

TELVA.com

# TELVA

## belleza

PRIMAVERA-  
VERANO 2014

+300  
fotos

LO QUE VIENE  
EN PELO  
Y MAQUILLAJE

la mejor  
guía

PARA SACARTE PARTIDO

+ PREMIOS TELVA BELLEZA: LOS 11 PRODUCTOS DEL AÑO

# ¿Qué te hace irresistible?

UNA ACTITUD POSITIVA, UN ASPECTO CUIDADO, **TENER EMPATÍA CON LOS DEMÁS Y, SOBRE TODO, SER AUTÉNTICA.** ÉSTA SERÍA LA FÓRMULA DE LA SEDUCCIÓN. HAY PERSONAS -LAS MENOS- QUE LA POSEEN DE FORMA INNATA. OTRAS -LAS MÁS- TIENEN QUE *TRABAJÁRSELA*... A SER SEDUCTORA TAMBIÉN SE APRENDE.

Escribe: CARLA NIETO Fotos: VLADIMIR MARTÍ Realiza: BLANCA UNZUETA

**d**ecía Ortega y Gasset que "rara vez la belleza que atrae coincide con la belleza que enamora". ¿Y qué es lo que media entre una y otra? Muy sencillo: eso que todo el mundo desea poseer pero que pocos aciertan a definir: la seducción. Para algunos, ser seductor consiste en conseguir todo lo que deseas utilizando estrategias más o menos premeditadas, ocultas, sibilinas en ocasiones... Para otros, la seducción es sinónimo de carisma (según la RAE, "la especial capacidad de algunas personas para atraer o fascinar"). Pero lo cierto es que, independientemente de su aspecto físico, posición social o laboral o forma de ser, las personas seductoras tienen ese *algo más* que las hace distintas, atractivas, irresistibles incluso.

Buenas noticias: seducir no es en absoluto una cualidad o destreza reservada a unos cuantos privilegiados. Tal y como explican **Sara Largo** y **Ana Iriberry** (diseñadora y *fashion consultant*), res-

ponsables de la asesoría Tu Asesor de Imagen ([tuasesordeimagen.es](http://tuasesordeimagen.es)), "todos poseemos fuerza de atracción seductora, la capacidad para cautivar a la gente, pero no todo el mundo es consciente de ese potencial interior, y, a menudo, imaginamos la atracción y la seducción como un rasgo casi místico con el que nacen unos cuantos seductores selectos".

## CUANDO VIENE DE FÁBRICA

Para la psicóloga **Pilar Varela**, la seducción es cosa de segundos. "Nos sorprendería comprobar la cantidad de elementos que se perciben y procesan en unos instantes y nos dicen inmediatamente si esa persona nos atrae o nos deja indiferentes. ¿Qué rasgos seductores son innatos? Pues, sobre todo, la elocuencia del cuerpo: la mirada, la sonrisa, el modo de moverse... en definitiva, todo lo que *habla* al otro de nuestra forma de ser".

Sin embargo, no se pueden establecer pautas o esquemas rígidos respecto a lo que nos hace más o menos atractivos de cara a los demás. **Andrés Arriaga**, catedrático de Psicología en la Universidad Europea de Madrid explica que "según las corrientes más evolucionistas, aquellas personas que posean signos físicos relacio-

nados con la belleza y la proporcionalidad física, con la fuerza (en los hombres) y con la fertilidad (en las mujeres) resultarán más seductoras. Obviamente, el ser humano es más sofisticado desde el punto de vista intelectual, y esta es la razón por la que, a menudo, no resulta más seductora la persona más joven, más fuerte o más bella, sino la que se muestra más segura de sí misma, la que tiene mayor capacidad de persuasión o también la que posee, por ejemplo, mayor poder adquisitivo".

## ¿SEDUCCIÓN IGUAL A BELLEZA?

Hay personas que se empeñan en resultar seductoras a toda costa sin tener en cuenta un elemento clave en todo este proceso: la personalidad del *seducido*. El profesor Arriaga explica que "aunque por un lado se puede decir que existen elementos biológicos básicos y universales que corresponden al atractivo físico, también es cierto que el hecho de que alguien resulte seductor tiene que ver, a menudo, con la interpretación subjetiva que hace quien va a ser potencialmente seducido".

Pero, ¿hay que ser guapa para resultar seductora? Basta echar un vistazo a la trayectoria vital de mujeres como Coco Chanel, Wallis Simpson o María Callas para

extrapolar la respuesta: no necesariamente. Pilar Varela lo corrobora: "Una persona poco agraciada puede resultar seductora o muy seductora en ocasiones. Quizás no en un primer momento, pero sí después (a veces, solo un ratito después). Ciertas capacidades como la inteligencia, el humor o saber escuchar no están escondidas, se captan pronto, y proporcionan una gran capacidad de seducción que puede convertir en sumamente atractiva a una persona corriente".

Lo que sí es un elemento clave que debe formar parte de toda estrategia de seducción que se precise, es cuidar el aspecto físico. "La imagen que somos capaces de proyectar de nosotras mismas, a través de nuestra vestimenta y, también, de la comunicación no verbal (gestos, posturas...) van a ser determinantes para resultar seductoras, tanto en lo profesional", comentan las asesoras de imagen.

## A VUELTAS CON LA AUTOESTIMA

Tanto Ana Irberri y Sara Largo como el profesor Arriaga, lo tienen claro: para proyectar una imagen seductora es fundamental tener seguridad en ti misma. "Quienes se consideran potencialmente deseadas resultarán más atractivas a los demás. Irradiar bienestar y satisfacción contigo misma resulta extremadamente seductor. Además, la buena autoestima suele venir acompañada por comportamientos poco prejuiciosos, tolerantes, bondadosos hacia los demás, lo que resulta aún más seductor".

Pilar Varela, sin embargo, no está del todo de acuerdo con esta relación tan directa entre autoestima y seducción. "La inseguridad en uno mismo es un concepto muy complejo; no es algo sencillo ni unívoco. Hay personas inseguras en el ámbito social o laboral, por ejemplo y, sin embargo muy seguras en el ámbito privado, y resultan muy atractivas en las distancias cortas".

## ...Y CON LA EDAD

A más edad, ¿menos dotes de seducción? "La juventud y la lozanía son factores que gustan a lo-

dos, y es obvio que con la edad se van desvaneciendo, pero el poder de seducción no es patrimonio exclusivo de la juventud ni la lozanía es siempre bella; hay personas que ganan mucho con la edad. De nuevo aquí se debe aplicar la fórmula básica de la seducción: hay que creerse guapa, hay que saber que puedes gustar, que la experiencia es algo interesante y se refleja en la mirada, la sonrisa y la conversación", señala la psicóloga.

De la misma opinión es Andrés Arriaga: "Ya hemos comentado que la seducción en sí misma es un concepto con un alto componente subjetivo que dependerá de la percepción del otro, y por eso, la capacidad de seducir a los demás puede prolongarse más allá de la aparición de las arrugas o las canas".

Un reciente estudio publicado en *JAMA Facial Plastic Surgery* corrobora la opinión de ambos psicólogos. En él, un grupo de expertos del hospital norteamericano de Lenox Hill realizó un exhaustivo estudio basado en el análisis de las fotografías de 49 pacientes, tomadas antes y después de haberse sometido a una cirugía estética. Los autores de la

investigación llegaron a la conclusión de que, como media, las pacientes parecían unos 3 años más jóvenes que antes de pasar por quirófano, pero que, sin embargo, su atractivo físico no habían aumentado con la intervención.

## TRAINING PARA SEDUCIR

La cuestión es: ¿se puede aprender a ser seductora? La psicóloga es rotunda: "¡Claro que sí! De hecho, hay expertos en entrenamiento de estrategias de seducción. Existen los personal shoppers, que sacan lo mejor de ti misma, recomendando la ropa adecuada; los entrenadores personales que te ponen en forma, y psicólogos que imparten cursos de seducción. Por otro lado, puedes modificar tu aspecto (físico y expresivo) en tiempo récord (una semana, por ejemplo): basta con proporcionarte y estar bien orientada por un experto".

El profesor Arriaga señala que "la personalidad -por suerte o por desgracia- difícilmente la podemos cambiar en la edad adulta, pero de la misma forma que puedes afinar otras conductas como las habilidades deportivas o la capacidad para hablar en público, también es posible depurar y

## LO QUE ATRAE...

Los psicólogos y asesores lo denominan herramientas *indit*.

**La voz** Una investigación llevada a cabo por expertos británicos, basada en el análisis de las voces consideradas más atractivas por los encuestados (entre ellas las de los actores Jeremy Irons y Judi Dench), definió, entre otros parámetros de una voz seductora, un timbre ni demasiado grave ni excesivamente agudo.

**La sonrisa** ¿Alguien duda de la capacidad de seducción de Julia Roberts? Como explican Ana Irberri y Sara Largo, "para muchos, la mirada es lo más importante cuando queremos gustar a alguien, pero es la sonrisa la que juega un papel fundamental. Esta debe ser siempre sincera".

**La empatía** Hoster interés por los demás, llamar a las personas por su nombre, aprender a escuchar, ser asertivo, echar mano del sentido del humor... todas estas actitudes, además de denotar una buena educación, son un valor seguro en lo que a seducción se refiere.

**El olor** "Hay personas que tienen lo que se denomina el don de la fragancia", explica Pilar Varela. "Según un estudio publicado en el *Personality and Social Psychology Bulletin*, aunque no existe una explicación clara desde el punto de vista biológico, las personas identificamos determinadas olores corporales como agradables o desagradables, y estos se asocian a su vez con la percepción de rasgos seductores o indeseables".

mejorar comportamientos de seducción. Aunque dudo que existan fórmulas mágicas o planes específicos, a veces puede resultar muy útil, por ejemplo, analizar minuciosamente aquellas cosas que pueden gustar a la persona que queremos seducir..."

## DE ANCIANA A SEDUCTORA:

Según nuestros expertos, se consigue así:

• **Descúbrela.** Se puede decir que la primera lección de un hipotético Curso acelerado de seducción sería conocer los puntos fuertes para potenciarlos y, también, los débiles, para minimizarlos. "Cada persona tiene algo único, que la hace singular; algo hermoso. Lo importante no es lo que el cuerpo es, sino lo que el cuerpo hace. Una persona puede ser bellísima, pero inexpresiva; mostrarse desinteresada por el otro; torpe emocional; en definitiva, guapa para las fotos, pero no para la vida", explica la psicóloga Pilar Varela.

• **Actúa como si...** "... fueras guapa. Si no te lo crees ya puedes ser un beaterón, que transmitirás a los demás distancia, ceceo, timidez, complejos. Todos podemos gustar, enamorar, cautivar", dice Pilar Varela.

¿Sabías que cuando los niveles en sangre de CORTISOL, la hormona del estrés, son muy elevados, se reduce la belleza facial de las mujeres?

• **Estúdiate, analízate, dedícate tiempo.** Cuando se trata de seducir, las imitaciones no funcionan y la adhesión ciega a las tendencias o iconos de moda, tampoco. "Tienes que saber quién eres y luego sacar el máximo partido de lo que tienes", ha dicho en más de una ocasión Paloma Picasso, una mujer muy seductora a pesar de que su físico no se ajusta a los cánones de belleza tradicionales. "Hoy en día puedes resultar atractiva de muchas maneras. La fórmula del éxito es usar ropa con la que te sientas cómoda y segura, que resalte lo mejor de tu físico. No hay nada como conocer qué tipo de vestuario te favorece más, la gama de colores más adecuada a tus rasgos... Los profesionales de la asesoría de imagen, a través de un análisis del cuerpo y un estudio del color, te enseñamos a destacar los puntos fuertes y disimular los débiles" explican Ana Iriberrí y Sara Largo.

• **Déjate aconsejar.** Los servicios de asesoría de imagen, personal shopper y coach han proliferado en los últimos tiempos y cada vez están más demandados por personas de todas las edades, profesiones y condición social. Para Iriberrí y Largo, un buen asesoramiento y algo de disciplina pueden transformar a una persona aparentemente sin gracia en alguien atractivo y agradable. "Nosotras comprobamos cada día hasta qué punto un cambio de imagen puede cambiar la vida de una persona. Cuando alguien consigue la mejor versión de sí mismo, se ve capaz de lograr muchas cosas a todos los niveles".

• **No te olvides de la actitud.** Como explica la psicóloga Pilar Varela, "no se trata de disfrazarse de lo que no se es, sino de mantener un aspecto que no transmita que te has jubilado de la vida. Una actitud y una imagen que irradie juventud mental, ganas de vivir, capacidad de acordar proyectos, ilusión, diversión, humor, experiencia, aceptación de las cosas vividas, en definitiva, un aspecto que nunca demuestre derrota. Eso siempre es muy seductor".

• **Y, sobre todo, sé tú misma.** "Nuestro consejo es ser coherente y sincera contigo misma, no proyectar una imagen que no se corresponde con tu personalidad. Porque, aunque tu aspecto físico o la ropa que lèves para la ocasión puedan mostrar una imagen determinada, si tu forma de ser no le acompaña, los gestos, posturas, actitud... te delatarán, rompiendo la armonía de la imagen en su totalidad", explican las asesoras de imagen.

## ...Y LO QUE ECHA PARA ATRÁS

Entre los principales elementos anti-seducción:

**El desalino** Pilar Varela señala que un aspecto físico abandonado, dejado, es la antítesis de la seducción: "No hay que descuidarse. Igual que atendemos la salud, así de debemos cuidar nuestro aspecto externo. Nunca hay que decir eso de "yo ya no...", "antes sí, pero ahora ya...".

**El estrés, la crispación** La serenidad y el autocontrol atraen; la crispación y el nerviosismo alejan. Además, como demostró una investigación de la Universidad de Turku, en Finlandia, cuando los niveles de cortisol, la hormona del estrés, en sangre son muy elevados, se reduce la belleza facial de las mujeres.

**Una dentadura descuidada** "Es muy importante cuidarla ya que puede reflejar salud, juventud y armonía o delatar abandono, falta de higiene y vejez", afirma la psicóloga.

**La egolatría** Ya lo decía Balzac: "Hay que dejar la vanidad a los que no tienen otra cosa que exhibir". El autoboño, la exaltación continua de los méritos, logros y vicisitudes personales son la antítesis de la seducción. Y es que seducir es un proceso mucho más sutil, hay que dejar que el otro descubra nuestros valores; si se lo ponemos tan fácil, el interés decae al instante.

(Maquillaje y peluquería: Menta Alegre (Talent) para Chanel y A1 Lab Avada. Locuocinista: Nerea A15, Barcelona).