

Índice

Prólogo	9
Introducción	13
Capítulo 1. Identidad y proyección exterior. Autoestima.	
El yo espejo. Mejora tu yo social	15
1. ¿Por qué nos vestimos?.....	15
2. Mi modelo. Mi marca personal.....	24
3. El modelo cultural	31
4. ¿Esa o ese soy yo?	36
5. ¿Cisne o patito feo? Autoconcepto y autoestima	39
6. Cuando la imagen ante el espejo se distorsiona: bulimia y anorexia.....	49
7. Eres precioso para mí	57
8. <i>Superwoman</i>	60
9. La parte por el todo. No soy un lunar	63
10. El yo espejo. ¿Qué percepción tenemos de nuestro cuerpo?	67
11. Dignidad e Identidad.....	71
Capítulo 2. La moda como mecanismo de comunicación no verbal	77
1. ¿Qué dice nuestra apariencia de nosotros?	77
1.1. ¿Qué es la comunicación no verbal?	77
1.2. ¿Por qué hablamos de la comunicación no verbal en un libro sobre moda, personalidad y estilo?.....	79
1.3. ¿Cómo nos influye lo que ocurre a nuestro alrededor a la hora de vestirnos?	83
1.4. Símbolos, señales y signos ¿Hablamos el mismo “idioma”?.....	88
1.5. Conversamos con todo nuestro cuerpo	90
2. Te sigo. ¿Me sigues? Les seguimos. ¿Qué significa seguir las tendencias?. 94	
2.1. Nuevos tiempos para la moda: la democratización de la moda y la pasión por la novedad	97
2.2. ¿Cómo hemos cambiado! Hablemos de “hombres”.....	101
2.3. La estructura de los sistemas de comunicación del vestir	106
2.4. Significados de los mensajes del vestir: traducción simultánea.....	120

Capítulo 3. Mi cuerpo y mi estilo	127
1. ¿Sabéis que el español es el único que tiene sentido de la vergüenza ajena?	127
1.1. Espejito, espejito... ¿Quién es la más guapa del reino?	132
1.2. ¿Y yo para qué me visto?	136
1.3. Mi cuerpo y yo: ¿Le quiero? ¿Le odio?	137
1.4. “Eres un producto”, Risto dixit.....	139
1.5. ¿Qué es lo más te gusta de ti?.....	142
1.6. Y yo ¿por qué no voy desnudo por la calle?	143
2. Revelar y esconder: es un juego.....	145
2.1. El negocio de la delgadez	146
2.2. Las buenas esencias se guardan en frascos pequeños	153
2.3. Elemental, querido Watson.....	156
2.4. Mi estilo: personal e intransferible	164
2.5. ¿Qué es el estilo? ¿Qué implica tenerlo o no?	164
Capítulo 4. Vestir correctamente de acuerdo con nuestra edad, morfología corporal y estatus	169
1. ¡No tengo nada que ponerme! ¿Cómo es mi armario?	169
1.1. ¿Cómo es mi armario?	170
1.2. Mujeres	172
1.3. Indumentaria formal.....	178
1.3.1. Indumentaria de media etiqueta	179
1.3.2. Para los Actos de Graduación de la Universidad	179
1.3.3. Para las bodas, bautizos y primeras comuniones.....	180
1.4. Hombres.....	184
1.4.1. Consejos básicos de etiqueta.....	193
2 ¿Por dentro o por fuera?	195
2.1. La rebeldía del pudor	199
2.2. ¿Qué es el pudor?	201
3. Colorín, colorado	209
Agradecimientos.....	219
Bibliografía.....	221