

Tipos de cuerpo según la clasificación somática

El somatotipo o psicología constitucional es una teoría, desarrollada en la década de 1940 por el psicólogo norteamericano William Herbert Sheldon, que asocia los tipos de cuerpos humanos con tipos de temperamentos. Sheldon propuso clasificar al físico humano de acuerdo con la contribución relativa de tres elementos fundamentales (somatotipos), denominados según las tres capas germinales del desarrollo embrionario: el endodermo (que se desarrolla dando lugar al tracto intestinal), el mesodermo (que se convierte en músculos, corazón y vasos sanguíneos), y el ectodermo (que posteriormente forma la piel y el sistema nervioso). Estas tres tipologías básicas tienen características específicas que se relacionan con: la constitución ósea, el metabolismo, la masa muscular y la herencia genética.

Cuerpo ectomorfo

Este tipo de cuerpos se caracterizan por ser de constitución ósea delgada, generalmente de masa muscular por debajo de la media, y de extremidades largas y flacas. Su metabolismo acelerado dificulta que gane peso y masa muscular con facilidad, puesto que quema las grasas de forma casi inmediata, generando un bajo porcentaje de grasa corporal general.

Características comunes:

Dificultad para ganar peso, naturaleza frágil, tendencia a la delgadez, músculos más bien pequeños (en algunos casos algo fibrados), pecho plano, hombros chicos y estrechos, estructura general delgada, cuello largo, extremidades largas y cuerpo corto.

Vestimenta:

Prendas ajustadas pero del talle correcto.

Prendas hechas a medida.

Colores: blanco, primarios, tonos puros y vivos.

Cuerpo endomorfo

A este tipo de cuerpo le ocurre justo lo contrario. Debido a que su metabolismo es más lento, absorbe los nutrientes más rápido y su naturaleza corporal tiende a ganar peso con mayor facilidad.

Características comunes:

Tiene tendencia al sobrepeso y a acumular grasa con mayor facilidad. Sus músculos son poco tonificados e indefinidos, por lo que su silueta tiende a redondearse. Posee una mayor densidad ósea, cintura ancha, piernas y brazos relativamente cortos, hombros altos y curvos, cuello también corto.

Vestimenta:

Prendas que se vean más amplias de abajo que de arriba y no a la inversa.

Zona top con prendas del talle adecuado y no más grandes, en colores neutros, grises, azul marino y, preferentemente, negro.

Camisas y remeras siempre por dentro del pantalón.

Tiradores en lugar de cinturones.

Sastrería hecha a medida.

Cuerpo mesomorfo

Este físico se halla en medio de los anteriores, es decir, es un tipo de cuerpo que tiene más facilidad para desarrollar masa y fuerza muscular. Su metabolismo es normal y no deben seguir dietas estrictas para mantenerse en forma, aunque deben vigilar más su peso ya que la tendencia a acumular grasas es mayor que en el caso de los ectomorfos. Los mesomorfos tienden a ser musculosos y atléticos por naturaleza.

Características comunes:

Físico atlético y compacto, metabolismo equilibrado, postura corporal correcta, músculos definidos, hombros y pecho más amplios y anchos, cintura estrecha, silueta armónica.

Vestimenta:

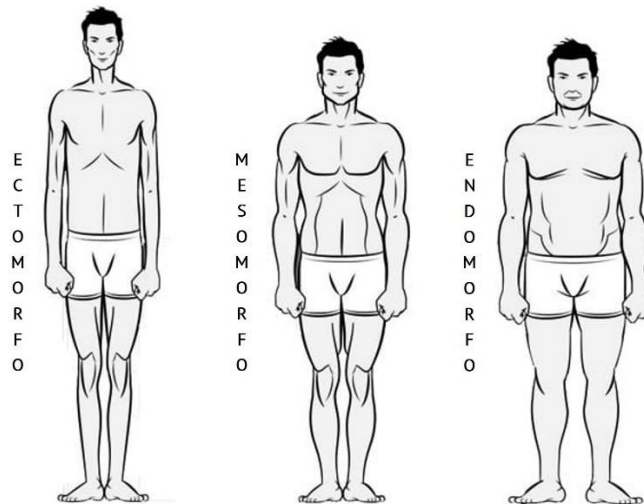
No usar ropa ajustada.

No usar muchas remeras y musculosas.

Camisas combinadas con pantalones chinos.

Todo tipo de colores y estampados.

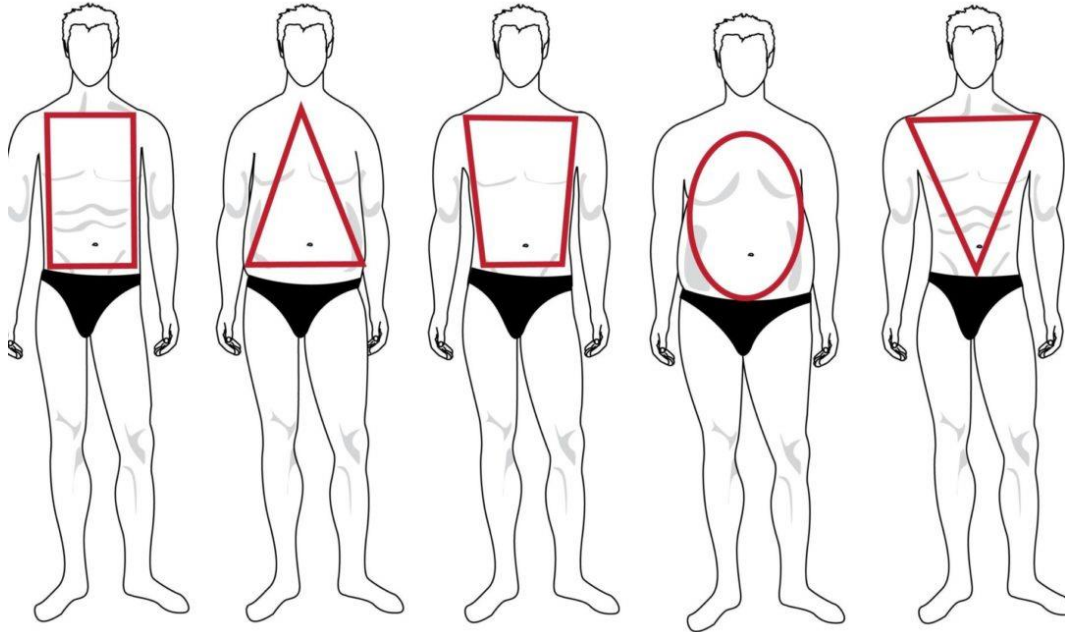
En relación a los trajes, los pantalones serán de un talle menor a los sacos ya que la cintura es entallada y los hombros son anchos.



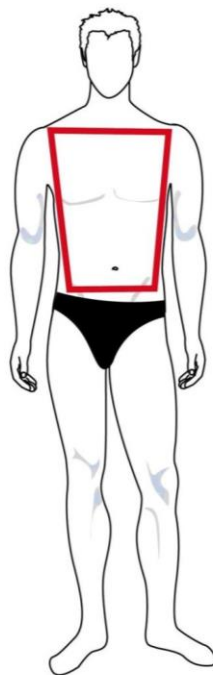
Tipos de cuerpos según su forma geométrica

Aunque es bueno conocer tu cuerpo según el tipo somático, esta información no es suficiente si quieres aprender a vestirte según tu tipo de cuerpo. Si bien es cierto que la clasificación según el biotipo revela información que debes de tener en cuenta, para saber cómo vestir debes de conocer cual es la forma geométrica de tu silueta, ya que esta determinará que partes de tu cuerpo debes resaltar y cuales tienes que aprender a esconder o disimular. El tipo de cuerpo que tienes suele ser cuestión de genética, sin embargo, en función de si haces ejercicio o no y sobre todo, de la dieta o hábitos alimentarios que lleves éste puede cambiar y adoptar ciertas formas geométricas.

¿Cuáles son las 5 siluetas masculinas más comunes según el ancho de hombros y el ancho de caderas?



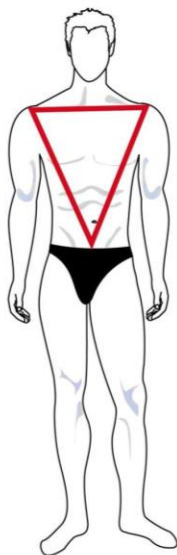
1. Silueta trapecio



El más deseable de los tipos de cuerpo. Con este cuerpo todo es más sencillo. Puedes entrar a una tienda, seleccionar una prenda que te guste y te quedará perfecta. Es el tipo de cuerpo al que intentan asemejarse todos los demás, así que básicamente sólo debes resaltar tu propia forma. Este tipo de cuerpo es de hombros anchos, pecho musculoso y se va haciendo más pequeño ligeramente en la zona abdominal. Suele verse proporcionado y masculino. Cuando hablamos de siluetas masculinas, la que tiene forma de trapecio o trapezoide es la más armónica visual y estéticamente hablando.

Se considera la silueta ideal porque los hombros son ligeramente más anchos que las caderas, con un máximo de hasta cinco centímetros de diferencia entre ambos. Es una silueta muy masculina porque los hombros destacan de forma armónica sobre el resto de la figura. Si tienes esta silueta, siéntete afortunado porque la naturaleza te ha dado la solución para que prácticamente cualquier tipo de prenda te luzca bien. Si usas bien el sentido y común y las normas básicas, ¡no tienes restricciones! Esta es la forma que todos los demás cuerpos intentan imitar. Pero, ¡ojo! Tienes que andarte con cuidado de no cambiar la silueta de tu cuerpo transformándola en otra que no es mediante prendas que aporten demasiado volumen en zonas erróneas. Por ejemplo, si te pones un pantalón que tenga mucho volumen en la zona de la cadera (ya sea porque tiene líneas horizontales o elementos extra) tu silueta se verá recta y tus hombros pasarán desapercibidos.

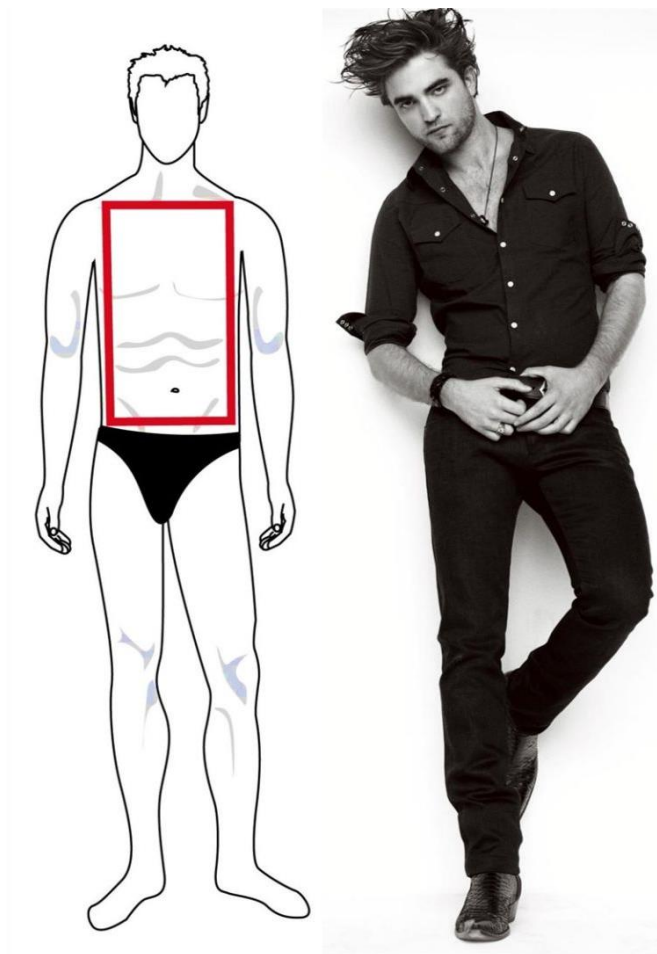
2. Triángulo Invertido



Con el cuerpo triángulo invertido hay que equilibrar proporciones o, lo que es lo mismo, intentar lucir un poco más ancho abajo (para compensar el gran ancho de la espalda y los hombros). Evidentemente eres alguien que entrena su tren superior, que disfruta de ir y entrenar los hombros, brazos, la espalda y el pecho, pero con este tipo de cuerpo, todo se trata de equilibrarlo tanto como puedas. El foco de atención será la parte superior de tu cuerpo, por lo tanto, se trata de llamar la atención con tu tren inferior también. De esta manera, la punta inferior del triángulo se suavizará un poco y lucirás más proporcionado. También se le conoce con el nombre de “cuerpo de nadador”. Y, aunque para muchos es la tipología más masculina de todas, lo cierto es que en este caso los hombros son excesivamente anchos con respecto a las caderas y, por consiguiente, la figura se ve desproporcionada. El objetivo para esta silueta es equilibrar la anchura de los hombros y las caderas, para ello te recomendamos prendas desestructuradas en la parte superior y prendas inferiores que aporten volumen a nivel de la cadera, como los pantalones con pinzas. Todo debe tratar de balancear tus proporciones. Para ello una de las cosas que puedes hacer es utilizar un cinturón. Divide tus outfits en dos con esta técnica. Esto servirá para llamar la atención alrededor de tus caderas y desviará un poco la atención de tu tren superior. Si el cinturón es llamativo es incluso mejor, aunque el verdadero reto acá es

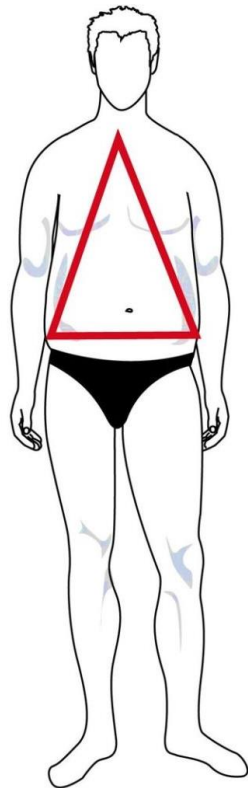
encontrar prendas que se ajusten a tu medida. Normalmente te quedarán ajustadas arriba y holgadas en la parte media. Las chaquetas cruzadas también puedes considerarlas, ya que ensancharán tu torso. Este tipo de prenda tiene todos sus detalles en la zona media del cuerpo. Los pullovers o jerséis con cuello en V tendrán el mismo efecto, haciéndote ver más proporcionado. Por otra parte, debes evitar utilizar pantalones skinny o slim fit, ya que se ajustarán demasiado a tus piernas haciendo evidente el desbalance de tu tipo de cuerpo. Otra cosa a evitar es el uso de chaquetas con hombreras, a tu tipo de cuerpo le van mejor las chaquetas tipo bomber o college, que no tienen estructura.

3. Silueta rectangular



Este es, probablemente, el menos halagado de todos los tipos de cuerpo. Se da cuando tienes exactamente el mismo ancho en tus hombros que en tu cadera. Aquí lo que debes hacer es ensanchar tus hombros para dar proporción. Debes hacer todo lo contrario al tipo de cuerpo triangulo invertido e intentar llamar la atención hacia arriba. Querrás hacer todo lo necesario para dar un efecto de volumen a tu espalda y hombros de manera que estos se vean más anchos que tu cadera, dándote un aspecto más masculino. La razón por la que quieres hacer esto es para que tu silueta se parezca a la del trapecoide, el tipo de cuerpo más atractivo. Los chicos con esta silueta suelen ser delgados y, en rasgos generales, los hombros y la cintura están alineados en la misma proporción, es decir, que ambos son del mismo ancho. Los chicos rectangulares tienen como objetivo potenciar sus hombros mediante prendas estructuradas para conseguir amplitud visual en esta zona consiguiendo la figura de trapecio, por ejemplo, blazers con solapas anchas, o chaquetas con hombreras que también te ayudarán a dar una sensación de volumen y proporción. Utilizar varias capas de ropa en el torso también es una opción a considerar. Utiliza una camisa de botones bajo un pullover o jersey de punto, por ejemplo. Esto te ayudará a llamar la atención arriba y a verte más grande. Incluso podrías aventurarte con tres capas para esos días de frío intenso. Lo otro que querrás hacer es asegurarte de que tus prendas del tren superior corten cerca de la cintura o alrededor de ella. Si estas son muy largas, acentuarán tu forma rectangular. También debes escoger prendas que sean más sueltas en la parte superior y se vayan angostando a medida que caen. Utilizar rayas horizontales en el torso ayudará a llamar la atención en la parte superior. Úsalas para obtener balance. Por el contrario, evita siempre usar chaquetas cruzadas. La cantidad de accesorios que tienen en el torso llamarán demasiado la atención en tu zona media y es lo que queremos evitar. Intenta utilizar ropa que se ajuste a tu cuerpo en la medida de lo posible.

4. Silueta triangular

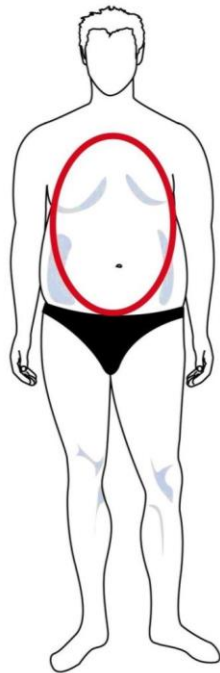


Tener un cuerpo triángulo no significa que tengas kilos de más, pero sí que es un cuerpo con tendencia a una zona abdominal y caderas prominentes (incluso más que tu espalda y hombros). Por lo tanto, no se trata necesariamente de lucir más delgado, sino también de lucir más grande en zonas apropiadas para verte más proporcionado. Si es tu caso, simplemente para un poco el consumo de cerveza, abandona los postres y empieza a hacer ejercicio suave a menudo. Lo que necesitas hacer es llevar la atención hacia tu zona superior, lejos de la zona abdominal (directamente hacia tus hombros, lejos de tu cintura). La silueta triangular tal vez sea la que menos nos gusta tener a los hombres ya que los hombros son ligeramente más angostos que las caderas.

Si perteneces a este grupo de siluetas, tu objetivo es estructurar al máximo tus hombros para dar mayor amplitud visual a tu espalda y suavizar tus caderas. Evita todas aquellas prendas que aporten volumen en la zona de tus caderas y opta por prendas de tejidos

rígidos en la parte superior para conseguir el efecto deseado. Ponerte rayas verticales puede ser también un excelente método para desviar la atención de tu zona abdominal y llevarla hasta tu tren superior. También puedes usar alguna pieza que tenga rayas horizontales en la parte de tu pecho y hombros, pero no en la zona media. Al igual que con el tipo de cuerpo anterior, puedes (o casi debes) usar chaquetas que sean acolchadas en los hombros, lo que te dará más estructura. Utiliza colores brillantes en tu tren superior, también estampados o cualquier cosa que llame la atención. O, por el contrario, puedes usar colores oscuros en tu zona media y baja, ya que estos ayudan a disimular aquello que no quieres que se note. En cuanto a lo que debes evitar, lo primero son los polos. La razón es porque esto alargará tu cuello y zona alta, haciendo que tu abdomen se vea aún más redondo. Las rayas horizontales en la zona abdominal tampoco son una buena idea para ti, ni los jeans muy ajustados en la zona baja, ya que te harán ver más grande arriba.

5. Silueta redondeada u óvalo.



Es una silueta que desdibuja la figura del cuerpo porque es más ancha justo a la altura de la cintura haciendo que esta destaque por encima de hombros y caderas. El objetivo consiste en potenciar los hombros mediante prendas estructuradas y estilizar la figura utilizando líneas verticales. Evitar los grandes contrastes, como estampados de colores estridentes, es otro punto a tener en cuenta para verte más estilizado. Este es el tipo de cuerpo con aspecto más circular. Si este es tu tipo de cuerpo, debes alargar tu torso y ensanchar tus hombros. Una vez más, se trata de buscar proporción, apartar la vista de la zona central y llamar la atención en tu parte superior. Por ello, es importante que la ropa te quede a la medida, ya que, si te queda grande (sucede con frecuencia en este tipo de cuerpo), te verás desproporcionado (deja a un lado esa creencia de que la ropa grande te favorece). ¡Rayas verticales! son tus aliadas en el intento de hacer que tu figura se vea más alargada, además de llevar la atención directamente hacia tus hombros. También debes asegurarte de que tus pantalones te quedan bien, usar pantalones más grandes puede traducirse en que te veas más pequeño o que estos caigan sobre tus zapatos, llamando la atención abajo y haciéndote ver redondeado.

En cuanto a lo que debes evitar, en primer lugar se encuentran las botas, aunque muchos chicos las utilizan para añadir un toque de masculinidad a su outfit, en tu caso debes intentar evitarlas ya que pueden hacerte ver incluso más bajo de lo que posiblemente eres. Los cinturones estampados o coloridos tampoco son tus amigos, ya que resaltarán tu forma redondeada y es lo que quieres evitar. En estos casos, ve por algo más clásico que permita que la atención se concentre en tu tren superior, que es adonde debe ir.

Cómo vestirte según tu altura o complexión

Según tu condición física y tu estatura, también hay ciertas prendas más o menos recomendadas para ensalzar tus virtudes y disimular tus pequeños defectos, a saber:

#1 Hombres bajos

Tomemos como promedio 1,70 mts. Los hombres que estén por debajo de esta estatura son considerados bajos, por lo tanto, la misión en este caso es no acentuar demasiado la falta de estatura, sino acentuar la que tienes. Recuerda que aparte de ser bajo, debes considerar qué tipo de cuerpo tienes, de los mencionados anteriormente. En este caso te aconsejamos utilizar ropa slim fit o skinny fit, con la que te sientas más cómodo. Lo importante es que te quede ajustada, para que no dé la impresión de que sobra tela. También puedes utilizar accesorios que te ayuden a mantener la tela recogida y tensa. Te dejamos una lista de prendas ideales para ti:

- Pantalones slim o skinny (puedes dejarlos un poco cortos si no te molesta): darán la sensación de que eres más alto.
- Tirantes: para ajustar y también dar sensación de ser más alto.
- Zapatillas y zapatos que no sean de bota porque acortan las piernas.
- Camisas slim fit.
- Chaqueta tipo bomber.

#2 Hombres altos

El hombre alto es, digamos, aquel que se sitúa por encima de 1,90 mts. Suele tener extremidades alargadas, al igual que su torso. En este caso buscaremos disimular un poco la altura y, sobre todo, que las extremidades no se vean demasiado alargadas respecto al torso. Puede parecer un poco obvio, pero aquí debes hacer todo lo contrario que los bajitos, no uses prendas muy ajustadas, más bien usa camisetas o camisas algo sueltas, pero sin pasarte, cualquier prenda muy ajustada que uses, te hará lucir más alto de lo que ya eres. Tus prendas ideales son:

- Pantalones straight fit.
- Zapatos de punta redondeada.
- Botas, acortarán tus piernas.
- Camisetas no ajustadas y con rallas horizontales.

- Chaquetas y cardigans.

#3 Hombres de silueta plus size

En este caso, además de tener en cuenta la altura, tenemos una composición corporal gruesa. El hombre grande es robusto y suele tener uno que otro kilito de más. Espalda bastante ancha, piernas gruesas y un abdomen ancho suelen ser características comunes de esta contextura. También un cuello y manos redondeados y buenos brazos. Sabemos que crees que usar ropa muy holgada te ayuda a disimular esos kilos de más, pero la realidad es que no es así. Por el contrario, con el exceso de tela en ciertos ángulos puede dar la impresión de estar más rellenito de lo que en verdad estás. El truco es no exagerar. No uses demasiadas rayas ni estampados y usa telas ligeras, sobre todo durante el verano. Estas son las prendas imprescindibles para los hombres grandes:

- Cardigan.
- Blazers y americanas, afinaran tu figura resaltando tu pecho.
- Corbata ancha.
- Camisa de seda.
- Camiseta unicolor con cuello en V, preferentemente en color negro.
- Jeans straight o slim fit.

#4 Hombres musculosos

Este tipo de cuerpo es naturalmente musculoso. Los individuos suelen destacarse por tener brazos gruesos, espalda ancha y piernas fuertes, independientemente de cuánto se ejerciten. Se diferencian de la silueta plus size porque son más fibrosos. Está muy bien exhibir tus grandes músculos en el gimnasio, pero recuerda que a la hora de vestir para el día a día, todo va de proporciones, así que lo mejor que puedes hacer es tratar de dar un poco de balance a tu cuerpo. No uses nada demasiado ajustado en los músculos más marcados que tengas. Prendas que te ayudarán:

- Shorts o pantalones cortos.
- Camiseta holgada.
- Pantalón straight fit.
- Camiseta a rayas verticales.
- Camisa de color claro.
- Cinturones que separen la zona top de la zona bottom.
- Prendas de vestir y complementos para (casi) todo tipo de cuerpos

Fuentes:

<https://mensandbeauty.com/como-vestir-tipos-cuerpo/>

<https://modaellos.com/como-vestir-bien-hombres-de-acuerdo-a-tu-tipo-de-cuerpo/>

<https://vjasesoresdeimagen.com/2019/07/siluetas-masculinas-que-tipo-de-cuerpo-tengo/>