



BLOQUE 2. VESTIMENTA ADECUADA SEGÚN EL TIPO DE CUERPO

Así como todos tenemos color de cabello, forma de ojos, nariz y boca diferentes, también tenemos un tipo de cuerpo que no siempre es similar a los demás; es por ello que no todos podemos, o mejor dicho debemos usar la misma ropa ni las mismas combinaciones.

Tanto para las mujeres como para los hombres, se han puesto como ideales un tipo de cuerpo, que veremos más adelante, sin embargo, desde este punto es preciso aclarar que no todas las personas tienen ese cuerpo perfecto, y por el contrario, la mayoría (incluso las estrellas de Hollywood) tenemos otro tipo de cuerpo.

Pero existe una buena noticia, en este bloque obtendrán los elementos básicos pero suficientes para poder engañar a cualquier ojo y hacerles creer que nuestro cuerpo es más perfecto de lo que realmente es. Podrán ver los tipos de cuerpo que existen, sus características, las correcciones que debemos hacerle (que debemos acentuar u ocultar), las prendas de ropa que le van y las que debemos de evitar usar.

Cabe aclarar que hay cuerpos que no entran al 100% dentro de una clasificación o puede que se esté indeciso entre dos de ellas, es normal. Lo que se recomienda en estos casos es tomar en cuenta las correcciones que crean que necesitan, será importante ser más analíticos y tal vez pedir una segunda y tercera opinión.

Los tipos de cuerpo se designan con una forma geométrica, sin embargo, hay que tener siempre en cuenta que solo son figuras que representan las características de ese tipo de cuerpo y no encontraremos nunca en realidad una persona que tenga el cuerpo de triángulo o de óvalo, solo sirve para dar un nombre abstracto a su tipo de cuerpo.

COMO SABER QUE TIPO DE CUERPO SOMOS

Antes de sacar conclusiones sobre qué tipo de cuerpo tenemos uno mismo o alguien a quien vamos a asesorar, se recomienda realizar los siguientes ejercicios, si no es posible realizar ambos, al menos realizar uno de ellos:

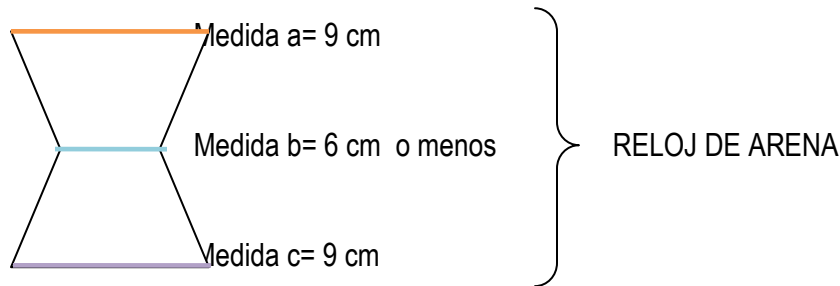
1. Sacarse una foto con la menor cantidad de ropa posible, por ejemplo con traje de baño o shorts y una playera ligera (evitar especialmente la ropa que apriete o sobresalga mucho del cuerpo). Tratar de que el lente de la cámara este a la altura del ombligo y la fotografía sea tomada de forma que salga el cuerpo entero dentro de la toma. Poner pies ligeramente separados (aprox. 5 cm) y las manos igualmente ligeramente separadas del cuerpo, en posición erguida. Imprimir la fotografía y sobre ella marcar las siguientes líneas:
 - MEDIDA A Del extremo de un hombro al extremo del otro hombro (horizontalmente)
 - MEDIDA B De un lado de la cintura al otro lado (horizontalmente)
 - MEDIDA C De un lado de la cadera al lado contrario (horizontalmente)
 - MEDIDA D Del punto más bajo de los pies, se sube una línea hasta la línea de la medida b, a la cintura (verticalmente)
 - MEDIDA E Desde el punto donde se quedo la medida d, se continua hacia arriba hasta alcanzar el punto máximo de la cabeza (verticalmente)

2. Con una cinta métrica, tomar y registrar en una libreta las medidas siguientes:
- MEDIDA A Del extremo de un hombro al extremo del otro hombro (horizontalmente)
 - MEDIDA B De un lado de la cintura al otro lado (horizontalmente)
 - MEDIDA C De un lado de la cadera al lado contrario (horizontalmente)
 - MEDIDA D Del punto más bajo de los pies, se sube una línea hasta la línea de la medida b, a la cintura (verticalmente)
 - MEDIDA E Desde el punto donde se quedo la medida d, se continua hacia arriba hasta alcanzar el punto máximo de la cabeza (verticalmente)

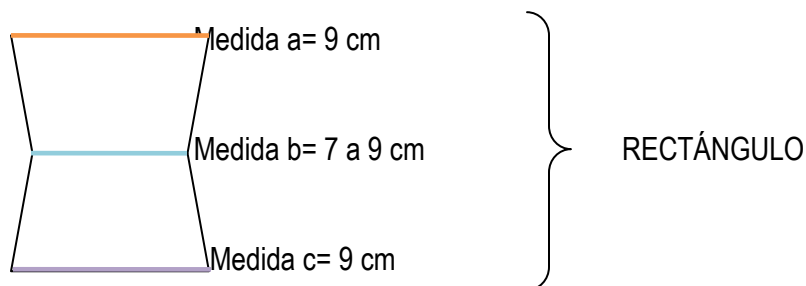
DEFINICIÓN DE TIPO DE CUERPO

Si se es mujer:

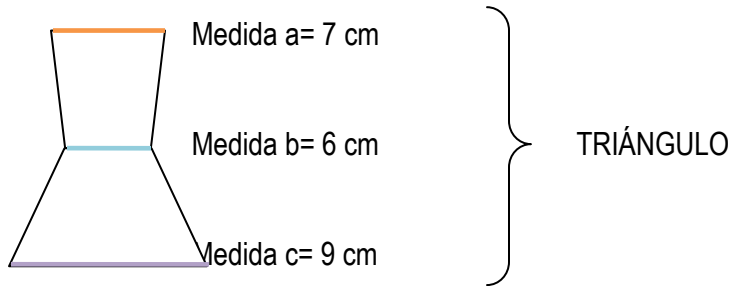
- Caso 1
La medida a y la medida c miden lo mismo, además la medida b es al menos 1/3 parte menor que las otras 2 medidas (a y c). Por ejemplo:



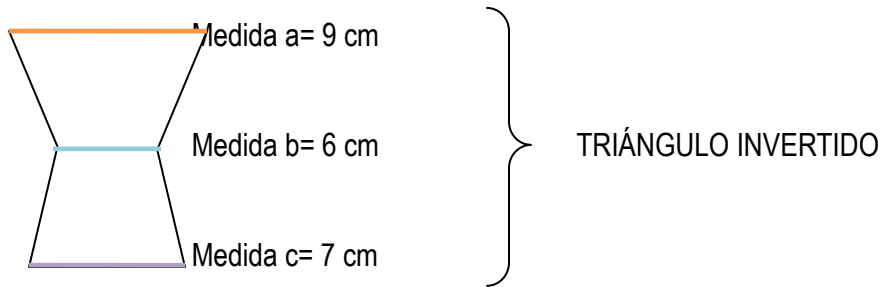
- Caso 2
La medida a y la medida c miden lo mismo y la medida b es ligeramente menor que las anteriores o inclusive es igual. Por ejemplo:



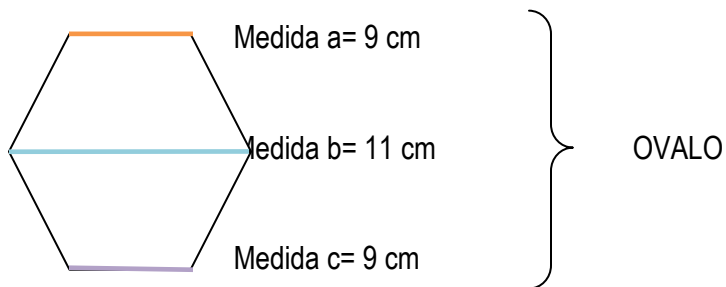
- Caso 3
La medida a y la medida b son menores que la medida c, puede que la medida a y la medida b sean iguales o la medida a ligeramente más grande. Por ejemplo:



- Caso 4
La medida a es mayor que la medida b y la medida c, la medida b puede ser igual o menor que la medida c. Por ejemplo:



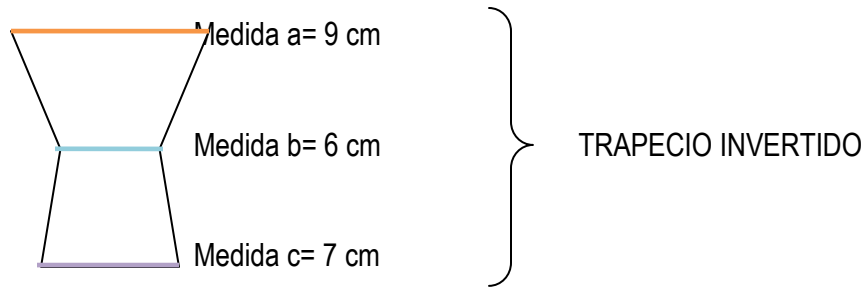
- Caso 5
La medida b es mayor a las otras dos, sin importar si la medida a es mas pequeña o mas grande que la medida c. Por ejemplo:



Si se es hombre:

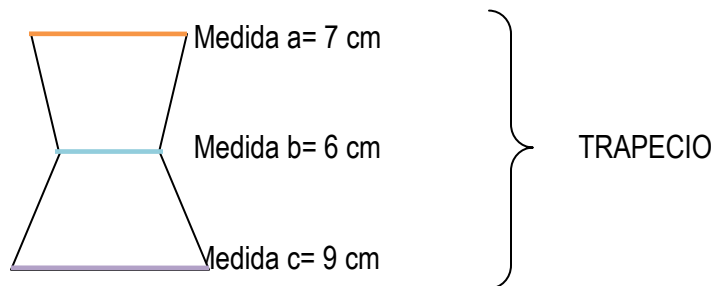
- Caso 1

La medida a es mayor que la medida b y la medida c, la medida b es ligeramente menor que la medida c. Por ejemplo:



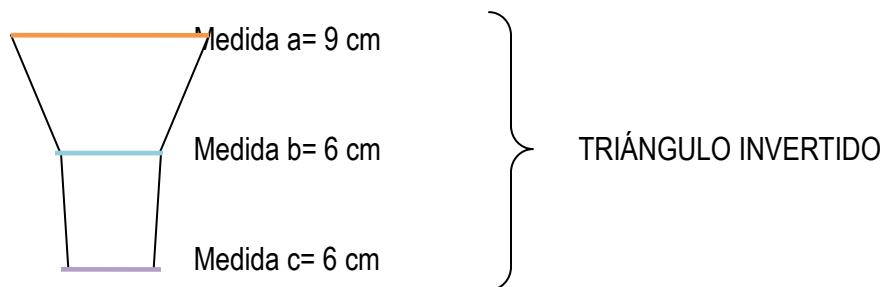
- Caso 2

La medida a es mayor que la medida b y la medida c, la medida b puede ser igual o menor que la medida c. Por ejemplo:



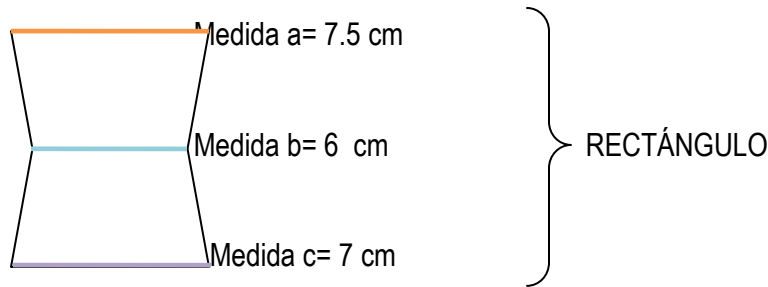
- Caso 3

La medida a es mayor que la medida b y la medida c, la medida b puede ser igual o mayor que la medida c. Por ejemplo:



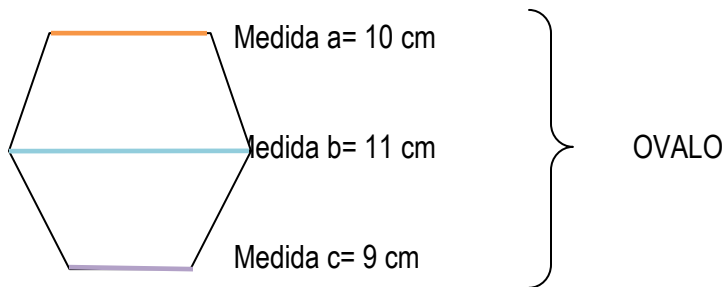
- Caso 4

La medida a y la medida c miden lo mismo y la medida b es ligeramente menor que las anteriores o inclusive es igual. Por ejemplo:



- Caso 5

La medida b es mayor a las otras dos, sin importar si la medida a es mas pequeña o mas grande que la medida c. Por ejemplo:



NOTA:

LA MEDIDA D Y E SON MUY APARTE DE LAS ANTERIORES, Y LO QUE DEBEMOS DE VER CON ELLAS ES QUE DEBEN DE SER LO MAS SIMILARES POSIBLE, ESTO IMPLICARÍA QUE NUESTRO CUERPO ES SIMÉTRICO Y QUE LA PARTE SUPERIOR ES IGUAL QUE LA PARTE INFERIOR, QUE ES LO IDEAL; SI NO ES ASÍ, IGUALMENTE TENEMOS QUE HACER USO DE LA ROPA Y SUS CARÁCTERÍSTICAS PARA MODIFICAR ESTO.

TIPOS DE CUERPO MUJER

Reloj de arena

- **CARACTERÍSTICAS**
Tiene la misma anchura de hombros y de cadera, además una cintura definida. Es considerado como el tipo de cuerpo ideal para las mujeres y siempre se tratará de imitarlo.
- **CORRECCIONES**
Ninguna. Lo ideal es usar ropa que muestre las proporciones adecuadas que se tienen y que no desbalancen el equilibrio natural.
- **SI**
En realidad pueden usar cualquier tipo de ropa y estilo, siempre y cuando mantengan ese equilibrio y no le añadan solo más peso a la parte inferior o solo a la parte superior. Les queda muy bien los estilos que acentúen su pequeña cintura como los cinturones a la cintura, pantalones a la cadera o a la cintura, blusas de todos los cortes. Solo hay que tomar en cuenta alguna otra característica que se quiera ocultar o acentuar como por ejemplo un cuello muy corto o muy poco busto.
- **NO**
Tratar de evitar ropa muy entallada o muy corta, pues por las proporciones del cuerpo se tiene el riesgo de parecer un poco vulgar.

Rectángulo

- **CARACTERÍSTICAS**
Generalmente tienen muy poco busto, poca cintura y poca cadera y son más bien largas.
- **CORRECCIONES**
Lo ideal es crear la ilusión de que se tiene una cintura más pequeña y aumentar el tamaño de hombros y cadera.
- **SI**
Ropa holgada con cinturones apretados en la parte de la cintura, ropa con hombreras y faldas o pantalones con bolsas a los costados, pero ceñidos en la parte de la cintura.
- **NO**
Cinturones a la cintura sobre ropa pegada (le añaden tela a donde queremos tener menor amplitud). Evitar usar solo volumen en una parte del cuerpo, por ejemplo en la parte superior, si no se desbalancea más la imagen.

Triángulo

- **CARACTERÍSTICAS**
Tienen la parte superior muy angosta, posiblemente con una cintura pequeña, y la parte inferior es mayor (puede llegar a ser hasta 3 o más tallas más grande que la parte superior), por lo general tiene caderas/glúteos prominentes y piernas gordas.
- **CORRECCIONES**
Se debe optar por prendas que aparenten que la parte superior del cuerpo es mayor, además tratar de evitar ponerle volumen a la parte inferior. Si tiene una cintura pequeña debe mantenerse esa ilusión evitando ponerle más ropa en esa parte del cuerpo.

- SI:
Parte inferior: rayas verticales, colores oscuros y lisos. Pantalones y faltas rectos,
Parte superior: colores claros, estampados, rayas horizontales, holanes, mangas de globo, escote de la blusa, sweaters y playeras amplios (que se vean los hombros o al menos den el efecto), playeras strapless y halters.
Blusas y sacos estilo militar (están muy de moda), con muchas aplicaciones, con hombreras.
- NO
Evitar faldas de lápiz, pantalones de tubo (dan efecto de más cadera), pantalones de pinzas, faldas de globo, cargo (pantalones, shorts con muchas bolsas). Procurar no usar blusas con escotes en V muy pronunciados.
No usar playeras que tengan holanes o sean amplias en la parte inferior o que terminen al nivel de la cadera, preferir las más cortas.

Triangulo invertido

- CARACTERISTICAS
Tienen la parte superior del cuerpo más grande que la inferior, generalmente con mucho busto y poca cadera y piernas delgadas. La mayoría no tiene una cintura definida, y como el peso es mayormente arriba, puede parecer que tienen algunos kilos extra, aunque no sea así.
- CORRECCIONES
Tratar de quitarle volumen a la parte superior del cuerpo, añadiéndolo en la parte inferior de éste.
- SI
Faldas de lápiz, de corte A pantalones de tubo, pantalones de pinzas, faldas de globo, cargo (pantalones, shorts con muchas bolsas). Queda perfecto los pantalones con estoperoles, con deslavados muy llamativos, con letras y colores. Usar blusas con escotes en V muy pronunciados.
Usar playeras que tengan holanes o que terminen al nivel de la cadera
Usar ropa discreta en la parte superior y de preferencia de color oscuro y sin estampados y lo contrario en la parte inferior (estampados, colores vivos y claros).
- NO
Parte inferior: rayas verticales, colores oscuros y lisos. Pantalones y faltas rectos,
Parte superior: colores claros, estampados, rayas horizontales, holanes, mangas de globo, escote de la blusa, sweaters y playeras amplios (que se vean los hombros o al menos den el efecto), playeras strapless y halters.
Blusas y sacos estilo militar y motociclista, con muchas aplicaciones, muchos estampados o con hombreras.

Óvalo

- CARACTERÍSTICAS
Tienen un cuerpo que luce con “un poco más en el medio” sin importar que tan amplios sean los hombros o la cadera.
- CORRECCIONES
Tratar de quitarle ese volumen extra a la parte media, sin añadirle más al resto del cuerpo

- SI
Ropa que disimule ese volumen extra y lleve la vista a otro lado, por ejemplo a la cara. Utilizar ropa de telas ligeras y vaporosas sin elásticos, por ejemplo el algodón, lino, gasa. Preferir la ropa con pocos estampados y un buen tip es vestirse completamente del mismo color (obviamente evitar los colores chillantes o demasiado llamativos) para alargar la figura y solamente hacer uso de unos accesorios llamativos (bolsa, collar, zapatos, maquillaje) para añadir color y textura a la imagen. Preferir los pantalones de corte recto y la ropa muy estructurada, donde sean evidentes las costuras para tratar de compensar la redondez del cuerpo.
- NO
Evitar poner muchas capas en la parte media, como los sacos y abrigos cruzados, chalecos, muchos botones en la parte media, blusas cruzadas, cinturones amplios. No elegir telas pesadas como lana, terciopelo, de punto (tejido) muy amplio, JAMAS USAR LIKRA!!.

TIPOS DE CUERPO HOMBRE

Trapezio invertido

- CARACTERÍSTICAS
Se tiene como el cuerpo ideal para los hombres. Tienen espalda y hombros amplios, con cadera de menor proporción pero igualmente de buen tamaño y cintura definida (muy diferente a las mujeres, aclaro)
- CORRECCIONES
No hay que hacer correcciones, solamente mantener esas proporciones ideales.
- SI
Camisas y sacos de todo tipo, preferir las de mejor confección y que acentúen los hombros amplios y no minimicen la amplitud de la cadera ni hagan ver la parte media más grande. Es una proporción muy masculina por excelencia y lo ideal es mantenerla.
- NO
En realidad no existe algún estilo que deba evitarse ya que las medidas son las ideales, pero se recomienda evitar la ropa que le resten masculinidad a la imagen, como los pantalones de tubo.

Trapezio

- CARACTERÍSTICAS
Tienen hombros angostos y cadera un poco más amplia, puede que también las piernas sean más gordas.
- CORRECCIONES
Hay que tratar de invertir las proporciones, procurando disimular la cadera y aumentar peso al nivel de hombros y espalda.
- SI
Camisas, sweaters y playeras con colores claros, estampados y líneas horizontales ropa con hombreras, sacos y abrigos estilos militar (muy cuadrados en la parte de los hombros) y con costuras por fuera o que sean muy evidentes. Una opción muy buena es usar chalecos encima de camisas, o bien playeras o sweaters encima de playeras y camisas, de tal forma que se vean varias capas y esto de la sensación de mayor volumen.

- Pantalones rectos, con líneas verticales o bien de colores oscuros y sin estampados.
- NO
Líneas verticales en la parte superior del cuerpo, camisas con los hombros muy redondeados o sin estructura, playeras sin mangas o estampados muy pequeños. Evitar colores oscuros en la parte superior. Pantalones o bermudas con estampados, bolsas y rayas horizontales no deben usarse. Evitar los pantalones tipo cargo o de pinzas, con muchas bolsas, con estoperoles y aplicaciones.

Triángulo invertido

- **CARACTERÍSTICAS**
Tienen la proporción adecuada en hombros pero le hace falta un poco más de cadera para poder tener las medidas ideales.
- **CORRECCIONES**
Aumentar el volumen de la cadera, manteniendo la anchura a nivel de hombros
- **SI**
- Camisas, sweaters y playeras con colores claros, estampados y líneas horizontales ropa con hombreras, sacos y abrigos estilos militar (muy cuadrados en la parte de los hombros) y con costuras por fuera o que sean muy evidentes. Una opción muy buena es usar chalecos encima de camisas, o bien playeras o sweaters encima de playeras y camisas, de tal forma que se vean varias capas y esto de la sensación de mayor volumen.
Pantalones con bolsas, aplicaciones, estampados, líneas horizontales, de colores claros y brillantes o con estoperoles, pinzas, etc.
- **NO**
Pantalones rectos, a la cadera, de tubo (en realidad NINGUN hombre debería jamás de usar pantalones de tubo!).

Rectángulo

- **CARACTERÍSTICAS**
Lo único que les hace falta para tener el cuerpo ideal para los hombres es tener mayor amplitud en la parte de los hombros, ya que por lo general tienen la espalda amplia pero no sobresale mucho de la cadera y cintura.
- **CORRECCIONES**
Lo ideal es crear la ilusión de que se tiene una espalda más grande y mantener la proporción entre cintura y cadera.
- **SI**
Camisas, sweaters y playeras con colores claros, estampados y líneas horizontales ropa con hombreras, sacos y abrigos estilos militar (muy cuadrados en la parte de los hombros) y con costuras por fuera o que sean muy evidentes. Una opción muy buena es usar chalecos encima de camisas, o bien playeras o sweaters encima de playeras y camisas, de tal forma que se vean varias capas y esto de la sensación de mayor volumen.
- **NO**
Líneas verticales en la parte superior del cuerpo, camisas con los hombros muy redondeados o sin estructura, playeras sin mangas o estampados muy pequeños. Evitar colores oscuros en la parte superior.

Óvalo

- **CARACTERÍSTICAS**
Tienen un cuerpo que luce con “un poco más en el medio” sin importar que tan amplios sean los hombros o la cadera.
- **CORRECCIONES**
Tratar de quitarle ese volumen extra a la parte media, sin añadirle más al resto del cuerpo
- **SI**
Ropa que disimule ese volumen extra y lleve la vista a otro lado, por ejemplo a la cara. Utilizar ropa de telas ligeras y vaporosas sin elásticos, por ejemplo el algodón, lino, gasa. Preferir la ropa con pocos estampados y un buen tip es vestirse completamente del mismo color (obviamente evitar los colores chillantes o demasiado llamativos) para alargar la figura y solamente hacer uso de unos accesorios llamativos (corbata, peinado) para añadir color y textura a la imagen. Preferir los pantalones de corte recto y la ropa muy estructurada, donde sean evidentes las costuras para tratar de compensar la redondez del cuerpo.
- **NO**
Evitar poner muchas capas en la parte media, como los sacos y abrigos cruzados, chalecos, muchos botones en la parte media,. No elegir telas pesadas como lana, terciopelo, de punto (tejido) muy amplio, JAMAS USAR LIKRA!! y evitar ponerse los pantalones debajo de la panza.

NOTAS ADICIONALES:

Cuando queramos alargar o adelgazar alguna parte del cuerpo, lo ideal es usar líneas verticales, que crean la ilusión de mayor longitud, por el contrario, cuando queramos acortar y ensanchar alguna parte del cuerpo, lo ideal son las líneas horizontales. Las líneas inclinadas (incluyendo la ilusión de las blusas para mujeres de cuello muy amplio que caen debajo de un hombro y las gorras y sombreros que se usan inclinados) darán el efecto de alargar o acortar dependiendo de que tan acostada sea la inclinación.

En cuanto a los escotes tanto para hombres como para mujeres, si se quiere dar la idea de delgadez y mayor estatura, lo ideal es elegir cuellos V, que además ayudan a alargar y estilizar el cuello y evitar los redondeados, que acortan. Por el contrario, si se quiere ampliar la longitud del cuello y espalda, lo ideal es evitar los cuellos V y preferir los amplios y los redondeados. Los cuellos de las camisas deberán ser a la medida del cuello de cada persona, no apretados ni colgados; en los almacenes de prestigio (Liverpool, Suburbia, El Palacio de Hierro) en departamento de caballeros, o en las tiendas de ropa para caballeros (Aldo Conti, etc.) fácilmente se les puede medir el cuello (y las mangas) e indicar la talla exacta de camisas para cada quien.

Lo mismo aplica para el largo de mangas y pantalones. Si queremos alargar y estilizar los brazos, lo ideal es usar playeras sin mangas, con mangas $\frac{3}{4}$ (abajo del codo) o manga larga, aunque hay que tomar en cuenta que un hombre bien vestido JAMAS usará una playera sin manga al andar en público. En cuanto a las mangas de las camisas, la longitud adecuada es aquella que pasa (tapa) el huesito de las muñecas, no más largas ni mas cortas. Igualmente, el largo de los pantalones tiene

mucho que ver, si se quiere parecer más alto y alargado es mejor unos pantalones que tapen el tacón del zapato y sean rectos; los shorts, bermudas, capri y pescadores son más convenientes para las personas con piernas más largas, pues aunque las acorten siguen teniendo cierta longitud.

Por norma general, las mujeres deben usar la falda/vestido dos dedos arriba o dos dedos debajo de la rodilla, y en una vestimenta ideal, los hombres solo usarán pantalones (no shorts ni bermudas). Los pantalones para hombres y mujeres siempre deberán de ser tan largos como para tapar la mayor parte del tacón del zapato (uno-dos dedos arriba del suelo) y la parte del cinturón, siempre deberá de ir a la cintura o máximo en los huesitos de la cadera, mostrar la ropa interior no es adecuado.