

Amy Cuddy es una mujer grácil, no en vano estudió muchos años ballet. Hace ya cuatro años que su charla TED, *El lenguaje corporal moldea nuestra identidad*, se convirtió en todo un fenómeno (lleva ya más de 37 millones de visualizaciones, la segunda más vista de la historia de la organización) gracias al concepto "posturas de poder". Esta prestigiosa profesora de psicología social de la Universidad de Harvard continúa sus estudios sobre la materia y lanza libro con las últimas investigaciones al respecto, *El poder de la presencia* (Ed. Urano), en el que ahonda en la relación entre el poder y el cuerpo a través del dominio de posturas y del lenguaje no verbal.

GLAMOUR: **El tema del lenguaje corporal siempre levanta mucha expectación, como si fuera mágico.**

AMY: La psicología es la ciencia que a más gente interesa fuera de los cír-



EL PODER DE WONDER WOMAN

La certeza de que tu mente domina tu cuerpo es obvia, pero ¿sabías que tu cuerpo puede también influir radicalmente en tu mente? Te contamos cómo ser poderosa gracias al dominio de tu lenguaje no verbal y posturas clave.

Texto: Gema Hospido



LA CLAVE, SER COHERENTE

“Para que cualquier persona sea creíble debe mostrar una coherencia entre lo que la persona es (su actitud, comportamiento y personalidad) y lo que muestra a través de su imagen (aparición y expresión). Si no es así, la imagen no es más que una fachada, un escaparate que se desmontará rápidamente”, explica Paz Herra, asesora de imagen. Precisamente, la temporada llega repleta de prendas y accesorios cargados de fuerza para convertirnos en Wonder Woman.



De izda. a dcha., cinturón dorado, de Saint Laurent; Gal Gadot, actriz que interpreta la nueva entrega de *Wonder Woman*; botas, de Gianvito Rossi; parche, Anya Hindmarch; Bella Hadid desfilando para DKNY s/s 17; vestido de cuero, de Acne Studios; Michelle Obama en uno de sus discursos.



culos científicos. También es un tema en el que todo el mundo se siente un experto, incluso más que nosotros (ríe). Pero sí es cierto que el lenguaje no verbal suscita mucho interés, creen que con saber moverse de una determinada manera o mover las manos de otra van a conseguir ciertos efectos... en realidad es un poco más complicado. También es cierto que no siempre se puede controlar tanto como se quisiera; un perfecto ejemplo han sido las pasadas elecciones electorales y los gestos de Donald Trump (risas). Piensan que son trucos de magia... Lo importante es en realidad cómo hablas

contigo misma, no con los demás, sólo estudiando y controlando esta conversación interior se puede extrapolar al exterior.

GLAMOUR: Es esperanzador que el cuerpo influya en nuestra mente, en las sensaciones, incluso en los sentimientos.

AMY: Sí, el cuerpo domina el sistema nervioso; tu postura, tus movimientos y tu respiración también, por eso la psicología está centrándose tanto en el cuerpo. Cuando una persona experimenta cómo su cuerpo puede hacerle controlar incluso sus sentimientos es genial. Por ejemplo, un colega me hizo ver que tenía el puño cerrado cuando estaba enfadada; al ➔



ELLERY S/S 17

MARC JACOBS S/S 17

De izda. a dcha., Theresa May, primera ministra de Gran Bretaña; bolso, de Loewe; Angela Merkel, canciller de Alemania.

ser ya consciente, cuando me veo con ese gesto lo modifico e, inmediatamente, cambio mi humor, cambio el chip.

GLAMOUR: **¿Cómo nos explicarías el término posturas poderosas?**

AMY: Las posturas no sólo condicionan cómo nos sentimos, sino también cómo pensamos sobre nosotros mismos. Son posturas expansivas o movimientos que le comunican al cerebro cómo nos encontramos. Prueba a realizar la postura de Wonder Woman (brazos en jarras) un par de minutos antes de un momento culminante de tu vida, te sentirás más segura, más motivada.

GLAMOUR: **Consigue modificar hasta los niveles hormonales.**

AMY: Siempre que se habla de hormonas hay que tener cierto cuidado, pero sí, tras varias investigaciones vimos que aquellas personas que tienen poder suelen coincidir en niveles altos de testosterona (la hormona de la dominancia) y bajos de cortisol (la hormona del estrés), un balance óptimo para tomar decisiones coherentes y ser líder. Comprobamos que cuando se practican posturas de poder, éstas logran modificar los niveles hormonales y tender a este equilibrio.

GLAMOUR: **Comentas que el yoga es también maravilloso para todo esto.**

“LA POSTURAS DE PODER NOS MODIFICAN POR COMPLETO”



AMY: El 80% de las posturas del yoga son de poder, por ejemplo la de la Cobra es de las mejores, aunque no muy cómoda. También ayuda mucho el pilates.

GLAMOUR: **Otra opción para reencontrar nuestro poder es recordar una situación concreta de la vida en la que nos sentimos poderosas.**

AMY: Sí, es muy útil y muy fácil de hacer. Nuestro cuerpo enseguida asume de

Amy Cuddy es profesora de psicología social en la Universidad de Harvard, su charla TED es la segunda más vista de la organización. Además, el portal *Business Insider* la ha definido como una de las 50 mujeres que está cambiando el mundo y el Foro Económico Mundial se refiere a ella como una líder mundial.

nuevo que estamos en ese instante y nivela todo para que hormonal, física y psíquicamente los sintamos de esa manera.

No es lo mismo decirte “soy poderosa” que revivir una situación en la que te has sentido así. Funciona.

GLAMOUR: **Las mujeres por educación necesitan mucho más trabajo.**

AMY: Nunca digas a una niña que se siente como una señorita, estamos inculcando posturas sin poder. Y es un problema en el que me centro mucho. Las mujeres tienen que sentir que ser poderosas no significa quitarle nada a nadie o que tengamos que disculparnos. Necesitamos más mujeres fuertes que enseñen a nuestras niñas que el poder de la mujer no reside en la sexualidad. **G**