

UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR

ESCUELA DE COSMIATRIA

Trabajo de Titulación para la obtención del Título de Licenciatura en Cosmiatría,
Terapias Holísticas e Imagen Integral

**Guía de imagen personal para las estudiantes de baja estatura de la
Universidad Iberoamericana del Ecuador.**

Autor (es):

Chango Muzo Andrea De Los Ángeles
Fernández Restrepo Melany Dayan

Tutor/a:

PhD. Raisa Torres

Quito, Ecuador

Septiembre, 2021

Carta del Director del Trabajo de Titulación

PhD.

Meybol Gessa

Director de la Escuela de Cosmiatría, Terapias Holísticas e Imagen integral

Presente.

Yo PhD. Raisa Torres, Director del Trabajo de Titulación realizado por Andrea de los Ángeles Chango Muzo y Melany Dayan Fernández Restrepo, estudiantes de la carrera de Cosmiatría, Terapias Holísticas e Imagen integral, informo haber revisado el presente documento titulado "Guía de imagen personal para las estudiantes de baja estatura de la Universidad Iberoamericana del Ecuador.", el mismo que se encuentra elaborado conforme al Reglamento de Titulación, establecido por la UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR UNIB.E de Quito, y el Manual de Estilo institucional; por tanto, autorizo su presentación final para los fines legales pertinentes.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad.

Atentamente,



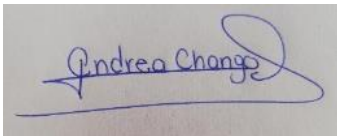
Raisa Torres, PhD.

Directora del Trabajo de Titulación

Carta de Autoría del Trabajo

Los criterios emitidos en el presente Trabajo de Titulación “**Guía de imagen personal para las estudiantes de baja estatura de la Universidad Iberoamericana del Ecuador.**”, así como también los contenidos, ideas, análisis, conclusiones y propuesta(s) son de exclusiva responsabilidad de nuestra persona, como autoras del presente documento.

Autorizamos a la Universidad Iberoamericana del Ecuador (UNIB.E) para que haga de éste un documento disponible para su lectura o lo publique total o parcialmente, de considerarlo pertinente, según las normas y regulaciones de la Institución, citando la fuente.

A handwritten signature in blue ink that reads "Andrea Chango". The signature is written in a cursive style with a long horizontal stroke at the end.

Andrea de los Ángeles Chango Muzo

1719811836

Quito, 10 de junio de 2021

A handwritten signature in blue ink that reads "Melany Dayan Fernández". The signature is written in a cursive style with a large initial 'M'.

Melany Dayan Fernández Restrepo

1753145398

Quito, 10 de junio de 2021.

AGRADECIMIENTOS

En primera instancia, quiero dar las gracias a Dios por haberme permitido llegar a este momento de mi vida y así culminar una gran etapa. En todo momento me dio la fuerza suficiente y me lleno de bendiciones para jamás darme por vencida ni dejar todo a medio camino, agradecer a mi padre, a mi madre, mi hermana y sobrina que siempre han sido mi motor y mi apoyo para todas las etapas de mi vida. Creyeron en mí y en mis ganas de estudiar y fueron mi compañía durante toda mi trayectoria universitaria.

De igual manera, expresar mi gratitud a mi compañera de titulación, con la cual formamos un buen equipo. También mi agradecimiento a mi directora de trabajo de titulación la PhD. Raisa Torres quien, con dirección y conocimientos, se logró el cumplimiento de este trabajo, su colaboración fue importante en el trabajo de investigación.

Asimismo, deseo expresar mi agradecimiento a la Msc. Myriam Álvarez por su, apoyo y guía en el proceso metodológico en la materia de titulación 2, siempre motivándonos y alentando nuestro esfuerzo día a día, con su guía se culminó la elaboración del presente trabajo en todo momento. De igual manera, quiero dar mis agradecimientos a la Universidad Iberoamericana del Ecuador, a la escuela de Cosmiatría y a mis profesores por la enseñanza que me guiaron para ser una excelente profesional.

Gracias a todas las personas que formaron parte de este momento que con su ayuda he logrado cumplir una de mis metas.

ANDREA DE LOS ANGELES CHANGO MUZO

AGRADECIMIENTOS

Quiero agradecer a la persona que dio todo por mí, mi mamá Sildonia Fernández, gracias a ella he logrado conseguir todos los éxitos que me he propuesto en la vida desde mi niñez, me enseñó a ser perfeccionista y perseverante, gracias mami por todas tus palabras, consejos, y regaños, que me han servido a lo largo de la vida y me han forjado como la mujer que soy hoy en día.

También quiero agradecer a Luis Naranjo que siempre me apoyo en la carrera, a mi hermana Anahí que buscaba la forma de ayudarme en las cosas que podía, incluso dándome ánimos para seguir día tras día. A Juan Cachago por ser parte de mi vida y ser un refuerzo en mis metas y mis objetivos.

Además, quiero darle las gracias a Andrea mi compañera de titulación porque desde el comienzo hemos sido un excelente dúo. Del mismo modo a mi tutora PhD. Raisal Torres por sus consejos, saber, orientación y contribución al trabajo de titulación. Y un agradecimiento especial a la UNIB.E, porque fueron un pilar importante durante mi etapa de estudio en la universidad.

Melany

DEDICATORIA

Dedico de manera especial a mis padres pues son mi principal motor para mi crecimiento profesional, sin ellos no hubiese sido posible lo que hasta hoy he logrado, su apoyo total fueron mi motivación diaria para no rendirme y seguir luchando. Ellos son mi mayor ejemplo de esfuerzo, de perseverancia y amor que día a día me inculcan siempre de la mano de Dios.

Dedico también a mi hermana Diana, ella fue la persona que me ayudó desde el día uno que inicie mi carrera, con sus consejos con sus palabras de aliento, con abrazo de fortaleza, en los momentos buenos y malos de mi etapa universitaria nunca me dejo sola siempre me guio para nunca desfallecer y así cumplir cada una de mis metas.

Quiero dedicar también a mi sobrina que llevo a darme un empuje para seguir adelante y cumplir con mis estudios, ya que quiero ser su ejemplo, que ella vea en mi un referente que con esfuerzo, dedicación y perseverancia se cumplen los sueños, lo que nos proponemos con la bendición de Dios y el apoyo de la familia se logran grandes cosas.

ANDREA DE LOS ANGELES CHANGO MUZO

DEDICATORIA

Quiero dedicar este trabajo de titulación a mis abuelitos Alfonso Fernández y Fabiola Restrepo, por ser personas incondicionales en mi vida, gracias por sus bendiciones y las palabras que siempre me reconfortaron en los momentos duros, gracias por todo lo que me dieron y por nunca desampararme, el gracias queda pequeño porque por ustedes soy la mujer fuerte, decidida y aguerrida, que me enseñaron a ser. Sus consejos y buenas actitudes fueron los tesoros más grandes que me dieron, porque a pesar de cualquier obstáculo nunca dejaron de ser quienes son. Por todo lo dicho y más quiero dedicarles este y todos los éxitos en mi vida, los amo con toda mi alma mis viejitos lindos.

Melany

ÍNDICE

AGRADECIMIENTOS	III
DEDICATORIA	V
ÍNDICE DE TABLAS	IX
ÍNDICE DE FIGURAS	X
INDICE DE ANEXOS	XI
RESUMEN	XII
CAPÍTULO I	13
INTRODUCCIÓN	13
1.1 Presentación del problema que aborda el trabajo de titulación	13
1.2 Justificación	18
1.3 Objetivos	20
CAPÍTULO 2	21
MARCO TEÓRICO	21
2.1 Antecedentes	21
2.2 Bases teóricas	23
2.2.1 La imagen integral	23
2.2.2 La baja estatura. Definición.	24
2.2.3 Los elementos de la imagen	24
2.2.3.4 El color	26
2.2.4 La guía. Definición.	32
2.3 Reseña institucional	32
2.4 Bases legales	33
CAPÍTULO 3	34
METODOLOGÍA EMPLEADA	34
3.1 Paradigma de investigación	34
3.2 Enfoque de investigación	34
3.3 Nivel de la investigación	35
3.4 Diseño de la investigación	35
3.5 Tipo de investigación	36
3.6 Población y muestra	36
3.6.1 Población	36
3.6.2 Muestra	37
3.7 Operalización de variables	37
3.8 Técnicas e instrumentos de recolección de datos	38

3.8.1 Técnicas de recolección de datos.....	38
3.8.2 Instrumentos.....	39
3.9 Validez y confiabilidad de los instrumentos.....	39
3.9.1 Validez.....	39
3.9.2 Confiabilidad.....	40
3.10 Análisis de los resultados.....	41
CAPÍTULO 4.....	42
RESULTADOS E INTERPRETACIÓN.....	42
4.1 Diagnóstico de los resultados y análisis del cuestionario de imagen personal	42
4.2 Elementos que configuran la imagen personal.....	58
4.3 Diseño de la guía de imagen personal para mujeres de baja estatura.	61
Guía de Imagen personal para verte esbelta.....	61
4.4 Validación de la guía de imagen integral.....	83
CAPITULO 5.....	84
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	84
5.1 Conclusiones.....	84
5.2 Recomendaciones.....	86
GLOSARIO.....	88
BIBLIOGRAFÍAS.....	90
ANEXOS.....	95
ANEXO 1.....	96
ANEXO 2.....	99

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla No. 1. Tipos de cuerpo..	25
Tabla No. 2. Tipos de rostro..	26
Tabla No. 3. Clasificación del círculo cromático.....	27
Tabla No. 4. Características de las tipologías.....	29
Tabla No. 5. Tipos de maquillaje social.....	30
Tabla No. 6. Uso del color en las prendas.....	31
Tabla No. 7. Operalización de variables.....	38
Tabla No. 8. Estadística de fiabilidad.....	41
Tabla No. 9. Pregunta 1 tipos de rostro correctos.....	42
Tabla No. 10. Pregunta 2 clasificaciones de los tipos de cuerpo.....	44
Tabla No. 11. Pregunta 3 prendas con líneas oblicuas.....	45
Tabla No. 12. Pregunta 4. Vestimenta que favorece la percepción de altura.....	46
Tabla No. 13. Pregunta 5 aspectos al adquirir una prenda.....	48
Tabla No. 14. Pregunta 6 técnicas de color para la altura.....	50
Tabla No. 15. Pregunta 7 combinaciones correctas del círculo cromático.....	51
Tabla No. 16. Pregunta 8 colores que potencian la armonía.....	53
Tabla No. 17. Pregunta 9 técnica claro / oscuro.....	54
Tabla No. 18. Pregunta 10 técnicas adecuadas del maquillaje.....	56
Tabla No. 19. Pregunta 11 interés de la imagen personal.....	57
Tabla No. 20. Medidas de tendencia central.....	58
Tabla No. 21. Estructura por capítulos de la guía.....	65

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura No. 1. Pregunta 1 tipos de rostro correctos	43
Figura No. 2. Pregunta 2 clasificaciones de los tipos de cuerpo.....	44
Figura No. 3. Pregunta 3 prendas con líneas oblicuas.	46
Figura No. 4. Pregunta 4. Vestimenta que favorece la percepción de altura.	47
Figura No. 5. Pregunta 5 aspectos al adquirir una prenda.....	49
Figura No. 6. Pregunta 6 técnicas de color para la altura.	50
Figura No. 7. Pregunta 7 combinaciones correctas del círculo cromático.....	52
Figura No. 8. Pregunta 8 colores que potencian la armonía.	53
Figura No. 9. Pregunta 9 técnica claro / oscuro.....	55
Figura No. 10. Pregunta 10 técnicas adecuadas del maquillaje.	56
Figura No. 11. Pregunta 11 interés de la imagen personal.....	57
Figura No. 12. Análisis global del instrumento.....	59

INDICE DE ANEXOS

<u>ANEXOS</u>	90
<u>ANEXO 1. Cuestionario de imagen personal</u>	91
<u>ANEXO 2. Formato de validacion de la guía por expertos</u>	94

RESUMEN

La imagen personal ha cobrado gran auge en el mundo porque es la carta de presentación de las personas que por lo tanto buscan lucir de la manera más adecuada, ya que se ha comprobado que está relacionada con el bienestar y la autoaceptación. Teniendo en cuenta lo anterior el presente trabajo pretende elaborar una guía de imagen personal para las estudiantes de baja estatura de la Universidad Iberoamericana del Ecuador. Metodológicamente está basado en un paradigma positivista, de enfoque cuantitativo, un nivel descriptivo, con un diseño no experimental de campo. La población fue de 362 estudiantes mujeres de todas las carreras de la universidad, con una muestra de 151 encuestadas, que cumplían con los juicios establecidos para la investigación. La técnica que se utilizó fue la encuesta y el instrumento fue un cuestionario que mide el nivel de conocimiento en los temas relacionados a la imagen personal, cuenta con once ítems de opciones politómicas, y se aplicó de forma virtual. Se validó por cinco expertos tres de la carrera de Cosmiatría y dos profesores del área de metodología. Para el análisis y la interpretación de los resultados se usó el programa estadístico SPSS versión 25, el cual ayudó a tabular las respuestas para su análisis. Como resultados se obtuvo que en el tema sobre la morfología corporal si poseen conocimiento frente a la interrogante del color en el cual las respuestas fueron bajas. Como conclusión la guía que se elaboró contribuye a mejorar la imagen de las estudiantes, además, se recomienda aplicar este estudio con diferentes poblaciones (mujeres adultas, hombres, etc.).

Palabras claves: Imagen personal; baja estatura; vestimenta; imagen externa; bienestar integral.

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

En este capítulo se dará a conocer la situación problema en el cual se basa el trabajo de investigación, también por qué se lo realiza, el aporte, la importancia de este estudio y los beneficios a nivel social, además se plantean los objetivos generales y específicos que permitirán alcanzar el fin deseado.

1.1 Presentación del problema que aborda el trabajo de titulación

La imagen personal se enfoca en varios aspectos que las personas deben proyectar ante la sociedad, en estos tiempos es común que las personas busquen una forma de resaltar su imagen y que esta sea la adecuada, “incluye no solamente las prendas de vestir, sino también el peinado, el maquillaje y los accesorios. Así mismo la postura al pararse, sentarse y caminar, la sonrisa, los ademanes, el tono de voz, contacto visual y la conducta en general” (Torres, 2013, p.3). Sin embargo, la imagen personal cubre todos los aspectos que una persona debe proyectar frente al mundo, tanto en su físico (externo) como en su área emocional (interior), esta representa la esencia de una persona que la caracteriza como única.

No cabe duda que la manera de vestir de una persona está ligada a su imagen personal, porque el acto de cubrirse representa la forma de como un individuo se muestra en su entorno y para sí mismo. Según Cora (2007), “la vestimenta está tan estrechamente ligada a quien las usa, que ésta sería casi una expresión del propio ser” (p. 25). Es decir, la vestimenta tiene como objetivo comunicar el gusto de cada persona, el cual puede reflejar un determinado mensaje que en algunas ocasiones es desconocido por el sujeto que porta un atuendo específico.

Además, la vestimenta no es el único complemento de la imagen personal, también existe el maquillaje. Sierra (2014) menciona:

A lo largo de la historia, el ser humano ha sentido la necesidad de embellecerse y, por tanto, de maquillarse. La utilización de adornos y pinturas se ha dado en todas las épocas, desde las civilizaciones más primitivas hasta las más adelantadas y en todas partes del mundo (p. 4).

Esto quiere decir, que el maquillaje es una parte fundamental de la imagen personal, por lo tanto, ayuda a resaltar las facciones de las mujeres o incluso corregir algún tipo de imperfecciones en la piel. El maquillaje tiene como objetivo realzar la belleza natural de las damas, este consigue que la mujer se vea atractiva y se sienta segura.

Por otro lado, la postura y los modales son parte de la imagen personal porque ambas muestran como son las personas, estos se expresan mediante el lenguaje corporal. Es así, que una postura encorvada hace pensar que el individuo es inseguro, tímido o que está incómodo con una situación, mientras que, una postura erguida y firme expresa seguridad y confianza (Vilallonga, 2020). Los modales manifiestan las conductas de los seres humanos y cómo deben comportarse ante el mundo, los buenos modales demuestran la educación del individuo, estos se evidencian en aspectos elementales como saludar, agradecer, entre otros.

Una vez que se conocen los aspectos que conforman la imagen personal, se puede decir que se relaciona con las nuevas tendencias, las cuales constituyen una práctica que tiende a ser viral gracias a la tecnología y el internet, estas se están globalizando con el fin de llegar a todas partes del mundo, para que se conozcan los estilos que se usan en otros países. El mundo digital permite a las personas acceder a diversa información presente en sitios web y redes sociales que causa la

difusión de la moda (Martinro, 2016). La imagen personal abarca varios temas que se pueden ir adaptando a las necesidades de las personas, y las mujeres de baja estatura no son la excepción a ninguna moda.

Con relación a lo antes mencionado, las tendencias trascienden fronteras e incluso idiomas, algunas no van acorde al aspecto físico de las mujeres pequeñas, por esta razón, al ser empleadas no se adaptan a las características de ellas. Así como Guillen (2019) dice “muchas marcas en Inglaterra tenían una sección donde los pantalones, vestidos y jerséis eran más cortos [...] me di cuenta de que en España también hacía falta, ya que a muchas les pasaba lo mismo” (p.3). Esto quiere decir, que este problema afecta a muchas mujeres alrededor del mundo, por lo tanto, si las mujeres siguen adecuadamente “guías o reglas” lograrán resaltar su belleza.

De igual forma, se puede notar que las mujeres tienen interés en su imagen personal, según un artículo publicado en la BBC (2015), la empresa Groupon realizó una encuesta para conocer la importancia de la imagen personal en las mujeres de américa latina, de la cual se desprendió que el 46 % de las mexicanas y el 35 % de las colombianas le dan énfasis a su imagen. En el mismo artículo se menciona que en Brasil se realizó otra encuesta por parte de Gallup y se determinó que el 61 % de las personas considera importante su aspecto con relación al ámbito social. Por lo tanto se puede demostrar que existe preocupación con la imagen en las mujeres latinas.

En este sentido, la estatura en las damas también es un problema presente en Latinoamérica, según un estudio indica que las mujeres con mayor talla son las uruguayas con un promedio de 1,62 cm, mientras que, son las guatemaltecas las mujeres de menos altura en el continente con una media de 1,49 cm, dentro de este

grupo se encuentran Perú, Bolivia, Honduras y Ecuador (Park, 2016), esta puede ser la razón por la cual la moda no encaja con la estatura de la población femenina ecuatoriana.

En Ecuador la imagen personal de las mujeres está condicionada por la región en la que habitan, la misma que es diferente dependiendo de los espacios geográficos del país. En un artículo del Diario el Telégrafo (2016), el diseñador Abel Lara menciona que en la Sierra mantienen una imagen distinta a la de la Costa, porque la morfología facial, corporal (busto, cintura, silueta) e incluso la tez de las mujeres son distintas en ambas zonas. En la Sierra ecuatoriana se observa como el maquillaje, la vestimenta, y el lenguaje corporal cambia con respecto a las otras regiones. La imagen personal direccionada de la forma correcta puede lograr esa fuerza y seguridad en las mujeres que buscan sentirse bien con ellas mismas.

En ocasiones, las mujeres de estatura pequeña lucen una imagen que no es adecuada a su talla en relación a la ropa y a colores con respecto al maquillaje, esto ocurre porque no saben cómo usar las prendas apropiadamente y no conocen como ajustar las tendencias de maquillaje a las características de cada una. Por lo tanto, se sienten conformes con estilos al parecer favorables, logrando un efecto adverso a lo que quieren conseguir, solo se opacan y cubren su belleza natural por querer experimentar una moda que creen que les va a favorecer.

Es conveniente decir, que la estatura de las mujeres ecuatorianas oscila entre 1.49 y 1.54 (El telégrafo, 2017), en consecuencia, las tendencias no se adaptan a las características de tamaño de este grupo poblacional acudiendo a diversos medios de información digital que no orientan de forma adecuada en temas de asesoría de imagen personal, que debe venir de una fuente profesional. Las mujeres de baja

estatura siguen ciertas tendencias que muchas veces recomiendan celebridades o influencers, a causa de esto, ellas lo compran y lo usan, sin saber si favorece su imagen.

En este orden de ideas, las mujeres de baja estatura siguen modas sin conocer la aplicación correcta de las técnicas de imagen personal, debido a esto no expresan su autenticidad. Además, buscan pertenecer o adaptarse a un grupo social, “la gente se viste para indicar mediante su indumentaria su diferenciación o identificación con un grupo social determinado. Las modas son la manifestación externa de un estilo, de ciertas cualidades interiores, de ciertos valores” (Arancha, 2015, p. 18). Parecería que las quiteñas emplean ciertas modas o tendencias que les llaman la atención y buscan replicarlas, para relacionarse con las personas de su entorno y sentirse acorde a lo que se usa en un periodo de tiempo determinado.

Por la razón que se mencionó antes, las tendencias no van a estar de acuerdo con las características de las mujeres de la ciudad, “la capitalina “[...]. No busca ser sexi, sino sensual y sugestiva”. [...] “Ella es clásica al vestir, es recatada. Es coqueta por naturaleza, pero con discreción”” (El Comercio, 2010, párr.1). Cabe destacar que, aunque exista diversidad en las mujeres de la ciudad podrán resaltar su belleza con las pautas adecuadas y manteniendo la esencia de cada una.

En definitiva, las mujeres de un metro cincuenta buscan la manera de proyectar mayor altura, pero no logran encontrar la información adecuada para que puedan conocer la ropa, accesorios, y otros elementos que están acorde a su estatura y cuál es la forma correcta de destacar la forma de su cuerpo. Por ende, las mujeres basan sus estilos en la información errónea, pero si se les proporciona la

herramienta adecuada, enfatizaran su aspecto y conseguirán el objetivo que es verse estilizadas mejorando su imagen personal para resaltar sus atributos.

La imagen personal como problema central se evidencia en las estudiantes de la Universidad Iberoamericana del Ecuador, para corroborar que existe la problemática se realizó un estudio previo del cual se sacaron los siguientes resultados, del total de encuestadas el 78 % manifestó que mide menos de 1,60 cm y de este 65,6 % considera que es una persona de baja estatura. Con respecto a la importancia de la imagen personal el 87,5 % considera que si importante, y del total el 59,4 % no conoce tips para proyectar mayor altura.

Se puede notar, con el estudio que existe un deficiente conocimiento en esta área, para el cual se debe buscar una solución, que permitirá se perciban de mejor manera, ayudando a optimizar el bienestar con relación a su imagen, además, de mejorar la forma en que se aprecian y junto con esto su relación con la sociedad. Por lo tanto, el presente trabajo de titulación tiene como propósito elaborar una guía de imagen personal para las estudiantes de baja estatura de la Universidad Iberoamericana del Ecuador. En relación con lo señalado, surge la siguiente interrogante:

¿Qué elementos debe tener una guía de imagen personal dirigida a las estudiantes de baja estatura de la Universidad Iberoamericana del Ecuador?

1.2 Justificación

La investigación se enfoca en la elaboración de una guía de imagen personal para estudiantes de baja estatura de la Universidad Iberoamericana del Ecuador, esta herramienta es útil para todas las mujeres que tienen desconocimiento de cuál es

la forma correcta de peinarse, maquillarse, vestirse y expresarse con su cuerpo. Estos componentes de la imagen dirigen a la mujer a conseguir una armonía estética y visual, logrando verse del modo apropiado conforme a su estatura y con lo que mejor le va a su rostro y cuerpo, y así, consiguen verse bien por fuera y sentirse bien por dentro, proyectando así una mejor versión de sí mismas.

Lo que se va a conseguir con esta investigación es la crear un producto que tenga gran valor académico en las mujeres de baja estatura, porque dará solución al problema planteado que las afecta, con la información clara y precisa para aprender sobre imagen personal y así aplicarlo en el día a día, siendo la herramienta ideal para que tengan bases de cómo es la forma adecuada de usar una prenda o lucir un maquillaje y peinado, que no están seguras si va acorde con ellas. Con este conocimiento van a percibir la imagen deseada para sí mismas, expresando seguridad que se refleja en su lenguaje corporal y bienestar personal.

El trabajo de investigación aporta nuevos conocimientos con respecto a imagen personal, la cual, abarca temas referentes a: la forma adecuada de usar una prenda con respecto a la morfología corporal, los colores que mejor van con el fototipo de cada persona a la hora de maquillarse, el tinte de cabello, la ocasión perfecta para usar cierto tipo de estilos, además, la forma en que las personas se comportan en la sociedad y las posturas que deben adquirir. Como resultado la información en la guía, aportará recomendaciones e ideas para futuros estudios que traten sobre imagen personal y todo lo relacionado con el mundo de la estética.

La elaboración de la guía es de gran beneficio, porque es un material que ayuda a que las mujeres se perciban de la manera adecuada, y mejora su bienestar con respecto a su propia imagen, aumentando sus relaciones sociales, además, que no

solo contribuye para las estudiantes de la Universidad Iberoamericana del Ecuador, sino también para la sociedad en general, siendo útil y pertinente, ya que se convertirá en un recurso de aprendizaje y este tendrá el fin de brindar información en cuanto a la forma adecuada de lucir diversos estilos, que pueden ser básicos o elaborados. También será idóneo para aquellas personas que ya tienen el conocimiento, y lo quieren reforzar. La guía es la herramienta que toda mujer de baja estatura necesita para su imagen personal.

1.3 Objetivos

General

Elaborar una guía de imagen personal para las estudiantes de baja estatura de la Universidad Iberoamericana del Ecuador.

Específicos

- Diagnosticar el conocimiento de la imagen personal para mujeres de baja estatura a partir de un cuestionario aplicado a las estudiantes en la Universidad Iberoamericana del Ecuador.
- Determinar los elementos que configuran la imagen personal en mujeres de baja estatura de las estudiantes en la Universidad Iberoamericana del Ecuador mediante la aplicación de un cuestionario.
- Diseñar la estructura de la guía de imagen personal para mujeres de baja estatura en las estudiantes de la Universidad Iberoamericana del Ecuador.
- Validar la estructura de la guía de Imagen de personal para las estudiantes de baja estatura de la Universidad Iberoamericana del Ecuador con profesionales en el área.

CAPÍTULO 2

MARCO TEÓRICO

En el presente capítulo se abordan elementos teóricos de documentos afines al motivo de estudio, y se van a redactar todos aquellos conceptos que sirvan al trabajo que está relacionado a la imagen personal.

2.1 Antecedentes

En el 2020, Valle realizó un “Análisis de la imagen de la novia contemporánea para alcanzar una adecuada asesoría de imagen”, que tiene como objetivo general investigar a las novias contemporáneas para identificar las carencias en el aspecto de asesoría de imagen. Esta investigación tuvo un enfoque cualitativo, con diseño descriptivo, y la entrevista fue la técnica para la recolección de datos, con seis preguntas abiertas. Obtuvo como resultado que un manual de asesoría es una opción acertada por el ahorro en la parte económica. Este trabajo nos aporta una idea para el diseño de la guía.

De la misma manera en el 2019, Lasso elaboró un trabajo titulado “Mujeres tallas plus: el conflicto entre el tallaje y el patrón”, el cual tiene como objetivo general analizar los factores funcionales que intervienen en el conflicto entre ambos para generar un método idóneo. Se enmarcó en un enfoque cualitativo y cuantitativo, con un nivel descriptivo, de diseño exploratorio y tipo de investigación mixto. La muestra para esta investigación fue de 288 personas, el instrumento utilizado fue una encuesta. Como resultados se obtuvo que el 68,1 % afirma que el mayor problema a la hora de vestir es la talla incorrecta. La conclusión del trabajo es que en las mujeres de talla plus igual que el resto poseen diversos tipos de cuerpo y

que para cada uno se deben buscar las prendas adecuadas. El aporte de esta investigación es la metodología empleada, ya que sirve como base.

De igual modo en el 2017, Cercado, Menoscal, y Toala hicieron un “Estudio de factibilidad para la creación de la empresa “Plus – size women”, tuvieron como objetivo determinar la factibilidad de la creación de una empresa la cual se dedicará a la producción y comercialización de ropa moderna para mujeres. Tuvo enfoque mixto con un diseño no experimental y de campo, basado en un tipo exploratorio y descriptivo, el instrumento fue un cuestionario, arrojó como resultados que el 61% está de acuerdo que el tipo de prenda ayuda a su autoestima. La conclusión del trabajo es que las mujeres pueden conseguir prendas que sean cómodas y se adapten a ellas. Este trabajo investigativo aporta temas que se van a tratar en este estudio, por lo cual es una referencia.

En el 2017, Criollo creó “Análisis de la acondroplasia y su repercusión en la indumentaria de las personas de la Asociación Ecuatoriana de Personas de Talla Baja en la ciudad de Quito en el año 2016”, su objetivo fue analizar la acondroplasia para la creación de un cuadro de tallas para indumentaria. Tuvo un enfoque mixto, con una modalidad de campo y biográfica, de nivel exploratorio y descriptivo, la muestra fue de 30 personas, el instrumento fue un cuestionario, que dio como resultado 46,7 % prefieren los colores fríos neutros. La conclusión del trabajo es que las personas con baja talla tienen inconvenientes no solo en la indumentaria, sino también en los aspectos social y físico. Este estudio es de importancia ya que tiene una problemática similar a la cual se trata en esta investigación.

Además en el 2017, Cuadrado y Layza realizaron un estudio titulado “Imagen personal y la autoestima de las estudiantes de la especialidad de Tecnología del

Vestido de la Universidad Nacional Enrique Guzmán y Valle”, cuyo objetivo general fue determinar la relación que existe entre ambas en las estudiantes. Tuvo un enfoque cuantitativo, sus métodos fueron deductivo con un diseño no experimental e hipotético. Además, se aplicó una encuesta para la recolección de datos, como resultados las autoras manifiestan que el 70 %, referenciaron que la imagen personal que presentan es buena en lo que respecta a su vestimenta, color y relaciones públicas y llegaron a la conclusión que la imagen personal está relacionada con la autoestima. Esta tesis se puede evidenciar la influencia e importancia que tiene la imagen en las personas tanto en su área externa como interna.

2.2 Bases teóricas

2.2.1 La imagen integral

2.2.1.1 La imagen. Definición.

La imagen representa todo lo existente en el mundo, esta puede ser vista de manera distinta por la persona que la observe, es decir, que es subjetiva, porque no va a ser igual ante los ojos de todos los individuos. Según la Real Academia Española de la Lengua (2020) es una: “Figura, representación, semejanza y apariencia de algo”. Por lo tanto, es el aspecto que tiene cada ser o cosa y su representación en el lugar que se encuentra, esta puede ser semejante a otra, pero no igual.

2.2.1.2 La imagen personal

La imagen personal, que en esta última se centra este estudio, porque es la expresión externa y primera impresión que proyectan las personas y perciben los demás. Para Jijena (2012):

Es el reflejo de la personalidad y de las cualidades adquiridas por cada uno de nosotros. Podemos advertirla en el modo de actuar de una persona, en su vestir, andar, comunicarse verbalmente o con el movimiento del cuerpo; de sus gestos, de su mirada, de su tono muscular al saludar; da a conocer su cultura, la autoestima y el respeto hacia los demás (p. 151).

Lo que quiere decir, que la imagen personal es una expresión de la personalidad, que identifica a cada ser, está por lo general se ve en varios aspectos como la forma de vestir, el maquillaje, el peinado, los modales, los cuales se pueden llegar a modificar, para tratar de conseguir una imagen ideal.

2.2.2 La baja estatura. Definición.

La baja estatura es un estado físico común en las personas en Latinoamérica, según Mericq, Linares, y Riquelme (2013) mencionan que es:

Una condición en la cual la talla de un individuo está bajo 2 desviaciones estándar para su edad, sexo y población, sin evidencia de alteraciones sistémicas, nutricionales, endocrinas o cromosómicas. Tienen un peso y talla de nacimiento normal y no son deficientes de hormona de crecimiento. (p. 852)

Es decir, que no necesariamente debe estar relacionado con alguna alteración, un mal estado de salud, o una mala nutrición para presentar una baja estatura, ya que, puede darse por una genética heredada.

2.2.3 Los elementos de la imagen

2.2.3.1 La antropometría. Definición.

Es necesario conocer cuál es el origen etimológico de la palabra antropometría para crear una definición propia. Por lo que García (2016) dice: "El término antropometría

proviene del griego *anthropos* (hombre) y *metrikos* (medida) y trata del estudio cuantitativo de las características físicas del hombre” (p. 2). Esto quiere decir que, se relaciona con la cantidad de rasgos de la persona, como la talla, el peso, circunferencia corporal y espesor del pliegue de la piel, que lleva a determinar diferencias entre los seres humanos. Por lo tanto, ayudará a determinar las características que abarca una mujer de baja estatura, tomando en cuenta, estos aspectos se podrá diseñar un estilo único para cada una de acuerdo a las necesidades de su cuerpo y rostro, que le favorezcan haciendo que luzca en armonía con sus medidas, altura, etnia y edad.

2.2.3.2 La morfología corporal

Las mujeres poseen diversas características que hacen que ellas sean distintas, es decir, que cada una tiene un tipo de cuerpo diferente, según Méndez (2013) existen cinco tipos de cuerpo que se describen en la tabla No.1:

Tabla No. 1. Tipos de cuerpo. Elaborado por Chango y Fernández. 2021 a partir de Méndez 2013.

Nombre	Características	Nombre	Características
Cuerpo rectangular	1. Hombros y caderas en equilibrio y proporción. 2. Cintura poco definida. 3. Glúteos planos. 4. Busto pequeño.	Cuerpo pera	1. Tiene hombros pequeños, cortos o caídos. 2. Busto pequeño. 3. Cintura delineada y angosta. 4. Glúteos grandes y delineados. 5. Caderas anchas y muslos grandes.
Cuerpo manzana	1. Busto y hombros grandes. 2. Cintura amplia. 3. Cadera y piernas anchas.	Cuerpo reloj de arena	1. Balance entre hombro, bustos y cadera, son redondeadas. 2. Cintura angosta.
Cuerpo triángulo invertido	1. Espalda ancha. 2. Cintura angosta. 3. Caderas y glúteos angostos. 4. Piernas largas.		

2.2.3.3 La morfología del rostro

Las facciones del rostro, se relacionan con diversas formas geométricas, por las dimensiones que estas semejan, al igual que son una guía para que las mujeres

sepan resaltar su cara con algunos elementos que les favorezcan. Para Sierra (2014) existen cinco tipos de rostros, que se especifican detallando sus características en la tabla No. 2:

Tabla No. 2. Tipos de rostro. Elaborado por Chango y Fernández a partir de Sierra 2014.

Nombre	Características	Nombre	Características
Rostro ovalado	Resulta ligeramente alargado, por el predominio del eje vertical sobre el horizontal, suave curva en la línea del nacimiento del cabello, aumenta un poco en las sienes hasta los pómulos que es más ancha, la barbilla es corta pero no puntiaguda.	Rostro redondo	Rostro ancho, es semejante la longitud entre el eje vertical y horizontal, la línea de la frente y la línea inferior del rostro son redondeadas, los pómulos ligeramente visibles.
Rostro rectangular	Es una variante del rostro cuadrado, pero más alargado y estrecho, se caracteriza por cejas fuertes y rectas. Pómulos marcados.	Rostro triangular	Línea del pelo irregular, frente estrecha por los laterales, pómulos voluminosos y mandíbula ancha, los ojos son algo juntos por la estreches de la zona superior, también se llama en forma de pera.
Rostro triangular invertido	La línea de nacimiento de cabello es recta y ancha, ojos separados, pómulos altos y marcados con la barbilla estrecha. También llamado en forma de corazón.		

2.2.3.4 El color

El color siempre ha estado presente en lo que rodea a una persona, este se encuentra en todos los objetos que pueden ser percibidos por el ojo del ser humano.

Según Valero (2013):

Es un aspecto de la respuesta del cerebro humano a la percepción de un estímulo visual. [...] el color se entiende como la coloración de objetos, que puede hacer diferenciar dos objetos iguales por la sola variación de su color, el mismo objeto debe tener siempre el mismo color; así decimos rojo sangre o verde césped. (p. 65)

Esto quiere decir, que el color da una característica determinada a cualquier cosa, también es intangible, pero al estar presente en un cuerpo se lo puede palpar, porque el objeto tiene un pigmento de ese color en específico.

2.2.3.4.1 El círculo cromático. Generalidades.

Es importante saber del círculo cromático, porque en la asesoría de imagen todo se basa en este concepto, desde la piel hasta la vestimenta. Los colores para Herrera (2015) según su importancia se dividen en tres los cuales son primarios, secundarios y terciarios con su descripción, los cuales se detallan en la tabla No.3:

Tabla No. 3. Clasificación del círculo cromático. Elaborado por Chango y Fernández a partir de Herrera 2015

Colores primarios:	Colores secundarios:	Colores terciarios:
Amarillo, azul, rojo) o también llamados fundamentales o puros, es decir, no necesitan ningún otro para su formación.	(Verde, naranja, violeta) se obtiene al combinar en iguales proporciones dos primarios.	O también llamados intermedios, resulta de la combinación de un primario con uno secundario.

2.2.3.4.2 La combinación de los colores

Existen diversas combinaciones de colores y es de interés saber cuáles son, para que exista una armonía en la imagen personal, por lo que, Calvo (2018) afirma, que son cinco las variaciones de combinaciones que se pueden realizar, de los cuales se van a tomar en cuenta cuatro, la variación que lleva por nombre dobles complementarios no se va a especificar, porque en asesoría de imagen se usa poco por ser complicada de armonizar. A continuación, se detallan las combinaciones:

- Complementarios: Son los colores opuestos en el círculo cromático, es decir, uno frente al otro.
- Complementarios cercanos: para esta se debe elegir un color, y de este se ve su complementario, y no se lo usa ya que se toman en cuenta el que está al lado izquierdo y derecho del mismo.

- Triadas complementarias: son tres colores dentro del círculo cromático que están situados a la misma distancia entre sí, visualmente se forma un triángulo equilátero.
- Gammas múltiples: también se los denomina análogos, son los que se encuentran uno al lado del otro en el círculo cromático.

En efecto las combinaciones son pertinentes conocer por el hecho de que son útiles para las diferentes aplicaciones en cuanto a la asesoría de imagen, como el maquillaje, la vestimenta, el peinado que pueden hacer que una persona resalte y destaque sus atributos.

2.2.3.4.3 La armonía. Generalidades.

Dentro de la asesoría de imagen como ya se dijo está el color que es indispensable, sobre todo, cuando se habla de la armonía, porque es el estudio de los tonos que le va bien a cada persona. Es importante señalar que, cada ser tiene matices naturales o propios, definidos por los ojos, las cejas, la piel y el cabello. Por lo tanto, cada persona posee coloraciones que van a beneficiar sus facciones, rasgos y silueta (Sánchez, 2017). La armonía tiene el objetivo de adaptarse a cada individuo, para resaltar y armonizar consiguiendo una imagen personal apropiada.

La tipología de la piel es parte de la colorimetría porque es necesaria para conocer qué tipo de color va con cada persona, por lo general se conoce la tez clara, media u oscura, pero estas tienen un subtono específico que ayuda a que enfatice la piel de cada individuo. La tipología de piel según Vargas (2010) se divide en dos:

- Tipología cálida: el cutis tiene un tono amarillo, durazno o hueso, una forma para determinar que la piel es cálida será por el color de las venas, cuando estas son de un tono verdoso.
- Tipología fría: el cutis tiene un tono azul, blanco o rosado, a la vista se lo identifica por ser más rosa, en esta las venas se tornan de un color azulado.

Además, cada tipología se divide en suave e intensa, y existen diferentes colores que potencias a cada una, es decir, que ayuda a resaltar los rasgos de cada persona, para la armonía cálida se intensifica con colores fríos y viceversa. Para Conde (2011) cada tipología tiene unas características específicas, las cuales se describen en la tabla No.4:

Tabla No. 4. Características de las tipologías. Elaborado por Chango y Fernández a partir de Conde 2011

Característica Tipología	Piel	Cabello	Ojos
Cálida	Morena, beige	Castaño, castaño claro, caoba, dorado, rubio oscuro.	Marrones, pardos, miel, avellana.
Fría	Clara, marfil, rosada	Rubio platinado, castaño claro ceniza, ceniza, negro intenso.	Negros, azules, verdes.

2.2.3.5 El visagismo. Generalidades.

Es una técnica que se usa en la imagen personal para resaltar los rasgos que sean necesarios según las características del rostro de cada persona. De acuerdo a Cantera (2017) el visagismo:

Viene de la palabra francesa *visage* que significa: rostro/banda/álbum. Y de la palabra *ismo* del latín *ismus* práctica/guión/doctrina. Visagismo es el estudio de los rasgos y facial de una persona, mismo que nos ayudara a decidir, cuál corte de cabello le es más conveniente, de acuerdo a su fisionomía. El término se emplea en el ámbito de la estética para hacer referencia a una combinación de técnicas que busca exaltar la belleza del rostro a través del maquillaje y el peinado. (p. 13)

Es decir, se intenta que los diversos tipos de rostros igualen al ovalado porque presenta las proporciones idóneas adaptándose a cualquier maquillaje y peinado. Esto se logra según Moreno (2016) con el uso de la técnica llamada, “claro / oscuro” y consiste en el uso de maquillaje de color claro (uno o dos tonos menos que el color de la base) para iluminar las zonas que se quieran resaltar, y un color oscuro (uno o dos tonos más que el color de la base) para ocultar áreas del rostro que sean necesarias disimular, cada tipo de rostro posee su propio visagismo.

2.2.3.5.1 El maquillaje. Definición.

El maquillaje se emplea para destacar la belleza de las mujeres, puede decirse que este es un elemento decorativo aplicado en el rostro. Para la Real Academia Española de la Lengua (2020) el maquillaje consiste en: “aplicar cosméticos a alguien o a una parte de su cuerpo, especialmente su rostro, para embellecerlo o modificar su aspecto” (párr.1). Se deben tener en cuenta, que las dos áreas del maquillaje son: profesional (cine, teatro, televisión, pasarela, fotografía) que es realizado por un especialista, y social (día y noche), que en este se va a enfocar la investigación, ya que, este se basa en maquillajes que son de uso cotidiano que pueden ser realizados por las mujeres en general. Vargas (2010), menciona dos tipos de maquillaje que se precisan a continuación en la tabla No.5:

Tabla No. 5. Tipos de maquillaje social. Elaborado por Chango y Fernández a partir de Vargas 2010

Maquillaje social	Características
De día	Se busca la naturalidad y frescura en el rostro, se usan colores suaves mates o satinados que combinen con la piel de cada mujer, sin necesidad de exagerar la cantidad de productos. Este tipo de maquillaje puede ser para la oficina, eventos de día, para entrevistas de trabajo.
De noche	Se busca cargar un poco más el maquillaje porque las luces artificiales le bajan la intensidad del color, se usan sombras más oscuras, brillos e incluso escarcha. Este tipo de maquillaje se usa para eventos especiales o fiestas, que se realicen en la noche.

2.2.3.6 La vestimenta. Generalidades.

El vestuario es un componente primordial. “Es el conjunto de prendas generalmente textiles, fabricadas con diversos materiales y usadas para vestirse, protegerse del clima adverso y en ocasiones por pudor (ropa interior), y para evitar daños en la piel por condiciones externas (entorno laboral)” (Espinoza, 2013, p. 10). El vestuario en cuanto a prendas femeninas, es muy diverso y se adapta a los gustos y estilos de cada ser humano. Además, Hernández (20 (OMS, 1948)17) afirma que, para adquirir una prenda es necesario ver el color, el estampado y la forma, para conseguir una adecuada imagen personal, ya que usados de la manera idónea resaltan la silueta e incluso la altura. Otro punto que se toma en cuenta son las líneas, las cuales según Ruiz (2021) dan percepciones diferentes, por ejemplo las líneas verticales alargan la figura, las horizontales la ensanchan, las oblicuas dan esbeltez y las curvas dan volumen, esto se debe conocer para mejorar la silueta.

2.2.3.6.1 El uso adecuado del color en el vestuario

Existen varias técnicas para el uso del color en la ropa, así como se especifica en la tabla No. 6 basada en Neumivakin (2019):

Tabla No. 6. Uso del color en las prendas. Elaborado por Chango y Fernández a partir de Neumivakin 2019

Técnica	Explicación	Técnica	Explicación
Monocolor	Consiste en el uso de un solo color en todas las prendas, o se puede usar una variante, en la que se emplea varias tonalidades del mismo color.	Línea cromática vertical interior	En esta se usa el color en las prendas en el centro, y la chaqueta o abrigo en un color distinto.
Línea cromática vertical exterior	Para esta técnica se deben usar la chaqueta y el pantalón o la falda del mismo color, mientras que la camisa o blusa se lleva en cualquier color.	Línea cromática vertical inferior	Es el uso del mismo color tanto en los zapatos como en la prenda inferior, sea una falda o un pantalón.

2.2.3.6.2 El estilo. Definición.

Si bien, la asesoría de imagen guía a las personas en lo correcto con respecto a su estilo, se debe recordar que este es único para cada una y se va a ir desarrollando conforme pasan eventos en su vida. “Es el modo en cómo una persona o grupo puede interpretar la moda y crear un signo que lo distinga del resto. Es el movimiento que te representa e identifica tus valores, tu estilo de vida y tu personalidad” (Mogrezutt, 2020, párr.5). Cada individuo debería aprender a conocer su estilo propio para que se sienta cómodo y a la vez que sea recordado.

2.2.4 La guía. Definición.

Una guía es de importancia, cuando no se posee el conocimiento de algún tema en específico, porque es aquí donde se recopila la información de forma práctica para que sea comprendida por el lector. Según el diccionario Léxico (2021) una guía es un “tratado donde se ofrecen, de forma ordenada, preceptos, consejos o información práctica y básica sobre ciertas cosas” (párr. 6). Cabe recalcar, que la guía de imagen personal estará conformada por temas como: maquillaje, vestimenta, visagismo, colorimetría, entre otros, además de ayudar a explorar tu personalidad, resaltar tus rasgos y cuerpo con consejos prácticos.

2.3 Reseña institucional

El presente trabajo se realiza en la Universidad Iberoamericana el Ecuador, creada el 20 de mayo del año 1994, bajo el nombre “Fundación Castro” sin fines de lucro; esta le proyecto ideales altruistas y de servicio. El primer paso para la creación de la UNIBE se da con el Instituto Superior Benvenuto Cellini que se inauguró en octubre de 1994 en la Alameda, con la Escuela de Joyería, y en 1995 se abrió la

Escuela de producción en radio y televisión, con el pasar de los años se abrieron otras escuelas como Gastronomía, Derecho, Cosmiatría, Nutrición. En la actualidad la Universidad se encuentra ubicada en la 9 de octubre y Colón, con quince años de institucionalidad.

2.4 Bases legales

Las bases legales en las cuales se sustenta esta investigación son: la Salud que según la OMS (1948) “La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. Otra base legal se encuentra en el Ministerio de Salud Pública (2012) en la cual se menciona que en el art. 32 de la constitución “la salud es un derecho que garantiza el Estado, cuya realización se vincula al ejercicio de otros derechos, entre ellos el derecho al agua, la alimentación, la educación, la cultura física, el trabajo, la seguridad social, los ambientes sanos y otros que sustentan el buen vivir”, de igual forma en el Plan Nacional del Buen vivir (2017) indica que el Ecuador avanzará en su garantía del derecho a la salud gracias a la promoción de hábitos de vida saludables, orientados a la prevención de enfermedades.

CAPÍTULO 3

METODOLOGÍA EMPLEADA

En este capítulo se detallaron los procedimientos metodológicos que se efectuaron, como el paradigma, enfoque, nivel, diseño y tipo de investigación, así como también se describió la población y muestra, de la cual se obtuvieron los resultados mediante un instrumento, y posterior a eso se analizó la confiabilidad. Todos estos pasos permitieron el correcto cumplimiento a los objetivos propuestos.

3.1 Paradigma de investigación

El paradigma para Palella y Martins (2012) es una forma objetiva que muestra un conocimiento, describiendo una realidad con una manera característica de observar las cosas, tomando en cuenta creencias valores y técnicas sociales que se componen con el tiempo en determinados contextos. Este trabajo se realizó desde un paradigma positivista que es exacto y medible, además mira la igualdad de los fenómenos teniendo como resultado que los procesos se derivan de la experiencia, la observación y la experimentación, es decir es el sentido común de forma general y ordenado (Palella y Martins, 2012). Por lo tanto, la información que se recabó para este es precisa al recolectar los datos, que se analizaron, y plasmaron en cuadros estadísticos.

3.2 Enfoque de investigación

El presente trabajo se realizó desde un enfoque cuantitativo, según Hernández, Fernández, y Baptista (2014) afirman que es un conjunto de técnicas ordenadas con un fin demostrativo. Por lo tanto, cada fase antecede a la siguiente y no se puede evitar ninguna, inicia con una idea que va limitándose y de esta parten

objetivos, preguntas de investigación y un marco teórico. El enfoque cuantitativo usa la recolección de datos mediante un cálculo numérico y análisis estadístico, con la finalidad de determinar conductas y comprobar teorías. Lo que quiere decir, es que los datos obtenidos fueron de ayuda para conocer los elementos que formaron parte de la guía de imagen personal, como son: el uso de las prendas, color, visagismo, maquillaje, etc.

3.3 Nivel de la investigación

El nivel que se empleó es descriptivo, Arias (2012) menciona que este tipo de investigación “consiste en la caracterización de un hecho, fenómeno, individuo o grupo, con el fin de establecer su estructura o comportamiento” (p. 24). Este nivel se tomó en cuenta, ya que, se especificó los elementos que componen la imagen personal, en las cuales se describieron cada elemento con sus características, explicando cómo se compone cada uno y los beneficios que estos aportan para una adecuada imagen, además, ayudó a las estudiantes de baja estatura de la Universidad Iberoamericana del Ecuador.

3.4 Diseño de la investigación

El diseño fue no experimental, para Palella y Martins (2012) este se realiza sin maniobrar en forma voluntaria alguna de las variables, por lo tanto no se puede intervenir sobre ellas, es decir, que se deben mirar los sucesos tal y como se muestran en su entorno real y en un tiempo que puede estar o no definido, para su posterior análisis. Con base a lo anterior, se usó dicho diseño porque no fue necesario crear una situación definida, sino que se observó el ambiente en que se desarrollaron. Además, fue transversal porque se encargó de recopilar la

información en un único tiempo y momento (Ibíd.). Es así, como el instrumento diseñado por las investigadoras se aplicó al inicio de la misma con el objetivo de evaluar el conocimiento que poseían las estudiantes de la UNIBE, sobre la imagen personal.

3.5 Tipo de investigación

El tipo de investigación que se empleó fue de campo, que según Arias (2012) es la recopilación de los datos que se obtendrán de la fuente primaria donde ocurre el problema, tomando en cuenta que, los investigadores no tienen control de las variables, porque se perderían los contextos en los que se desenvuelven los sujetos de estudio. Según lo mencionado, la información recolectada se obtuvo de forma directa, por lo tanto se tuvo evidencia concreta del tema de investigación, por lo cual, se tomó en cuenta a las estudiantes de baja estatura de la UNIBE, para saber sus conocimientos sobre el objeto de estudio.

3.6 Población y muestra

3.6.1 Población.

La población es necesaria en una investigación, porque de esta parten los objetos de estudio del cual se extraerá la muestra específica, para Arias (2012) “es un conjunto finito o infinito de elementos con características comunes para los cuales serán extensivas las conclusiones de la investigación. Ésta queda delimitada por el problema y por los objetivos del estudio” (p. 81). La población objeto de este estudio fue accesible (Ibíd.), porque representó una parte finita a la cual se tuvo alcance y se consiguió una muestra definida, por lo cual fueron 362 estudiantes mujeres según los datos entregados por la secretaria de la Universidad Iberoamericana del

Ecuador, por la situación que se está viviendo a nivel mundial se tomó de referencia esta población, ya que, al estar la mayoría de personas en confinamiento fue más accesible recopilar la información de manera virtual.

3.6.2 Muestra

La muestra forma parte de la población que cuenta con criterios específicos que ayudaran con los objetivos del estudio, para Hernández, Fernández, y Baptista (2014) es un “subgrupo del universo o población del cual se recolectan los datos y que debe ser representativo de ésta” (p.173). Se usó una muestra no probabilística, Arias (2012) menciona, que para esta se desconoce la probabilidad que tiene cada individuo para formar parte del muestreo, también fue intencional (Ibíd.), ya que, los componentes fueron seleccionados en función a las características determinadas por la persona que realizó la investigación; en esta la muestra fue de 151 encuestadas, que cumplían con los siguientes juicios que son:

1. Que posean una estatura menor a 1.60.
2. Que sean mujeres.
3. Que desee participar.

3.7 Operalización de variables

Para este trabajo de titulación se esquematizó para la operalización de variables la tabla No.7, Arias (2012) manifiesta que es un procedimiento por el cual esta sufre cambios en su conceptualización abstracta a términos precisos, visibles y medibles, es decir, dimensiones e indicadores. Esta tabla es necesaria, ya que, delimitó la variable que se analizó dentro de este estudio que es: la imagen personal.

Tabla No. 7. Operalización de variables. Elaborado por Chango y Fernández, 2021.

Variable	Definición conceptual	Dimensiones (aspectos significativo de la variable)	Indicadores (como se comporta la variable o dimensión)	Definición operacional (que instrumento)	Ítem del instrumento
Imagen personal	La imagen personal, es la impresión o mensaje que una persona genera sin emitir alguna palabra, siendo esta su carta de presentación. La imagen personal abarca tres aspectos la comunicación no verbal, la actitud y la imagen externa que son: las características físicas, la vestimenta, la colorimetría, el uso correcto del maquillaje. (Encarna, 2021)	La imagen externa	Características físicas	Cuestionario	1, 2
			Vestimenta		3, 4, 5
			Colorimetría		6, 7, 8
			Maquillaje		9, 10

3.8 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.8.1 Técnicas de recolección de datos

En este trabajo se utilizó una técnica en concreto, para recolectar información mediante un proceso específico y propio del tema a tratar, existen diferentes tipos de técnica como, análisis documental, análisis de contenido, observación, encuesta y entrevista (Arias, 2012). Para esta se aplicó la encuesta, que es un método destinado a recabar información que la suministran algunas personas, referente al objeto de estudio, para esta se usa una lista de preguntas escritas que tendrán una respuesta de forma anónima (Palella y Martins, 2012). Además, la información que se obtuvo de las estudiantes de la UNIB.E fue a partir de las preguntas de la

encuesta, que sirvió para evaluar el conocimiento que tenían acerca de imagen personal.

3.8.2 Instrumentos

Para la correcta aplicación de la encuesta fue necesario el uso del instrumento, que sirvió como un medio para recoger datos, y que fue de ayuda para la investigación al momento de interpretarlos y analizarlos, hay varios instrumentos como fichas, lista de cotejo, diario de campo, guía de encuesta, guía de entrevista, libreta de notas y cuestionario (Arias, 2012). Para esta se utilizó el último mencionado, por ser más sencillo de emplear al momento de responder, y con resultados directos, por lo tanto, las interrogantes deben ser precisas y breves para el individuo (Palella y Martins, 2012).

Cabe destacar, que el cuestionario constó de once (11) ítems con respuestas politómicas, el cual se elaboró en la plataforma de *GOOGLE FORMS*, y se remitió a todos los estudiantes de la UNIB.E mediante un correo electrónico y mensajes de texto, y se obtuvieron 252 respuestas, de las cuales validas solo fueron 151, ya que cumplían con los requisitos antes mencionados, y 101 respuestas fueron de hombres y mujeres altas, que no aplicaban para la investigación.

3.9 Validez y confiabilidad de los instrumentos

3.9.1 Validez

Todo instrumento debe tener una validez, y esta es el nivel que en verdad evalúa la variable que se investigó, tiene diversos tipos de evidencias, entre las cuales se encuentra la de contenido, de criterio, de constructo y la de expertos (Hernández, Fernández, y Baptista, 2014). Para este estudio en particular, el cuestionario se

validó a partir del juicio de expertos, que midió la variable según la opinión y la valoración de varios especialistas que poseen conocimiento en el tema (Hernández, Fernández, y Baptista, 2014). En la investigación el instrumento que fue usado para la recolección de datos se validó con cinco expertos: dos profesionales de Cosmiatría, Terapias Holística e Imagen Integral, un profesional en el área de salud, y dos expertos en el área de metodología de la Universidad Iberoamericana del Ecuador.

3.9.2 Confiabilidad

La confiabilidad de un instrumento, son los resultados de la aplicación repetida a una persona u objeto, lo cual genera respuestas similares y coherentes (Hernández, Fernández, y Baptista, 2014). Basado en la idea anterior, en este estudio se realizó la confiabilidad a través de la aplicación de la fórmula alfa de Cronbach, el cual es un indicador de confiabilidad, que nos da que si la medida de consistencia interna es alta, los ítems están encaminados en una misma dirección (Mendoza, 2018).

Para el cálculo se aplicó la siguiente fórmula:

$$\alpha = \frac{k}{k - 1} \left[1 - \frac{\sum s^2}{ST^2} \right]$$

Donde:

k = número de ítems

$\sum s^2$ = *sumatoria de varianza de los ítems*

ST^2 = *Varianza de la sumatoria de los ítems*

α = *Coefficiente de alfa Cronbach*

En referencia a lo anterior, se aplicó el instrumento a la muestra piloto determinada y se analizó mediante el programa estadístico SPSS, obteniendo como resultado la tabla No. 8:

Tabla No. 8. Estadística de fiabilidad. Elaborado por Chango y Fernández, 2021. Tomado de SPSS 25

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,853	11

Se obtuvo un resultado de 0,853 que según Palella y Martins (2012) para que la confiabilidad de un instrumento sea muy alta debe estar entre 0,81 – 1. Es decir, que el cuestionario elaborado fue confiable para poder aplicarlo a la muestra.

3.10 Análisis de los resultados

El procedimiento que se aplicó en la investigación, fue representar los resultados a través del uso de porcentajes, los cuales se obtuvieron por medio de las respuestas del cuestionario. Para ello se realizó, la estadística descriptiva que es un grupo de métodos numéricos y gráficos, que servirán para especificar y analizar los datos que se obtengan del instrumento (Fernández, Cordero, y Córdova, 2002). En este el procedimiento consistía en, recopilar la información y analizarla con la herramienta SPSS versión 25, mediante tablas estadísticas y graficas de barras logrando resultados comprensible para el lector.

CAPÍTULO 4

RESULTADOS E INTERPRETACIÓN

En este capítulo se analizan e interpretan los resultados que se obtuvieron del cuestionario y en conjunto con los elementos teóricos asociados a la imagen integral se presenta una guía.

4.1 Diagnóstico de los resultados y análisis del cuestionario de imagen personal

El diagnóstico sobre el nivel de conocimiento en relación con la imagen personal, para mujeres de baja estatura que estudian en la Universidad Iberoamericana del Ecuador, se realizó mediante un cuestionario. El mismo se creó con el fin de dar respuesta al primer objetivo, y conocer cuáles son las falencias con respecto a la imagen personal y de ese modo diseñar la guía conforme a las necesidades de las mujeres de baja estatura. Los resultados de las estadísticas se presentan a continuación:

Ante la interrogante sobre los tipos de rostro, se presenta la tabla No. 9, en la cual está la frecuencia y el porcentaje.

Tabla No. 9. Pregunta 1 tipos de rostro correctos. Elaborado por Chango y Fernández, 2021

Marque a continuación los que considera los tipos de rostro correctos.		
	Frecuencia	Porcentaje
Ovalado, redondo, cuadrado, rectangular, triángulo y triángulo invertido.	36	24,7
Delgado, ancho, prominente, alargado, achatado y redondo	19	13,0
Ovalado, corazón, hexágono, irregular, trapecio y triángulo invertido.	21	14,4
Todas son correctas	39	26,7
No sé	31	21,2
Total	146	100,0

La figura No. 1 corresponde a los resultados que se obtuvieron sobre los tipos de rostro.

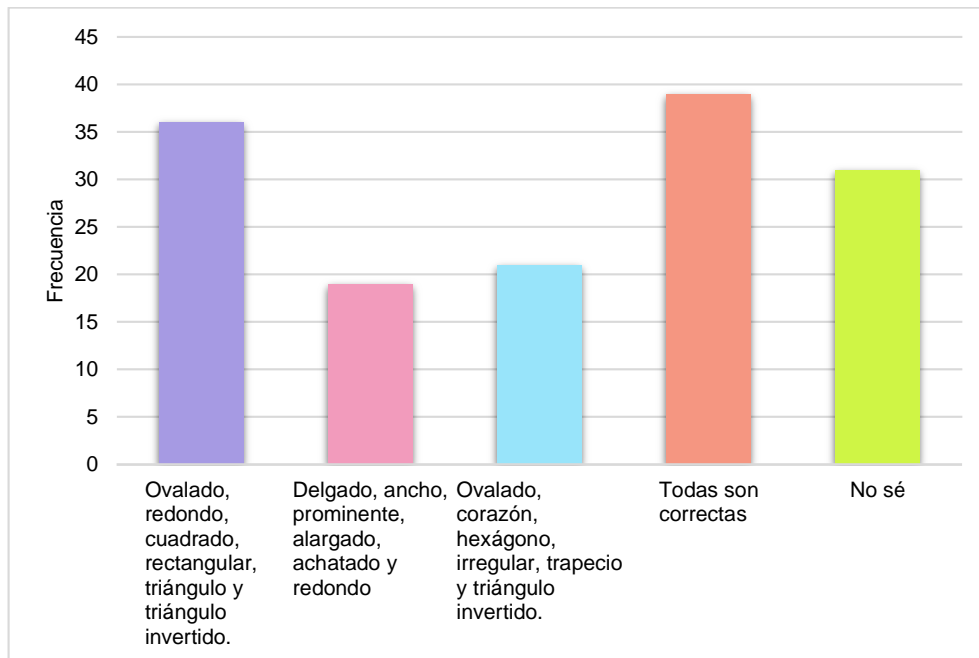


Figura No. 1. Pregunta 1 tipos de rostro correctos. Elaborado por Chango y Fernández, 2021

Según las respuestas obtenidas en la primera pregunta acerca de los tipos de rostros, se pudo determinar que solo 36 de las encuestadas que corresponde a 24,7 %, conoce cuales son los tipos de rostros (ovalado, redondo, cuadrado, rectangular, triángulo y triángulo invertido), frente 110 mujeres que es el 75,3 %, que no saben cuáles son las denominaciones correctas. Según López (2019) existen algunos tipos de rostros, siendo el ovalado el ideal, pero no significa que los demás estén mal, Es decir, cada rostro posee unas características específicas que hacen únicas a las personas; No todos los rostros llegan al ideal, pero conociendo las dimensiones de cada uno se podría llegar a proporcionar las facciones, para que asemejen a ese rostro.

Se puede observar, que más de la mitad de las encuestadas tienen desconocimiento sobre los tipos de rostros, esto es necesario saber, porque de

aquí parte una de las técnicas que se aplican en imagen personal, que es el visagismo. El tener la información de este tema en la guía, ampliará la noción de las estudiantes de la Universidad Iberoamericana del Ecuador, para así potenciar su imagen; además, el conocimiento del tipo de rostro es importante definirlo para poder aplicar y adaptar en su vida diaria.

El siguiente ítem, relacionado con los tipos de cuerpo, se presenta la tabla No. 10 que tienen los porcentajes significativos y las frecuencias.

Tabla No. 10. Pregunta 2 clasificaciones de los tipos de cuerpo. Elaborado por Chango y Fernández, 2021

¿Sabe qué tipo de cuerpo tiene, según la siguiente clasificación: reloj de arena, manzana, rectangular, triángulo invertido y pera?		
	Frecuencia	Porcentaje
Si	62	42,5
Tal vez	41	28,1
No	43	29,5
Total	146	100,0

En la figura No. 2 están representados los resultados de la tabla, como se muestra a continuación.

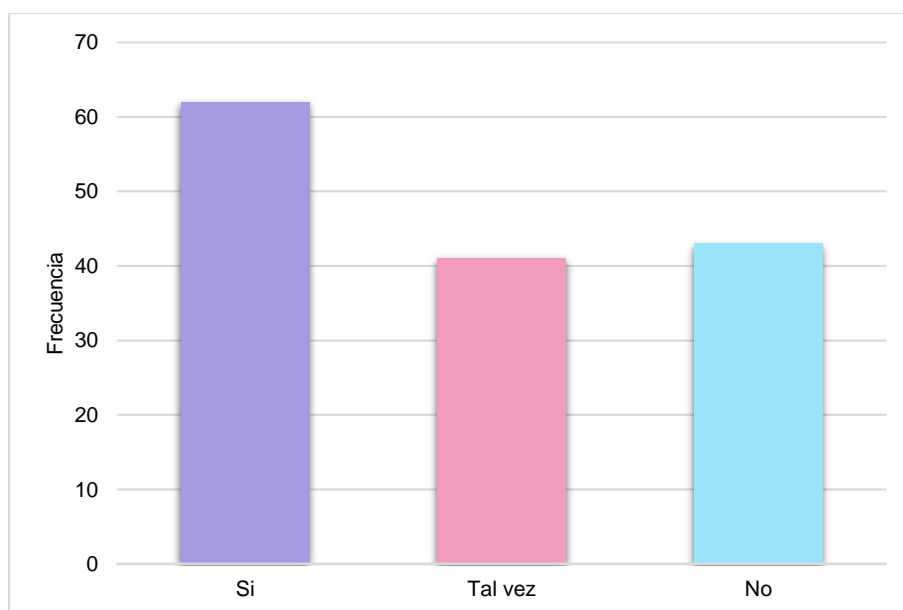


Figura No. 2. Pregunta 2 clasificaciones de los tipos de cuerpo. Elaborado por Chango y Fernández, 2021

En esta pregunta que habla sobre los tipos de cuerpo, se determina que 62 mujeres que en porcentaje es 42,5 %, si posee un conocimiento sobre la clasificación correcta, frente a 84 que es el 57,5 %, las cuales dudan o no conocen cuales son las diferentes morfologías corporales. Según Méndez (2013) hay cinco tipos de cuerpo semejantes a diferentes figuras geométricas, que ayuda a la mujer a relacionar su silueta con la forma, y así tenga una mejor apreciación de su cuerpo.

Es decir, conocer los tipos de siluetas genera en cada mujer, la seguridad necesaria para tomar en cuenta los diversos aspectos que vienen junto con la imagen personal y así potenciar su cuerpo, para verse y sentirse bien. Para Pardo (2021) “saber identificar qué tipo de silueta tenemos es básico para aprender a potenciar y corregir ópticamente nuestra imagen a través de la indumentaria” (párr.1). Por lo tanto, tener idea del tipo de cuerpo, ayudará a destacar los atributos presentes en cada mujer, favoreciendo su figura y de esta manera ganar en esbeltez.

Por otro lado, se muestra los resultados en la tabla No. 11 acerca de las líneas oblicuas a continuación,

Tabla No. 11. Pregunta 3 prendas con líneas oblicuas. Elaborado por Chango y Fernández, 2021

¿El uso de prendas con líneas oblicuas le dará mayor altura y esbeltez?		
	Frecuencia	Porcentaje
No	45	30,8
Tal vez	56	38,4
Si	45	30,8
Total	146	100,0

También se puede observar gráficamente el resultado en la figura No. 3, como se muestra.

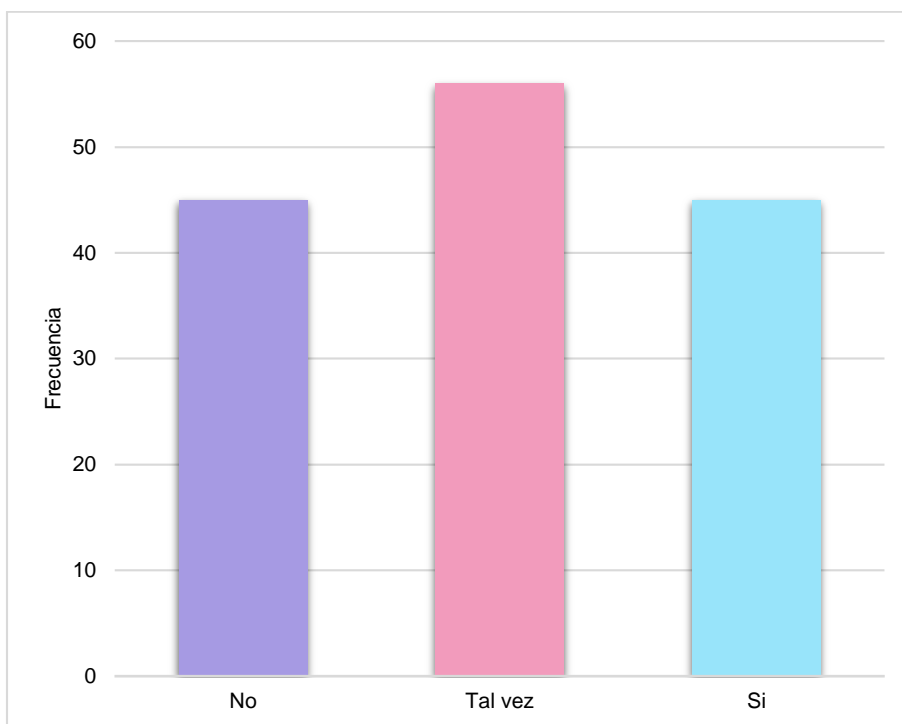


Figura No. 3. Pregunta 3 prendas con líneas oblicuas. Elaborado por Chango y Fernández, 2021

Para este ítem se evidencia, que 101 mujeres de baja estatura que representa 69,2 %, tienen dudas con respecto al uso de las líneas oblicuas, mientras que 45 que es el 30,8 %, si saben la función de estas. Para Ruiz (2021), este tipo de líneas da esbeltez y ayuda a alargar la figura. En esta investigación el empleo de estas es de relevancia en cuanto al uso de las prendas, porque no solo se deben ocupar líneas verticales para dar la ilusión que la persona tiene mayor altura.

Cabe mencionar que las respuestas que se obtuvieron sobre la vestimenta que favorece la percepción de altura fueron variadas, siendo el 33,6 % que representa 49 mujeres, no saben sobre la vestimenta que favorece la percepción de altura, estos datos se encuentran representados en la tabla No. 12:

Tabla No. 12. Pregunta 4. Vestimenta que favorece la percepción de altura. Elaborado por Chango y Fernández, 2021

Señale, ¿Cuál de las siguientes vestimentas favorece la percepción de altura?		
	Frecuencia	Porcentaje

No sé	49	33,6
Todas las anteriores	11	7,5
Estampados con líneas verticales y horizontales	28	19,2
Estampados de flores grandes y líneas verticales	19	13,0
Estampados con líneas verticales y oblicuas	39	26,7
Total	146	100,0

Para la tabla anterior se representó los resultados como se muestran en la figura

No. 4.

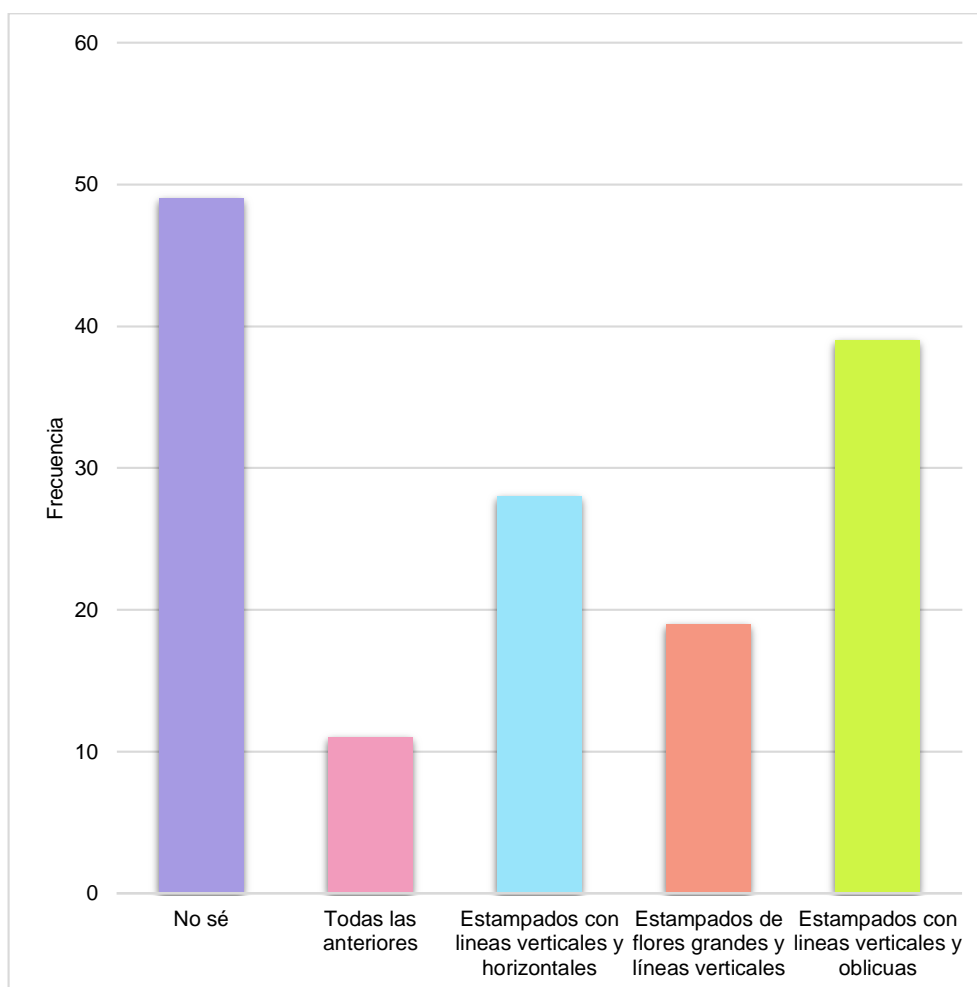


Figura No. 4. Pregunta 4. Vestimenta que favorece la percepción de altura. Elaborado por Chango y Fernández, 2021

Por otro lado en este cuestionamiento que trata sobre las líneas en la vestimenta que favorecen a la percepción de altura, los resultados fueron que 107 encuestadas que forman el 73,3 %, ignoran sobre las técnicas relacionadas con el uso de las prendas que alargan la silueta, y 39 que es el porcentaje restante de 26,7 %,

conocen cual es la adecuada. Como Bourgon (2018) indica, que la vestimenta con líneas verticales alargan y estilizan visualmente el cuerpo de quien las usa, aportando longitud y estatura. Y las líneas diagonales aportan y dan dinamismo al aspecto. Mientras más cercanas sean a la línea vertical, brindarán mayor esbeltez a la mujer.

Esta pregunta es significativa, ya que permite indagar acerca del conocimiento y la percepción que las mujeres de baja estatura tienen sobre las técnicas que las ayudan ópticamente, por lo tanto este tema, al explicarlo de forma más detallada, brindará mayor comprensión, y de esa manera las encuestadas potenciaran su imagen y ganaran en esbeltez.

En la interrogante sobre los aspectos que toman en cuenta para adquirir una prenda, es claro que no se inclinan por una en específico, como se puede notar en la tabla No. 13.

Tabla No. 13. Pregunta 5 aspectos al adquirir una prenda. Elaborado por Chango y Fernández, 2021

¿Qué toma en cuenta al adquirir una prenda?		
	Frecuencia	Porcentaje
Ninguna de las anteriores	21	14,4
Forma	23	15,8
Estampado	23	15,8
Color	23	15,8
Todas las anteriores	56	38,4
Total	146	100,0

Para esta interrogante las respuestas las cuales se describen en la figura No. 5.

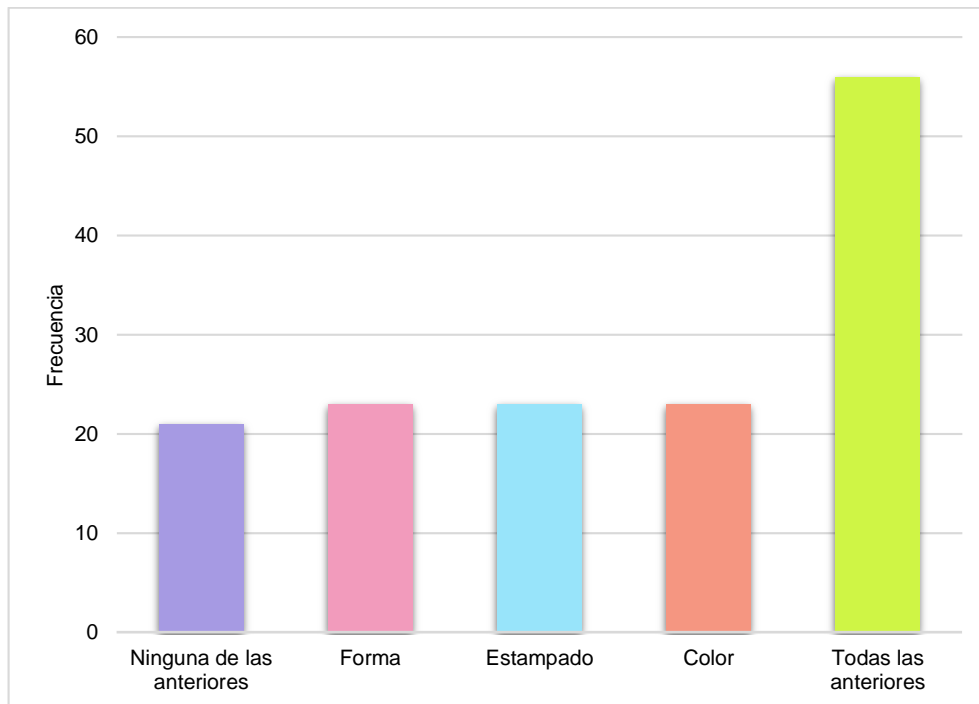


Figura No. 5. Pregunta 5 aspectos al adquirir una prenda. Elaborado por Chango y Fernández, 2021

En el análisis de esta tabla, se puede notar como 90 mujeres que corresponde a 61,6 %, toman en cuenta uno de los aspectos como la forma, estampado, color o ninguna de esas; sin embargo, en la imagen personal es necesario tomar todos los aspectos mencionados, como lo recalcan las 56 personas restantes que es el 38,4 %. Según Hernández (2017) todas estas características se deben ver tanto en las prendas a adquirir, como en las que ya poseen en el armario. Todas las cualidades de las prendas mencionadas pueden favorecer o ayudar a la silueta de la mujer, si se las usa de la manera correcta, por ejemplo, con respecto al color se pueden usar los que sean claros o brillantes para aumentar volumen.

Por otra parte, sobre las técnicas de color para ganar en esbeltez, se presenta la tabla No. 14

Tabla No. 14. Pregunta 6 técnicas de color para la altura. Elaborado por Chango y Fernández, 2021

Señale ¿Cuál de estas técnicas de color, según su apreciación favorece a la altura?		
	Frecuencia	Porcentaje
Usar un solo color en todas las prendas	41	28,1
Todas las anteriores	13	8,9
Usar estampados en las prendas inferiores.	20	13,7
Usar una combinación de más de tres colores	40	27,4
No sé	32	21,9
Total	146	100,0

La figura No. 6 se encuentra los resultados que se obtuvieron del cuestionario.

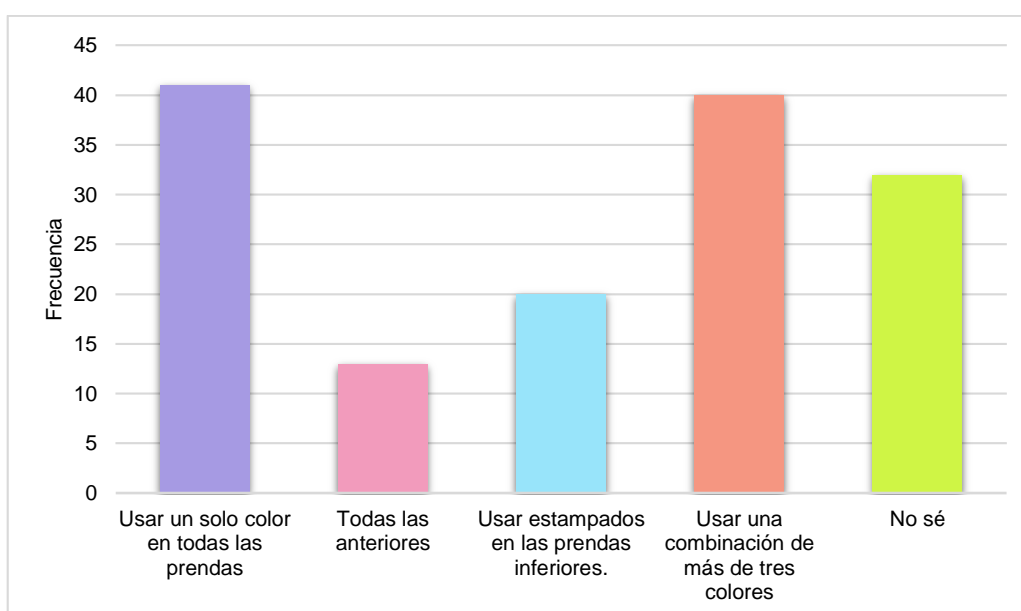


Figura No. 6. Pregunta 6 técnicas de color para la altura. Elaborado por Chango y Fernández, 2021

Las respuestas obtenidas muestran, que 41 encuestadas siendo el 28,1 %, tienen el conocimiento de las técnicas de color, frente a 105 que es el 71,9 %, no saben o piensan cualquier aspecto menos el verídico. Es necesario recalcar que el uso de estampados en las prendas inferiores no garantiza aumentar en altura, ya que si son grandes nos va a dar volumen, mientras que usar una combinación de más de tres colores, satura el look, y corta la silueta quitando esbeltez. Por consiguiente es preferible usar la técnica de monocolor, que crea una línea de continuidad desde la

cabeza hasta los pies sin cortar la silueta, alargándola y dando el efecto de una figura más alta y delgada. (Sebastian, 2020)

Según lo mencionado, esta técnica favorece a la altura, además, ayuda a potenciar la figura, de esta forma se consigue mejorar su imagen. Por otro lado esta tendencia de moda es sencilla de combinar, pero a la vez elegante. Conocer este tema es de beneficio para las mujeres de baja estatura, que cursan estudios en la UNIB.E, porque, pueden variar su estilo y verse bien en el día a día de sus actividades,

Ante el apartado sobre las combinaciones de círculo cromático, se observa como las respuestas fueron muy variadas, dando como resultado que solo el 11 % conoce las correctas, como se detalla en la tabla No. 15:

Tabla No. 15. Pregunta 7 combinaciones correctas del círculo cromático. Elaborado por Chango y Fernández, 2021

En general, ¿Cuáles son las combinaciones correctas del círculo cromático?		
	Frecuencia	Porcentaje
No sé	58	39,7
Brillantez, saturación y tono	25	17,1
Primario, secundario y terciario	36	24,7
Todas son correctas	11	7,5
Complementarios, análogos y triadas	16	11,0
Total	146	100,0

Seguidamente, se encuentra la figura No. 7 que detalla los resultados de la tabla anterior:

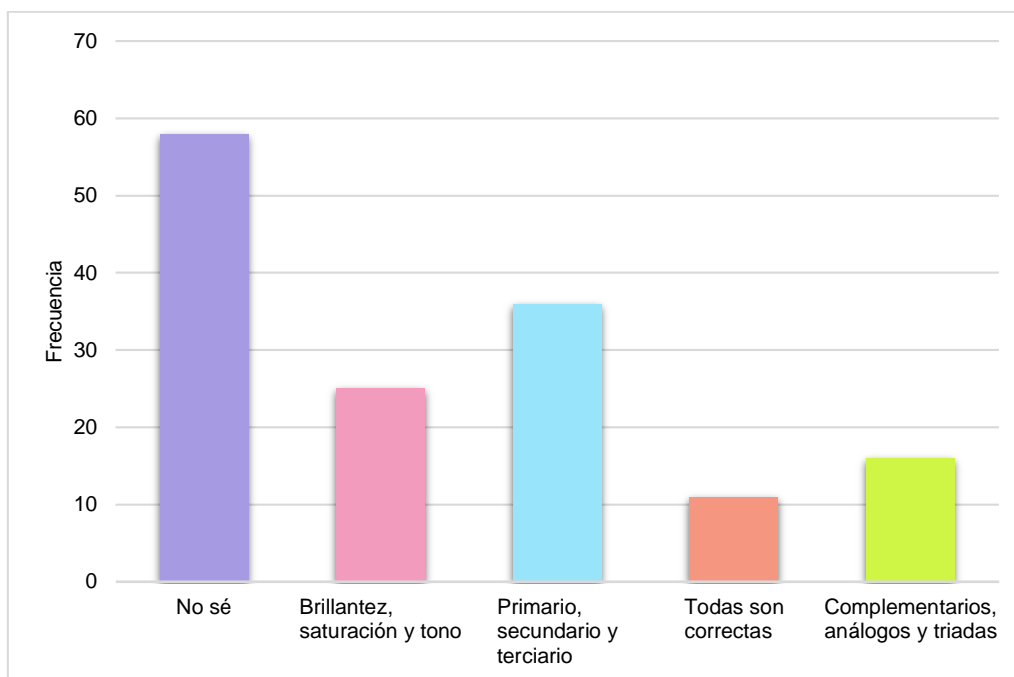


Figura No. 7. Pregunta 7 combinaciones correctas del círculo cromático. Elaborado por Chango y Fernández, 2021

Por otro lado, se puede notar que 11 mujeres que es el 7,5 % de porcentaje, conocen sobre las combinaciones correctas (complementarias, análogos y triadas), y 135 que forman el 89 %, ignoran cuales son las indicadas. Según González (2020) los colores complementarios son los que aparecen opuestos en la rueda del color, y ofrecen un contraste equilibrado. Los similares aparecen uno al lado del otro en la rueda, lo que significa que tienen tonos parecidos y se combinan bien entre ellos.

Es decir, que este conocimiento es necesario para la imagen personal, ya que tiene muchos usos en esta área. Por ejemplo en maquillaje y vestimenta, al combinar de forma correcta los colores y conocer la manera adecuada de armonizarlos entre sí, podrá impulsar a la mujer a usar diversos colores en su día a día, sin tener dificultades al momento de querer emplear un color que le agrada y no tenía el conocimiento para aplicarlo en su vida y además, de potenciar la creatividad presente en cada mujer.

Este ítem, que se refiere a los colores que potencian la armonía se detalla a continuación la tabla No. 16

Tabla No. 16. Pregunta 8 colores que potencian la armonía. Elaborado por Chango y Fernández, 2021

Seleccione la opción correcta con respecto a los colores que potencian su armonía (ojos, piel y cabello).		
	Frecuencia	Porcentaje
No sé	49	33,6
La armonía cálida le ayudan los colores cálidos, y a la armonía fría con los colores frío	39	26,7
La armonía intensa le favorecen los colores opacos y a la suave los colores brillantes	23	15,8
Todas son correctas	14	9,6
La armonía cálida le favorecen los colores fríos, y la armonía fría le favorecen los colores cálidos	21	14,4
Total	146	100,0

La figura No. 8 muestra un gráfico de barras, con las diversas respuestas que se obtuvieron de las encuestadas.

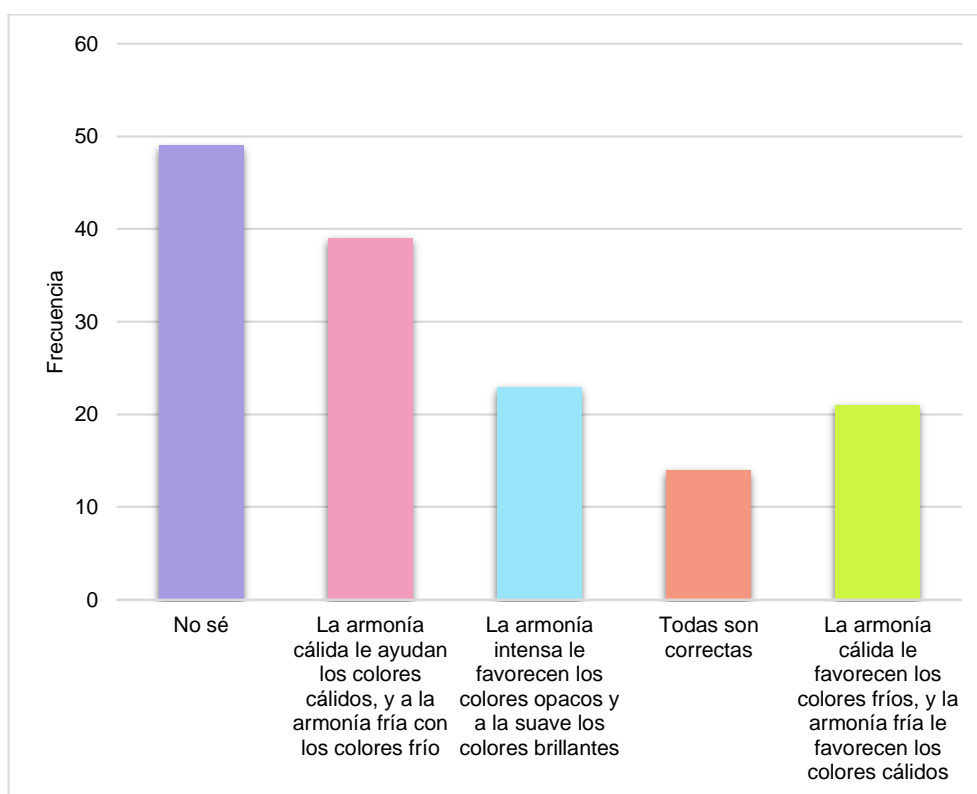


Figura No. 8. Pregunta 8 colores que potencian la armonía. Elaborado por Chango y Fernández, 2021

En el análisis de esta pregunta, se puede destacar que 125 encuestadas que conciernen al 85,6 %, no dominan sobre este tema, y solo 21 que es 14,4 % contestaron de forma acertada este ítem. Cabe decir, que la armonía de cada persona se ve por sus ojos, cabello y piel, que van a determinar cuáles son los colores que mejor le quedan según estas características, se divide en dos: cálida y fría, en ambos casos se debe usar el color contrario para destacar o llamar la atención (Maruxy Boutique, 2020).

Existen muchos temas que abarca la imagen personal, sin embargo, las armonías son los puntos base, ya que mediante los colores que aumentan o resaltan a la persona, se puede generar un impacto positivo, porque le genera una “luz” a la mujer haciendo que resplandezca y se vea mejor. Enfocado a las estudiantes de la UNIB.E, este conocimiento les permitirá destacar de forma adecuada.

En la tabla No. 17 se evidencia las frecuencias y porcentajes de las respuestas a esta interrogante.

Tabla No. 17. Pregunta 9 técnica claro / oscuro. Elaborado por Chango y Fernández, 2021

¿Cómo cree que se realiza la técnica claro oscuro en maquillaje?		
	Frecuencia	Porcentaje
Iluminar las zonas que necesito resaltar y oscurecer las zonas que necesito disminuir	52	35,6
Iluminar las zonas externas del rostro y oscurecer las zonas internas del rostro	27	18,5
Todas son correctas	13	8,9
Iluminar las zonas que quiero ocultar y oscurecer las zonas que quiero enfatizar.	13	8,9
No sé	41	28,1
Total	146	100,0

La figura No. 9, tiene los resultados que se representaron sobre la técnica claro / oscuro, que se realiza en maquillaje.

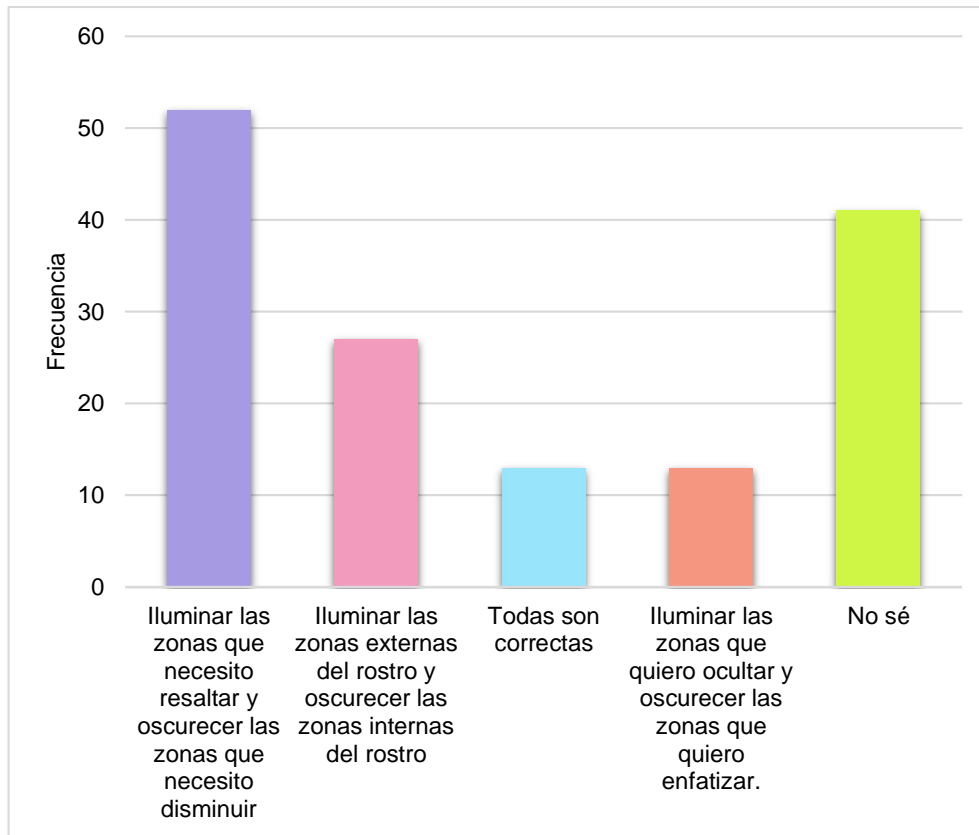


Figura No. 9. Pregunta 9 técnica claro / oscuro. Elaborado por Chango y Fernández, 2021.

Se puede notar que en este ítem, 52 mujeres de baja estatura que representa 35,6 %, conocen la técnica de visagismo y 94 que es 64,4 % se confunden o no saben. En esta técnica lo correcto es iluminar las zonas que se necesita resaltar y oscurecer las zonas que requiere disminuir, tiene el objetivo de dar tridimensionalidad al rostro y al mismo tiempo de acercar cualquier tipología de óvalo al ideal que es el ovoide. Estas correcciones se aplican a cualquier tipo de rostro (Belleza Micron, 2020).

Por lo tanto, es necesario conocer este tema porque se emplea para dar la percepción de que el rostro de las mujeres iguala al rostro ovalado, el cual es el que tiene las proporciones adecuadas, además de ayudar a resaltar los rasgos

femeninos característicos. Para las encuestadas, tener este conocimiento les beneficiara a la hora de maquillarse, logrando conseguir un rostro más equilibrado.

Las respuestas que se obtuvieron en la siguiente interrogante se detallan en la tabla

No. 18:

Tabla No. 18. Pregunta 10 técnicas adecuadas del maquillaje. Elaborado por Chango y Fernández, 2021.

¿Sabe usted cuáles son las técnicas adecuadas del uso del maquillaje?		
	Frecuencia	Porcentaje
Si	24	16,4
No	70	47,9
Tal vez	52	35,6
Total	146	100,0

En la figura No. 10, se encuentra el grafico de barras que representa las respuestas sobre las técnicas adecuadas del maquillaje.

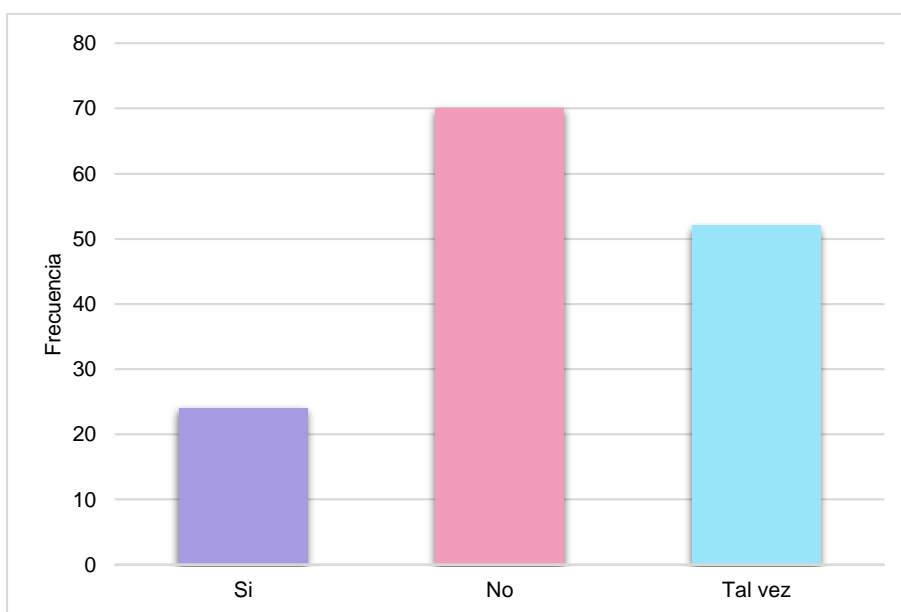


Figura No. 10. Pregunta 10 técnicas adecuadas del maquillaje. Elaborado por Chango y Fernández, 2021.

El análisis arroja, que 122 damas es decir el 83,6 %, desconocen las técnicas del maquillaje, frente a 24 que es el porcentaje restante de 16,4 %, que si conocen.

Vargas (2010) menciona, que cada maquillaje tiene un tiempo definido para ser

usado, y que la técnica se puede adaptar a los gustos y necesidades de cada rostro, como por ejemplo si es para un evento social o en el trabajo, ambas se pueden usar con una misma técnica pero los colores varían. Por ende, se denota la importancia de este tema para la guía porque va a aportar un conocimiento útil, que va a ser aplicado y de esta manera aumentar su bienestar integral.

El interés de la imagen personal, que se cuestionó en la última pregunta tuvo un resultado favorable como se muestra en la tabla No. 19:

Tabla No. 19. Pregunta 11 interés de la imagen personal. Elaborado por Chango y Fernández, 2021.

Una vez contestado el formulario, ¿le interesaría conocer más acerca de los diferentes temas para potenciar su imagen personal?		
	Frecuencia	Porcentaje
Si	105	71,9
No	13	8,9
Tal vez	28	19,2
Total	146	100,0

El interés de la imagen personal se muestra en la figura No. 11 a continuación:

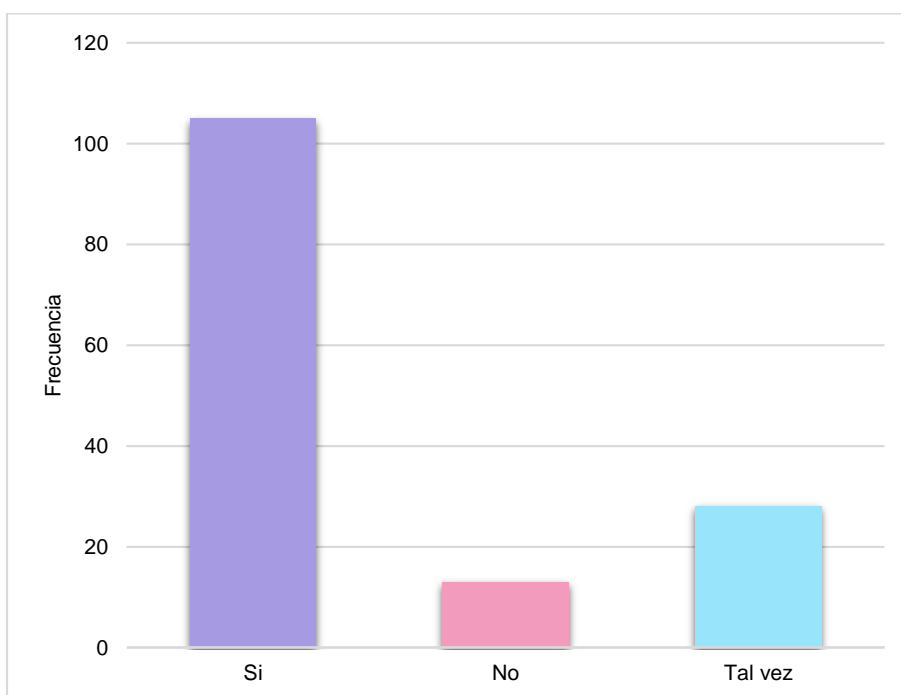


Figura No. 11. Pregunta 11 interés de la imagen personal. Elaborado por Chango y Fernández, 2021.

El estudio de la imagen personal, es de gran interés según la encuesta realizada, ya que se obtuvo que 105 mujeres que representa el 71,9 %, desean ampliar sus conocimientos en imagen personal, y tienen el interés de aprender más sobre el maquillaje, vestimenta, colores que mejor resaltan para cada dama, y que les ayuda a proyectar de mejor manera la personalidad de cada mujer, además de ayudar con el bienestar integral, aumentando la seguridad en sí mismas para que aprecien y explotar las potencialidades, que se verá reflejado en su entorno y como se desenvuelve ante la sociedad.

4.2 Elementos que configuran la imagen personal.

Para esta investigación se realizó un análisis global, con el fin de establecer de forma precisa, cuales son los temas sobre imagen personal que menos dominio tienen las encuestadas, y así poner énfasis en los contenidos de la guía detallando cada aspecto, para que sea de fácil comprensión. Para este análisis se realizó una tabla en SPSS (tabla No. 20) que se muestra a continuación:

Tabla No. 20. Medidas de tendencia central. Elaborado por Chango y Fernández, 2021.

<i>Medidas de tendencia</i>	
Media	39,2
Desviación estándar	15,32
Rango	46
X Mínimo	16
X Máximo	62

En la tabla se puede observar la media o promedio que es de 39,2, y este valor es la referencia para el resto de datos con respecto a las preguntas, además la desviación estándar es de 15,32 y el rango es de 46. Por otro lado, el valor mínimo al que llegan las respuestas es de 16, es decir, si la pregunta tiene ese valor es porque no se tiene noción del tema que se cuestionó; mientras que, el valor máximo

es de 62, por lo cual, si la respuesta llega a ese valor, se entiende que las encuestadas conocen la información. Para explicar de forma gráfica, se realizó la figura No.12, en la cual se muestran las respuestas de cada pregunta a continuación:

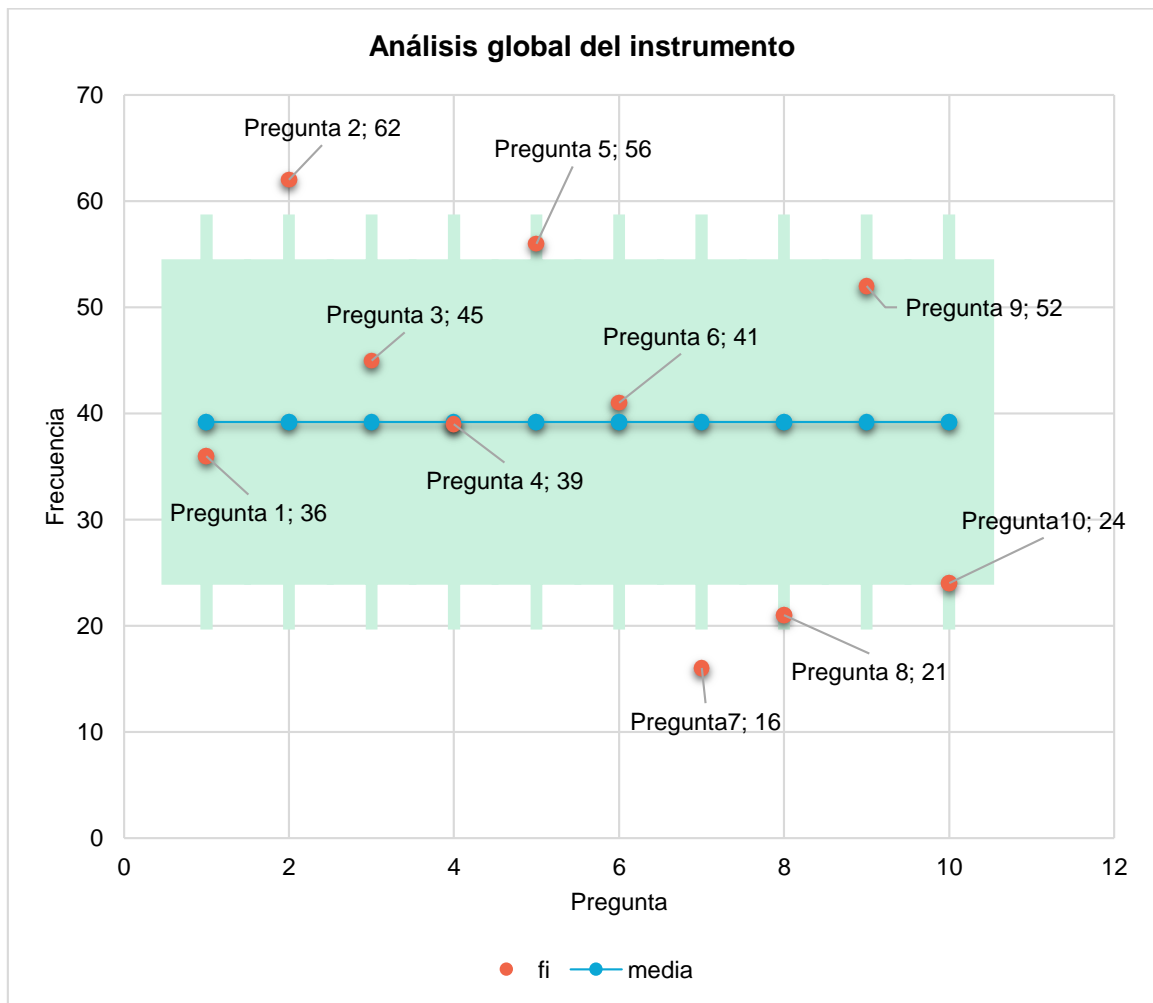


Figura No. 12. Análisis global del instrumento. Elaborado por Chango y Fernández, 2021.

En la figura se puede notar, que la pregunta uno se encuentra, bajo a la media, por lo tanto, este tema que es sobre los tipos de rostros, si se va a abordar en la guía de manera más rápida, ya que, el fi equivale a 36 está cerca a la media, por lo tanto la noción de este tema es mediano. En cuanto a la pregunta dos, cuya frecuencia es de 62 está sobre la media, por ende, las encuestadas si poseen el conocimiento,

sin embargo, los tipos de cuerpos si colocan en la guía por ser un tema base en la imagen personal. Ambas preguntas son parte de la dimensión características físicas.

De igual manera, la pregunta tres esta sobre la media con una frecuencia de 45, la interrogante 4 esta con 39, es decir, justo en la media, y el cuestionamiento 5 está sobre la media con una frecuencia de 56, todas estas preguntas son parte de la dimensión vestimenta, por lo tanto es un tema que se va a abordar en los capítulos de la guía, ya que, el uso correcto de las prendas, las técnicas de vestir, entre otras, son necesarias para que las mujeres proyecten mayor esbeltez.

Por otra parte, la dimensión color está conformada por las preguntas seis, siete y ocho, con unas frecuencias de 41, 16 y 21 respectivamente, lo cual indica, que al estar en la media o bajo la media, se deben tomar en cuenta, porque el color es fundamental en la imagen personal. Del color parten las combinaciones que se usan en maquillaje, vestimenta, lo que mejor queda en la persona con su armonía, entre otras. Además, ayuda a las mujeres a resaltar y destacar sus facciones, su piel, ojos, cabello y la figura, por lo tanto aumentan su imagen personal.

Como interrogantes finales tenemos la nueve con una frecuencia de 52, que se encuentra sobre la media, lo cual indica que es un tema del que si se tiene noción, por lo tanto al abordarlo en la guía se tomara en cuenta lo primordial del mismo. Y la pregunta diez con un fi de 24 que está bajo la media, por ende, se va a hondar más en el tema de maquillaje, de manera más explicada y detallada, para que sea de forma comprensible y la información que se encontrará en la guía, será completa para enriquecer el conocimiento de las lectoras.

4.3 Diseño de la guía de imagen personal para mujeres de baja estatura.

Guía de Imagen personal para verte esbelta

Fundamentos de la guía:

La imagen personal es la carta de presentación para todo ser humano, cada cultura tiene una perspectiva diferente de la misma, sin embargo, lo que se busca es la esbeltez sobre todo en las mujeres que son de baja estatura. La talla baja está determinada por diversos factores como: genética, nutrición, cultura, entre otros, en Ecuador la estatura de las mujeres varía entre 1,49 – 1,60 cm (Ecuadorec, 2021). Debido a esto, es un problema latente en el país, que se puede evidenciar en las mujeres que cursan sus estudios en la UNIB.E. Razón por la cual, se crea una guía de “Imagen personal para verte esbelta”.

Por lo tanto, la guía tiene una finalidad específica, ser una herramienta que permita a las estudiantes de la Universidad Iberoamericana del Ecuador incrementar el conocimiento en los temas relacionados a la imagen personal. Y así poder potenciar su imagen, generando una mejor versión de sí mismas. De igual forma, se busca que la población en un solo documento tenga la información necesaria y clara sobre imagen personal.

También, se tiene como fin incrementar el nivel de conocimiento sobre las técnicas que potencian la imagen personal de las mujeres. Esto se logrará a través del desarrollo de los capítulos, que manejarán los diversos procesos para mejorar la imagen, de esta manera, se facilitará el aporte de conocimiento sobre temas variados como: el maquillaje, vestimenta, peinado, entre otros.

Objetivo general

- Incrementar el nivel de conocimiento sobre la imagen personal en mujeres de baja estatura.

Alcance:

- La guía es útil para las mujeres de la UNIB.E que poseen baja estatura, con el fin de que conozcan técnicas para potenciar y mejorar así su imagen personal.
- La guía contiene información que ayudará a diferentes mujeres de varias poblaciones, ya que, los conocimientos que se adquieran se pueden aplicar para conseguir esbeltez.

Participantes:

- La guía está dirigida para las estudiantes de baja estatura de la Universidad Iberoamericana del Ecuador.
- Está orientada también a la población en general, porque abarcan temáticas y técnicas relacionadas con la imagen personal.

Recursos:

- Recursos profesionales: esta guía se puede usar de forma personal, pero es opcional trabajar con un profesional en el área de asesoría de imagen, para tener una mejor orientación.
- Recursos materiales: Se requiere de una computadora con acceso a internet, además, dependiendo del tema se pueden adquirir lo que se emplea

para cada capítulo, por ejemplo, diferentes productos de maquillaje y herramientas (brochas, esponjas, rizador).

Criterios de efectividad:

- Se aumenta el nivel de conocimiento que tienen las estudiantes de la Universidad Iberoamericana del Ecuador sobre la imagen personal, y sus elementos externos.
- Se consigue que las estudiantes de la UNIB.E aprendan las técnicas adecuadas para potenciar su imagen.

Diseño por capítulos:

La guía está conformada por seis (6) capítulos de los cuales, cada uno brinda información relacionada a los diferentes temas de la imagen personal. En cada apartado se va a comenzar con una pregunta, que llame la atención de continuar estudiando, y que motiva a aprender el tema que se va a tratar. Además de ser un método de diagnóstico sobre el conocimiento, generando una inquietud, que va a tener su contestación conforme se vaya leyendo cada capítulo. Asimismo, para finalizar algunos terminan con una frase referente al tema. Los capítulos se detallan a continuación:

El Capítulo I habla de una manera muy amena la manera correcta de tomar las medidas antropométricas, en la casa de cada persona. Ya que, estos son importantes para la imagen personal porque son parte de la antropometría, que es la ciencia que estudia las medidas del cuerpo humano, estas pueden variar en cada persona, dependiendo de su etnia, genero, edad, etc. Por lo tanto, tener estas mediciones es la base para conocer el tipo de cuerpo o rostro de cada dama.

Basados en esa idea, una vez determinado las características de cada una se pueden emplear las técnicas de imagen personal.

Para el Capítulo II se trata el tema del color, ya que, es necesario para continuar con el proceso de la asesoría de imagen. Este contenido, se vuelve fundamental porque, al conocer sobre la teoría que envuelve al color se pueden aplicar en las diferentes técnicas como: maquillaje, vestimenta. Y así proyectarse de una forma armónica a la hora de usar diferentes colores en la vida cotidiana.

De igual forma, en el Capítulo III se explica sobre, visagismo que es la técnica en la cual se usan dos colores para dar luz y sombras al rostro, con el fin de resaltar o disminuir las facciones de este, para que sean convenientes. Con esto se logran unas proporciones equilibradas, de esta manera tratar de semejar al rostro ovalado. Cada tipo de rostro es diferente, por lo tanto se deben realizar correcciones acorde a las necesidades de cada mujer. Además, se trata que colores van mejor según las características físicas de cada dama, para resaltar sus rasgos y favorecer su imagen personal.

En el Capítulo IV se describe todo lo relacionado al maquillaje, ya que es una técnica que mediante diversos productos, sirve para decorar y embellecer el rostro, generando que la mujer resalte su fisonomía. Tiene como finalidad, crear un impacto positivo, porque realizando de forma correcta las técnicas puede ayudar a mejorar la apariencia de quien lo usa, destacando y disimulando aspectos que se puedan presentar en la piel.

Con relación al Capítulo V, abarca todo lo relacionado al cabello, ya que, con este aspecto se puede ganar en altura, sabiendo manejarlo y siguiendo las pautas

adecuadas. Es importante, tratar el tema porque si bien todas las mujeres son diferentes, estas sugerencias aportaran esbeltez a quien sea que las use. Adicional a eso, es un complemento que agrega formalismo, sobriedad, y originalidad.

Para finalizar la guía, en el Capítulo VI se toma cuenta el contenido de la vestimenta, que son las prendas que ayudan a las personas a cubrir su cuerpo. Estas se pueden determinar por la cultura, edad, género, etc. Pero en el área de la asesoría de imagen personal, son las tendencias y la moda las que establecen las ropas que se usan en esos momentos, todas las mujeres pueden usar las prendas que crean convenientes aplicando las técnicas para equilibrar, armonizar y embellecer su cuerpo, mediante el uso de las prendas y complementos de esta.

Asimismo, se detalla por capítulos en la tabla No. 21, la cual contiene la pregunta inicial de cada ítem, que es la que incita al lector a revisar más a fondo cada tema, también la frase que es referente a lo que se trata en el contenido de cada capítulo, y por último se va a encontrar descrito los tema principales que abarcan cada sección de la guía.

A continuación se presenta en la tabla No. 21 la estructura por capítulos de la guía de imagen personal:

Tabla No. 21. Estructura por capítulos de la guía. Elaborado por Chango y Fernández, 2021.

Capítulo 1:	
Antropometría facial y corporal	<u>Pregunta Inicial:</u> ¿Sabes cuáles son tus medidas?
	<u>Frase final</u> Cuerpo: La alegría te hace más atractiva que tu figura Anónimo Rostro: La belleza de una mujer no se esconde en su rostro, sino en su alma. Audrey Hepburn

	<u>Detalles del capítulo:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Cuerpo: ¿dónde debes medirte? • Pasos para conocer tus medidas • Tipos de cuerpos • Rostro: ¿dónde debes medirte? • Pasos para conocer tus medidas • Tipos de rostros
Capítulo 2:	
Color	<u>Pregunta Inicial:</u> ¿Te gustaría saber más del color?
	<u>Detalles del capítulo:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Colores. • Circulo cromático. • Combinación de colores.
Capítulo 3:	
Visagismo	<u>Pregunta Inicial:</u> ¿Conoce sobre la teoría claro / oscuro?
	<u>Frase final</u> Nada hace más hermosa a una mujer que ella crea que es hermosa <div style="text-align: right;">Sofía Loren</div>
	<u>Detalles del capítulo:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Teoría de las cuatro estaciones • Subtonos de piel • Teoría claro / oscuro
Capítulo 4:	
Maquillaje	<u>Pregunta Inicial:</u> ¿Quieres aprender tips para maquillarte?
	<u>Frase final</u> El maquillaje no es una máscara para ocultarse. Es una herramienta con la que podemos resaltar los rasgos naturales de toda mujer <div style="text-align: right;">Anónimo</div>
	<u>Detalles del capítulo:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Básicos del maquillaje / herramientas. • Productos • Tipos de maquillaje • Pasos para realizar un automaquillaje
Capítulo 5:	
Cabello	<u>Pregunta Inicial:</u> ¿Sabes que peinados te favorecen?

	<p><u>Frase final</u> Una mujer que quiere cambiar su corte de pelo, es que quiere cambiar su vida. Coco Chanel</p>
	<p><u>Detalles del capítulo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Tipos de cabello • Cortes de cabello • Peinados
Capítulo 6:	
Vestimenta	<p><u>Pregunta Inicial:</u> ¿Conoce la manera adecuada de cómo vestir?</p>
	<p><u>Frase final</u> Enamórate de ti, de tu luz, de tu oscuridad, así como de cada centímetro de tu cuerpo. Anónimo</p>
	<p><u>Detalles del capítulo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Estilos de vestir • Lenguaje de las prendas • Tips para verte más alta

Formato digital de la guía de imagen personal:

Para finalizar con el diseño de la guía de imagen personal, también se la muestra en forma digital en un sitio web llamado ISSUU, el cual ayuda a que la guía se vea como un libro.

https://issuu.com/guiadeimagenpersonal/docs/gu_a_de_imagen_personal_para_verte_esbelta_1

A continuación se muestra el diseño de la guía de imagen personal para verte esbelta, dirigida a las estudiantes de la Universidad Iberoamericana del Ecuador, con una paleta de colores que son atractivos, vistosos, pensado especialmente para que atraiga la atención de la mujeres, que continúen leyendo y conozcan más sobre la imagen personal:

Guía de imagen personal

PARA
VERTE
ESBELTA

ANDREA CHANGO Y MELANY FERNÁNDEZ



Quito - Ecuador
UNIB.E
Carrera de
Cosmiatría,
Terapias Holísticas
e Imagen Integral

Edición 2021



ESTA PROHIBIDA LA
REPRODUCCIÓN TOTAL O
PARCIAL DE ESTE DOCUMENTO,
POR CUALQUIER MEDIO Y LA
MODIFICACIÓN DE SU
CONTENIDO

¡Hola!



Si estas leyendo esta guía, de seguro, mides menos de 1,60 cm al igual que nosotras, y en algún momento pensaste que la moda no es para ti, pero no te preocupes que en estas páginas encontraras todo para lucir siempre hermosa

Nosotras queremos ser parte de la nueva versión de ti, la cual vas a proyectar de ahora en adelante.

Índice

Cap. 1: ¿Sabes cuáles son tus medidas?

- 02 Cuerpo ¿Dónde debes medirte?
- 03 Pasos para conocer tus medidas
- 04 Tipos de cuerpo
- 09 Rostro ¿Dónde debes medirte?
- 10 Pasos para conocer tus medidas
- 11 Tipos de rostro

Cap. 2: ¿Te gustaría saber más del color?

- 14 Colores
- 15 Círculo cromático
- 16 Combinación de colores

Cap. 3: ¿Conoce sobre la teoría claro/oscuro?

- 18 Teoría de las cuatro estaciones
- 20 Subtonos de piel
- 21 Teoría claro / oscuro

Cap. 4: ¿Quieres aprender tips para maquillarte?

- 24 Básicos del maquillaje/herramientas
- 25 Productos
- 26 Tipos de maquillaje
- 27 Pasos para realizar un automaquillaje

Cap. 5: ¿Sabes que peinados te favorecen?

- 34 Tipos de cabello
- 35 Cortes de cabello
- 37 Peinados

Cap. 6: ¿Conoce la manera adecuada de como vestir?

- 40 Estilos de vestir
- 43 Lenguaje de las prendas
- 44 Tips para verte más alta

Bibliografía

- 53 Bibliografía

¿Sabes cuáles son tus medidas?

Te enseñamos a medirte

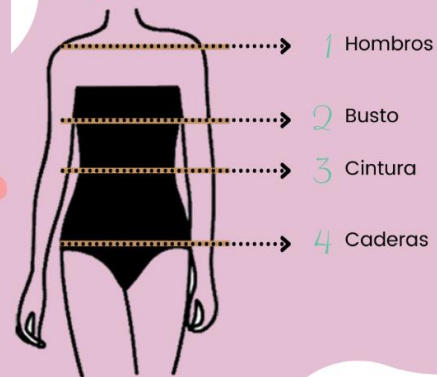
Capítulo 1

Cuerpo

Materiales para medirte

- 1 Cinta métrica
- 2 Hoja de papel
- 3 Esfero o lápiz

¿Dónde debes medirte?



Pasos para conocer tus medidas

1 Estar frente al espejo con los materiales y ligera de ropa

2 Empezamos midiendo los hombros tomando en cuenta el punto más alto.

3 Luego medimos al rededor del busto, sobre la parte más ancha de los senos

4 Medir la cintura en su punto más estrecho.

5 Medir alrededor de la cadena en la zona prominente de los gluteos.

6 Tener todas las medidas escritas para el siguiente paso.

Tipos de cuerpos

Rectangular



Las caderas y hombros son proporcionados teniendo el mismo ancho, y su cintura es poco definida.



Triángulo



Tiene los hombros estrechos y las caderas anchas y la cintura es delineada y angosta.



Redondo



El busto y los hombros son grandes, la cintura es amplia al igual que las caderas y las piernas.



Cuerpo Reloj de arena



Existe un balance entre los hombros, el busto y las caderas, su cintura es angosta.



Triángulo Invertido



Los hombros son más anchos y pronunciados que el resto del cuerpo, la cintura angosta y las caderas poco marcadas.



La alegría te hace más atractiva que tu figura.

-Anónimo

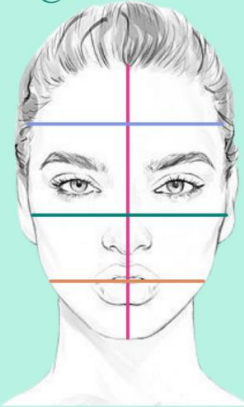


Rostro

Materiales para medirte

- 1 Cinta métrica.
- 2 Hoja de papel.
- 3 Esfero o lápiz.

¿Dónde debes medirte?



1 Eje vertical 1 - 2

2 Eje horizontal 3 - 4

3 Eje horizontal 5 - 6

4 Eje horizontal 7 - 8

Pasos para conocer tus medidas



1
Estar frente al espejo con los materiales y el cabello recogido despeja el rostro



2
Eje Vertical 1-2, es la distancia que hay desde donde comienza la frente hasta la punta de la barbilla (altura de la cara)



3
Eje Horizontal 3-4, es la distancia entre los costados de la frente, levemente sobre las cejas (ancho de la frente).



5
Eje Horizontal 7-8, es la distancia de las esquinas de los huesos de la quijada (ancho de la mandíbula)



4
Eje Horizontal 5-6, es la distancia entre los pómulos (amplitud)



6
Tener todas las medidas escritas para el siguiente paso.

Tipos de rostro



Ovalado

Sus proporciones son equilibradas, se caracteriza por una frente amplia, y una mandíbula más estrecha que los pómulos.



Redondo

Se caracteriza porque el largo y ancho de la cara son similares, y no tiene rasgos marcados.



Cuadrado

Se caracteriza por tener ángulos marcados en la frente y la mandíbula, y son de similar anchura.



Rectangular

Se caracteriza porque la cara es más larga que ancha, y tiene los ángulos marcados.



Triángulo

Se caracteriza por tener la frente estrecha y la línea de la mandíbula más ancha.



Triángulo invertido

Se caracteriza por la frente más ancha que la mandíbula y los pómulos, que son más estrechos.

La belleza de una mujer no se esconde en su rostro, sino en su alma.

-Audrey Hepburn

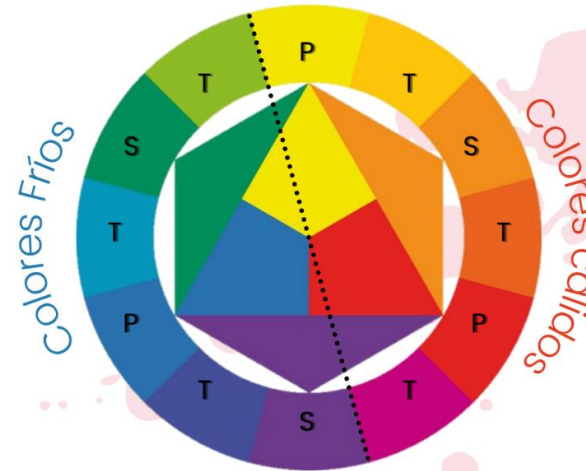
¿Te gustaría
saber más del
color?

Te enseñamos la
colorimetría

Capítulo 2

Círculo Cromático

Es la representación gráfica de la escala de los colores que se pueden observar con el ojo humano.



Combinación de colores



Colores complementarios

Colores opuestos en el círculo cromático, uno al frente del otro. Ambos colores resaltan llamando la atención, pero no se pueden mezclar porque forman un color gris.

Triadas complementarias

Son tres colores del círculo cromático que están situados a la misma distancia entre sí, formando un triángulo equilátero.



Complementarios cercanos

Para esta combinación, se elige un color después, otros dos que estén a los lados del complementario del primero.

Gamas múltiples

O también llamados análogos, son los que se encuentran uno al lado del otro en el círculo cromático.





¿Conoces sobre la teoría claro/oscura?

Te enseñamos sobre visagismo

Capítulo 3



Teoría de las cuatro estaciones

Armonías de piel

1 Invierno



Características

- **Piel:** Tez blanca, beige o rosada, o los tonos del piel muy oscuros.
- **Ojos:** suelen ser de color negro, marrón oscuro o azul glacial.
- **Cabello:** por lo general oscuro, marrón oscuro, negro, rubio oscuro, castaño cenizo o canosos.

2 Verano



Características

- **Piel:** tez que va desde el marfil transparente hasta el beige ámbar muy frío, rosa muy claro y porcelana
- **Ojos:** tonalidades azules, verdes, pardos o grises.
- **Cabello:** en tonos claros como rubio miel y castaño claro.

3 Primavera



Características

- **Piel:** dorada, melocotón o rosa, tiene pecas en el rostro.
- **Ojos:** azul claro u oscuro, verdes o marrón dorado.
- **Cabello:** de rubio a marrón claro o rojo.

4 Otoño



Características

- **Piel:** tono cálido, melocotón que tienen a ser amarillo, beige, dorado o marfil.
- **Ojos:** marrón oscuro, verde hierba, azul turquesa o ámbar.
- **Cabello:** castaño oscuro, cobrizo, pelirrojo y rubio oscuro dorado.



Teoría claro/oscuro

Esta técnica tiene como objetivo equilibrar el rostro, resaltando y disminuyendo las facciones, para conseguir un rostro armonizo, mediante colores claros (resaltan) y oscuros (disminuyen).

Visagismo en cada tipo de rostro



Ovalado

Es el rostro más simétrico, el objetivo es esculpir el rostro, no necesita muchas correcciones, pero si es necesario darle énfasis en sus facciones.



Circular

El objetivo es disimular la redondez, haciéndola más ovalada, se debe oscurecer los laterales del rostro en forma de tres, y se ilumina la zona central (frente, nariz, pómulos y barbilla).



Cuadrado

El objetivo es suavizar y redondear facciones, se debe oscurecer las zonas laterales de la frente y del maxilar, e iluminar la frente, y el mentón.



Rectangular

El objetivo es suavizar y redondear y acortar las facciones, se debe oscurecer las zonas laterales de la frente, del maxilar y pómulos, e iluminar la frente, y el mentón.



Triángulo invertido

El objetivo es suavizar las facciones superiores, se debe oscurecer las zonas laterales de la frente, los pómulos y el mentón, e iluminar la frente, sobre los pómulos y los laterales del maxilar.



Triángulo

El objetivo es suavizar las facciones inferiores, se debe oscurecer las zonas laterales del maxilar, los pómulos y la línea superior prominente del cabello, e iluminar la frente, sobre los pómulos y el mentón.

Nada hace más hermosa a una mujer que ella crea que es hermosa.

-Sofía Loren



¿Quieres aprender tips para maquillarte?



Te enseñamos sobre el maquillaje



Capítulo 4



Los básicos del maquillaje

Herramientas

Rostro Brochas elementales



Base

Broncer/
contorno

Polvos
traslucidos

Rubor

Corrector

Illuminador

Ojos



Difuminar

Aplica y
difumina

Lengua de
gato
(aplica)

Bisel (cejas y
delineador)

Peinar (cejas y
pestañas)

Otros elementos



Espanja
(base, correctores,
polvo o rubor
crema)



Rizador



Pinza y tijeras

Productos

Piel



Primer



Corrector



Polvo sellador



Contornos



Rubor



Illuminador



Fix/fijador

Ojos



Primer de ojos



Sombras de ojos



Delineador



Pestañas



Rimel



Goma de
pestañas



kit de
cejas



Labial



Tipos de maquillaje

Maquillaje social

De Día

Características

- Busca naturalidad y frescura en el rostro.
- Se usan colores suaves mates o satinados.
- No es necesario exagerar en la cantidad de productos que se usa.
- Se usa rubor mate, de colores suaves.
- Una o dos capas de rimel
- Se debe delinear muy sutil
- Labial en tonos suaves o nude.



De Noche

Características

- Busca cargar más el maquillaje.
- Se usan sombras oscuras, y con brillos o con escarchas.
- Contorno más marcado
- Rubor más fuerte
- Se ilumina más el rostro
- Usar pestañas postizas
- Labial más llamativo.

Pasos para realizar un automaquillaje

Preparación de la piel



Primer de rostro



Base líquida



TIP: para saber el correcto color de base lo debes medir en el cuello y el maxilar inferior



Corrector



Contorno

5



Primer de ojos

7



TIP: si no tienes primer usa un corrector en tono claro.

Cejas

9



TIP: para depilar y dar forma a las cejas se puede usar la técnica del lápiz.



Polvo

6



TIP: se puede hacer baking si el maquillaje es muy cargado y quieres que te dure toda la noche.

Sombra de ojos

8



Delineador de ojos

10



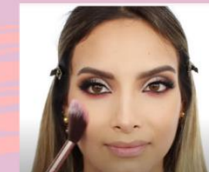
Rimel / pestañas postizas

11



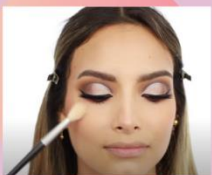
Rubor

12



Iluminador

13



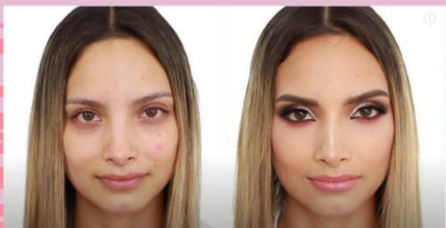
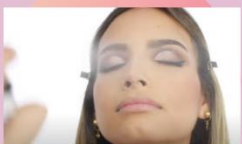
Labial

14



Fijador de maquillaje

15



El maquillaje no es una máscara para ocultarse. Es una herramienta con la que podemos resaltar los rasgos naturales de toda mujer.

-Anónimo



¿Sabes que peinados te favorecen?



Te enseñamos sobre el cabello

Capítulo 5



Cortes de cabello

El cabello largo no les favorece a las mujeres "petite", porque da la ilusión que son más bajitas, sobre todo si este pasa la cintura.

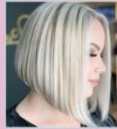
Pero no te preocupes aquí te damos unas ideas de cortes que van a favorecer tu estatura:

Corte bob

1 Este corte favorece a las mujeres porque deja al descubierto los hombros y la nuca dando la apariencia de mayor estatura, si se lo realiza con una proyección hacia adelante estiliza tu cuerpo, además que ayuda a definir el rostro.



Bob clásico



Bob con proyección hacia adelante



Microbob



Bob con flequillo



Long bob

Pixie

2 Este corte favorece a las mujeres de baja estatura porque al igual que el bob deja en descubierto los hombros y la nuca, tiene la característica de dar volumen en la parte superior por lo que daría la ilusión de tener unos centímetros más, resalta las facciones del rostro, aparte de que es elegante y le queda bien a todas en cualquier edad.



Pixie clásico



Pixie con flequillo



Pixie asimétrico/ con volumen



Pixie a line

Melenas

3 Este corte es para las mujeres que quieren lucir un cabello largo, puede ir bajo el hombro, se puede usar lacio o con ondas suaves, este corte ayuda a dar ilusión de alargamiento.



Ondas



Lisa

Peinados

Si no deseas cortar tu cabello, estos peinados te pueden ayudar a sumar unos centímetros a tu estatura:

Coleta alta

1 Este peinado favorece, ya que, estiliza la figura y crea un efecto lifting, y aportará unos cuantos centímetros por esta sobre la cabeza.



Recogido completo



Semi Recogido

Moños

2 Este peinado favorece, al tener volumen la parte superior de la cabeza ayuda a estilizar la figura, ganando centímetros de manera visual.



Túpe

3 Es un peinado clásico, que existe desde los años 50, no pasa de moda por el hecho de que aporta volumen en la parte superior de la cabeza y por ende ayuda a las mujeres "petite", aunque sea despeinado o bien pulido aporta juventud y ayuda a alargar los rasgos.



Suelto



Recogido

Una mujer que quiere cambiar su corte de pelo, es que quiere cambiar su vida.

-Coco Chanel



¿Conoces la manera adecuada de cómo vestir?



Te enseñamos a vestirte

Capítulo 6



Lenguaje de las prendas

Existen varias líneas y volúmenes que aportan diversos características en las prendas en dependencia de su uso, a continuación te detallamos cuales son:

Líneas

Horizontales Dan volumen en la zona en la que se usa, da la ilusión que es más ancho.

Verticales Restan volumen en la zona en la que se usa, da la ilusión que es más alto.

Oblicuas Dependiendo del ángulo de la línea y el grosor, dan o restan volumen.

Volúmenes

Si son grandes dan volumen, y las pequeñas restan volumen.

Si son grandes dan volumen, y las pequeñas restan volumen.

Flores

Círculos

Objetivo

Encontrar un balance entre líneas y volúmenes que favorezcan tu figura.

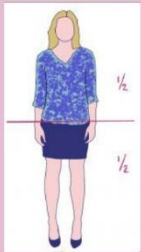


Tips para verte mas alta

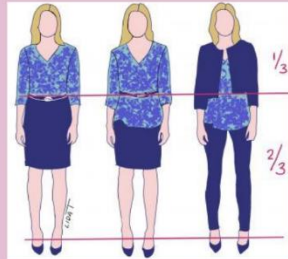
1 Regla de los tercios

La regla de los tercios, también llamada proporción áurea o regla de oro defiende, que cualquier figura resulta más agradable al ojo humano si se divide en tercios en lugar de en mitades.

Veamos algunos ejemplos para entender en que consiste:



En este ejemplo, el cuerpo se divide en dos mitades, provocando que la mujer se vea pequeña y sin una silueta definida.



En estos ejemplos, se esta aplicando la regla de los tercios, en donde la parte superior visualmente solo representa 1/3 del cuerpo, mientras que la parte inferior va a lucir más larga porque al ojo están 2/3 del cuerpo.

2 Monocromático



Un solo color



Un solo color, diferentes tonalidades.

3 Evita los bolsos grandes



4 Estampados y líneas



5 Líneas cromáticas verticales

Exterior



Interior



Inferior



6 ¡Ámate como eres!

Este es el tip más valioso, porque como mujer sin importar tu estatura debes ámartelo tal y como eres con todos tus atributos, debes siempre confiar en ti, para transmitir lo bueno que tienes hacia las personas que te rodean. No critiques tu figura, tus facciones, el color de tu piel o tu cabello, porque eso es lo que te hace única e inigualable, aceptándote y valorando cada cosa que eres y tienes, vas a conseguir la mejor versión de ti misma.

Bibliografía

- Aguirre, M. (16 de febrero de 2020). In style. Recuperado el 17 de marzo de 2021, de Los 10 peinados que mejor te quedarían si eres bajita y quieres ganar unos centímetros: <https://www.instyle.es/>
- Alfaro, M. (23 de agosto de 2020). ttamayo. Recuperado el 17 de marzo de 2021, de Los colores complementarios a profundidad: 11 puntos importantes: <https://www.ttamayo.com/2020/08/los-colores-complementarios/>
- Barrios, A. (12 de junio de 2019). Imagen con estilo propio. Recuperado el 17 de marzo de 2021, de Aprende a vestir tu cuerpo, ama lo que eres: <https://aldanabarrios.com/>
- Belleza Saludable. (06 de julio de 2018). Belleza Saludable. Recuperado el 17 de marzo de 2021, de Corte de pelo pixie, fuerte y atrevido, como tu?: <https://bellezasaludable.es/tendencia-corte-pelo-pixie/>
- Belli, F. (s.f). Tu asesor de moda. Recuperado el 17 de marzo de 2021, de Tipos de cuerpo de mujer: <https://www.tuasesordemoda.com/>
- Calderón, V. (5 de abril de 2016). Ok chicas. Recuperado el 17 de marzo de 2021, de 17 fabulosos tips de moda que las chicas bajitas deben comenzar a aplicar ahora mismo: <https://www.okchicas.com/tips/fabulosos-tips-moda-chicas-bajitas/>
- Caivo, I. (2018). Proyecta color. Recuperado el 17 de marzo de 2021, En: <http://www.proyectacolour.cl/teoria-de-los-colores/tipologia-del-color/>
- Catalogne, M. (10 de mayo de 2019). Youtube. Recuperado el 17 de marzo de 2021, de Maquillaje Glam Cut Crease / Rostro esculpido super Embellecedor: <https://www.youtube.com/watch?v=86Bi4U2yGYY>
- Clementin, F. (29 de enero de 2019). Unycos. Recuperado el 17 de marzo de 2021, de ¿Qué tipos de rostros existen y cómo saber cuál es el mío?: <https://unycos.com/blog/que-tipos-de-rostros-existen-y-como-saber-cual-es-el-mio/>
- Curvy con estilo. (23 de junio de 2020). Curvy con estilo. Recuperado el 17 de junio de 2021, de Armocromía. La teoría de las cuatro estaciones: <https://www.curvyconestilo.com/blog/armocromia-la-teoria-de-las-cuatro-estaciones-d/>
- Gea, M. (17 de diciembre de 2020). Fixbitt. Recuperado el 17 de marzo de 2021, de Los 7 estilos univesales ¿Cómo aprovechar esta herramienta?: <https://www.fixbitt.com/>
- Hidalgo, S. (27 de julio de 2020). Tu makeup. Recuperado el 17 de marzo de 2021, de Guía básica: el "ABC" de las correcciones del rostro: <https://tumakeup.tv/blog/abc-correcciones-de-rostro-guia/>
- Intima. (13 de octubre de 2016). Intima líder en ventas por catalogo. Recuperado el 17 de marzo de 2021, de ¿Qué tipo de cuerpo tengo? Tips para vestirte acorde a tus curvas y lucir espectacular: <https://intimausa.com/blogs/a/tipo-de-cuerpo-como-vestir>
- Laura S.A.S. (18 de diciembre de 2018). Laura lo que siempre soñé! Recuperado el 17 de marzo de 2021, de Tipo de silueta del cuerpo: <https://www.laura.com.co/post/tipo-de-siluetas-del-cuerpo>
- Li, C. (17 de enero de 2021). Petite dressing. Recuperado el 17 de marzo de 2021, de 10 fashion mistakes every short girl should avoid: <https://blog.petitedressing.com/>
- Lookiero. (7 de noviembre de 2018). Lookiero. Recuperado el 17 de marzo de 2021, de ¿Cuál es tu silueta?: <https://lookiero.it/>
- Marín, C. (12 de diciembre de 2017). Carolina Marín. Recuperado el 17 de marzo de 2021, de Contouring. Cómo corregir el rostro con maquillaje: <https://carolinamarinweb.wordpress.com/2017/12/12/contouring-como-corregir-el-rostro-con-maquillaje/>
- Morales, A. (2 de noviembre de 2017). Vogue. Recuperado el 17 de marzo de 2021, de 10 trucos de pelo para chicas bajitas: <https://www.vogue.es/>
- Plaza, A. (10 de enero de 2020). Ana Plaza Personal Stylist. Recuperado el 17 de marzo de 2021, de Colorimetría: teoría de las cuatro estaciones: <https://www.personalshopperzaragoza.com/blog/2020/01/10/colorimetria-teoria-de-las-cuatro-estaciones/#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20es%20la%20teor%C3%ADa%20de,una%20paleta%20de%20colores%20determinada.>
- Project Glam. (15 de enero de 2021). Project Glam. Recuperado el 17 de marzo de 2021, de Tipos de cuerpo: <https://www.project-glam.com/>
- Rey, R. (1 de febrero de 2016). Rachel's fashion room. Recuperado el 17 de marzo de 2021, de Colorimetría de las cuatro estaciones: acertar según el tono de piel y el cabello: <http://rachel'sfashionroom.blogspot.com/2016/02/combinaciones-acertadas-segun-tu-ono.html>
- The concept wardrobe. (2019). The concept wardrobe. Recuperado el 17 de marzo de 2021, de 1. The planning, step 2: Determine your body shape(s): <https://theconceptwardrobe.com/>

Guía de imagen personal

PARA
VERTE
ESBELTA

POR
ANDREA CHANGO
MELANY FERNÁNDEZ

DISEÑO REALIZADO EN:
CANVA



4.4 Validación de la guía de imagen integral

La elaboración de la guía de imagen personal, se validó por cinco expertos nacionales e internacionales, conocedores en el área de asesoría de Imagen Personal. El fin de la validación es mejorar el producto final que se va a presentar como parte del trabajo de titulación. Se realizó un instrumento (ANEXO 2) específico enviado mediante correo electrónico, y que contiene una tabla en la cual los expertos pueden colocar sus observaciones de cada capítulo, así como también si los contenidos están adecuados o inadecuados al tema que se trata.

CAPITULO 5

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

En este capítulo se encuentran las conclusiones que son una evaluación del cumplimiento de los objetivos. Además, las recomendaciones que son sugerencias técnicas dirigidos a otros estudiantes, profesionales o investigadores que abordan temáticas similares a las de la investigación.

5.1 Conclusiones

- Se diagnosticó que la mayoría de las estudiantes de todas las carreras de la UNIB.E, desconocen sobre la imagen personal y sus elementos como el maquillaje, la vestimenta, el visagismo, entre otros, cabe recalcar, que es importante tener noción de los temas, ya que, en la actualidad existe una valoración significativa a la imagen personal que proyectan las personas, porque si es adecuada ayuda a que se inserten en la sociedad.
- Los resultados permitieron establecer las temáticas que contiene la guía de imagen personal, tomando en cuenta, las falencias de conocimiento y así de esa forma poner énfasis en los temas de los cuales no poseen noción; Los contenidos de la guía fueron elaborados en el orden en el cual se realiza una asesoría de imagen, comienza por tomar las medidas del cuerpo y rostro, para conocer el tipo de cada persona, luego se habla acerca del color para que se conozcan las formas adecuadas de combinar los colores y que estos favorezcan a la persona, seguido de habla del visagismo y la teoría de las cuatro estaciones, después se habla de la manera como se pueden realizar

un automaquillaje, posterior a eso se habla sobre los peinados que favorecen la estatura y por último se explica todo lo relacionado con la vestimenta.

- Antes de realizar la guía se hizo un bosquejo para su elaboración, en el cual se especifican los aspectos particulares como el objetivo, el alcance que se quiere conseguir, que recursos se van a utilizar, la población a la que está dirigida, un breve resumen de lo que va a contener cada capítulo, entre otros, con el fin de que el diseño se torne más sencillo.
- La guía se construyó como un documento didáctico, accesible, práctico y fácil de entender, aun para personas que no tienen el conocimiento, logrando que los temas sean más claros y de esa manera las estudiantes adquieran aprendizaje sobre la imagen personal. Es importante recalcar que en cada capítulo se aprende algo nuevo con respecto a la imagen que beneficiara a las mujeres además de las que poseen baja estatura.
- Una vez validada por los cinco expertos en el área de estudio se pudo constatar que la guía es un documento adecuado y útil, porque contribuye a incrementar el nivel de conocimiento en cuanto a las diversas técnicas de la imagen personal, ya que, según lo estudiado es una temática poco valorada, sin embargo es esencial en la vida de cada persona porque representa lo que es cada quien. Además, por ser expertos internacionales esta investigación llega a tener un alcance en otros países, lo cual ayuda a que este trabajo tenga más valor académico.

5.2 Recomendaciones

- Dar continuidad al estudio aplicando la guía de imagen personal a la población seleccionada y de esa manera se pueda comprobar o no la efectividad de la misma.
- Realizar el estudio con otras poblaciones diferentes, géneros, grupos etarios, lugares de residencia, o un trabajo en específico, ya que, la imagen personal se encarga de mejorar y potenciar a la persona, es importante recalcar que los temas usados en la guía pueden ser la base para la realización de otros trabajos investigativos que pueden tener el mismo fin, ya que son lineamientos específicos que se usan en una asesoría de imagen.
- Se recomienda extender el contenido de la guía sobre imagen personal a todos los estudiantes y trabajadores de la UNIB.E, para que incrementen su nivel de conocimiento sobre el tema, la cual se podría encontrar de forma virtual o física en la biblioteca de la universidad para que sea de fácil acceso.
- Incentivar la investigación científica sobre esta área de conocimiento que ha sido poco estudiada, pero que posee gran valor para la sociedad, ya que se ve un gran interés en las personas por aprender sobre el tema de la imagen personal.

- Sería conveniente realizar este mismo estudio pero enfocado en una metodología distinta, para de esta manera comprobar que efectividad podría tener o si los resultados obtenidos varían de acuerdo a los métodos y a la población que se escoja.
- Para tener información más específica, se debería considerar a los profesionales en el área que ayuden con temas de forma amplia e incluso personalizada del contenido que se vaya a tratar.
- Para los estudiantes de la UNIB.E, se recomienda que honden más en temas relacionados a la imagen personal, ya que, aún existen diversos estudios y temáticas que podrían ser objeto de investigación.

GLOSARIO

- **Antropometría:** Es una técnica aplicable en todo el mundo para evaluar el tamaño, las proporciones y la composición del cuerpo humano. (OMS, 2021)
- **Armonía:** Proporción y correspondencia de unas cosas con otras en el conjunto que componen. (Real Academia Española, 2020)
- **Autoestima:** corresponde a la valoración positiva o negativa que uno hace de sí mismo. (Pérez, 2019)
- **Belleza:** cualidad de una persona capaz de provocar en quien los contempla un placer sensorial y espiritual. (Lexico, 2021)
- **Bienestar:** Estado de la persona cuyas condiciones físicas y mentales le proporcionan un sentimiento de satisfacción y tranquilidad. (Lexico, 2021)
- **Color:** Impresión que producen en la retina los rayos de luz reflejados y absorbidos por un cuerpo según la longitud de la onda de los rayos. (Calvo, 2018)
- **Estatura:** es el parámetro fundamental para enjuiciar el crecimiento en longitud. (Rabat y Rebollo, 2015)
- **Experto:** Dicho de una persona: Especializada o con grandes conocimientos en una materia. (Real Academia Española, 2020)
- **Moda:** Gusto colectivo y cambiante en lo relativo a prendas de vestir y complementos. (Real Academia Española, 2020)
- **Mujer:** Persona de sexo femenino que tiene la apariencia, el comportamiento y las cualidades que se consideran propias del ser femenino y adulto. (Lexico, 2021)

- **Pelo:** Filamento cilíndrico, delgado, de naturaleza córnea, que nace y crece en la piel de algunos animales, especialmente los mamíferos. (Real Academia Española, 2020)
- **Rostro:** Aspecto característico propio de algo o de alguien. (Real Academia Española, 2020)
- **Tendencia:** Inclinação o disposición natural que una persona tiene hacia una cosa determinada. (Lexico, 2021)
- **Vestir:** cubrir el cuerpo de una persona con ropa para adornarla evitando la desnudez. (Cantera, 2017)

BIBLIOGRAFÍAS

Documentos impresos

- Arancha, A. (2015). *Moda, personalidad y estilo: coaching de imagen e identidad personal*. Madrid: CEU ediciones. 225pp. En: <https://elibro.net/es/lc/unibe/titulos/43243>. Fecha de consulta 28 mayo 2020
- Arias, F. (2012). *El proyecto de investigación*. Caracas. Epistema, c.a. 143pp. En: https://www.academia.edu/23573985/El_proyecto_de_investigaci%C3%B3n_6ta_Edici%C3%B3n_Fidias_G_Arias_FREELIBROS_ORG. Fecha de consulta: 21 noviembre 2020.
- Cantera, M. (2017). *Guía fundamental de peluquería, estilismo, belleza e imagen*. México D.F.: XHGLC. 187pp. En: https://books.google.com.ec/books?id=1Vo7DwAAQBAJ&pg=PA13&dq=visagismo&hl=es-419&sa=X&ved=2ahUKEwjo3_K_2cftAhVqrlkKHWdNCq8Q6AEwAnoECAUQAg#v=onepage&q=visagismo&f=false Fecha de consulta: 11 diciembre 2020
- Conde, M. (2011). *Cromoterapia aplicada*. España: Bubok Publishing S.L. 135pp. En: <https://books.google.com.ec/books?id=JKXT0Eh1gn0C&pg=PA28&dq=color+de+la+piel+calida+y+fria&hl=es-419&sa=X&ved=2ahUKEwiS07eqycftAhWizVkKHTf1AO8Q6AEwBHoECAQQAg#v=onepage&q=color%20de%20la%20piel%20calida%20y%20fria&f=false> Fecha de consulta 11 diciembre 2020
- Cora, M. (2007). *La imagen de la moda*. Buenos Aires: Nobuko. 391pp. En: <https://elibro.net/es/lc/unibe/titulos/77684> Fecha de consulta 01 junio 2020
- Fernández, S., Cordero, J., y Córdova, A. (2002). *Estadística descriptiva*. Madrid: ESIC Editorial. 567pp. En: https://books.google.com.ec/books?id=31d5cGxXUnEC&pg=PA17&dq=estadística+descriptiva&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwiZoNeJ_qvuAhWkzlkKHTJFCNcQ6AEwAHoECAAQAg#v=onepage&q=estadística%20descriptiva&f=false. Fecha de consulta: 20 enero 2021.
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación*. Mexico DF: McGraw-Hill Education. En: https://periodicooficial.jalisco.gob.mx/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia_de_la_investigacion_-_roberto_hernandez_sampieri.pdf. Fecha de consulta: 19 diciembre 2020.
- Jijena, R. (2012). *Imagen personal: como mejorarla, sostenerla o revertirla. Tomo 1*. Buenos Aires: Nabuko. 316pp. En: <https://elibro.net/es/ereader/unibe/77884?prev=bf> Fecha de consulta: 08 diciembre 2020
- La discreción, un rasgo de la belleza de la mujer quiteña. (20 de Noviembre de 2010). El Comercio. Actualidad. Quito. En: <https://www.elcomercio.com/actualidad/quito/discrecion-rasgo-belleza->

mujer-

quitena.html#:~:text=%E2%80%9CElla%20es%20cl%C3%A1sica%20al%20vestir,rostro%2C%20con%20su%20mirada%E2%80%9D. Fecha de consulta: 14 enero 2021.

La estatura de los ecuatorianos se incrementó en cuatro décadas. (25 de octubre de 2017). *El Telégrafo. Sociedad.* Quito En: <https://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/sociedad/6/la-estatura-de-los-ecuatorianos-se-incremento-en-cuatro-decadas>. Fecha de consulta 01 junio 2020.

La moda va más allá de las tendencias. (11 de junio de 2016). *El Telégrafo. Moda.* Quito. En: <https://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/de7en7/1/la-moda-va-mas-alla-de-las-tendencias> Fecha de consulta: 08 mayo 2021.

Méndez, G. (2013). *La mejor versión de ti, manual de imagen integral.* México D.F: Oceano. 34pp. En: <https://issuu.com/editorialocanodemxicosadecv/docs/12028c?mode=embed&layout=http://skin.issuu.com/v/color/layout.xml&backgroundColor=000000&showFlipBtn=true> Fecha de consulta: 09 diciembre 2020.

Palella, S., y Martins, F. (2012). *Metodología de la investigación cuantitativa.* Caracas: Fedupel. 275pp. En: <https://www.studocu.com/latam/document/universidad-centroamericana-jose-simeon-canas/metodos-y-tecnicas-de-investigacion-cuantitativa/otros/metodologia-de-la-investigacion-cuantitativa-santa-palella-stracuzzi-y-feliberto-martins-pestana/5497114/view> Fecha de consulta: 19 diciembre 2020.

Sierra, M. (2014). *Maquillaje.* Madrid: Paraninfo, SA. 399pp. En: <https://books.google.com.ec/books?id=ad77CAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=maquillaje&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwicoaeJ9MbsAhUJ01kKHSk1C2YQ6AEwAXoECAAQAg#v=onepage&q=maquillaje&f=false>. Fecha de consulta 21 de octubre de 2020.

Valero, A. (2013). *Principios del color y holopintura.* San Vicente (Alicante): Editorial Club Universitario ECU. 420pp. En: <https://elibro.net/es/ereader/unibe/42796> Fecha de consulta: 30 noviembre 2020.

Vargas, T. (2010). *Maravillas de la estética.* Bogotá: Arte laser publicidad Ltda. 256pp. En: https://books.google.com.ec/books?id=p96Eu0shAC4C&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false. Fecha de consulta: 28 mayo 2020.

Vilallonga, A. (2020). *#Enamórate.* España: Aguilar. En: <https://books.google.com.ec/books?id=HXfPDwAAQBAJ&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false> Fecha de consulta: 10 diciembre 2020.

Documentos publicados solo en internet

- Calvo, I. (2018). *Proyecta color*. En: <http://www.proyectacolor.cl/teoria-de-los-colores/tipologia-del-color/> Fecha de consulta: 09 diciembre 2020
- Cercado, R., Menoscal, G., & Toala, N. (2017). *Estudio de la factibilidad para la creación de la empresa "Plus - size women"*. Trabajo de titulación. Universidad de Guayaquil. Facultad de ciencias administrativas. Guayaquil. En: <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/19316/1/TESIS%20FINAL.pdf>. Fecha de consulta: 16 mayo 2021.
- Criollo, V. (2017). *Análisis de la acondroplasia y su repercusión en la indumentaria de las personas de la Asociación Ecuatoriana de Personas de Talla Baja en la ciudad de Quito en el año 2016*. Trabajo de titulación. Universidad Técnica de Ambato. Facultad de diseño de modas Ambato. En: <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/24640/1/Valeria%20Fernanda%20Criollo%20Tasinchana..pdf> Fecha de consulta: 16 mayo 2021.
- Cuadrado, F. y Layza, L. (2017). *Imagen personal y la autoestima de las estudiantes de la especialidad de Tecnología del Vestido de la Universidad Nacional de Educación "Enrique Guzmán y Valle"*. Trabajo de titulación. Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán Valle Alma Máter del Magisterio Nacional. Escuela profesional de textiles, confecciones y artes industriales. Lima. En: <http://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/UNE/1206/Tesis%20im%C3%A1gen%20y%20autoestima%20final%20biblio.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Fecha de consulta: 17 noviembre 2020.
- Espinoza, S. (2013). *Capítulo 1 La vestimenta. Conceptos textiles*. En: Repositorio PUCE: <http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/5798/T-PUCE%205954%281%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Fecha de consulta 12 diciembre 2020
- García, I. (2016). *Historia de la antropometría y la simetría del cuerpo humano*. Trabajo de titulación. Universidad Autónoma Del Estado De México. Facultad de medicina. México D.F. 5pp. En: <http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/67398/secme-1623.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Fecha de consulta: 18 enero 2021.
- Guillen, C. (2019). *Myliit la primera marca Española de ropa para mujeres bajitas*. Cosmopolitan. En: <https://www.cosmopolitan.com/es/moda/novedades-moda/a30180609/myliit-ropa-mujeres-bajitas/> Fecha de consulta: 30 octubre 2020
- Hernández, D. (2017). *Líneas y formas de la ropa ¿Qué me aportan?*. Divinas por siempre. En: <https://www.divinaporsiempre.com/single-post/2017/01/09/qu%C3%A9-me-aportan-las-l%C3%ADneas-y-formas-de-las-prendas> Fecha de consulta: 28 mayo 2020.
- Herrera, J. (2015). *Análisis de la composición cromática en el tejido residencial de la ciudad de Madrid*. Trabajo de titulación. Universidad Politécnica de Madrid. Escuela Técnica Superior de Arquitectura. Madrid. En:

- http://oa.upm.es/39180/1/JORDANA_HERRERA_MEJIA.pdf. Fecha de consulta: 20 enero 2021.
- Lasso, M. (2019). *Mujer talla plus: el conflicto entre el tallaje y el patrón*. Trabajo de titulación. Universidad Técnica de Ambato. Facultad diseño de modas. Ambato. En: <http://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/29363/1/Lasso%20Martha.pdf> Fecha de consulta: 16 mayo 2021.
- Lexico. (2021). *Diccionario de inglés y español, sinónimos y traductor de español a inglés*. En: Powered by Oxford Lexico: <https://www.lexico.com/es/definicion/guia>. Fecha de consulta: 16 mayo 2021.
- Martinro, R. (2016). *La moda en el mundo. ¿Se lleva lo mismo en todas partes?* BUHO. En: <https://buhomag.elmundo.es/moda/la-moda-en-el-mundo-se-lleva-lo-mismo-en-todas-partes/> Fecha de consulta: 14 enero 2021.
- Mendoza, J. (2018). *Alfa de Cronbach – Psicometría con R*. Bosco Mendoza. Datos, educación, estadística y libros. En: <https://boscomendoza.com/alfa-de-cronbach-psicometria-con-r/>. Fecha de consulta: 15 junio 2021.
- Mericq, V., Linares, J., & Riquelme, J. (2013). *Talla Baja: enfoque diagnóstico y bases terapéuticas*. Revista Médica Clínica Condes: vol. 24. Chile, Universidad de Chile. En: <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-medica-clinica-las-condes-202-pdf-S0716864013702323>. Fecha de consulta: 22 mayo 2021.
- Ministerio de Salud Pública. (2012). *Ecuador Saludable, Voy por tí – Base Legal*, Constitución de la república. Quito. En: <https://www.salud.gob.ec/base-legal/>. Recuperado el 20 de enero de 2021
- Mogrezutt, V. (2020). *Diferencias entre: moda, estilo y tendencias.*, de VJ asesores de imagen. En: <https://vjasesoresdeimagen.com/diferencias-entre-moda-estilo-y-tendencias/> Fecha de consulta el 12 diciembre 2020
- Moreno, C. (2016). *Visagismo o técnica del claro oscuro*. Carmen Moreno En: <https://www.maquillajealicante.es/maquillaje-profesional-alicante/t%C3%A9cnica-visagismo-o-claroscuro> Fecha de consulta: 16 mayo 2021.
- Neumivakin, V. (2019). *Tu silueta: ¿quieres estilizarla? cinco claves para verte más delgada*. Imagen de mujer. En: <https://imagedemujer.com/como-estilizar-tu-silueta/>. Fecha de consulta: 31 mayo 2020.
- OMS. (1948). *Organización mundial de la salud*. En: https://www.who.int/childgrowth/publications/physical_status/es/. Fecha de consulta: 28 noviembre 2020.
- Park, M. (2016). *En estos países viven las personas más altas (y las más bajitas) del mundo*. CNN en español. En: <https://cnnespanol.cnn.com/2016/07/26/en-estos-paises-viven-las-personas-mas-altas-y-las-mas-bajas-del-mundo/> Fecha de consulta: 15 enero 2021.

- Pérez, H. (2019). *Autoestima, teorías y su relación con el éxito profesional*. Alternativas en psicología. En: <https://www.alternativas.me/attachments/article/190/2.%20Autoestima,%20teor%C3%ADas%20y%20su%20relaci%C3%B3n%20con%20el%20%C3%A9xito%20personal.pdf>. Fecha de consulta: 25 enero 2021.
- ¿Por qué estamos tan obsesionados con "vernors bien"? (23 de octubre de 2015). BBC. *BBC News Mundo*. En: https://www.bbc.com/mundo/noticias/2015/10/151023_hay_festival_debate_imagen_corporal_yv Fecha de consulta 08 mayo 2021.
- Rabat, J., & Rebollo, I. (2015). *Medidas antropométricas*. Alimentación y medidas antropométricas. En: <http://www.sspa.juntadeandalucia.es/sas/hantequera/promsalud/wp-content/uploads/sites/20/2015/03/Alimentaci%C3%B3n-y-medidas-antoprom%C3%A9tricas.pdf>. Fecha de consulta: 24 enero 2021.
- Real Academia Española. (2020). *Diccionario de la Lengua Española*. En: <https://dle.rae.es/imagen?m=form>. Fecha de consulta: 26 noviembre 2020.
- Ruiz, N. (22 de marzo de 2021). *Prendas y líneas de diseño*. Dsigno. En: <https://www.dsigno.es/blog/disenio-de-moda/prendas-y-lineas-de-diseno> Fecha de consulta: 30 abril 2021.
- Sánchez, M. (2017). *Colorimetría, el método que establece la armonía entre la personalidad y los colores*. En: Infobae: <https://www.infobae.com/tendencias/lifestyle/2017/12/08/colorimetria-el-metodo-que-establece-la-armonia-entre-la-personalidad-y-los-colores/> Fecha de consulta: 11 diciembre 2020.
- Secretaría Nacional de Planificación y Desarrollo - Senplades. (2017). *Plan Nacional para el Buen vivir*. En: <https://www.gobiernoelectronico.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2017/09/Plan-Nacional-para-el-Buen-Vivir-2017-2021.pdf>. Fecha de consulta: 19 enero 2021.
- Torres, E. (2013). *Protocolo e imagen personal*. En: <https://extensionuniversitariaute.files.wordpress.com/2013/08/etiqueta-protocolo-standares-apariencia-2013.pdf> Fecha de consulta: 14 enero 2021.
- Valle, P. (2020). *Análisis de la imagen de la novia contemporánea para alcanzar una adecuada asesoría de Imagen*. Trabajo de titulación. Universidad Técnica de Ambato. Facultad diseño y arquitectura. Ecuador. En: <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/31582/1/Valle%20Paulina.pdf> Fecha de consulta: 21 enero 2021

ANEXOS

ANEXO 1

UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR – UNIB.E

ESCUELA DE CIENCIAS DE LA SALUD

Trabajo de Titulación para la obtención del Título de Cosmiatría Terapias
Holísticas e Imagen Integral

Cuestionario dirigido estudiantes de la UNIB.E

Estimadas Estudiantes:

El instrumento que se presenta a continuación, tiene como propósito recabar información para el desarrollo de la investigación titulada: Guía de imagen personal para las estudiantes de baja estatura de la Universidad Iberoamericana del Ecuador

En tal sentido se agradece su valiosa colaboración que consiste en responder las preguntas del cuestionario que se anexa. La información tiene carácter **anónimo**. Se le agradece de antemano su colaboración

Atentamente:

Las Investigadoras



Cuestionario de imagen personal

El instrumento que se presenta a continuación, tiene como propósito recabar información para el desarrollo de la investigación titulada: Guía de imagen personal para las estudiantes de la UNIB.E.
En tal sentido se agradece su valiosa colaboración al responder las preguntas con sinceridad.
La información tiene carácter anónimo.

***Obligatorio**

Seleccione su sexo *

Mujer

Hombre

Siguiente



Cuestionario de imagen personal

***Obligatorio**

Cuestionario de imagen personal

¿Su estatura es 1,60 m o menos? *

Sí

No

Atrás Siguiente



Cuestionario de imagen personal

***Obligatorio**

Guía de imagen personal

1. Marque a continuación los que considera los tipos de rostro correctos. *

Ovalado, corazón, hexágono, irregular, trapecio y triángulo invertido.

Ovalado, redondo, cuadrado, rectangular, triángulo y triángulo invertido.

Delgado, ancho, prominente, alargado, achatado y redondo

No sé

Todas son correctas

2. ¿Sabe que tipo de cuerpo tiene, según la siguiente clasificación: reloj de arena, manzana, rectangular, triángulo invertido y pera? *

Sí

No

2. ¿Sabe que tipo de cuerpo tiene, según la siguiente clasificación: reloj de arena, manzana, rectangular, triángulo invertido y pera? *

Sí

No

Tal vez

3. ¿El uso de prendas con líneas oblicuas le darán mayor altura y esbeltez? *

Sí

No

Tal vez

4. Señale, ¿Cuál de las siguientes vestimentas favorece la percepción de altura? *

Estampados con líneas verticales y oblicuas

Estampados de flores grandes y líneas verticales

Estampados con líneas verticales y horizontales

No sé

Todas las anteriores

5. ¿Qué toma en cuenta al adquirir una prenda? *

- Color
- Forma
- Estampado
- Ninguna de las anteriores
- Todas las anteriores

6. Señale ¿Cuál de estas técnicas de color, según su apreciación favorece a la altura? *

- Usar un solo color en todas las prendas
- Usar una combinación de más de tres colores
- Usar estampados en las prendas inferiores.
- No sé
- Todas las anteriores

7. En general, ¿Cuáles son las combinaciones correctas del círculo cromático? *

- Brillantez, saturación y tono
- Primario, secundario y terciario
- Complementarios, análogos y triadas
- No sé

- No sé
- Todas son correctas

8. Seleccione la opción correcta con respecto a los colores que potencian su armonía (ojos, piel y cabello). *

- La armonía cálida le favorecen los colores fríos, y la armonía fría le favorecen los colores cálidos
- La armonía cálida le ayudan los colores cálidos, y a la armonía fría con los colores frío
- La armonía intensa le favorecen los colores opacos y a la suave los colores brillantes
- No sé
- Todas son correctas

9. ¿Cómo cree que se realiza la técnica claro oscuro en maquillaje? *

- Iluminar las zonas que quiero ocultar y oscurecer las zonas que quiero enfatizar.
- Iluminar las zonas externas del rostro y oscurecer las zonas internas del rostro
- Iluminar las zonas que necesito resaltar y oscurecer las zonas que necesito disminuir
- No sé
- Todas son correctas

10. ¿Sabe usted cuáles son las técnicas adecuadas del uso del maquillaje? *

- Sí
- No
- Tal vez

11. Una vez contestado el formulario, ¿le interesaría conocer más acerca de los diferentes temas para potenciar su imagen personal? *

- Sí
- No
- Tal vez

ANEXO 2

Quito, D.M. ____ de ____ del 2021

(Nombre del experto)

Presente. -

Nos dirigimos a usted, Chango Andrea y Fernández Melany en la oportunidad de solicitar su colaboración, dada su experiencia en el área de Asesoría de Imagen, en la revisión y validación de la presente guía que es el producto final del trabajo de investigación titulado: *Guía de imagen personal para las estudiantes de baja estatura de la Universidad Iberoamericana del Ecuador*, el cual será presentado como Trabajo de Titulación para optar al grado de Licenciatura en Cosmiatría, Terapias Holísticas e Imagen Integral en la Universidad Iberoamericana del Ecuador (UNIB.E)

La guía se encuentra en el siguiente link:

JUICIO DE EXPERTOS

INSTRUCCIONES:

Coloque una "X" en la casilla correspondiente según su apreciación de cada ítem si es adecuado (A) e inadecuado (I) y sus observaciones de cada capítulo, según los criterios que se detallan a continuación:

Ítems	Claridad en la redacción		Comprensión al leer		Lenguaje adecuado		Gama de colores		Fuente y tamaño de letra		Imágenes usadas		Observaciones
	A	I	A	I	A	I	A	I	A	I	A	I	
Capítulo 1													
Capítulo 2													
Capítulo 3													
Capítulo 4													
Capítulo 5													
Capítulo 6													

Validado por: _____

Profesión: _____

Firma: _____

Fecha: _____