

# En Primera Persona

Consejos para cuidar nuestra imagen personal



Federación Vasca de asociaciones  
en favor de las personas con  
discapacidad intelectual  
Adimen urritasuna dutenen aldeko  
elkarteen Euskal Federazioa



Versión Lectura Fácil

Guía realizada por FEVAS  
en colaboración con las responsables  
de los grupos de autogestores de las asociaciones  
APDEMA, ATZEGI, GORABIDE y URIBE COSTA.

**2014**



En este documento se han utilizado imágenes prediseñadas  
de Microsoft Office

## Índice

	Página
¿Por qué hacemos esta Guía?	4
¿Qué es la imagen personal?	5
¿Por qué es importante cuidar la imagen personal?	6
Situaciones en las que hay que cuidar la imagen personal	7
Algunos consejos generales	8
Damos una charla	12
Vamos a una reunión o un Encuentro de Autogestores	21
Nos invitan a un acontecimiento	22
Nos entrevistan en la radio o la televisión	23

## ¿Por qué hacemos esta Guía?

Porque las personas con discapacidad intelectual participamos cada vez más en la sociedad.

Damos charlas, vamos a Jornadas, a reuniones, nos entrevistan en los medios de comunicación, etc.

En estas situaciones que estamos con otras personas o delante del público es importante cuidar nuestra imagen personal.

La imagen personal es lo primero que los demás ven de nosotros.

La imagen personal enseña a los demás cómo somos.



## ¿Qué es la imagen personal?

La imagen personal es algo más que nuestro físico.

Es la ropa que vestimos,  
cómo hablamos, cómo saludamos.  
La postura y la forma de movernos.  
También la forma de andar o de mirar.

En la imagen personal influye nuestra sonrisa  
y nuestro tono de voz.

Algo muy importante para dar una buena imagen  
es cuidar la higiene y el aseo personal.

Ser educado y respetar a los demás,  
también son importantes para dar una buena imagen.

**Todas estas cosas son nuestra imagen personal.**

La primera impresión que damos a los demás  
tiene que ver con nuestra imagen personal.



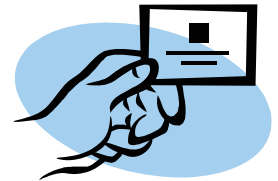
## ¿Por qué es importante cuidar la imagen personal?

Porque esta imagen enseña a los demás cómo somos.  
Enseña nuestra personalidad.

La imagen es como nuestra tarjeta de presentación.

Los demás nos tratan según esa imagen que ven de nosotros.

Cuando vamos a algún sitio representando a nuestra asociación,  
nuestra imagen es la de la asociación.  
Somos la cara que ven de la asociación.



Hay que cuidar nuestra imagen siempre.

## Situaciones en las que es importante cuidar la imagen personal



Damos una charla



Vamos a una reunión  
o a un Encuentro de Autogestores



Nos invitan a un acontecimiento

Por ejemplo, un cumpleaños, una boda,  
la inauguración de un centro.



Nos entrevistan en la radio o la televisión

## Algunos consejos generales

### Estos consejos sirven para las diferentes situaciones

1. Antes de confirmar que vas a asistir a un acto, comprueba que no hayas quedado ese día para otra cosa.



2. Si has confirmado tu asistencia y al final no puedes ir, avisa a la persona que te ha invitado.



3. Ten en cuenta el tiempo que dura el acto.

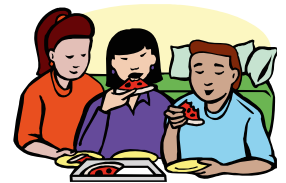
4. Llega puntual.  
Puedes ver antes el lugar al que tienes que ir.



5. Apaga el móvil o déjalo en silencio.

6. Si algo no sabes, di que no lo sabes.

7. No comas ni bebas demasiado.  
Cuidado con el alcohol.

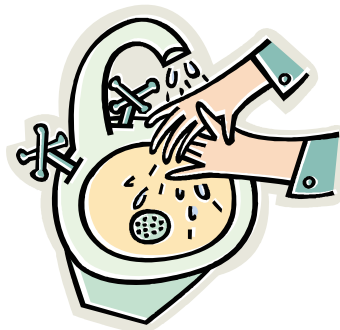




Estos consejos sirven para las diferentes situaciones

### Higiene y aseo personal

- Cuida tu higiene personal, el aseo y el peinado.
- Lleva los zapatos limpios.
- Es mejor no maquillarse demasiado.

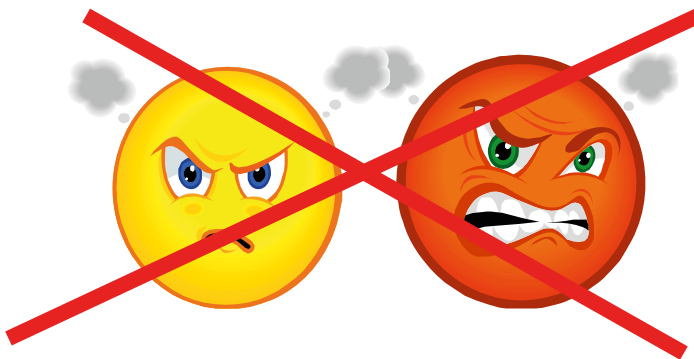


## Algunos consejos generales

Estos consejos sirven para las diferentes situaciones

### Respeta a los demás

- Todas las personas tienen derecho a dar su opinión.
- Escucha a los demás.
- Aunque no te guste su opinión, no te enfades.
- Si das tu opinión con tranquilidad te entienden mejor.  
Además, evitarás discusiones y situaciones desagradables.



**Estos consejos sirven para las diferentes situaciones**

### La ropa

- Hay que vestirse de forma adecuada para cada ocasión.

Si vas a un sitio elegante, lleva ropa elegante.

Si vas a un sitio informal, puedes llevar ropa informal.

- Lleva ropa limpia.
- Lleva pañuelos por si los necesitas.





## Damos una charla

### 1. Pide información

- Tema del que tienes que hablar.
- Cómo es el público.
- Cuántas personas te van a oír.
- Tiempo que tienes para hablar.
- Si van a hablar otras personas.
- Lugar en el que vas a hablar.



## Damos una charla



### 2. Prepara lo que vas a contar

- Piensa lo que quieres contar, es decir, el mensaje.

Por ejemplo, quiero decir que las personas con discapacidad intelectual tenemos derechos.

- Puedes buscar información sobre el tema.
- Escribe lo que vas a contar.
- Ordena las ideas de la más fácil a la más difícil.
- Sé breve, di lo importante.
- Puedes poner un título que resuma lo importante.
- Puedes utilizar un PowerPoint, vídeo, etc.

Si necesitas ayuda, pídelas.





## Damos una charla

### 3. Tranquilo, tranquila

- Para tranquilizarte puedes beber agua, respirar hondo, pensar que estás con amigos.
- Una vez que empiezas a hablar los nervios se van pasando.
- Si te equivocas, no importa.
- Si se te cae el agua, no funciona el micro, te entra tos, o pasa algo que no esperas, mantén la tranquilidad. Puedes pedir perdón.



Damos una charla



## 4. ¿Cómo contarlo?

### Saludo

Puedes decir hola, buenos días o buenas tardes.

Da las gracias a las personas que te han invitado.

Si no te han presentado, di tu nombre.

Puedes decir si trabajas o estudias.

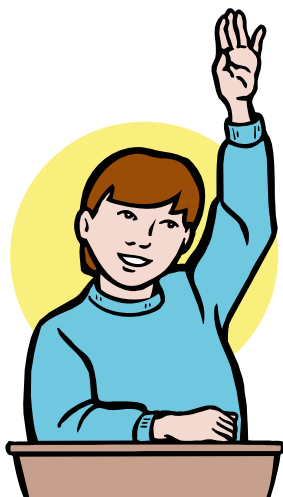
Si vas representando a tu asociación, da alguna información.

Por ejemplo, el nombre, dónde está,  
cuántos años hace que se creó y qué hace.





## Damos una charla



### Para empezar

Empezar bien es importante para atraer la atención del público.

Puedes empezar preguntando algo, contando algo curioso, diciendo una frase de una persona famosa.

### A Continuación

Cuenta con más detalle lo que has preparado.



## Damos una charla



### Para acabar

Puedes resumir lo que has dicho.

Puedes acabar con algo que el público recuerde o que le haga pensar.

Si el público te va a hacer preguntas, piensa antes algunas que te pueden hacer. Prepara la respuesta.

### Despedida

Da las gracias por escucharte.  
Di adiós.

Si te aplauden, puedes sonreír o inclinar un poco la cabeza.



**Repasa y ensaya antes lo que vas a decir**



## Damos una charla

### Recuerda

Mira al público de vez en cuando.  
No es necesario que leas todo el tiempo.

Si puedes, no sigas la lectura con el dedo



### En tu asiento

Procura estar derecho.  
No te tumbes en la mesa o en el silla.

Si hablas de pie, procura tener el cuerpo recto.  
No des la espalda al público.  
No te muevas mucho.

No mires el micrófono continuamente,  
ni lo agarres con fuerza.

Ten un vaso de agua cerca,  
pero no bebas continuamente.



# Damos una charla



## Al hablar

- Muestra entusiasmo y sonríe con naturalidad.
- Habla de forma que se oiga bien, pero sin gritar.  
Ni demasiado rápido ni muy lento.
- Pronuncia lo más claro que puedas.
- No carraspees demasiado.
- Cuando quieras destacar una idea, puedes hablar más alto.
- No repitas continuamente la misma palabra.  
Esas palabras que se repiten se llaman **muletillas**, por ejemplo, “vale”, “¿verdad?”, “pues”, “jo”, “eh”





## Damos una charla

### La ropa

Es mejor que la ropa sea discreta.

Es mejor no llevar faldas muy cortas  
ni pantalones cortos.

No lleves gafas de sol.

### Las manos

No las muevas demasiado.  
Si no sabes qué hacer con ellas,  
puedes coger un bolígrafo.

Procura no meterlas en los bolsillos.

No juegues o te abaniques con los papeles que vas a leer  
o con otras cosas que estén encima de la mesa.



# Vamos a una reunión o Encuentro de Autogestores



## Recuerda lo que hemos dicho hasta ahora y además:

- Pregunta el tema que se va a tratar.  
Puedes pedir el Orden del Día, ahí pone de qué se va a hablar
- Puedes pensar algunas ideas sobre el tema  
y escribirlas.
- Antes de hablar, piensa lo que vas a decir.
- Escucha a los demás y respeta todas las opiniones.
- Habla del tema que se va a tratar y no de otras cosas.





## Nos invitan a un acontecimiento cumpleaños, boda, inauguración

### Recuerda lo que hemos dicho hasta ahora y además:

- Saluda amablemente.
- No des demasiados besos o abrazos.  
A algunas personas les puede molestar  
y prefieren que les des la mano.
- No comas o bebas hasta que digan  
o veas que la gente empieza.
- No hables con la boca llena.



# Nos entrevistan en la radio o en la televisión



## Recuerda lo que hemos dicho hasta ahora y además:

- Puedes preguntar al periodista las preguntas que te va a hacer. Si no entiendes algo, pide amablemente que te lo explique.
- Prepara lo que vas a decir.
- Habla de lo que sabes.
- Contesta tranquilo.
- Habla claro y sin enrollarte.
- Repite la idea más importante.
- En una entrevista en televisión, mira a la persona que te entrevista. No mires a la cámara.





Federación Vasca de asociaciones  
en favor de las personas con  
discapacidad intelectual  
Adimen urritasuna dutenen aldeko  
elkarteen Euskal Federazioa

C/ Colón de Larreátegui, 26 - Bajo C  
48009 Bilbao  
Tel: 94 421 14 76  
E-mail: [fevas@fevas.org](mailto:fevas@fevas.org)  
[www.fevas.org](http://www.fevas.org)

Colaboran

