

Accesorios personales y otros recursos en las exposiciones científicas orales
Personal accessories and other resources in the oral scientific presentations

Lic. María Elena Jiménez Arias

Centro Provincial de Información de Ciencias Médicas. Universidad de Ciencias Médicas, Santiago de Cuba, Cuba.

RESUMEN

Los accesorios son sumamente importantes, pues combinados con acierto permiten realzar la figura humana en su conjunto, transmiten una valiosa información acerca de quien los porta y constituyen un recurso ideal para cambiar la apariencia en muy pocos minutos. En el artículo se abordan, fundamentalmente, diversos aspectos relacionados con los complementos femeninos y masculinos, en aras de combatir la vulgaridad, el mal gusto y el erróneo concepto de modernidad en algunas mentes y posturas, pues la exposición oral de un trabajo científico es una circunstancia especial que exige de oradoras y oradores una conducta e imagen personal igualmente distintivas, a fin de evitar que puedan ser descalificados por el auditorio antes de comenzar a hablar por haber descuidado este básico elemento en su atavío.

Palabras clave: orador, exposición oral, comunicación científica, imagen personal, apariencia física, moda, indumentaria.

ABSTRACT

Accessories are extremely important, because combined with success they allow to enhance the human figure as a whole, they transmit a valuable information about their carriers and they constitute an ideal resource to change the appearance in very few minutes. In the article different aspects related to the female and male complements are approached, fundamentally aimed at combating vulgarity, the bad taste and the erroneous concept of modernity in some minds and positions, because the oral presentation of a scientific work is a special circumstance that demands from speakers a equally distinctive behavior and personal image, in order to avoid that they can be disqualified by the auditory before beginning to speak to have neglected this basic element in their attire.

Key words: speaker, oral presentation, scientific communication, personal image, physical appearance, fashion, dress.

INTRODUCCIÓN

En el mundo de la moda, los complementos sirven – como su nombre indica -- para complementar el atuendo. Su uso se remonta a los orígenes de la humanidad, cuando algunos de aquellos seres primitivos decidieron colgarse al cuello caracoles o colmillos de animales prehistóricos o colocarse cuernos en la cabeza, como los jefes de tribus o hechiceros, entre otros ornamentos a su alcance, para diferenciarse de los demás miembros del clan por su aderezo.

- Oportuna reseña sobre los accesorios ¹

Muestra de lo anterior fue el hallazgo de botones y otros adornos muy rudimentarios en las cuevas de la Edad de Piedra de Europa central, confeccionados de hueso y marfil. En el antiguo Egipto, los hombres y mujeres de alta jerarquía usaban cinturones ricamente bordados sobre sus mantos, además de sandalias y complicadas pelucas, todo lo cual completaban con lujosas prendas y joyas, como igualmente hacían los babilonios, sirios y persas acaudalados; los griegos sostenían sus vestimentas con alfileres.

Los romanos portaban tiras entretejidas sobre las túnicas para indicar el rango, los senadores una banda de color púrpura para distinguirse de plebeyos u otros funcionarios públicos y los legionarios ceñían su traje militar con una ancha faja, llevaban cascos y calzaban zapatos de cuero fino, que los civiles adornaban con oro y plata; las féminas lucían costosos collares muy elaborados, brazaletes, sortijas y colgantes, en tanto los varones solo empleaban un anillo para sellar, a menudo rodeado de piedras preciosas.

En el siglo XIV d.n.e. se propagaron las capuchas y en el XV se crearon los corsés (aunque estos databan de los años 2000 y 1500 a.J.C., inventados por los cretenses) y los nobles vestían medias de seda largas y apretadas; en el XVI se pusieron de moda las gorgueras almidonadas y plegadas, así como los abanicos de una sola pieza; en el XVII, los pantalones masculinos se ajustaban a la rodilla por medio de cintas y aparecieron las botas de boca ancha. La vanidad del rey Luis XIV, bajo de estatura, le hizo adoptar zapatos con tacones altos; moda seguida por sus cortesanos y siguientes generaciones hasta hoy.

Ya en la centuria del XVIII se difundieron los aros, los abanicos que podían abrirse en semicírculo y otras coqueterías como los camafeos y broches, así como los sombreros tricornos y los bastones con empuñadura labrada como símbolo de autoridad o prestancia. A partir de 1789, las mujeres decoraron sus vestidos con flores, encajes y muy vistosos galones.

En la India se cubrían la cabeza con turbantes y en el Medio Oriente con pañolones; las chinas y japonesas se sujetaban el cabello con preciosas peinetas u horquillas.

Aproximadamente para 1750 entraron en boga, en territorio norteamericano, los chalecos, las corbatas, los guantes y las hebillas en el calzado. Los indios de ese país, como sus antecesores de otras partes de América, exhibían tocados de plumas y calzaban mocasines, en tanto los colonos elaboraban sus boinas con las pieles peludas de algunos animales.

En los inicios del siglo XIX se tornaron comunes las sombrillas, aunque su empleo se remontaba al continente asiático desde mucho antes. Con el tiempo se popularizaron los lazos, los cuplés, las gorras, los cintillos, los relojes de pulsera, las bufandas, las carteras, las mochilas...

- Actualidad del asunto

Tanto en las mujeres como en los hombres, los accesorios son sumamente importantes, pues combinados con acierto permiten realzar la imagen personal en su conjunto, transmiten una valiosa información acerca de quien los porta y constituyen un recurso ideal para cambiar la apariencia en muy pocos minutos, la cual representa, según Navarro Martínez,² alrededor de 55 % del impacto que provoca en la audiencia su comunicación no verbal, que al ser esta última 9 veces más poderosa que sus palabras (aproximadamente 93 % del total), justifica que no resten trascendencia a cómo se visten y lucen ante el auditorio.

Se ha comprobado que el proceso de percibir la primera impresión abarca entre 7 y 30 segundos, tiempo durante el cual los asistentes observarán características intangibles en los oradores de uno u otro sexo, que les harán ganar o perder su confianza y credibilidad, de manera que ese resultado es crucial para evocar una respuesta favorable hacia quienes expondrán sus argumentos ante ellos.^{3,4}

La vista es más rápida que el oído, de donde se infiere que verse bien puede considerarse un buen inicio antes de comenzar a hablar; por tanto, más que atormentarse vanamente por conseguir el cuerpo perfecto, basta con conocer al dedillo el que se tiene y la mejor forma de mostrarlo en público, sin olvidar que aunque lo que está de moda se compra, la elegancia para exhibirlo se aprende.

Algunos detalles o prendas complementarias se lucen directamente en el cuerpo o la vestimenta; pero a veces se trata de dispositivos, utensilios o recursos adicionales para utilizar solo en un momento dado o entregar a participantes en cursos, conferencias u otros tipos de encuentros.

Haga suya la advertencia de que es decisivo escoger cuidadosamente los accesorios, pues los inadecuados por desproporción o discordancia con el atuendo pueden ridiculizar el vestuario de mejor factura en vez de resaltarlo. De hecho, además de que no deben entorpecer los movimientos durante el ejercicio de la palabra, tanto collares, aretes, pulsos, sortijas y relojes como carteras, medias o zapatos, por citar los más comunes, enmarcan la personalidad y el estilo, de modo que los expositores (fémias y varones) han de saber destacarlos con mesura, pues el encanto estriba en la sobriedad, la armonía, el buen gusto y el sentido común, no en lo caros, modernos o sensacionalistas que resulten.

Por otra parte, si bien la moda deviene siempre una elección individual, se imponen adecuaciones imprescindibles en cuanto a la edad, la corpulencia física, las variadas siluetas y la identidad; pero también, a juicio de Márquez,⁵ la forma de la cara, el tipo de cuello, la combinación de texturas y colores, así como la estación del año. Téngalo presente.

No desdeñe el poder de la imagen en la vida diaria y el desempeño de la profesión, pues donde todo suma, la diferencia está marcada entonces por la selección meticulosa de los detalles; sin embargo, en determinados casos, por tratarse de indumentarias

típicas de pueblos, grupos o regiones, que incluyen obligatoriamente el empleo o lucimiento de ciertos accesorios, algunas de estas críticas o recomendaciones han de ser obviadas.

En el artículo se abordan aspectos relacionados con los accesorios femeninos y masculinos, incluidos las medias y el calzado, así como también otros recursos y complementos, en aras de combatir la vulgaridad, el mal gusto y el erróneo concepto de modernidad en algunas mentes y posturas, pues hay quienes creen aún -- ¡a estas alturas! -- que todo lo que brilla es oro.

Tomando en cuenta la sabia frase de diseñadores, modistos y asesores para proyectar una adecuada figura: *Menos es más*,^{6,7} se insiste en que no llamar tanto la atención con excesos puede ser mejor que llamarla demasiado.

ACCESORIOS PERSONALES

- Femeninos

Los accesorios son los encargados de vestir las partes del cuerpo que no llevan ropa, lo cual significa que los idóneos no son los más costosos o bonitos, sino los que mejor quedan a las personas de acuerdo con sus características individuales. Lea con detenimiento las siguientes sugerencias:

- Si el cuello de la blusa es camisero, cerrado, en ojal o con solapas, use un collar o colgante largo, sobre todo si tiene corto ese tramo de unión de la cabeza con el tronco; pero no olvide que los collares largos acortan la figura y la hacen parecer más bajita de lo que es en realidad. También causará una agradable impresión si luce una bufanda o fular (este último confundido a veces con la chalina), pero amarrado abajo, casi al comienzo del busto.
- La fémina con cuello largo podrá disimularlo graciosamente si amarra bufanda, fular o pañuelo en esa parte anatómica, aunque ello es igualmente muy bien visto en personas menos jóvenes, que han ido perdiendo la tersura de la piel en dicha región. Si prefiere un escote en U, además de esos accesorios citados, un collar ajustado y alto, un lazo en mariposa o una corbata le harán lucir a la moda y seguramente mejor distribuida.
- Tanto el corte de la cara como el largo del cuello y el escote de la blusa o vestido deben armonizar con los adornos o detalles utilizados.
- Evite rebasar la resistencia del público, porque sus integrantes no podrán quitarle los ojos de encima ni concentrarse en su conferencia -- por muy novedosa e interesante que sea -- si usted se extralimita en el número de accesorios desde el cabello hasta la cintura y desde el tobillo hasta los dedos de los pies. De ello se infiere que aunque se sienta atraída por el gitanismo, no use más de 3 adornos complementarios al hablar en público, particularmente si se trata de una sesión científica y no folclórica.
- Combine los collares o cadenas con los materiales o colores de los aretes y no abuse de la asociación de dorados y plateados, que no siempre concuerdan y agradan a la vista. Nada le obliga a maximizar los destellos, como en las carrozas carnavalescas.

- No "acaricie" tanto el collar ni lo tuerza constantemente entre sus dedos. Si algo puede salir mal, será justamente eso: que se rompa y las cuentas se desperdigen por el recinto como un puñado de arena lanzado con fuerza hacia abajo. ¿Qué hará entonces? ¿Dedicarse a recogerlas?
- Si porta más de un collar, alguno incluso elaborado con semillas, prescinda del broche de adorno en la tela, porque es bastante probable que se enreden entre sí cuando comience a gesticular.
- Algunas personas gustan de lucir perennemente varios collares a la vez, de 3 o 4 colores e impregnados incluso de energía positiva, según su propia convicción; pero ese día pudieran tratar de "camuflarlos" bajo la ropa para no desviar el interés del público hacia los amuletos.
- Las cadenas gruesas de metal precioso, con grandes medallas u otros adornos llamativos, además de no ser elegantes para una presentación verbal de un trabajo científico, distraen enormemente la atención del auditorio por disímiles razones (curiosidad, estimación del costo, orfebrería, procedencia, ostentación...).
- En rostros largos: aretes redondos y cortos e incluso argollas; en rostros redondos: aretes largos y estrechos. Hay que ir contracorriente, en busca del equilibrio.
- Los pendientes muy largos pueden engancharse en la ropa y crear una engorrosa situación. Tenga en cuenta el tipo de tejido o la altura del escote antes de decidirse a usarlos; pero no olvide que en esta circunstancia especial, la sensatez y la moderación deben ser siamesas.
- Cuando sabe que un aro o zarcillo puede caérsele de la oreja y rodar por el piso, porque ya le ha ocurrido, asegúrelo bien por detrás antes de lucirlo otra vez, pues de lo contrario allí, delante de todos, caerá y rodará espectacularmente hasta los pies de los espectadores. Mejor aún: use otro y evítese el estrés por la probabilidad.
- Si quiere iluminar su rostro, el color blanco es ideal para ello, ya sea a través de un collar, un pañuelo sedoso y suave o unos aretes resplandecientes (en dependencia de la figura, la hora y el tipo de actividad).
- Los accesorios aparatosos y de colores más brillantes deben reservarse para lucir en la noche, pero no en reuniones académicas.
- Si a usted le fascinan los turbantes (algunos verdaderamente hermosos), juzgue primero si la importancia del acto al que asistirá o de su papel protagónico permite usarlos; pero prescinda de ellos si tiene el rostro triangular o largo, porque acentuarán la forma geométrica de su cara. No siempre lo preferido es lo mejor.
- Los pañuelos grandes que cubren la cabeza, independientemente de los hermosos dibujos y colores del tejido o de la originalidad y ubicación del nudo, suelen resultar inadecuados para dictar una conferencia o usar de la palabra (en México se les denomina *mascadas*); pero son menos idóneos aún cuando su rostro es en triángulo invertido, punta de diamante, largo o redondo, porque en esos casos están contraindicados. Lúzcalos en encuentros más informales o visitas a la playa.

- Aunque deba asistir más tarde a una reunión (festiva o de trabajo) de mayor trascendencia para usted que la exposición verbal de su ponencia o informe, destierre de su mente la irrespetuosa idea de aparecerse a esta con moñitos o rulos recogidos, aunque los oculte con una pañoleta o redecilla. El aspecto de quien lleva en la cabeza aquellos cilindros huecos (cubiertos o no), equivale al de la persona que anda en bata de casa dentro del hogar, pues constituye algo tan privado como una máscara de belleza, que a nadie le agrada mostrar a otros semejantes por la mala impresión que origina de golpe en quienes la observan.
- Un cintillo elegante (nunca de material plástico) puede mejorar su peinado y hasta sacarle de apuros, especialmente si la vida le ha dotado de un rostro triangular o redondo, que no necesita cerquillo.
- Por su fineza y labores de filigrana, algunos pasadores, horquillas o peinetas pudieran complementar los encantos de su atavío; pero recuerde que no son todos.
- Con independencia de lo muy cotidiano que le resulte, ese día no se recoja el cabello suelto con cintas elásticas de colores chillones, lápices o adornos estrafalarios cuando comience a molestarle.
- Abandone la conducta impropia de peinarse o cepillarse el pelo delante del auditorio, porque además de inelegante, puede hacer llegar algunos de sus cabellos volantes al público.
- No se le ocurra hurgar en su bolso para buscar un espejito y pintarse allí los labios como si estuviera en casa, porque apenas dispuso de tiempo para maquillarse oportunamente. De todas las ideas descabelladas que algunas personas tienen, esa es una de las peores.
- Pienselo muy bien antes de dirigirse a los espectadores mientras se lima las uñas de las manos, porque ese ademán impertinente deteriora su imagen pública.
- Sin discusión alguna, no habrá mejores adornos para su cabello que mantenerlo limpio, lustroso y cuidadosamente peinado, sin caspa ni horquetillas.
- Las mujeres obesas deben ser muy moderadas en el empleo de joyas o bisutería.
- Si es alta y corpulenta, sepa que la botonadura central favorece su silueta; si alta, pero delgada, utilice accesorios alegres y vistosos, complementados con cintos, cadenas o bandas en la cintura.
- Las personas de baja estatura no deben usar adornos exagerados, pues la armonía exige correspondencia.
- Con vistas a desviar la atención dirigida a sus amplias espaldas, no porte aretes ni collares demasiado atractivos.
- Si la indumentaria no requiere cinto alguno (de tela u otro material), por qué insiste en agregarlo a su ropa, a veces para marcar una cadera inexistente. Cuando una mujer con cierto sobrepeso se aprieta la cintura y proyecta algunas libras sobrantes como si fueran a estallar de un momento a otro, los presentes no suelen admirar lo bien que combina el cinturón con el atuendo, sino lo mal que le queda en el conjunto.

- Los cinturones anchos no son clásicos, de modo que debe preferir los estrechos y medianos para garantizar la elegancia; tampoco ha de usar para la ocasión los de color mate, con hebillas metálicas, puesto que se indican como complementos de ropas deportivas y cotidianas.
- Si tiene talle corto le conviene: cinto no muy ajustado y del mismo color de la blusa o del que prevalezca en la indumentaria; talle largo: cinto muy llamativo o del tono de la saya o el pantalón; talle ancho: cinto estrecho y más bien suelto para dar apariencia de esbeltez en las áreas de cintura y caderas.
- Los cinturones anchos y ajustados, además de dividir marcadamente la silueta en 2 partes, acentúan aún más las caderas muy redondas; por tanto, lúzcalos flojos y finos para no delimitar la zona y evitar fijar la mirada en los excesos corporales.
- De acuerdo con su vestuario, valore cuánto puede atentar contra el buen gusto la utilización de un reloj con pulsera de cuero, digital (plástico) o de tamaño descomunal para su muñeca, teniendo en cuenta que existen otros mecanismos más discretos para conocer la hora.
- En rostro angular, espejuelos rectos o con bordes cuadrados para complementar los ángulos de la cara; en rostro redondeado, espejuelos con bordes redondos o curvos. Recuerde que la moda y el espejo no se parcializan. Usted sabe, mejor que nadie, lo que verdaderamente le favorece, aunque entre en contradicción con lo que está en boga.
- Si venía utilizando una sombrilla por la causa que fuese, ciérrela y guárdela en su bolso – si el tamaño lo permite – antes de entrar en el salón donde hablará a los asistentes; si es grande y no puede ser plegada para reducirla a la mitad, cuélguela en la silla que le han asignado o ubíquela en algún otro sitio donde no pueda ser vista por el auditorio. Ya se le ocurrirá cómo hacerlo con gracia y distinción.
- El calor sofocante ha obligado a rescatar el uso del abanico y se supone que también su código de señales; por tanto, recuerde que abanicarse muy despacio significa desinterés; colocarlo cerrado sobre la oreja izquierda, rechazo; abrirlo y cerrarlo con rapidez, prepotencia... Proporciónese aire fresco con medida y sistematicidad, garantizando que el utensilio no tenga varillas rotas o zafadas u otro desperfecto visible.
- Aunque los bolsos, carteras o portafolios femeninos tienden a estar llenos de innumerables objetos, algunos absurdos e incluso innecesarios, no escoja ese día de su presentación verbal para vaciar el suyo sobre la mesa o atril en busca de las notas impresas o versión electrónica de su exposición, cuando debió haberlos aislado previamente para evitar confusiones. No dé una imagen más desorganizada de la que pudiera tener normalmente en su desempeño.
- Dado el supuesto caso de que deba permanecer sentada mientras expone, no coloque su bolso o portafolio (especialmente si está abultado) sobre la mesa que suele haber delante, porque ello propiciará que algunos asistentes (en particular mujeres) permanezcan mirando ensimismados el accesorio y dando riendas sueltas a la imaginación, además de restarle visibilidad a su figura.

- Si es muy alta y bien proporcionada, puede lucir sin miedo cinturones anchos, bolsas grandes y joyería exagerada; pero no así collares finos hasta medio pecho o llegando a la cintura y carteras colgando de largas correas.
- La persona muy bajita se favorece con el empleo de bolsas y bufandas pequeñas y bisutería delicada.
- Sepa que si es demasiado gruesa, le vendrían bien los cinturones del mismo tono del vestido, las bolsas alargadas y los accesorios discretos; pero rehúya de los cintos de fantasía o colores, los adornos recargados y las carteras cuadradas.
- Ante una desproporción de busto excesivo y caderas estrechas, trate de llamar la atención hacia el cinto o la falda; aunque también bolsos claros con largas correas pueden ayudar en el empeño (nunca los chiquitos que se llevan tomados de las asas o sostenidos entre el hombro y la axila).
- ¿Muy delgada? Porte bufandas, pañuelos o complementos de fantasía, pulsos, cinturones y bolsas de tamaño mediano colgando hasta la cintura. Atraiga las miradas hacia los accesorios.
- Puede mejorar su figura de caderas anchas y busto menudo con la utilización de pañuelos o bufandas muy sugerentes, collares preciosos y una flor o broche alto en el vestuario. Los botones grandes y bolsos mayúsculos no contribuyen a lograr su propósito.
- Masculinos

Considerando que cada vez son más los hombres que usan accesorios, resultan válidos para ellos muchas de las sugerencias formuladas para las mujeres.

- Si viste de traje, las prendas tradicionales son el juego de yugos y el pasador de la corbata (ambos opcionales). En las manos, además del anillo de compromiso (si procediera) puede usar una sortija, sin una gran piedra preciosa o artificial. Sea comedido: no luzca una cadena con un dije grande o crucifijo por encima de la camisa.
- Es más refinado y sobrio que el pañuelo del bolsillo del saco combine con la corbata.
- La corbata debe ser lo suficientemente larga para cubrir la hebilla metálica del cinto, pues las personas fijan instintivamente la vista en los objetos brillantes y se desconcentran con el centelleo, aunque hay quien sostiene⁶ que ha de llegar al comienzo de la hebilla, que si además es muy grande, desluce muchísimo en esta ocasión.
- Y hablando de su corbata, no se le ocurra aflojarla o desanudarla poco tiempo después de estar dictando su conferencia. ¿Por qué decidió usarla si apenas la soporta? Como todos los presentes se percatarán de ello, deje esa acción incomprensible en su caso para cantantes y actores.
- No juegue con las monedas o llaves en los bolsillos (o manos) ni deje asomar el manojito de estas por un costado del pantalón.

- Si la pulsera de su reloj no ajusta en la muñeca y cada vez que sube o baja el brazo, esta le sigue en ese movimiento, los espectadores se mantendrán en ascuas, seguramente esperando ver cómo sale volando aquella pieza en uno de los vaivenes. No haga peligrar su esfuerzo para hablar en público por un malabar improvisado.
- De hecho, si tiene más de un reloj, use el apropiado para la ocasión: de malla negra si el cinturón y los zapatos son negros; castaña si ese es el color del calzado o plateada para otras tonalidades.
- No se quite y coloque automáticamente reloj, anillo o sortija varias veces. Ese ademán que usted ha convertido en una costumbre de la cual apenas se percata por lo habitual, pudiera hipnotizar a quienes le miran y escuchan a la vez.
- Aunque suela lucir con desenfado una larga y gruesa cadena desde una trabilla del pantalón hasta uno de sus bolsillos, como una leontina desplazada de lugar, no dejará de ser quien es por desistir de usarla en esa oportunidad para que el auditorio le escuche dictar su conferencia y deje de observar la prenda con estupefacción.
- Si hay algo que puede causar una impresión negativa en los presentes, es la visión de una billetera abultada en el bolsillo trasero de su pantalón cuando la camisa está por dentro y usted camina por el escenario en diferentes direcciones.
- El cabello ha de permanecer limpio y peinado, pero sin excederse en la aplicación de gel fijador (gomina o laca).
- Debe despojarse de la gorra o el sombrero tan pronto entre en el local donde se efectuará la disertación. No descubrirse implica faltar a los principios éticos más elementales y usted seguramente no querrá eso.

OTROS COMPLEMENTOS O RECURSOS

- Si porta gafas oscuras para proteger sus ojos de los rayos solares, guárdelas debidamente antes de entrar en el local para su disertación. Permanecer con ellas puestas (salvo que haya una justificación plausible) puede interpretarse como indiferencia hacia los asistentes, imitación de representantes de la farándula u ocultamiento de conjuntivitis, entre otras razones. En cualquiera de los casos constituye una actitud inconveniente, que mucho irrita, tanto si la asume la persona discursante ante el auditorio como algún miembro del público ante quien está disertando, porque este último pudiera hallarse incluso durmiendo.
- Limpie bien los cristales de sus espejuelos antes de usarlos. Algunas personas gustan de materializar esa acción delante del auditorio en reiteradas ocasiones y otras envían hacia las lentes un poco de vapor de su cavidad bucal para poder darles brillo con el pañuelo o cierta parte de la ropa que visten. Medite detenidamente su actitud al presentarse en público y olvide lo que ha visto hacer al respecto en determinadas películas o lugares.
- Controle su hábito deformante de mordisquear las patas de los espejuelos, la punta del bolígrafo o la goma del lápiz. Crezca de una vez.

- Recuerde que tocar o dar vueltas incesantemente a los botones de la blusa o camisa, además del riesgo de zafarlos, evidencia de inmediato su inseguridad al hablar.
- No use el pañuelo fino para secarse constantemente el sudor de las manos, frente o nuca, sobre todo cuando ni siquiera existe transpiración que justifique esos movimientos, así como tampoco lo mueva de un lado a otro para espantar insectos imaginarios, lo agite en el aire cual si estuviera despidiéndose de sus oyentes o con él doblado en 4 se golpee muy leve e intermitentemente sobre boca y mejillas, como suelen hacerlo casi todos los miembros de grupos marginales. Tampoco se sople con él la nariz delante de todos y mucho menos estrepitosamente.
- Evite abanicarse con el pañuelo o colocarlo encima de la mesa o podio después de haberse enjugado el sudor, particularmente si ha tenido la osadía de desdoblarlo por completo para pasarlo por su rostro como si fuese una toalla y luego dejarlo caer con el mayor descuido sobre el mueble ubicado delante de usted. Retorne ese accesorio a su lugar de origen (casi siempre el bolsillo trasero del pantalón), correctamente doblado.
- No cierre portafolios o carteras con fuerza o brusquedad, porque ese sonido de cerradura metálica tiende a sorprender a los concurrentes e incluso a hacerles saltar en sus asientos si estaban muy absortos escuchándole.
- Si por razones muy peculiares – referido a los varones -- se ha visto obligado a llegar al sitio de su disertación con mochila a la espalda, despójese de esa bolsa antes de entrar en el local previsto para la actividad. No se anotará punto alguno si aparece ante la audiencia como koala con su cría al dorso.
- Las mujeres deben guardar el teléfono móvil en la cartera; los hombres, en uno de los bolsillos delanteros del pantalón, pues colgarlo en el cinto desentona por completo con la vestimenta que utilizará ese día, como igualmente ocurrirá si utiliza una cartera en la cintura (conocida como “cangurito”, entre otras denominaciones menos afortunadas).
- Solo si espera una llamada urgente o inaplazable, no apague el teléfono celular antes de entrar al escenario donde dictará su conferencia y advierta a los presentes acerca de ello; en caso contrario, nada apoya su actitud irreverente, pues comenzará a sonar cuando menos lo desee ¡Y quién sabe con qué tipo de melodía!
- Mantenga siempre guardado y apagado su teléfono móvil (salvo en la circunstancia especial ya señalada); por tal razón, mostrarlo a los concurrentes al reservar un lugar encima de la mesa, a la vista de todos, si no es ostentación, se parece bastante a esa jactancia.
- No use bolígrafos (menos aún si son plásticos) o pluma de escribir en el bolsillo de la camisa, así como tampoco peine, tarjetas o papeles. pues su peso puede deformar esta parte de la prenda masculina en ese momento. Solo se toleran cuando permanezcan ocultos debajo de una pieza superpuesta como un saco o abrigo.
- Evite el acto de hacer salir y entrar iteradamente la punta del bolígrafo, revelador de su incontrolable nerviosismo, sobre todo porque seguramente mantiene este

utensilio en la mano sin justificación alguna. ¿Qué piensa escribir mientras habla a sus espectadores?

- Las tarjetas
 - a. Siempre es válido auxiliarse de notas claves en diminutas tarjetas (donde mejor que párrafos escriba oraciones; mejor que oraciones, frases; mejor que frases, palabras) para llevar en la mano o colocar sobre la mesa, según corresponda, a fin de poderlas consultar en el instante preciso para ganar en seguridad y calmar los nervios, aunque también podrían ser proyectadas en diapositivas, pantallas o transparencias e inclusive ilustradas con imágenes sugerentes, a modo de guía.
 - b. De hecho, es posible que usted se sienta más cómodo(a) si tiene cerca esos recursos nemotécnicos, pues podría acudir a ellos en caso de emergencia; no obstante, deben ser anotaciones muy breves y escritas con letras grandes para poder leerlas en un rápido vistazo, salvo que se trate de alguna cita textual, en cuyo caso se dará a conocer su contenido sin atropellarlo con una fugaz lectura. Tómese su tiempo.
 - c. Las notas independientes para verificar el orden de su discurso u ofrecer algunos datos estadísticos o aforismos, además de que han de ser del mismo tamaño, escritas por una sola cara (para no tener que voltearlas) y en papel duro o cartulina (para que se arruguen menos y sean más fáciles de manipular), deben estar organizadas correctamente, enumeradas y mantenidas juntas con un clip para evitar que vuelen como mariposas; pero si no las maneja con mucho tacto, puede provocar que los espectadores desatiendan sus palabras por estar pendientes de esa otra acción manual desacertada y torpe.
 - d. Huelga puntualizar -- pero se insiste por si las moscas...-- que no debe abanicarse con las notas-recordatorio para refrescar del calor, puesto que pueden desprenderse y caer desperdigadas sobre las cabezas de los participantes.
 - e. Las fichas de apoyo son particularmente recomendables en presentaciones orales previstas para más de 30 minutos, puesto que confiar únicamente en la memoria -- si no es estupenda o se ejercita a diario -- constituye un enorme riesgo, teniendo en cuenta que al hablar en público no resulta raro quedarse en blanco, perder la línea del discurso, dejar de tratar algunos aspectos cruciales o ideas básicas...
 - f. Para familiarizarse con su posible uso, manipule esas útiles notas durante los ensayos de su intervención; pero si llegado el momento necesita consultarlas, no las esconda como si fueran tabú, pues nada impide servirse de una ayuda memoria (como dice la población argentina) para seguir en orden la disertación. Los espectadores saben que ello es admisible y oportuno dentro de ciertos límites, ya especificados.
 - g. A medida que las pase con discreción, vaya amontonándolas a un lado ordenadamente, una encima de otra; pero las 2 partes más importantes de su discurso: comienzo (introducción) y final (conclusiones), pierden énfasis y espontaneidad cuando son leídas, por lo cual se propone que sean expresadas con sencillez, sin tener que recurrir a las tarjetas.

- h. En el supuesto caso de que use hojas enteras, la prudencia le dice al oído que las pague para poder ordenarlas rápidamente si cayesen al suelo por causa del descuido; pero ello no basta: deben estar pulcras y lisas, pues resulta bastante desagradable observar al orador (u oradora) rebuscando entre el papeleo arrugado, lleno de borrones y tachaduras, para encontrar dónde escribió algunas palabras que deseaba decir. Se le reitera que la desorganización e indiferencia en la exposición verbal de un trabajo, son enemigas declaradas de la brillantez del discurso, por muy bien que este haya sido preparado y expuesto.
 - i. No mantenga en la mano una hoja de papel donde presuntamente tiene un esquema o guía de la intervención, pero que no utiliza. El auditorio se distraerá pensando cuándo decidirá mirar o leer lo que está escrito en la cuartilla.
 - j. Las tarjetas de presentación personal no deben contener información innecesaria ni errada, pues tachar y escribir algo nuevo sobre ellas antes de entregarlas, se considera categóricamente inaceptable.
- Los punteros
- a. Si no está usando el puntero, déjelo colocado en su sitio. ¿Qué gana agitándolo como si fuera una espada o batuta frente al auditorio? Por ser tan largo, despierta en los sentados sobre las sillas o butacas cercanas a usted el temor de que en algún momento le podrá sacar un ojo y, obviamente, se preocupan más por cuidarse de este accidente que de poner atención a lo que va diciendo. Lo peor del caso será que dedique la mayor parte del tiempo a sostener en vano ese tipo de vara, limitando sus movimientos corporales.⁸
 - b. No mueva continuamente el puntero con rayo láser sobre la pantalla, haciendo vibrar el punto rojo sin rumbo fijo sobre ella, a menos que persiga marear a los miembros de la audiencia mientras tratan de seguir la oscilación desconcertante de la lucecita sobre el contenido mostrado, de manera que enciéndalo cuando vaya a utilizarlo y apáguelo de inmediato si no lo necesita. Conviene subrayar que pudiera dudarse de la plenitud de sus facultades mentales si dirige el rayito luminoso hacia el público o lo esgrime como un sable, obligando a los presentes a esquivarlo cuando lo dirija a sus ojos.
 - c. Con un puntero láser debe ejercer un poderoso autocontrol para no caer en el vicio irritante de señalar cada elemento que aparece en la pantalla, especialmente cuando esté nervioso(a), pues si su mano experimenta temblores, estos se amplificarán en la muestra y el público podrá percibirlos, lo cual hará que usted se sienta más inquieto aún; en ese caso, apáguelo y olvídese de él.⁹
 - d. No mantenga el botón del puntero presionado todo el tiempo ni pasee inadvertidamente el haz por toda la sala, forzando al auditorio a seguir hipnóticamente sus evoluciones por techo y paredes.
 - e. Resulta casi imposible sustraerse a la tentación de jugar con los objetos que se tienen en la mano; por tal motivo, el miedo escénico puede hacer que involuntariamente, en el colmo del paroxismo, haga girar constantemente el puntero por el extremo de la cadenita (si la posee).

- f. Por último, si usted necesita un puntero para indicar todas las partes de una transparencia o diapositiva, entonces su diseño es demasiado complicado y no cumple los requisitos de la simplicidad, la animación, la segmentación u otros principios básicos que garantizan su fácil e inmediata comprensión.⁹
- Sea previsor(a). No deje a la vista papelógrafos o anotaciones que hayan perdido la relación con lo que ha continuado hablando.
 - Todo medio de proyección debe permanecer apagado cuando no esté usándolo. Si usted manipula su presentación en *powerpoint*, oprima la tecla B (puede ser también en minúscula) o indique que lo haga a quien maneje el equipo cuando desee que la pantalla se ponga en blanco, porque de otro modo entretendrá demasiado a la concurrencia con lo que tiene delante de los ojos y propiciará que no asimile sus palabras al hallarse absorta en lo que se muestra, sobre todo si son imágenes. Bastará un nuevo clic o pulsación para reanudar el *desfile* de sus diapositivas.
 - El soporte magnético servirá para trasladar la información hasta el sitio donde expondrá verbalmente su conferencia. Llegado a él, cópiela en el ordenador (para facilitar la rapidez y seguridad de su proyección) y retire el disco o pequeño dispositivo USB de las miradas de los asistentes, si fuera el caso, a fin de que no se "cautiven" observándolo mientras localiza el contenido.
 - Si en el soporte magnético cuenta con varias versiones digitales del asunto sobre el cual disertará, porque ha ido actualizándolas sin deshacerse de las anteriores, la prudencia le advierte que elimine las innecesarias y reserve únicamente la definitiva para evitar confundirse con las otras. Recuerde que si algo puede fallar, ese día – téngalo por seguro – fallará. El público no está obligado a asistir a su sensacional descubrimiento de la verdadera, luego de haber visto fugazmente la denominación de todas aquellas que debió enviar a la papelera de reciclaje cuando aún podía tomar decisiones ingeniosas previas.
 - No cuelgue ese pequeño dispositivo informático en su cuello como si fuese un collar, porque seguramente oscilará en forma de péndulo cada vez que usted se desplace por el escenario o gesticule con energía. Tampoco permita que sobresalga por el bolsillo del pantalón (en el caso de los varones), como proceden algunos con los portallaves.
 - Cuando deba leer cierto párrafo u otra información en un libro o revista, señale con un marcador la página específica o memorice su número, porque es completamente inaceptable que hojee el documento de aquí para allá y de allá para acá delante de todos, sin encontrar lo que busca, habida cuenta de que a veces el estrés impide ver lo visible.
 - No vire las puntas de las páginas de los libros para identificar las que desea consultar en un momento dado, pues además de que deteriora el papel, da muestras de mal gusto y descuido. Esos dobleces se distinguen desde lejos.
 - Presuponiendo que usted conoce la obra "En nombre de la rosa", sería reiterativo decirle que salivar sus dedos para hojear un documento puede ser peligroso, pero es fundamentalmente ordinario. ¡No lo haga, por favor!

- Siempre conviene tener un vaso de agua a mano por la probable sequedad de la boca o simplemente por la acción de ganar tiempo mientras se sostiene el recipiente para pensar en la siguiente idea o recordar la que había olvidado.
- Evite repartir material de apoyo o consulta antes de hablar, pues los asistentes comenzarán a revisar o leer lo que se les ha entregado en lugar de escuchar sus argumentos orales. La tentación es demasiado fuerte.
- Para garantizar que prevalezca la buena voluntad en ambos sentidos, no inicie su exposición verbal mientras alguna persona del auditorio permanezca entretenida hojeando determinado libro o revista, leyendo el periódico, escribiendo animadamente o mirando álbumes de fotografías, porque esa conducta impropia pudiera ser imitada por otros espectadores y dar al traste con el éxito de la disertación. Sea intransigente al respecto.
- Muéstrase intransigente cuando algún espectador coma galletas, caramelos u otras golosinas (por ejemplo, goma de mascar) mientras se desarrolla la exposición verbal del asunto, pues el sonido que producen a veces al morderlos, partarlos o triturarlos se escuchará en todo el salón, a lo cual se suma que los envoltorios pueden crujir al abrirlos. Ese comportamiento es reprochable, especialmente si la persona de la audiencia continúa masticando con la boca llena frente a quien habla, sin inmutarse ante la fija mirada de censura.
- Ningún integrante del auditorio debe permanecer con audífonos puestos, escuchando irrespetuosamente música u otras grabaciones mientras usted diserta, pues hay quien incluso canta o tararea bajito las melodías que suenan en su oído y no en el de los demás, de manera que molesta muchísimo a todas aquellas personas interesadas en que la actividad se desarrolle lo mejor posible. Si no le atrae el contenido del asunto sobre el cual se está hablando, tiene que abandonar el local de inmediato o guardar el aditamento hasta que finalice la sesión.
- Cualquier ruido inesperado o ajeno a la actividad, proveniente de la audiencia, incomoda bastante, porque interrumpe la concentración mental en cuanto se origina; por tanto, observe fijamente no solo a quien manosee o abra bolsas de nailon en el interior de su cartera o portafolio, sino también a quien arranque de cuajo alguna hoja de papel para envolver o escribir, puesto que ambas acciones producen sonidos específicos y audibles, particularmente cuando todo está en silencio. Se impone batallar a tiempo contra conductas irrespetuosas.
- Solo si aspira a que los asistentes comiencen a mirarse entre sí, a intercambiar mensajitos, a reírse de forma contenida o a retirarse del salón, lance objetos al aire y recíbalos, como en una función circense, lo cual se torna más espectacular aún si no logra atraparlos y caen cerca o encima del público. Piense en eso.
- Los micrófonos

Asimismo, si han colocado un micrófono para la exposición, no entre en pánico, pues su uso se desaconseja en espacios que puedan ser abarcados con la voz; por tanto, nada le obliga a utilizarlo si fuera el caso. En esto como en todo, el manejo de ese recurso requiere experiencia previa, de donde se desprende que si no lo ha empleado nunca, su presentación en vivo no es el mejor momento para aprender a hacerlo.

Sepa que hay diferentes tipos (de caña, con pedestal en mesa, en atril, inalámbrico, de solapa y de diadema), pero en sentido general y en alguno de los modelos en particular, deberá seguir determinadas instrucciones: ¹⁰

- a. No se acerque demasiado al comenzar a articular palabras, como si fuera a tragárselo. Manténgalo a una distancia adecuada de 10 a 15 centímetros respecto de la boca.
 - b. No golpee con el dedo o la uña el aparato para saber si funciona; pruébelo dirigiéndose al público del final de la sala y preguntándole si escucha bien. Es totalmente impropio emplear expresiones como estas: "un, dos, tres, probando..." o "sí, sí..."
 - c. Tampoco lo frote en la ropa o palma de la mano.
 - d. No respire, grite, sople o resople con fuerza ante el micrófono; si este produce sonidos extraños, apáguelo y continúe su conferencia sin ese apoyo.
 - e. En el de caña, evite aferrarse al tubo que lo sostiene, así como balancearlo o moverlo a su antojo, según proceden ocasionalmente algunos cantantes o animadores.
 - f. No juegue con el cable, si lo hay, y fíjese por dónde corre para evitar pisarlo o enredarse con él.
 - g. Gradúelo a la altura adecuada, module su voz y trate de hacer un uso exitoso de esta herramienta. ¡No muerde!
 - h. Los pequeños micrófonos que se colocan en la ropa (de solapa), deben estar alejados de joyería o bisutería sobre su indumentaria, pues el movimiento de esta o el roce con el accesorio produce un ruido que distorsiona las ondas sonoras emitidas y resta calidad a la amplificación e inteligibilidad del mensaje.
- Pasada la primera juventud, defienda el estilo clásico, caracterizado por el uso de prendas básicas y atemporales, completamente ajenas a la desbordada imaginación de los años mozos, cuando solía lucir hasta lo más extravagante y cuestionable de la moda nacional o foránea sin ruborizarse siquiera.



Recuerde:

"Los defectos de un traje no se corrigen cambiando los botones".

F. Escardó

SOBRE EL CALZADO

Desde épocas remotas, el género humano ha tratado de cubrir sus pies para protegerlos de innumerables lesiones, mordeduras de animales y otros perjuicios; pero la evolución del calzado, además de contemplar esas necesidades primarias, ha ido adaptando este importante accesorio a ciertos gustos y diseños, no siempre felices.

De hecho, aunque los antiguos zapatos eran incómodos, pues los hubo hasta de rústica madera, los modernos compiten con aquellos modelos en cuanto a diversidad, porque sus inadecuaciones van desde tacones muy altos y finos hasta increíbles punteras en estilete.

Actualmente se atribuyen al calzado -- por su uso inadecuado y abuso -- innumerables deformidades y distorsiones que aparecen en los pies, si bien muchas personas desconocen que esas molestias pueden repercutir, según la zona afectada, en un mal funcionamiento de todo el organismo.

La población mundial, sujeta a los caprichos del calzado en boga, no lo piensa 2 veces para someterse a torturas medievales si ello le permite lucir el último grito de la moda, aunque el verdadero alarido lo den sus pies, que obligados a soportar las tiranías de sus dueños, experimentan uñas encarnadas, tendinitis, así como durezas y callosidades por la fricción de los materiales de fabricación de los zapatos con la sensible piel de esa región, a la que Da Vinci calificó como "una de las piezas más perfectas de ingeniería", quizás por aquello de que sostienen el peso de todo el cuerpo.¹¹ No obstante, si la carga corporal se halla mal distribuida por la elevación de los tacones y la estrechez de la punta, toda esa desproporción cae perpendicularmente sobre los pequeños huesos de los dedos de ambos pies. Medite con carácter emergente acerca de ello.

Sobre la base de lo anterior se reitera que aunque los zapatos de tacón alto forman parte de la vestimenta de muchas mujeres y se consideran accesorios de actualidad y belleza, son dañinos para la salud, puesto que tienden a provocar desviaciones en el tobillo, artrosis de rodilla y cadera, así como lumbalgia, toda vez que al caminar derechas como velas para conservar la elegancia, exigen a las puntas de los pies que aguanten con estoicismo el peso de su anatomía, aunque se afecte la circulación arterovenosa y se hipertrofien o entumescan permanentemente los músculos de apoyo. ¡No es justo!

Expertos y asesores de imagen^{2,3} recomiendan evitar el uso de los tacones de aguja, puesto que ponen en riesgo el equilibrio corporal; según ellos, tales piezas no deben rebasar los 2,5 centímetros y han de estar sostenidas por 1 o 2 sujetadores, pues al rebasar ese límite se invierte la distribución del peso durante la estática y dinámica del desplazamiento.

Otros estilistas¹² llaman a reflexionar acerca de la altura del calzado en consonancia con la estatura de la mujer y el tamaño de su pie, pues no es igual 12 centímetros de tacón en una fémina que mide 1,70 centímetros de alto (cuyos pies suelen ser más grandes) que en otra de 1,50, puesto que en esta última se producirá una mayor inclinación de ambas partes terminales de las extremidades inferiores (casi siempre más pequeñas).

En un artículo publicado¹³ se afirma que cuando un zapato tiene un tacón de 4 centímetros, el peso en la punta se eleva en más de 20 %; pero cuando es de 6, en 40 %; cuando de 8, en 60 %; y cuando más de 10, en 90 %.

Todas esas estadísticas revelan que usted no puede pensar alto, sentir hondo y hablar claro cuando los zapatos le impiden moverse a gusto, cuando por causa del desequilibrio en los pies sufre aprensiones o desajustes emocionales y cuando por "alardear" un poco ante los demás pone en peligro la afectación de un órgano de

sostén tan complejo, que se halla constituido por 26 huesos, 33 articulaciones y 107 ligamentos.

Según Egües Cantero,¹⁴ especialista cubana en cultura del vestir, cuando los zapatos son estrechos, con tacones muy altos o planos; cuando quedan ligeramente grandes o aprietan, cuando son duros o tienen adornos que molestan (costuras, hebillas, tiras...), hacen mucho daño a esa parte inferior articulada del extremo de la pierna, lo cual puede ser incluso peor en dependencia de los tipos de hormas, los materiales del forro y la vestidura. Los zapatos de puntera estilete, los cortos y chatos a ras del dedo gordo o los muy rígidos, coadyuvan a la deformación de los metatarsos, con la dislocación del pulgar.

La moda impone a veces enfundar los dedos de los pies en estrechísimas y alargadas punteras, pero es usted quien elige usarlas y contribuir a que esos huesillos se superpongan unos sobre otros, con el consiguiente hundimiento de los metatarsianos centrales y la ocurrencia de insoportables dolores en rodillas y columna, que seguramente sufrirá en silencio, pues no es secreto que toda persona que por su gusto muere...

El calzado que se amolda perfectamente al pie y le ofrece un buen soporte al arco longitudinal de su planta -- por cuanto posee un tacón blando y amplio, con suela relativamente rígida --, proporciona el máximo bienestar y la debida protección, en particular cuando la carga del peso corporal no cae sobre el talón, sino por delante del tobillo; pero cuando esto último se incumple, fundamentalmente por el uso de zapatos sin tacones moderados a toda hora, se presentan várices y manifestaciones dolorosas en las pantorrillas. Como en la canción entonada por Alberto Cortés: "Ni poco ni demasiado: todo es cuestión de medida".

Hablar en público demanda que todos los factores (externos e internos) actúen mancomunadamente en función del éxito, de manera que cualquier inconveniente, por pequeño que sea, puede maximizarse y devenir una amenaza si no es previsto a tiempo con inteligencia y lucidez.

El calzado debe ser ligero, cómodo y amplio, pero del tamaño requerido, pues demasiado ajustado u holgado produce lesiones y rozaduras, que obligan a caminar con dificultades y agobio; de hecho, pies dolientes siempre reflejan en el rostro los maltratos de los cuales son objeto. Si los zapatos le molestan, los demás lo notarán e inevitablemente se sentirán incómodos también como en una especie de denominador común.

A usted le conviene conocer que entre las cualidades del calzado figuran:

- Vestir el pie sin deformar el paso.
- Garantizar el equilibrio estático y dinámico.
- Medir al menos un centímetro más que el dedo más largo.
- No afectar la circulación arterovenosa (por la estrechez).
- Tomar en cuenta sus 3 medidas: largo, ancho y alto, pues los pies son tridimensionales y muy diferentes unos de otros.
- Evitar la hiperqueratosis (considerable engrosamiento de la piel, adquirido por mal uso del calzado).

También se impone que estén:

- Lustrosos e inodoros
- Sin descascarillados ni rajaduras
- Completos (incluidas ambas piezas de cuero o plástico debajo de los soportes)

Como colofón, usar tacones muy altos durante todo el día se cuenta entre los 20 errores de imagen más cometidos por las mujeres. ¹⁵ ¿Qué le parece?

I. Acerca de las sandalias

Se cree que las sandalias fueron el primer tipo de calzado elaborado para garantizar la estabilidad sobre el terreno rocoso o arenoso; por tanto, como colocan los pies en primer plano, es preciso mostrarlos sanos y bien cuidados, sin callosidades y rozaduras. No exhiba dedos manchados, descuidados o ennegrecidos.

- En las de tacón bajo, el polvo de la calle se incrusta en las uñas de los pies y el efecto es vergonzoso, por lo cual debe remover todos los días la suciedad acumulada en ellas para mantenerlas limpias y en buen estado. El empleo de esmalte no vendría mal, siempre que sea de igual color que el de las manos.
- Mantenga abrochadas todas las tiras de las sandalias y no pise la de atrás para que el talón quede libre.
- Las rajaduras y endurecimiento de la piel en los talones se eliminan cepillando los calcañales con energía o frotándolos con piedra pómez; por consiguiente, si no consigue mejorar su apariencia, use un calzado que impida ver esas áreas del pie.
- Huelga apuntar que si antepone el uso del calzado de moda al de la palabra, puede ocurrir que no siempre se corresponda el confort del accesorio con la pertinencia del discurso, lo cual presupone un estrés adicional, que no desaparece aunque usted adquiera dominio del escenario; por el contrario, va aumentando amenazadoramente, porque zapato que molesta – por muy bonito, delicado o costoso que resulte --, lo primero que hace es dañar el pie, lo segundo oprimir el corazón y lo tercero perturbar la mente, de donde se infiere que la idea priorizada será salir corriendo, olvidándose de todo, para despojarse de aquello que le causa tamaña infelicidad.

En muchas ocasiones, lucir bien conduce a la funesta decisión de ostentar con lo ajeno, que no siempre es lo que mejor acomoda. Cuando el calzado mide menos que las extremidades contenidas, las expresiones del rostro recuerdan lo leído acerca de algunas dinastías chinas, durante las cuales era costumbre encerrar los pies de las mujeres en una especie de cepo para que no crecieran y se desarrollaran, pues según su tradición, las féminas de clase debían tenerlos pequeños; procedimiento que originaba, entre otros males, los dedos en garra y martillo.

Si usted no es la Cenicienta del cuento, entonces tampoco se empeñe como sus hermanastras en introducir un pie grande dentro del pequeño zapato de cristal abandonado en la escalinata palaciega. El calzado más chiquito que el suyo se ve mejor en la vidriera que en el brillo angustiada de sus ojos.

Los hombres suelen ser menos presuntuosos en ese sentido, lo cual no significa que puedan presentarse ante el auditorio con cualquier tipo de calzado, por ejemplo: sandalias sin calcetines o carentes de talón, botines, tenis o zapatillas deportivas, que deben usarse en actividades menos formales. Se aconsejan los zapatos de vestir con cordones o los mocasines para la ocasión, que no sean de tonalidades muy llamativas, considerando que incluso en los círculos de negocios solo se aceptan los de color negro.

II. Consejos generales

- En los varones, el calzado debe combinar con el cinto; en las mujeres -- siempre que sea factible --, con la cartera.
- Las mujeres con piernas muy gordas y pies anchos no deben usar zapatos demasiado chillones; pero sí con escote en V y tacón mediano, preferiblemente de color oscuro.
- A los efectos del estilo, las féminas con pies pequeños pueden lucir tacones un poco más altos, si bien no les favorecen las suelas gruesas o de plataforma, las correas anchas y las hebillas o adornos grandes.
- Las bajitas y gruesas no se ven mal usando zapatos con algo de tacón (sin exagerar), pues los planos o de tipo "ballerina" empequeñecen la figura.
- Sepa que, en las mujeres, los zapatos profesionales son los clásicos: tacón medio y no muy fino.
- No se deje influir por la moda hasta el extremo de calzar zapatos plásticos -- por muy elaborados o cómodos que sean -- cuando deba dictar su conferencia. Resérvelos para actividades cotidianas o días lluviosos.
- Quedan prohibidas terminantemente las sandalias de dedo para discursar ante un auditorio, salvo que exista una justificación específica para ello.
- Los hombres de baja estatura no aparentan ser más altos por escoger un calzado más grande que el requerido, pues ello solo funciona bien en los payasos.
- Cada persona ha de saber discernir qué modelo de zapato se aviene mejor con su vestimenta (pantalón, saya larga o corta, vestido...), textura (lienzo, seda, algodón...), color (claro, oscuro...) y variedad (con estampado o sin él...).
- Si usted tiene la magnífica oportunidad de desplazarse por el local mientras habla, no la arruine arrastrando los pies y, con ello, los zapatos.
- Ni por desahogo ni rutina, aprovechando que debe permanecer sentado(a) durante su disertación, se despoje del calzado como si estuviera en casa.
- Las suciedades de los zapatos no se limpian ante el público y menos aún con la parte posterior de los pantalones (costumbre masculina inveterada).

III. Las medias

No siempre las féminas tienden a usar ese artículo de vestir como complemento de su elegancia, sobre todo las jóvenes – salvo que forme parte de algún tipo de uniforme laboral o profesional --; sin embargo, bien escogido según el color de la piel, la textura, la hora y el lugar, da un incuestionable toque de distinción a la silueta.

Cuando la persona luce sandalias, es particularmente válido para ocultar la piel endurecida de los calcañales y las rajaduras en la parte posterior del pie, si fuese el caso.

Algunas *panties* muestran dibujos tan complicados, parecidos a manchas o rasguños en la piel, que hasta pudieran ser considerados como afecciones cutáneas. Para evitar

que todas las miradas permanezcan insistentemente fijas en sus piernas, trate de exhibir una prenda femenina más sobria -- o prescindir de ella -- cuando protagonice una presentación verbal. La negación se extiende a ciertas medias tejidas burdamente a crochet y a las dañadas por roturas o enganchones.

En los hombres bien vestidos y calzados no puede faltar ese indispensable accesorio, que debe reunir además las siguientes características:

- Armonizar con la corbata, que es una de las variantes.
- Combinar con el pantalón, los zapatos o la camisa (sobre todo si esta última es de color oscuro).
- No ser blancas ni amarillas, salvo por otras razones ajenas a una exposición verbal. Los calcetines blancos deben reservarse para el gimnasio, pues en otro contexto dan la imagen de tener vendas en los tobillos y son excesivamente visibles.
- Conservar en buen estado las ligas y el tejido, así como cubrir las piernas al sentarse.
- Saber que muy apretadas afectan la circulación sanguínea y se rompen más fácilmente.

IV. Otras valoraciones

Para poder mantenerse en bipedestación y caminar con soltura por el escenario, lo primero es garantizar que el calzado no se convierta en su peor enemigo. Ese afán por lucir un zapato de marca, aunque la verdadera marca quede en ambos pies, constituye un acto de imprudencia y pavoneo, sobre todo porque muchos integrantes del auditorio ni siquiera reconocen el producto por la etiqueta de fabricación; pero en cambio se fijan mucho en las habilidades comunicativas, el conocimiento del asunto sobre el cual se diserta y la pertinencia del vestuario para la ocasión.



Recuerde:

El calzado se compra para comodidad de los pies,
no para vanidad de los ojos.

ALGO MÁS SOBRE APARIENCIA FÍSICA

Los elementos artificiales asociados a la corporeidad, tales como pelucas, vestuarios, accesorios y cosméticos, entre otros, deben caracterizarse por comodidad, buen gusto y sentido del equilibrio personalizados, pues cada ser humano tiene sus propios encantos, lo cual significa que ha de esforzarse por sacarle el mejor partido a su manera de arreglarse para conformar una adecuada apariencia física.

Cuando ello se consigue, aumenta la autoconfianza para luchar valientemente contra la inseguridad; pero debe evitar todo exceso, pues si bien la imagen ha de realzar su figura, no puede eclipsarla (el público tiene que prestar atención al discurso y en modo alguno distraerse con un atuendo espectacular).¹⁶

La apariencia y cuidado físicos brindan tanta información sobre una persona, que algunos oradores son descalificados antes de hablar por descuidar este importante elemento. Un prodigioso disertante con imagen personal desatendida y sucia provoca que los oyentes rechacen un esquema que no coincide con ciertos juicios y valores

predefinidos, sobre la base de los cuales el subconsciente crea una especie de filtro, donde el patrón esperado concuerda con un aspecto impecable y comedido, muy difícil de sustituir con otro modelo.¹⁷

Según Márquez,⁵ considerando que los accesorios permiten acentuar una vestimenta o arruinarla por completo, no deben elegirse al azar.

De lo expresado hasta aquí se infiere que cuando el porte y aspecto del orador son favorables, tiende a ser creíble lo que expone y viceversa;¹⁸ pero esa deducción, de ninguna manera fortuita, obedece a la reflexión de que *la elegancia es sobria, pulcra, pudorosa, práctica y tiene personalidad*.¹⁹

Garzón²⁰ acierta al estimar que la óptima presentación personal es indispensable, porque gracias a ella cada ser humano se proyecta, construye el clima de las relaciones interpersonales, impresiona favorablemente y caracteriza su manera de ser, su función laboral y su desempeño profesional; criterio que apoyan otros autores.^{21,22}

En síntesis, aunque ya se dijo de cierta forma en algún párrafo de la Introducción, conviene redundar en que la selección de los accesorios debe amoldarse:

- Al tipo de reunión
- Al horario estipulado para la ejecución del cónclave
- Al lugar de la actividad
- A la estación del año
- Al perfil de los concurrentes
- Al nivel de participación del orador (conferencia magistral, conclusiones del evento, defensa de un trabajo para premio, aspiración a una categoría científica o docente superior...)

La preocupación por la imagen personal es la necesidad humana de adoptar una apariencia socialmente adecuada, que se ajuste a la de aquellos con los cuales convive para sentirse parte de ellos; por consiguiente, todavía se está a tiempo para demostrar que no se ha perdido la cultura de andar vestidos acorde con la ocasión y que la ropa es una buena manera de acreditarlo.

OBSERVACIONES FINALES

El razonamiento es claro: usted puede usar rutinariamente todas las joyas, bisuterías y detalles que desee, incluso juntos aunque no combinen por su composición, gama de colores y diversidad de estilos, pero a lo largo de la vida se presentan circunstancias especiales -- y la exposición oral de un trabajo científico es una de ellas --, que exigen una conducta e imagen personal igualmente distintivas.

Dado que usted será el centro de todas las miradas y que suele recordarse mucho más lo visto que lo escuchado, trate de armonizar la sencillez con la elegancia, despojándose de los adornos visibles en perforaciones de la piel (conocidos comúnmente como *piercing*), salvo de los pendientes en el caso de las mujeres; ocultando los tatuajes y no abusando de los accesorios para evitar que los asistentes se queden ensimismados y con la mente en blanco mientras le observan, de donde se colige que los mensajes verbal y visual deben ser coherentes. ¡Es muy relevante!

La imagen personal es como una fotografía de todo aquello que los demás perciben de sus congéneres en una rápida y fugaz ojeada; por tanto, la buena apariencia funciona como un aval de presentación y no está reñida con la edad: sencillamente hay que adecuar los límites con gran precisión, pues después de la primera juventud, la elegancia se basa en una cierta sobriedad. La ropa y sus complementos constituyen un lenguaje, pues se vive en un mundo de símbolos, donde todo trasmite información aunque no se articule palabra alguna.

En todas estas páginas se ha tratado de aconsejar sobre el mejor uso de accesorios personales y otros recursos a quienes deban hablar en público para defender un tema científico o académico, pero la intención no supera la decisión individual de tomar en cuenta las recomendaciones, puesto que no son legislativas; sin embargo, el contexto es propicio para citar las sabias palabras de Confucio: "El inteligente aprende de su propia experiencia, el sabio aprende de la de los demás y el necio nunca aprende."

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Enciclopedia Británica, eds. Vestido. En: Enciclopedia barsa de consulta fácil. T.15. Chicago: Encyclopaedia Británica, Inc; 1959.p.75-85.
2. Navarro Martínez D. Cómo proyectar una imagen de excelencia (parte I) [citado 14 Dic 2011]. Disponible en: <http://www.imagenexcellence.com/articulosimagenprofesional/imagen-excelencia1.html>.
3. Navarro Martínez D. Cómo proyectar una imagen de excelencia (parte II) [citado 14 Dic 2011]. Disponible en: <http://www.imagenexcellence.com/articulosimagenprofesional/imagen-excelencia2.html>
4. Moreno TM. Cinco consejos para una imagen profesional [citado 14 Dic 2011]. Disponible en: <http://www.imagenexcellence.com/articulosimagenprofesional/imagen-profesional.html>
5. Márquez Y. Imagen y accesorios personales. [citado 12 Ene 2012]. Disponible en: <http://www.imagenexcellence.com/articulosimagenfemenina/accesorios-personales.html>.
6. Diez reglas básicas para vestirse bien [citado 10 Nov 2011]. Disponible en: <http://www.conhector.cl/index.php/articulos/mc/1179-10-reglas-basicas-para-vestirse-bien.html>
7. Seis consejos para el buen vestir masculino [citado 31 Mar 2010]. Disponible en: <http://modaellos.com/6-consejos-basicos-para-el-buen-vestir-masculino/>
8. Matos Ochoa S. Técnicas de exposición oral. Caracas: Unidad de Publicaciones y Reproducción de la Universidad Central de Venezuela; 1999.
9. Punteros láser y el lado oscuro de la presentación [citado 19 Feb 2011]. Disponible en: <http://elartedepresentar.com/tag/nervios/>

10. Manual de estrategias de comunicación en el juicio oral (curso taller). Baja California: Serlider; 2010.
11. Da Vinci esbozó los tacones altos [citado 2 Mar 2010]. Disponible en: <http://tusamigos.blogia.com/2007/120501-da-vinci-esbozo-los-tacones-altos.php>
12. Reflexiones sobre el uso y abuso del calzado [citado 17 Sept 2011]. Disponible en: <http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/rehabilitacion/calzado.pdf>
13. La Jornada de Oriente. Utiliza calzado inadecuado 90 por ciento de las mujeres. [citado 19 Oct 2011]. Disponible en: <http://www.lajornadadeoriente.com.mx/2008/12/04/puebla/sal209.php>
14. Egües Cantero G. Mil ideas para tu familia y para ti. La Habana: Editorial de la Mujer; 2008.
15. Navarro Martínez D. Los 20 errores de imagen más cometidos por las mujeres [citado 6 Abr 2011]. Disponible en: <http://www.imagenexcellence.com/articulosimagenfemenina/errores-imagen-mujer.html>.
16. Imagen [citado 28 Jul 2011]. Disponible en: <http://www.aulafacil.com/Hablarpublico/Lecc-21.htm>.
17. García L. La imagen personal, un activo muy importante a cuidar [citado 8 Ene 2012]. Disponible en: <http://www.microsoft.com/business/es-es/content/paginas/article.aspx?cbcid=409>
18. La imagen del orador y la confianza del auditorio [citado 14 Sep 2011]. Disponible en: <http://latinista.wordpress.com/2006/11/22/la-imagen-del-orador-y-la-confianza-del-auditorio>
19. El saber vestir distingue definitivamente a la persona elegante [citado 6 Abr 2010]. Disponible en: <http://guia.mercadolibre.com.ar/reglas-buen-vestir-11396-VGP>
20. Garzón JA. Dimensiones de la persona [citado 8 Ene 2012]. Disponible en: <http://es.slideshare.net/Javier.Garzon/presentacin-personal-1007093>
21. Citrullo S. Etiqueta: la imagen personal y profesional [citado 8 Ene 2012]. Disponible en: http://www.mujeresdeempresa.com/relaciones_humanas/relaciones050403.shtml
22. Protocolo e imagen personal [citado 8 Ene 2012]. Disponible en: <http://protocoloeimagenpersonal.blogspot.com/>

Recibido: 19 de septiembre de 2012.

Aprobado: 23 de septiembre de 2012.

MEDISAN 2012; 16(12):1977

María Elena Jiménez Arias. Centro Provincial de Información de Ciencias Médicas.
Calle 5 No.51, entre calle 6 y avenida Cebreco, reparto Vista Alegre, Santiago de Cuba,
Cuba. Correo electrónico: meja48@medired.scu.sld.cu