

Curso Completo de Análisis de Tipos de Cuerpo y Estilo Personal

Introducción: En nuestra marca de alta costura sabemos que la moda no solo se trata de las prendas, sino de cómo se adaptan a ti. Por eso hemos creado este curso sobre *análisis de tipo de cuerpo*, para brindarte herramientas con las que puedas identificar tu silueta y aprender a sacarle el máximo partido a través de la ropa. En este curso, **aprenderás a reconocer tu tipo de cuerpo y descubrirás estrategias de estilismo** que te ayudarán a **destacar tus atributos favoritos y equilibrar visualmente tu figura**. El objetivo no es cambiar tu cuerpo, sino comprenderlo: la silueta real no se modifica, *pero la ropa puede replantear su percepción al desviar los puntos de atención*. En otras palabras, usaremos principios de **morfología corporal** e **ilusión óptica** para lograr armonía en tus proporciones, ya que pocas personas poseen medidas “perfectas” y ni siquiera nos referimos al *mito de las proporciones 90-60-90*. **La asesoría de imagen busca crear equilibrio** mediante cortes, colores y texturas de las prendas, para realzar tu belleza natural con conocimiento técnico y un estilo cercano. ¡Comencemos!

Módulo 1: Fundamentos de la Morfología Corporal

En este primer módulo repasaremos conceptos clave sobre proporciones y silueta que sientan las bases del análisis de tipos de cuerpo. La **morfología corporal** es la disciplina que estudia la forma del cuerpo humano, considerando factores como proporciones óseas, distribución de curvas y masa corporal. En términos de imagen personal, nos enfocamos principalmente en las **proporciones horizontales** (relación entre ancho de hombros, cintura y caderas) y las **proporciones verticales** (relación entre el largo de torso, piernas y estatura total).

- **Proporción ideal y equilibrio:** Desde la antigüedad se ha idealizado un cuerpo equilibrado. En la práctica de estilismo actual, buscamos crear la ilusión de una figura proporcionada donde el ancho de los **hombros sea similar al de las caderas** y exista cierta definición en la cintura. Esta forma equilibrada suele asociarse con la silueta de *reloj de arena*, pero **no es necesario tener medidas “perfectas” naturales** para lograr balance: mediante la ropa podemos acercarnos visualmente a esa proporción armónica. Por ejemplo, usaremos recursos para que una persona de hombros estrechos y caderas anchas parezca más equilibrada, o viceversa. El fin último es que las prendas “caigan” o sienten bien, y que la persona se sienta cómoda y favorecida con su look.
- **Ilusiones ópticas en la vestimenta:** La moda aprovecha principios visuales para influir en cómo se percibe la forma corporal. Las **líneas verticales estilizan** y alargan, por lo que se utilizan para hacer que el torso o las piernas luzcan más esbeltas. En cambio, las **líneas horizontales ensanchan** y tienden a hacer que la zona donde se apliquen parezca más ancha. Las **líneas diagonales** generan dinamismo: pueden enfatizar curvas y también alargar visualmente la figura. Además, los **estampados o formas** tienen sus efectos: por ejemplo, patrones de círculos o flores grandes aportan volumen visual y movimiento. **El color** también juega un rol importante: los colores oscuros o fríos tienden a reducir visualmente (efecto adelgazante), mientras que los colores claros, brillantes o cálidos atraen la atención y pueden ampliar la percepción de volumen. De igual forma, las **texturas** lisas y mate disimulan, mientras que las texturas brillantes o con relieve destacan.

Saber esto nos permitirá colocar intencionalmente líneas, estampados y colores para **resaltar ciertas zonas u ocultar otras** según nos convenga – recordando siempre que donde esté el detalle llamativo (*un estampado, un color vivo, un accesorio*) será donde dirijamos la mirada .

- **Proporciones verticales y estatura:** No solo el ancho importa; la altura y la distribución vertical también influyen en cómo lucen las prendas. Personas muy **altas** a veces buscan *cortar visualmente* su figura (por ejemplo, usando bloques de color o cinturones) para no verse demasiado alargadas. Por el contrario, quienes son **bajitas (petisas)** suelen querer *alargar* su figura (usando monocromía – un solo color en todo el atuendo – o líneas verticales para sumar longitud) . Asimismo, considera la relación **torso vs. piernas**: algunas personas tienen el torso largo y piernas cortas, o viceversa. La ropa puede equilibrar esto, por ejemplo, subiendo la cintura del pantalón para alargar visualmente las piernas, o bajándola para quienes tienen piernas largas y torso corto. Incluso detalles como el tamaño de la cabeza en proporción al cuerpo influyen: una cabeza pequeña puede hacer que la persona parezca más alta, mientras que una cabeza grande puede acortar visualmente (en asesoría de imagen se compensa esto, por ejemplo, ajustando el volumen del peinado, aunque ese tema pertenece a otro módulo). *Lo importante es entender tu propia proporción vertical* para aplicar trucos que te ayuden a verte equilibrada de pies a cabeza.
- **Contextura ósea (tamaño de estructura):** Otro fundamento a considerar es la **contextura** o tamaño de la estructura ósea de la persona. Esto se refiere a si tu armazón corporal es pequeña, mediana o grande, independientemente de tu peso. La contextura influye en qué tan delicados o robustos deberían ser los accesorios, estampados y detalles que mejor te van. Por ejemplo, alguien de contextura menuda (huesos finos) suele lucir mejor con estampados pequeños y accesorios delicados, mientras que una persona de contextura grande puede equilibrar bien accesorios más llamativos o prendas de tejido pesado. *Un método clásico* para estimar la contextura es rodear tu muñeca con los dedos índice y pulgar: si los dedos se superponen, tu contextura es pequeña; si apenas se tocan, es mediana; si no llegan a tocarse, es grande . Aunque la contextura no la podemos cambiar (viene determinada genéticamente por nuestros huesos) , sí podemos tenerla en cuenta al momento de escoger proporciones de prendas (por ejemplo, el ancho de un cinturón o el tamaño de un estampado acorde a nuestra escala corporal).

Con estos fundamentos claros – equilibrio de proporciones, ilusiones ópticas de líneas/colores, proporción vertical y contextura – ya podemos adentrarnos en la clasificación de los tipos de cuerpo. Recuerda: **el cuerpo femenino es como un rompecabezas** ; debemos analizar sus distintas partes para destacar lo que más nos gusta y suavizar aquello que nos causa inseguridad, logrando así una imagen armónica y segura. ¡Pasemos a identificar las siluetas básicas!

Módulo 2: Clasificación de los Tipos de Cuerpo (Siluetas Femeninas)

En la asesoría de imagen se han definido **categorías básicas de siluetas femeninas** para agrupar proporciones corporales similares. Esto nos ayuda a ofrecer recomendaciones generalizadas de vestimenta para cada tipo. Ten en cuenta que cada persona es única y puede

ser una combinación de más de un tipo, pero estas categorías sirven como guía principal. A continuación, describimos las **5 formas de cuerpo más reconocidas** en terminología de moda:

- **Triángulo (tipo pera o A):** Hombros más estrechos que las caderas, cintura marcada o medianamente definida. La parte inferior del cuerpo (caderas, muslos y glúteos) es más ancha o pesada visualmente que la superior. Suele acompañarse de busto pequeño a mediano y espalda angosta. En resumen, la forma recuerda a un triángulo con la base en las caderas. Ejemplos típicos: muchos cuerpos latinos clásicos entran en esta categoría de “forma de pera”.
- **Triángulo invertido (tipo V):** Proporción opuesta al triángulo normal. Hombros anchos (a veces espalda atlética) y/o busto prominente, mientras que las caderas son estrechas y los glúteos y muslos tienden a ser más delgados. La cintura suele ser poco definida y la silueta general presenta pocas curvas en la transición de tórax a cadera. Visualmente, la forma se asemeja a un triángulo invertido (con la base amplia en los hombros y estrecha en la cadera). Es común en cuerpos atléticos o en modelos con espalda ancha y cadera pequeña.
- **Rectángulo (tipo H):** Silueta de líneas rectas y pocas curvas pronunciadas. Hombros y caderas están alineados en ancho, prácticamente **proporcionados entre sí**, pero la cintura no está marcada (diferencia pequeña entre medidas de cintura y cadera, típicamente < 15 cm). El busto suele ser moderado y las piernas tienden a ser delgadas en relación al torso. La apariencia general es “recta” de arriba abajo, como un rectángulo. Muchos modelos de pasarela encajan en este tipo de cuerpo debido a su delgadez y mínimas curvas.
- **Reloj de arena (tipo X o figura de 8):** Considerada la silueta proporcional por excelencia. Hombros y caderas están balanceados en ancho (**anchos similares**), y existe una cintura bien definida (diferencia notable entre medida de cintura vs. cadera/hombros, generalmente > 25 cm). Este tipo de cuerpo presenta **curvas marcadas** en busto/cadera con una cintura estrecha, formando la imagen de un reloj de arena. Las piernas guardan proporción con el resto del cuerpo (ni muy gruesas ni muy flacas en comparación). Es el clásico cuerpo “curvilíneo”. Ejemplos suelen ser figuras como Marilyn Monroe o celebridades con busto y cadera prominentes pero cintura pequeña.
- **Ovalado (tipo manzana u O/diamante):** Silueta redondeada donde la zona central (abdomen y cintura) es más ancha o sobresale en comparación con hombros y caderas. La persona de cuerpo oval tiende a tener **hombros redondeados y torso abultado**, con cintura muy poco definida (más ancha que hombros o caderas en muchos casos). El busto puede ser grande, mediano o incluso pequeño, pero generalmente hay presencia de **panza pronunciada**. Las caderas suelen ser estrechas en proporción al abdomen, y los brazos y piernas tienden a ser más delgados que la zona media. Visualmente se asemeja a un óvalo o manzana concentrando volumen en el centro. (Algunas clasificaciones separan “oval” y “diamante” según si los hombros son más estrechos, pero en términos generales ambos refieren a cuerpo con predominio abdominal).

Nota: Existen variaciones y combinaciones. Por ejemplo, *cuerpo diamante* a veces denota una forma ovalada pero con hombros y caderas más estrechos que el abdomen; *cuerpo tipo “8”* refiere a un reloj de arena más **bajo y curvilíneo** (cintura alta, caderas redondeadas); etc. Sin embargo,

los cinco tipos arriba mencionados cubren la mayoría de casos típicos . Si al evaluarte encuentras que no encajas perfectamente en uno solo (por ejemplo, podrías ser triángulo invertido pero con cintura marcada, etc.), no te preocupes: es normal. Toma el tipo base que más se le parezca a tu figura y úsalo como guía principal, ajustando según tus particularidades. A continuación, aprenderemos qué *estrategias de vestimenta* aplicar para cada tipo, recordando siempre que **no hay cuerpos “malos” o “mejores”**, todos son diferentes combinaciones de proporciones y el fin es vestir cada uno de forma que se vea equilibrado y te haga sentir bien.

Módulo 3: Estrategias de Estilismo para Cada Tipo de Cuerpo

Ahora que ya identificaste las características de tu silueta, pasemos a las **recomendaciones de vestimenta**. Por cada tipo de cuerpo veremos qué cortes, prendas y detalles suelen favorecer más (realzan tus virtudes naturales) y cuáles conviene evitar o modificar porque tienden a exagerar el desbalance. Recuerda que *las siguientes son pautas generales*: siempre habrá excepciones y, sobre todo, importa que tú te sientas a gusto con lo que llevas. ¡Toma nota de los tips para tu tipo de cuerpo!

Triángulo (Pera)

Objetivo de estilo: Equilibrar la figura aportando volumen o énfasis en la mitad superior del cuerpo y suavizando la inferior. Queremos que los hombros luzcan más alineados con las caderas y dirigir las miradas hacia la parte superior (rostro, busto, cintura) más que hacia caderas o muslos.

Lo que favorece:

- **Prendas superiores llamativas:** Usa blusas, remeras y chaquetas en colores claros, brillantes o con estampados vistosos en la parte de arriba. Los detalles en hombros y pecho son tus aliados: por ejemplo, hombreras sutiles, volados en las mangas o busto, apliques, bordados o pedrería en el escote. Estos elementos añaden volumen visual arriba y atraen atención hacia tu torso.
- **Cuellos y escotes amplios:** Escotes tipo bote, cuadrados, corazón o halter que ensanchen visualmente la línea de los hombros funcionan bien . También las mangas ligeramente estructuradas (farol, princesa) o con volumen ayudan a dar presencia a tus hombros caídos o estrechos .
- **Accesorios en la mitad superior:** Collares llamativos, aros grandes, bufandas coloridas – cualquier accesorio cerca del rostro y cuello ayudará a centrar la atención en tu mitad superior. El **peinado** también cuenta: un peinado con volumen (ej. ondas, rizos, o recogidos amplios) sumará anchura visual a la zona de hombros.
- **Cinturas definidas:** Aprovecha que normalmente tienes cintura fina – *¡no la ocultas!* Usa cinturones para acentuar la cintura en vestidos y blusas, faldas high-waist (tiro alto) que la destaquen, y prendas entalladas que sigan tu forma natural. Marcar la cintura crea una bonita línea A hacia abajo que complementa tus caderas.

- **Prendas inferiores de corte sencillo y oscuro:** Para la mitad inferior (donde tienes más volumen natural), opta por pantalones y faldas en tonos oscuros o neutros, de telas lisas sin brillos. Los pantalones rectos o bootcut (semi-oxford) de tiro medio son ideales, ya que caen rectos desde la cadera disimulando el ancho . Las faldas tipo *línea A* o corte evasé (ligeramente amplias hacia abajo) también son muy favorecedoras, porque *acomodan* tus caderas sin ceñirlas . En cuanto a largo, la falda ideal suele ser hasta la rodilla o midi – ni muy mini ni excesivamente larga – para que tus piernas luzcan proporcionadas.
- **Rayas verticales y monocromía abajo:** Los estampados verticales o pantalones de un solo color continuo (incluso combinado con el zapato del mismo tono) ayudan a alargar y estrechar visualmente piernas y caderas . Un *truco monocromático* es llevar pantalón o falda y zapatos del mismo color para no “cortar” las piernas y que se vean más largas y estilizadas.

Lo que debes evitar:

- **Prendas inferiores muy ajustadas o con volumen extra:** Evita los pantalones demasiado estrechos tipo *skinny/cigarette* o leggings muy adherentes en colores claros o estampados llamativos, ya que enfatizan el tamaño de caderas y muslos . Del mismo modo, faldas tubo muy ceñidas remarcarán la diferencia de proporción – mejor úsalas solo con un blazer largo que cubra parte de la cadera si realmente te encantan. Tampoco favorecen las faldas con mucho volumen extra: frunces, plisados gruesos, bolsillos grandes a los lados o vuelos excesivos en la zona de cadera, ya que añaden más anchura . Las minifaldas muy cortas también pueden desproporcionar la figura al exponer totalmente las piernas y ancho de cadera; en general, mejor largos a la rodilla.
- **Cortes a la cadera en tops y chaquetas:** No es recomendable que tus camperas, chaquetas o blazers terminen justo en la parte más ancha de tu cadera, porque llaman la atención allí. Es preferible que caigan **un poco más abajo de la segunda cadera** (la parte más ancha) para cubrirla parcialmente , o bien más arriba de la cintura (torera), pero nunca justo en el límite de la cadera ancha.
- **Detalles llamativos abajo:** Evita pantalones con bolsillos laterales tipo cargo, o con estampados muy llamativos en la zona inferior . Tampoco cinturones anchos a la cadera ni cinturones de color contrastante sobre la cintura baja, ya que resaltarán esa área . Lo mismo con zapatos con pulseras al tobillo o muy llamativos de color diferente al pantalón: cortan la línea de la pierna.
- **Prendas superiores demasiado simples o oscuras:** Usar solo blusas negras lisas y sin detalles con pantalón claro, por ejemplo, acentuaría el desequilibrio (hombros estrechos sin destacar vs. caderas claras notorias). Por eso, evita dejar la parte de arriba *demasiado apagada*; siempre añade al menos un accesorio o algún detalle de interés cerca del cuello/hombros. Asimismo, las mangas caídas tipo ranglan o kimono demasiado flojas en hombros no te ayudan, porque pueden hacer lucir caídos los hombros en vez de darles estructura . Prefiere algo de estructura o adornos ahí, como mencionamos antes.

En resumen, como triángulo debes **potenciar tu mitad superior** (hombros, busto y cintura) con color, detalles y volumen, mientras mantienes la **mitad inferior sencilla y estilizada**. Así lograrás que la atención se distribuya equilibradamente y tu figura se vea armónica de pies a cabeza.

Triángulo Invertido (V)

Objetivo de estilo: Feminizar y equilibrar la silueta reduciendo visualmente la amplitud de hombros/espalda y aportando volumen a las caderas. Se busca que la parte inferior gane protagonismo para compensar el torso ancho, creando un efecto más proporcionado (acercándonos a la forma reloj de arena).

Lo que favorece:

- **Prendas inferiores con volumen o detalles:** ¡Invierte la lógica del triángulo normal! Aquí queremos **sumar interés abajo**: faldas con vuelo, volados o pliegues, e incluso faldas cortas tipo mini (si tus piernas lo permiten) para ensanchar visualmente las caderas. Las faldas plato, en A, con bolsillos a los costados o estampados llamativos son excelentes. En pantalones, te van bien los que tienen bolsillos traseros con tapa o placas que den volumen a la cola, pantalones estampados o de colores claros, e incluso pantalones estilo cargo con bolsillos laterales en muslos (añaden volumen donde necesitas). Los pantalones tipo *capri* o bermudas también agregan presencia en la zona inferior. En general, no temas usar texturas gruesas, brillos o estampas en la prenda inferior – todo eso atrae la mirada hacia abajo y equilibra.
- **Cortes de pantalón que aportan forma:** Además de volumen, elige cortes que creen una ilusión de curva en la cadera. Los pantalones bootcut o semi-oxford (ligeramente acampanados hacia el pie) añaden un poco de ancho en la base que contrarresta los hombros. Un detalle: si tus piernas son largas, puedes lucir pantalones con tiro bajo o a la cadera para “estirar” visualmente el ancho de cadera; si tus piernas son más cortas, prefiere tiro medio y un poco de taco para no acortar la figura.
- **Blusas y chaquetas discretas en hombros:** Para el torso, usa colores más oscuros o neutros en la parte superior si tus hombros son muy anchos en relación a caderas. Las prendas lisas, sin hombreras ni detalles exagerados en los hombros, ayudarán a minimizar esa zona. Escotes en V o U profundos son tus mejores amigos, ya que verticalizan y centran la atención en el centro del cuerpo, alejándola de la línea horizontal de hombros. También favorecen los *escotes asimétricos* (diagonales) y los tirantes estilo halter que visualmente reducen la anchura del torso.
- **Mangas que suavizan el hombro:** A diferencia del triángulo normal, aquí preferimos **mangas caídas o fluidas**. Por ejemplo, mangas ranglan, mangas japonesas, tipo murciélago o dolman – todas aquellas que *no terminan justo en la línea del hombro* rígidamente, sino que la difuminan o caen más abajo en el brazo. Esto quita énfasis a la anchura de hombros. Igualmente, las telas suaves con buena caída (no rígidas) en chaquetas y tops ayudarán a que la línea de hombro se vea más natural. Un blazer sin hombreras marcadas, de tela flexible, es mejor que uno muy estructurado en tu caso.
- **Detalles verticales en torso:** Incorporar líneas verticales en la parte superior también estiliza tu tronco. Por ejemplo, blusas con líneas verticales en el tejido o estampado discreto, collares largos en forma de Y, chaquetas abiertas creando dos líneas verticales.

Asimismo, un buen *truco* es usar capas: por ejemplo, una camiseta básica debajo y una chaqueta abierta encima; la vista se enfoca en la franja central (camiseta) reduciendo la impresión de anchura de la espalda.

- **Calzado llamativo:** Dirigir la atención hacia tus pies también ayuda a equilibrar. Zapatos de color, con punta llamativa o sandalias con tiras interesantes pueden captar miradas hacia abajo. Incluso un taco más claro o brillante que el pantalón sirve para anclar la vista en la parte baja del cuerpo. (Solo cuida que si tus piernas son muy delgadas, un zapato excesivamente pesado no se vea desproporcionado – mantén cierto equilibrio con tu contextura).

Lo que debes evitar:

- **Hombreras y volumen en hombros:** Regla número uno: *¡fuera hombreras!* Tus hombros ya son anchos naturalmente, no querrás aumentarlos más. Evita cualquier prenda con relleno extra en los hombros o detalles como volantes, faroles o flecos en esa zona. También mantente alejada de las mangas tipo farol o globo que suman anchura a la altura del pecho/hombros.
- **Escotes que ensanchan:** No uses escotes muy horizontales como el **escote bote** o palabras de honor recto, ya que trazan una línea recta de hombro a hombro y enfatizan su amplitud. Los cuellos muy cerrados hasta la base del cuello (cuello alto sin escote) tampoco te benefician, especialmente si tienes busto grande, pues crean un efecto de “bloque” ancho. Mejor un escote en V o redondo amplio como dijimos.
- **Mangas muy cortas o tipo sisa:** Las mangas que terminan justo en la línea del hombro (como las mangas estilo *cap sleeve* o camisetas muy básicas sin mangas) pueden marcar el contorno del hombro y hacerlo más evidente. Si usas sin mangas, prefiere tirantes anchos tipo halter o deja los hombros al descubierto (strapless), que curiosamente en cuerpos atléticos suele verse bien porque muestra hombro pero sin añadir tela alrededor.
- **Prendas superiores rígidas o muy llamativas:** Blazers muy estructurados, telas gruesas o armadas en chaquetas, o tops con lycra ultra ajustados en la parte superior, todos estos acentúan tu figura V en vez de suavizarla. También evita estampados muy grandes o colores neón arriba, porque atraerán la atención ahí. La monocromía en todo el torso (un solo color liso de pies a cabeza) tampoco es recomendable si no introduces algún quiebre, ya que podría enfatizar la línea ancha de hombros (en tu caso es mejor diferenciar top y bottom con colores, o usar capas).
- **Pantalones excesivamente anchos tipo palazzo:** Si bien quieres volumen abajo, un pantalón *demasiado* ancho en la boca como los palazzo extremos podría lucir desproporcionado con tu relativamente estrecha cadera, y en cambio hacerte ver *más grande en general*. Busca que haya armonía: volumen moderado y concentrado más en caderas/cola, no tanto en los tobillos. Un semi-oxford o bootcut suele ser suficiente; los palazzos solo si marcan bien la cintura y caen en tela suave podrían funcionar, pero úsalos con precaución si tu torso es corto porque acortan piernas.
- **Faldas lápiz estrechas:** Las faldas muy estrechas tipo tubo sin volumen no te ayudarán ya que no agregan nada de forma a las caderas (al contrario, mostrarían tal cual la

anchura menor de tus caderas). Si te gustan las faldas rectas, combínalas con algo de detalle como un estampado vistoso o bolsillos para sumar visualmente cadera, o llévalas con una blusa por fuera que caiga sobre las caderas. Pero en general, mejor faldas con algo de vuelo como dijimos.

Resumiendo el triángulo invertido: **disimula y estructura la parte superior** (menos volumen, líneas más verticales, tonos sobrios) y **da vuelo y protagonismo a la parte inferior** (volumen en caderas, estampados, colores claros abajo). Así transformarás tu figura en una mucho más proporcionada y *femenina* a la vista, manteniendo un estilo chic.

Rectángulo (H)

Objetivo de estilo: Crear la ilusión de curvas y definir la cintura, o bien estilizar la figura manteniendo líneas limpias pero elegantes. Las personas con cuerpo rectángulo suelen ser delgadas, por lo que a veces se busca aportar *feminidad y forma* (curvas donde no las hay) sin perder la armonía. También se puede optar por un look *andrógono chic* jugando con la silueta recta – pero aquí nos enfocaremos en cómo añadir forma y proporción tradicional.

Lo que favorece:

- **Definir cintura visualmente:** Aunque tu cintura no sea naturalmente marcada, podemos *crear una cintura* con la ropa. Los **cinturones** son grandes aliados: un cinturón ancho sobre una blusa holgada puede cincharla y dar forma de reloj de arena donde antes había una línea recta. Los vestidos *wrap* (cruzados) o con corte en la cintura funcionan excelente porque ajustan la parte central. Incluso usar prendas superiores un poco holgadas y colocarlas *por dentro* de la falda o pantalón le da una pizca de definición al torso.
- **Prendas estructuradas en cintura:** Sacos cruzados, blazers entallados con botón en la cintura, camperas ceñidas – todas estas piezas que tienen *entalle en la zona media* ayudarán. Busca abrigos con cinturón o trench coats que ajusten en la cintura. Un tip: elegir chaquetas que tengan pinzas o costuras que entallen le dará forma de curva a tu cuerpo.
- **Faldas y pantalones de tiro bajo o medio:** A diferencia de otros tipos, en el rectángulo muchas veces un tiro *muy alto* que llegue a la cintura puede destacar que esa zona es recta. En su lugar, pantalones de tiro medio o bajo que descansen en la cadera baja dan la impresión de un torso más largo y un quiebre más abajo de la cintura natural, creando ilusión de curva. Los pantalones pueden ser desde chupines (si tienes piernas delgadas, para lucirlas) hasta rectos; ambos te van bien. En faldas, te favorecen las que generan movimiento: plisadas, asimétricas, con vuelo tipo skater, etc., porque añaden volumen tanto arriba como abajo de la cintura simulando curvas. Un ejemplo ideal es la falda *peplum* (con un volante en la cintura): agrega la apariencia de cadera más ancha y hace ver la cintura más pequeña en comparación.
- **Volumen estratégico en busto y cadera:** Para *romper* la figura recta, añade volumen arriba y abajo, manteniendo la cintura más ajustada. Por ejemplo, blusas con volados en el pecho o bolsillos en la pechera (si tienes busto pequeño) añaden curva al busto. En caderas, pantalones con bolsillos traseros con solapa, faldas con pliegues o volantes también construyen curva. Así, aunque tu cintura siga recta, la forma general parece más

curvilínea por contraste.

- **Escotes y cortes que feminicen:** Los escotes en V favorecen a casi todos, y en tu caso pueden alargar el torso. También el *corte imperio* (justo debajo del busto) es útil, porque marca una zona debajo del busto y luego cae suelto, disimulando que la cintura real es recta. Las blusas estilo *baby doll* o vestidos imperio crean la ilusión de cintura alta marcada. Asimismo, los tops halter o con cuello en V profunda añaden enfoque vertical en el centro del cuerpo.
- **Capas y líneas diagonales:** Usar capas (por ejemplo, una camisa abierta sobre una remera) genera líneas verticales que alargan y adelgazan, pero también puedes jugar con líneas **diagonales**. Prendas cruzadas o con patrón diagonal (como un wrap dress con estampado diagonal) enfatizan curvas. Una chaqueta corta sobre una blusa más larga crea una línea horizontal en la cadera y otra en el busto, sugiriendo que la cintura en medio es más estrecha. ¡Trucos visuales al poder!

Lo que debes evitar:

- **Ropa demasiado holgada y sin forma:** Si te vistes con prendas muy sueltas de pies a cabeza, corres el riesgo de que tu figura se “pierda” totalmente y parezca más rectangular aún. Por ejemplo, un vestido camisero ancho sin cinturón te hará ver completamente recta. Es mejor marcar al menos un poco la cintura o usar prendas sueltas **pero combinadas con otras ajustadas** (ejemplo: blusa floja con pantalón al cuerpo, o vestido suelto con cinturón). No uses todo oversize sin una forma definida, a menos que busques un estilo muy andrógino a propósito.
- **Rayas horizontales en cintura:** Cualquier línea horizontal en la zona de la cintura – como un cinturón de color contrastante colocado en una cintura no definida, o un corte de tela justo en la cintura – puede enfatizar la rectitud allí en lugar de disimularla. Tampoco ayuda dividir el cuerpo exactamente a la mitad con bloques de color (ejemplo: remera de color claro y pantalón oscuro comenzando justo en la cintura); es preferible subir o bajar un poco ese corte para no llamar la atención al punto medio.
- **Prendas superiores muy estructuradas tipo caja:** Las chaquetas cuadradas, sin entalle, estilo *boxy*, no aportan nada de forma. Por ejemplo, una chaqueta tipo *Chanel* corta y cuadrada puede hacerte lucir cuadrada también, a menos que la combines con algo ceñido debajo. Si te gustan estos estilos rectos, compénsalos con un pantalón pitillo o una falda lápiz para que al menos la cadera se vea más estrecha y cree curva.
- **Faldas tubo si no marcas cintura:** Una falda lápiz puede quedar bien en un rectángulo si la llevas con un cinturón o top ajustado que cree cintura, pero si usas falda lápiz con una camisa por fuera, te verás sin forma. Mejor evita las faldas demasiado rectas sin complemento, opta por aquellas con algo de forma o combínalas sabiamente.
- **Exceso de piezas estructuradas simultáneamente:** Por ejemplo, traje sastre completo con blazer recto y pantalón recto – te puede hacer ver extremadamente angular. Si necesitas vestir formal, procura que el blazer tenga pinzas o usa un fajín que insinúe cintura, o añade un collar llamativo que distraiga un poco de la rectangularidad del

conjunto.

En esencia, el cuerpo rectángulo puede adoptar *dos caminos estilísticos*: o bien **añadir curvas y cintura** con cinturones, volúmenes y cortes adecuados, o abrazar cierta *estética rectilínea* pero siempre manteniendo proporciones (como un look minimalista donde tus líneas rectas luzcan modernas). ¡Tú eliges cómo jugar con tu silueta!

Reloj de Arena (X)

Objetivo de estilo: El reloj de arena ya es equilibrado por naturaleza, así que el objetivo principal es **resaltar esa proporción armoniosa sin desequilibrarla**. Esto significa marcar la cintura y seguir la forma del cuerpo en lugar de ocultarla bajo prendas demasiado holgadas. También hay que tener cuidado de no agregar volumen excesivo en ningún lado que rompa la proporción. En resumen, *celebrar las curvas manteniendo elegancia*.

Lo que favorece:

- **Prendas entalladas a la cintura:** Tu mejor estrategia es siempre **marcar la cintura**, ya que es tu punto más fuerte. Cinturones, fajas y lazos son aliados para ceñir esa zona . Usa vestidos cruzados, vestidos estilo *wrap* o con silueta *fit & flare* (ajustados arriba y ligeramente amplios abajo) que destaquen la cintura naturalmente. Las faldas tubo o lápiz son ideales para tu cuerpo porque resaltan la curva de cadera manteniendo la proporción con los hombros . Combínalas con blusas metidas por dentro y un buen cinturón.
- **Escotes adecuados y equilibrados:** Si tienes busto mediano a grande, los escotes en V o redondos profundos te sientan muy bien, ya que alargan un poco el cuello y estilizan el pecho . El escote halter también suele lucir espectacular en figuras X porque muestra hombros y resalta el busto sin añadir volumen extra . Evita subir demasiado el escote (como cuello alto cerrado), pues en un busto grande puede crear un efecto “bloque”. Si tu busto es pequeño, puedes permitirte más tipos de escote, incluso palabra de honor o strapless, ya que tus hombros y caderas de por sí están balanceados.
- **Pantalones de corte recto o bootcut:** En la parte inferior, unos buenos pantalones rectos o ligeramente acampanados de tiro medio favorecen tus piernas y caderas manteniendo la silueta equilibrada . Puedes usarlos a la cintura baja o media, con un cinturón que llame la atención hacia tu cintura fina . Los jeans de estilo clásico, ni muy skinny ni muy baggy, serán tus comodín. También los pantalones *palazzo* pueden quedarte elegantes porque tienes curvas que llenan su forma, pero asegúrate de marcar la cintura al usarlos (por ejemplo, con una blusa por dentro).
- **Vestidos ajustados y faldas ceñidas:** No huyas de las prendas al cuerpo; tu figura las lleva muy bien. Vestidos tipo *sirena* (entallados hasta la rodilla y luego con vuelo) son prácticamente hechos para cuerpos reloj de arena . Las faldas lápiz, como mencionamos, resaltan tu forma femenina. Incluso unos vestidos tubo (entallados por completo) pueden verse muy sensuales y sofisticados, siempre que el tejido sea de calidad y con buena estructura para sostener tus curvas.
- **Chaquetas y abrigos estructurados:** Blazers entallados, tapados tipo trench con cinturón, camperas que se entallen un poco en la cintura – todos te quedan fabulosos .

Busca sacos cruzados o de 3 botones que ajusten en tu cintura pequeña . También los cárdigans o sweaters wrap con cinturón ayudan a no perder tu forma debajo de la ropa de abrigo. La clave es: si sumas capas, que alguna reafirme tu cintura (por ejemplo, un cinturón sobre un sacón, o un corte princesa en un blazer).

Lo que debes evitar:

- **Ropa demasiado holgada o estilo “bolsa”:** Si te pones prendas muy sueltas que no insinúan la cintura, perderás tu bonita proporción bajo ellas. Por ejemplo, un vestido estilo túnica recta hará que tu busto y cadera queden ocultos y te verás más ancha de lo que eres (¡irónicamente, la ropa suelta puede hacerte lucir más llena al ocultar la cintura!). Evita también los cortes *imperio* (debajo del busto) porque aunque son útiles para otros tipos, en tu caso esconden la cintura real y dejan caer la tela sobre el vientre, pudiendo hacerte ver embarazada cuando no lo estás . Los vestidos rectos tampoco te hacen justicia . Mejor siempre agrega un cinturón o elige siluetas fit & flare.
- **Exceso de detalles en zonas específicas:** Dado que ya tienes curvas equilibradas, no conviene saturar ni la parte superior ni la inferior con adornos exagerados que rompan esa armonía. Por ejemplo, bolsillos frontales grandes o adornos excesivos en la zona del vientre podrían atraer atención innecesaria ahí . Las mangas muy voluminosas (tipo abullonadas gigantes) o los volados enormes en falda podrían desequilibrar tu figura haciéndola ver más ancha arriba o abajo. Cuida la proporción de los adornos: un poco está bien, demasiado puede verse recargado en tu figura.
- **Cuellos muy cerrados o anchos de hombros:** En especial si tu busto es grande, evita el escote bote (hombros descubiertos en línea recta) y las mangas muy caídas, porque ensanchan tu torso superior innecesariamente . Tampoco te benefician las mangas tipo ranglan, pétalo o bombachas si agregan volumen que compita con tus curvas . Tú ya tienes volumen natural; los añadidos deben ser sutiles.
- **Prendas de talles incorrectos:** Un reloj de arena a veces tiene dificultad para encontrar talles que le ajusten bien a todo (por ejemplo, la cintura pequeña pero caderas amplias pueden hacer que una falda de tu cadera quede suelta en la cintura). Es crucial usar la talla correcta y, de ser posible, *entallar con un sastre* las prendas clave. Un pantalón demasiado ajustado que cause que se marque demasiado la cadera o muslo no te favorecerá – es mejor que asiente bien pero sin apretar al extremo (así evitas el famoso *muffin top* o “lonjita” incluso teniendo buena figura). Del mismo modo, un saco que no entalla en tu cintura podría quedarte grande de torso o apretado de cadera; ajústalo en sastrería. **La buena confección es tu aliada** para lucir impecable con tus curvas.
- **Ocultar la cintura con cinturones anchos mal ubicados:** Aunque suene contradictorio, si usas un cinturón muy ancho que cubra casi todo tu torso, podrías borrar tu propia cintura. Asegúrate de que los accesorios para marcar cintura la definan en lugar de cubrirla por completo. Tampoco uses cinturones caídos en la cadera, ya que en tu cuerpo atraerán la mirada a la zona más ancha (cadera) y quitarán énfasis de la cintura. Siempre coloca los cinturones en la cintura natural o un poco por encima si eres bajita, pero nunca por debajo de la cintura en un reloj de arena.

En síntesis, **abraza tus curvas**: las prendas deben *seguir la forma* de tu cuerpo, no pelear contra ella. Cuando destagues tu cintura y uses ropa de tu talla, prácticamente cualquier conjunto se verá refinado en tu figura X. Es un tipo de cuerpo muy versátil que admite tanto ropa ajustada (con elegancia) como combinaciones clásicas. Solo recuerda no desequilibrar tu proporción innata.

Ovalado (Manzana)

Objetivo de estilo: Al tener mayor volumen en la zona central, el objetivo es **redistribuir visualmente la atención** hacia los extremos: rostro/hombros y piernas, estilizando el torso. Buscamos alargar la figura y, si es posible, insinuar una cintura más definida sin apretarla. La idea es crear líneas verticales y diagonales que “corten” el ancho del abdomen, y evitar agregar volumen extra ahí. También es importante elegir bien las tallas y cortes para que la ropa no apriete ni marque de más, manteniendo comodidad y estilo.

Lo que favorece:

- **Escotes en V y cuellos verticales:** Un escote en V medio o profundo ayuda a alargar el cuello y dirigir la mirada hacia arriba, alejándola de la zona de la cintura. Las blusas cruzadas en V o camisas con algunos botones abiertos son ideales. También los collares largos delicados (no muy pegados al cuello) crean una línea vertical central favorecedora.
- **Prendas superiores largas y sueltas (no flojas de más):** Las túnicas, blusas y remeras que caen **por debajo de la cadera** cubren la zona abdominal de forma elegante. Busca cortes rectos o ligeramente entallados que *sigan la forma* sin ajustarse por completo – es decir, que la prenda tenga caída y no se pegue al cuerpo marcando cada contorno, pero tampoco sea una carpa gigante. Un largo ideal es hasta medio muslo o hasta la segunda cadera. Las chaquetas y cardigans largos, abiertos al frente, son perfectos porque crean dos líneas verticales que afinan tu torso.
- **Monocromía o colores oscuros en la zona central:** Vestir de un solo color o tonos muy cercanos de pies a cabeza genera un efecto de continuidad que adelgaza visualmente. En particular, usar **colores oscuros o fríos** (negro, azul marino, gris, morado, verde oscuro) en la parte de arriba y pantalones ayuda a minimizar. Puedes añadir algún toque de color más claro en accesorios cerca del rostro para iluminar, pero procura que la base sea oscura en torso y piernas para reducir volumen.
- **Tejidos ligeros y con caída:** Telas muy gruesas o armadas pueden añadir volumen extra; mejor elige tejidos fluidos, livianos, que acompañen al cuerpo. La lana muy gruesa, el tweed pesado, etc., pueden reservarse para abrigos abiertos, pero en tops opta por punto fino, seda, crepe, algodón suave, etc. Si usas estampados, que sean en escala mediana-pequeña y preferentemente sobre fondo oscuro.
- **Pantalones rectos y faldas línea A:** En la mitad inferior, los pantalones de pierna recta o bootcut equilibran la silueta porque no se ajustan demasiado en la cintura/abdomen y hacen ver las piernas proporcionadas. Evita los de tiro muy bajo; un tiro medio que contenga la barriga es mejor (el tiro bajo puede hacer que la panza “desborde” por encima del pantalón, formando los temidos *flotadores* laterales). Las faldas de corte A (más anchas en el dobladillo que en la cintura) son excelentes para ti porque no marcan abdomen y dan forma femenina a la falda sin apretar. Úsalas en telas lisas, de preferencia oscuras o con estampas discretas. El largo puede ser hasta la rodilla o maxi falda;

curiosamente, muchas mujeres ovaladas tienen lindas piernas que pueden lucir con faldas hasta la rodilla combinadas con medias oscuras para un efecto estilizado.

- **Chaquetas y hombros estructurados:** Aunque tengas hombros redondeados, un leve **refuerzo en hombros con hombreras** pequeñas puede ser beneficioso . Al dar mayor estructura arriba, equilibras la redondez central. Sacos y blazers que tengan algo de forma en hombros (no enormes, solo ligeramente marcados) y que caigan rectos o en línea A desde el busto hacia abajo funcionarán bien. Recuerda usarlos abiertos para que formen líneas verticales.
- **Detalles arriba y abajo, no en la cintura:** Coloca cualquier detalle llamativo lejos de la panza: por ejemplo, un broche bonito en el hombro de la chaqueta, unos pendientes brillantes, un sombrero o pañuelo en el cuello – todo esto atrae la mirada hacia tu rostro. En la parte baja, puedes jugar con zapatos interesantes o pantalones con algún detalle en el dobladillo para llevar la vista hacia tus piernas. La idea es que el *bloque central* permanezca lo más limpio y uniforme posible, mientras los extremos (arriba y abajo) tienen pequeños focos de interés .

Lo que debes evitar:

- **Ropa estrecha en la cintura o muy ajustada en abdomen:** La peor combinación para un cuerpo oval es usar prendas apretadas justamente en la zona más voluminosa. Evita cinturones anchos en la cintura o cadera – de hecho, mejor evita los cinturones por completo si no tienes una cintura definida, ya que solo remarcarán la ausencia de esta . Tampoco son recomendables las blusas o vestidos con elástico en la cintura (te estrujarán y harán sobresalir más lo de arriba y abajo del elástico) ni las prendas de tela stretch tipo lycra ajustadísimas en el vientre. Lo ideal es que nada “corte” tu silueta a la mitad .
- **Volúmenes extra en el torso:** Huye de los volados, frunces, plisados o bolsillos en la zona de la barriga. Por ejemplo, una blusa con mucho frunce en la cintura o un peplum muy exagerado podría no favorecerte porque agrega capas justamente donde no quieres. Las chaquetas acolchadas muy infladas (tipo *puffer jackets*) también añaden volumen. Si necesitas abrigo, elige uno ligero o uno entallado que no tenga relleno excesivo en la parte frontal.
- **Rayas horizontales y estampados grandes en la zona media:** Las líneas horizontales ensanchan – particularmente si atraviesan tu abdomen, lo harán ver más ancho . Así que camisetas a rayas horizontales anchas, abstente. Igualmente, los estampados muy grandes o llamativos justo en la zona de la panza atraerán la mirada allí, no es lo deseado . Mejor patrones discretos o ningún patrón en esa área.
- **Prendas muy cortas arriba o muy pitillo abajo:** Evita las remeras cortas o crop tops que dejen ver tu abdomen, a menos que las uses sobre una capa más larga debajo. Tampoco es buena idea usar prendas superiores que acaben justo en la cintura/panza porque harán un corte visual ahí (ej: un saco corto que termine en la cintura – mejor uno más largo). En cuanto a la parte inferior, los pantalones tipo chupín muy ajustados pueden hacer lucir tu torso más ancho en comparación con piernas muy flacas – es preferible rectos como mencionamos, o si usas skinny, combínalos con una túnica larga arriba para compensar.

- **Tacones diminutos o zapato muy delicado:** Interesantemente, un error puede ser usar zapatos demasiado pequeños o finos (como un tacón aguja muy delgado, llamado *taco chupete* en algunos lugares) . Esto es porque, visualmente, si eres de contextura grande o tienes sobrepeso, unos zapatos diminutos pueden hacer que tus piernas luzcan más anchas por contraste, desequilibrando la base de tu figura. Mejor un zapato de tacón medio y algo más sólido, o plataformas equilibradas. Tampoco es obligatorio usar tacones altísimos – de hecho la comodidad es crucial. Un taco moderado ayudará a mejorar la postura y darte unos centímetros, pero prioriza que te mantengas erguida y cómoda. *Tip:* la postura al caminar erguida, con los hombros ligeramente hacia atrás, automáticamente mejora cómo cae la ropa en ti , así que zapatos con los que puedas mantener buena postura (no demasiado cansadores) te darán mejor porte que tacones de aguja que te hagan caminar inestable.

Como conclusión para el cuerpo ovalado, **busca alargar y suavizar la silueta:** líneas verticales, colores oscuros, prendas que no aprieten el abdomen y enfoquen la atención en tus encantadores rasgos (rostro, busto, piernas). Con estos trucos, lograrás que tu figura se vea elegante y proporcionada, sin perder comodidad. Es quizá el tipo de cuerpo más desafiante de vestir según muchos asesores , ¡pero con las elecciones correctas de ropa verás que puedes lucir igual de fantástica que cualquier otro!

Módulo 4: Actividades Prácticas

Llegó el momento de poner en práctica lo aprendido. A continuación te proponemos algunas **actividades y ejercicios** para afianzar tu conocimiento sobre los tipos de cuerpo y cómo vestir cada uno. Estas actividades te ayudarán a aplicarlo a tu propio caso y a observar diferencias en la vida real:

Actividad 1: Identifica tu tipo de cuerpo. Frente a un espejo de cuerpo entero (o con la ayuda de una foto tuya de cuerpo completo), analiza tus proporciones objetivamente. Puedes hacer lo siguiente:

1. **Mide o calcula tus proporciones:** Toma una cinta métrica flexible y apunta las medidas de tus hombros (o contorno de busto a la altura del pecho), tu cintura (en la parte más estrecha) y tus caderas (en la parte más ancha, aproximadamente a la altura de los glúteos). Compara esas cifras. ¿Cuál es la más grande? ¿Cuál la más pequeña? Si hombros/busto resultan notablemente mayores que cadera, apuntas a triángulo invertido; si cadera es mayor que hombros, triángulo normal; si hombros y caderas parecidas y cintura no es mucho menor, rectángulo; si hombros y caderas parecidas pero cintura sí mucho menor, reloj de arena; si la medida de cintura se aproxima o supera a las otras, ovalado. No hace falta un número exacto, también puedes mirarte en el espejo: *¿mis hombros lucen más anchos, igual o más estrechos que mis caderas? ¿Tengo cintura visible o es bastante recta la sección media? ¿Dónde tiendo a acumular más peso?* Responde estas preguntas y determina con cuál descripción de las vistas en el **Módulo 2** te identificas más.
2. **Dibuja tu silueta:** Si puedes, toma una foto tuya con ropa ajustada (por ejemplo, leggings y camiseta ajustada) o incluso en ropa interior/bikini, y dibuja sobre ella el contorno de tu cuerpo. Observa la forma geométrica que más se le parece (¿una A, una V, una H, una X,

una O?). Esto te dará claridad visual.

3. **Confirma con otra persona:** A veces tenemos sesgos sobre nuestro cuerpo. Si tienes confianza con un amigo/a o familiar, pídele su opinión objetiva sobre qué forma ve él/ella en ti según las categorías aprendidas. Quizá te diga “yo diría que eres tipo tal”. Esto puede reafirmar o darte otra perspectiva. (Al final, tú decides con qué descripción te sientes más identificada).

Escribe en tu cuaderno de moda o en un documento: “**Mi cuerpo es tipo _____, porque observo _____.**” Justifica brevemente según las características (ej. “mis hombros son más estrechos que mis caderas y mi cintura es pequeña, por eso creo que soy tipo triángulo/pera”).

Actividad 2: Arma dos looks opuestos. Ahora que sabes tu tipo, prepara **dos outfits** completos contrastantes:

- Un look que siga **todas las recomendaciones** dadas para tu tipo de cuerpo. Por ejemplo, si eres triángulo, uno con blusa clara con volantes y pantalón oscuro recto; si eres ovalada, uno monocromático con túnica larga y collar largo, etc. Vístete con ese atuendo y mira en el espejo cómo te sientes y cómo se ve tu figura equilibrada.
- Otro look que deliberadamente **rompa alguna “regla”** mencionada (sin que te haga sentir incómoda). Por ejemplo, si eres triángulo invertido, ponte una remera de rayas horizontales claras y un pantalón negro ajustado – notando cómo enfatiza tus hombros. O si eres ovalada, prueba un cinturón ancho sobre una camisa para ver cómo destaca la barriga en vez de disimularla.

El objetivo es *comparar* el efecto visual. Observa cómo el primer look probablemente te hace lucir más proporcionada conforme a lo aprendido, mientras el segundo quizás evidencia por qué esa prenda no era aconsejable. **Toma nota** de qué detalles específicos te gustaron del look 1 (ej. “la falda en A realmente me equilibra con los hombros”) y qué notaste en el look 2 (“la camisa ajustada marcó mi abdomen más de lo deseado”). Este ejercicio te ayudará a interiorizar las reglas de estilismo en tu propio cuerpo. (*¡Y quién sabe, tal vez encuentres una nueva combinación favorita en el proceso!*)

Actividad 3: Asesor de imagen por un día. Para afianzar el conocimiento, intenta identificar el tipo de cuerpo de otras personas y pensar en soluciones de vestuario:

- Mira fotos de 3 celebridades o figuras públicas con tipos de cuerpo distintos (por ejemplo, busca una actriz muy curvilínea – reloj de arena, una atleta nadadora de espalda ancha – triángulo invertido, y quizás una cantante plus size – ovalada). Anota qué tipo crees que es cada una y menciona 1 prenda o estilo que usualmente ves que les queda bien. Por ejemplo: “*Adele – tipo ovalado – suele usar vestidos negros de corte imperio que alargan su figura*”, “*Halle Berry – reloj de arena – luce genial con vestidos ceñidos y cinturón marcando cintura*”, etc.
- Si tienes amigas o familiares de confianza, ¡ofrece hacerles un pequeño análisis! Pídeles permiso y explícales que estás practicando lo aprendido: observa su forma y dile qué tipo aproximado son y una recomendación rápida (Ej: “Creo que tu cuerpo es tipo triángulo, ¿sabías? Deberías probar usar más blusas claras con detalles en los hombros, te

quedarían fabulosas.”). Será divertido y te permitirá comprobar que puedes reconocer las siluetas en distintos cuerpos.

Actividad 4: Crea un “closet cápsula” ideal para tu tipo. Imagina que vas a recomenzar tu armario desde cero con prendas básicas. Haz una lista de 10 a 12 prendas esenciales que **mejor se adapten a tu tipo de cuerpo**. Aplica lo aprendido: por ejemplo, si eres rectángulo, incluirías quizás un blazer entallado, un vestido wrap, un cinturón statement, una falda con vuelo, etc. Si eres triángulo, pondrías un pantalón oscuro recto, blusas con hombros decorados, etc. Elabora esa lista de esenciales *a tu medida*. Luego, revisa tu armario real: ¿tienes esas prendas o algo similar? Identifica qué te falta y qué podrías adaptar. Este ejercicio te ayuda a planificar compras futuras de manera informada, priorizando aquello que realmente te favorecerá.

Realizar estas actividades te dará **confianza y criterio práctico**. No solo habrás leído las recomendaciones, sino que las habrás aplicado y comprobado en la realidad, fijando mejor el conocimiento. ¡Diviértete experimentando con tu estilo!

Evaluación Final del Curso

¡Felicitaciones por llegar hasta aquí! 😊 Ahora es momento de evaluar lo aprendido. A continuación encontrarás una serie de preguntas de opción múltiple y verdadero/falso para repasar conceptos clave de este curso. **Puedes escribir tus respuestas en una hoja aparte** y luego comprobar con las soluciones al final. ¡Buena suerte!

1. ¿Cuál de las siguientes proporciones describe a un cuerpo tipo reloj de arena?

- a) Hombros más anchos que caderas, poca cintura.
- b) Hombros y caderas proporcionales, cintura muy marcada.
- c) Caderas más anchas que hombros, cintura indefinida.
- d) Hombros y caderas estrechos, abdomen prominente.

2. Una mujer con espalda ancha, busto grande y caderas estrechas debería usar prendas que:

- a) Destaquen sus hombros con hombreras y escotes horizontales para lucir imponente.
- b) Añadan volumen en la parte inferior (faldas con vuelo, colores claros abajo) y simplifiquen la superior.
- c) Marquen mucho la cintura con cinturones anchos.
- d) Sean todas muy holgadas para disimular su espalda.

3. Para una silueta tipo triángulo/pera, es recomendable: (Marca todas las opciones correctas)

- ☐ A) Pantalones y faldas en colores oscuros y lisos, de corte recto o evasé.
- ☐ B) Blusas con volantes, apliques o estampados vistosos en los hombros o el busto.

- ☐ C) Llevar tops muy ajustados y cortos que terminen a la altura del ombligo.
- ☐ D) Usar collares llamativos y pañuelos para atraer la mirada hacia la parte superior del cuerpo.
- ☐ E) Faldas tubo muy ceñidas y con bolsillos laterales grandes.

4. Verdadero o Falso: Indica V o F según corresponda.

A. Las líneas verticales en la ropa ayudan a verse más alta y delgada, por eso favorecen especialmente a figuras ovaladas o bajitas.

B. En un cuerpo rectangular, conviene evitar cualquier uso de cinturones porque no hay cintura que marcar.

C. El cuerpo ovalado se beneficia de usar prendas superiores cortas y ceñidas para crear la ilusión de piernas más largas.

D. Una persona de cuerpo triángulo invertido debería evitar hombreras y prefiere escotes en V para suavizar la apariencia de sus hombros anchos.

E. El objetivo del asesoramiento de imagen es llevar toda figura hacia un equilibrio visual, similar al de un reloj de arena, a través de la ropa.

5. Relaciona cada tipo de cuerpo con la estrategia principal de vestimenta:

- Reloj de arena –
- Triángulo –
- Triángulo invertido –
- Rectángulo –
- Ovalado –

a) Alargar y afinar el torso, llevando la atención a cara y piernas; evitar marcar cintura.

b) Destacar cintura y seguir las líneas naturales; evitar ocultar las curvas con ropa holgada.

c) Añadir volumen en caderas y piernas; quitar énfasis de hombros y busto.

d) Marcar o crear cintura y agregar curvas con volúmenes en busto/cadera; evitar looks totalmente rectos.

e) Llamar la atención hacia la parte superior del cuerpo; mantener la inferior sencilla y estilizada.

(Escribe la letra correspondiente al lado de cada tipo. Por ejemplo: Reloj de arena – b).

Cuando hayas respondido todo, revisa tus respuestas con las siguientes soluciones:

Soluciones: 1) b ☒ (hombros y caderas equilibrados, cintura marcada define al reloj de arena).

2) b ☒ (agregar volumen abajo y simplificar arriba es la táctica para triángulo invertido).

3) Correctas A, B, D ☒; Incorrectas C, E (las C y E van en contra de lo aconsejado para un cuerpo tipo pera).

4) A: V ☒ (las líneas verticales estilizan, efectivamente benefician a quien quiera verse más esbelto); B: F ☒ (en cuerpo rectangular sí se pueden usar cinturones para crear cintura donde no la hay, no hay que evitarlos por completo, solo usarlos estratégicamente); C: F ☒ (en cuerpo ovalado las prendas superiores *largas y algo sueltas* son mejores, las cortas y ceñidas remarcan el abdomen); D: V ☒ (triángulo invertido debe evitar hombreras y usar escotes en V para reducir visualmente hombros); E: V ☒ (todo el curso se basó en lograr equilibrio visual semejante a la proporción ideal, que se acerca al reloj de arena).

5) Reloj de arena – b; Triángulo – e; Triángulo invertido – c; Rectángulo – d; Ovalado – a. ☒

¡Enhorabuena! Si has acertado la mayoría de las respuestas, has consolidado muy bien los conceptos de análisis de tipo de cuerpo y estilismo 😊. Esperamos que este curso completo te haya resultado **útil y enriquecedor**. Ahora cuentas con conocimientos tanto teóricos como prácticos para vestirte de manera que te veas y sientas espectacular, aprovechando al máximo tu tipo de cuerpo. Recuerda que estas son guías, *no reglas rígidas*: lo más importante es que adaptes las recomendaciones a tu propio estilo personal y que la moda sea una herramienta para expresarte y aumentar tu confianza.

En nuestra comunidad Le Solee, creemos firmemente que **todas las siluetas tienen su encanto** y con los tips adecuados cada quien puede destacar su belleza única. 💕 **Gracias por participar** y te animamos a que compartas tus *antes y después* o tus hallazgos en nuestro foro/comunidad. ¡Nos vemos en próximos cursos y sigue brillando con tu estilo! ✨