

La elegancia personal se proyecta

Rebeca Reynaud

Elegante es una persona dotada de gracia, nobleza y sencillez. Y esta cualidad se transmite con nuestra conducta y nuestra forma de expresarnos.

Comunicarse con elegancia puede abrir puertas, en cambio, comunicarse con malas maneras y diciendo a cada rato "palabrotas" puede cerrarnos muchas puertas.

¿Cómo ser elegante al hablar? Siendo consciente de nuestras palabras. Se han de evitar las groserías, maldiciones, palabras obscenas e insultos, en general cualquier palabra que pueda resultar ofensiva o desagradable. Se puede decir todo lo que uno desea de forma educada. Tendrás más credibilidad si eres capaz de decir las cosas con respeto. Hay expresiones coloquiales que se podrían evitar para refinar nuestro vocabulario. En vez de decir: "Voy a llamar a mi vieja", es mejor decir "a mi mujer o a mi esposa". El lenguaje coloquial es aceptable, pero sin llegar a lo relajado o grosero. Las palabras ásperas entristecen la vida.

Decir unas expresiones porque están de moda requiere discernir. Una expresión de moda no acertada es: "Actuó muy mal, mal no, lo siguiente". En situaciones formales hay que mantener un lenguaje formal, pero con naturalidad. Pueden resultar molesto usar palabras específicas del propio oficio o profesión, que los demás no entienden. También hablar incluyendo albures, es de mal gusto.

La elegancia en la comunicación no implica ser ambiguo o evasivo. Se pueden expresar las opiniones propias de modo claro y directo, pero sin que lastimen a los demás. Las palabras de cortesía como "gracias" o "por favor" serán siempre favorables. Se ha de evitar el sarcasmo, la crítica negativa sobre alguno de los ausentes y los comentarios rudos. Si queremos comentar algo más, podríamos decir: "Me gustaría añadir...".

Hay que pedir las cosas educadamente: "Me gustaría saber tu opinión sobre tal tema".

Respecto a la **voz**, no es elegante gritar o reír ruidosamente después de decir algo que creemos gracioso. Hemos de evitar las muletillas como "este", "¿verdad?", y evitar los ruidos como Psst, Chst. Humm.

Hemos de evitar cuchichear delante de otras personas del grupo, si hablamos lo hacemos para todos. El exceso de verborrea nos hace aparecer como personas superficiales y que necesitan llamar la atención.

Otra señal de vulgaridad es no decir las palabras de forma correcta, pronunciar mal. Cuando algo está muy caliente y queremos decir el superlativo, decimos *calentísimo*. La dicción también es importante en la imagen que proyectamos.

El exceso de velocidad y no hacer pausas te harán parecer como una persona poco serena, atolondrada y que no tiene dominio sobre lo que desea comunicar.

La posición del cuerpo, la expresión de la cara y la gesticulación también deben ser naturales. Es interesante saber que los japoneses no gesticulan porque para ellos es de mal gusto. Para nosotros es aceptable cuando esos gestos no son exagerados.

Interrumpir y no escuchar son los dos defectos más graves en la comunicación.

Algunas personas tienen 4 ó 5 datos de una persona y ya emiten un juicio con lo poco que conocen. Debemos saber que, para comprender a una persona necesitamos más profundidad y más datos, quizás 400, por eso es mejor dejarle el juicio a Dios y no meternos a enjuiciar, porque eso hace perder amistades.

Saber cómo **comportarse en la mesa**, a la hora de comer, es para nuestro beneficio y el de los demás y así todos la pasan mejor. Los buenos modales piden **esperar a que se sirvan todos antes de empezar a comer**, excepto en bufete. Hay que procurar comer al mismo ritmo que los demás. Hay que usar la servilleta después de un bocado, antes de beber, para no manchar el vaso. Algo obvio es no colocar el celular en la mesa y no comentar que algo de la comida no nos gusta. Otro error es apuntar con los utensilios.

Vestir bien es un arte que no todos dominan, pero todos tenemos el potencial. Para ser **elegante en el vestir** hay que saber qué nos gusta, nos funciona y nos queda bien. Podemos usar lo mismo, pero bien planchado, y los zapatos bien boleados. Hay que ver qué prendas favorecen la figura. Quizá caemos en la cuenta de que lo que nos hace falta es bajar un poco de peso. Hay que vestirse para la ocasión y según el clima.

En el caso de la **mujer**, el maquillaje debe ser discreto. Hay que destacar un poco las cejas y los labios. Se han de evitar los lápices labiales de tonos muy subidos, morados o negro.

No se trata de tener un exterior perfecto, sino una mente cultivada, de modo que seamos capaces de hablar de diversos temas de arte, música, historia, literatura o de países y climas. Importa la forma en que nos comportamos y lo que leemos.

Carolina Herrera, diseñadora venezolana, dice que dama no es aquella a la que le interesa tener muchos hombres a sus pies sino uno a su altura.

Apártate de las personas tóxicas y narcisistas -alejarte de novios que acosan o presionan-, sin remordimientos ni culpas. A veces no es posible evitar a esas personas, pero se les puede frecuentar menos. Todos tenemos límites, por tanto, no te engañes por quien dice: "No tengas límites", porque serás poco realista.

El último consejo es sonríe como si nunca te hubieran lastimado, y reza para que pongas en manos del Señor tu vida, tu futuro y tus ocupaciones