostro?

¿Qué tipo de peinado le queda a mi tipo de rostro?

¿Qué tipo de accesorios favorecen a mi tipo de rostro?

*Sandra Alvarez*

## Actividad:

### El dinero que no usas y que tienes en tu closet

1. Anota el número total de prendas de tu clóset.
2. Calcula el costo promedio de cada prenda.
3. Multiplica el número total de prendas por el costo promedio que gastas por prenda.

Este es el valor total aproximado de tu guardarropa.

4. Estima qué porcentaje de tu ropa usas regularmente. Piensa en lo que realmente te pones a lo largo del mes.

5. Multiplica ese porcentaje por el total de prendas.

Ejemplo:

6. Calcula el valor económico de todas esas prendas que No estan en uso.

\$



*Sandra Alvarez*

## REGISTRO DE ACTIVIDADES DIARIAS

---

---

MAÑANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

# NOTAS

*Sandra Alvarez*

# NOTAS

*Sandra Alvarez*

# NOTAS

*Sandra Alvarez*

# NOTAS

*Sandra Alvarez*

# Agradecimiento

Gracias por ser parte de este Taller

El simple hecho de haber decidido tomarlo habla de tu compromiso contigo, con tu imagen y con la mejor versión de ti.

Espero que cada actividad te haya ayudado a mirarte con nuevos ojos, a reconocer tu valor y a tomar decisiones más conscientes sobre tu imagen personal.

Sigue avanzando con seguridad, propósito y autenticidad.

Con cariño

**Sandra Alvarez**

A handwritten signature in a cursive script, reading "Sandra Alvarez". The signature is written in a light gray color and is positioned at the bottom center of the page.