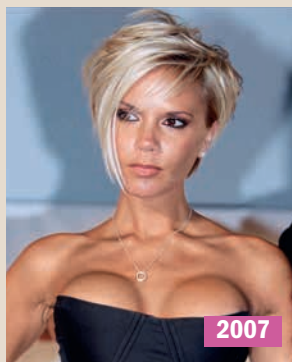


ADELE: LA CANTANTE QUE SE QUEDÓ EN LA MITAD



2017

La cantante británica ha entrado en el 2021 dispuesta a mantener la silueta que ha conseguido en los dos últimos años, en los que ha perdido nada menos que... 70 kilos. Un ejemplo que muestra que no hay objetivos inalcanzables. La intérprete de «Rolling in the Deep» lo logró con la dieta y los consejos de la doctora Fradin-Read, pero cualquier otro programa de adelgazamiento tendrá resultado si la persona encuentra la motivación para seguirlo. En el caso de Adele, seguramente, es que ahora viste ropa más moderna y ajustada.



2007

La diseñadora y ex-Spice Girl vive de su imagen y nunca deja de sorprender con su «look», que cambia cada cierto tiempo de forma radical. Para el 2021, Victoria ha recuperado su cabello castaño natural, con un flequillo lateral sobre la frente. Una imagen más fresca que, junto con la agilidad que le da la práctica del yoga, la hace parecer, a sus 46 años, más joven que cuando iba teñida de rubio, se pintaba más que una puerta y llevaba implantes en los pechos.

TEXTO: INÉS GRACIA
FOTOS: INSTAGRAM
Y ARCHIVO

VICTORIA BECKHAM: SIEMPRE JOVEN



ELENA DAPRÁ, PSICÓLOGA CLÍNICA, ANALIZA LOS BENEFICIOS DE UN CAMBIO DE «LOOK»



Los miedos, inseguridades, el qué dirán o el temor al rechazo son algunas de las razones por las que muchas personas no se atreven a realizar un cambio de imagen que significaría una renovación. Según los expertos, las transformaciones de «look» más exitosas son las que, a partir de un proceso de reflexión interna, se reflejan en el aspecto exterior de la persona. La doctora Elena Daprà Castro, psicóloga clínica especializada en Crecimiento Personal y Psicología de la Imagen, nos da las claves para afrontar con acierto una renovación estética.

PRONTO: ¿Cómo se deben afrontar los cambios de imagen?

ELENA DAPRÁ: Un cambio de «look» es algo nuevo que nos posiciona en lo agradable. Es un propósito, pero este año lleva una carga especial porque es como si saliéramos de un hoyo. Es hacer algo que no te recuerde lo anterior.

P: En las crisis, muchos aprovechan para dar un giro a su aspecto exterior...

E. D.: Lo llamo el tatuaje de la emoción, que es muy importante en el proceso de abordar nuevos retos o arrancar el año con esperanza. Tener un nuevo «look», que puede ser vestirse con un color atrevido, un corte de pelo o una forma de maquillaje diferente, es una transformación que puede tener retroceso. Otra cosa es una operación de cirugía estética, que tiene que ser una decisión muy madurada.

P: ¿Permitirse un cambio de imagen es un acto de libertad y valentía?

E. D.: Significa una apertura al cambio, flexibilidad cognitiva. La gente cree

que es algo superficial, pero la transformación nace de dentro y se refleja exteriormente. Se trata de que haya una concordancia entre lo que eres y lo que proyectas. Si nace de dentro, manifiesta autenticidad.

P: En la alimentación, ¿cuál debe ser la motivación para tener éxito?

E. D.: Existe el estereotipo de que, si no estás delgada no eres feliz o no vas a tener éxito, por eso cada año la gente hace nuevas dietas o se apunta al gimnasio. Pero lo realista es que tenemos que pensar que se trata de un cambio de hábito que redunde positivamente en la salud. Debemos pensar en estar sanos porque nos queremos y nos cuidamos. Eso tiene una repercusión muy positiva en nuestro físico. Somos lo que comemos.

UNA MANERA DE ABRIRSE AL CAMBIO

P: ¿Una transformación estética puede influir en el crecimiento personal?

E. D.: Depende. Si el nuevo «look» es el resultado de ese crecimiento personal, sí tendrá una influencia positiva. No hay que olvidar lo importante que es querer transformar la propia imagen, pero, sobre todo, permitírselo porque hay mucha gente que piensa en ello, pero no es capaz de dar el paso.

P: ¿Puede suponer, además, una oportunidad brindada a uno mismo?

E. D.: Muchas veces, las personas no están convencidas en hacerlo al principio, pero tiempo después son conscientes de lo beneficioso que resulta esa apertura al cambio.

TEXTO: C. ABEL / FOTO: CEDIDA
POR ELENA DAPRÀ CASTRO