

Entrena tu actitud

Es el gran 'hashtag' del momento: el 'selfcare' o autocuidado. Parece que la AUTOESTIMA no se construye sólo con pensamientos positivos y que la cosmética puede ser una aliada perfecta en la batalla por el bienestar interior.

POR CRISTINA MITRE

Decía la mítica empresaria estadounidense Estée Lauder que «la belleza es una actitud; no hay secreto». Y esta cita suya casi parece un contrasentido en una industria como la cosmética. Pero la señora Lauder llevaba su parte de razón, porque ya intuía la importancia que tiene el autocuidado en la construcción de la propia imagen. Como indica la dermatóloga británica Anjali Mahto, «los problemas de la piel se reconocen como causas de baja autoestima, ansiedad e incluso depresión y aislamiento social».

MOMENTOS TUYOS

La psicóloga española Patricia Ramírez (patriciaramirezloeffler.com) define el *selfcare* como «el sano egoísmo de dedicarte tiempo». Según explica esta profesional, «una vida serena requiere equilibrio, y



este implica horas para el trabajo, para el descanso, para la pareja, para los hijos, para los amigos y también para ti. De esta manera, te respetas y te valoras. Para ello, es fundamental saber qué te hace sentir mejor». Y la respuesta a este interrogante puede hallarse en muchísimos lugares diferentes... incluida la belleza.

A TODOS LOS NIVELES

«Verse bien es un propósito importante y válido. Con demasiada frecuencia, se asume que las mujeres que tienen interés en su apariencia son estúpidas y poco profundas. Hasta parecen traicionar al feminismo», apunta la periodista Sali Hughes. Y añade: «Para una gran

parte de la población, esta es una cuestión de orgullo y autoestima, de sentirse lo mejor posible y digna de atención. Es un acto de amor y autoexpresión». Y esto concuerda con la opinión de la histórica autora feminista Naomi Wolf, que reflexiona así al respecto: «Ataco únicamente aquello que nos hace estar mal. A cualquiera le gusta ser deseado y bello. El problema con la cosmética sólo existe cuando nos creemos invisibles o inadecuadas sin ella».

MUCHO MÁS QUE PARA LAS ARRUGAS

De igual modo que imitar algunas manifestaciones faciales genera los sentimientos a los que aquellas van vinculadas, «impedirles los bloquea», subraya Amy Cuddy, psicóloga y profesora de la Harvard Business School. Un descubrimiento que ha llevado a la aplicación del bótox como remedio contra la depresión. En 2009 aparecieron los primeros indicios de que la toxina botulínica, aplicada en principio para tratar las arrugas de la frente y del entrecejo, podría afectar también a las emociones. Fue en un estudio que comparaba a mujeres que se habían sometido a inyecciones de esta sustancia con otras que habían

recurrido a procedimientos distintos. Y concluía que las receptoras de bótox tenían una puntuación bastante más baja «en cuanto a irritabilidad, depresión y ansiedad» que las de otros grupos. Eso sí, hay que reseñar que, en esta investigación, no se había efectuado una evaluación de estos parámetros antes del tratamiento.

De lo que Cuddy sí posee pruebas fehacientes es de cómo el cuerpo influye en la mente y esta, a su vez, en la conducta. De hecho, adoptando determinadas posturas de poder, como la de Wonder Woman (con los brazos en jarra), «aumenta rápidamente la autoconfianza y se reduce la ansiedad en situaciones que suponen un reto», remata.

EN BUSCA DE LA AUTOESTIMA

«Somos y hacemos lo que nos decimos», sostiene Ramírez. Y es que parece que nuestros pensamientos son determinantes en nuestra realización personal: «Cierta gente, antes de salir a una competición, a una entrevista o a una cita, ya ha perdido. Porque sus términos y su *autohabla* son derrotistas». Es tu *radiomente*,

«SOMOS LO QUE HABLAMOS. EL CUERPO Y LA MENTE SE 'CREEN' LO QUE TÚ DICES»

(Patricia Ramírez, psicóloga)

como lo llama Charo Vargas, autora de *Jefa de tu vida*: «La voz de tus ideas negativas es una emisora que trabaja en automático, 24 horas al día, siete días a la semana». Por eso, cuando nos hablamos en términos positivos, «mente y cuerpo se convencen de tus palabras, y actúan de manera acorde», destaca Ramírez.

SUDAR CON ESTILO

El doctor Jeff Brown, profesor de Psiquiatría en la universidad Harvard, defiende lo siguiente: «Si quieres sentirte *runner*, vístete como si lo fueras». Es lo que se conoce como cognición atávica. A través de una serie de estudios, el psicólogo Adam Galinsky demostró que los *looks* que llevamos pueden provocar cambios en nuestra forma de pensar y en cómo percibimos el entorno. «Ponerse unas mallas para correr envía una información muy valiosa al filtro reticular, una región del cerebro que es responsable de las creencias y de la formación de la identidad. Sólo por el hecho de enfundarte una prenda, te estás mandando un mensaje a ti misma. La manera en que te vistes para una entrevista laboral es el ejemplo más claro de cómo la apariencia te ayuda a habitar un rol concreto», dice Brown.

Y, si la ropa es capaz de conferirnos una actitud ganadora, sudar la camiseta induce, además, transformaciones neuroplásticas. «Con el deporte se producen unos opioides endógenos (una versión natural de drogas como la heroína o la morfina) que se enlazan a los receptores que están ligados a la percepción del dolor, del placer y de la relajación», afirma el doctor Brown. Sí, las famosas endorfinas.

Tres gestos de belleza que te empoderan

DATE MINIPLACERES

Hay una teoría de sobra conocida que dice que, en épocas de crisis o de recesión, aumentan considerablemente las ventas de productos de cosmética. Es lo que se conoce como 'efecto barra de labios': los consumidores reducen su gasto en artículos caros en general, pero aún compran 'pequeños lujos', como un labial.

ASUME LA FORMA DE TU PELO

Quien lo tiene lacio quiere volumen, y las de melena encrespada sueñan con una lisa y suave. Charo Vargas asegura que ella iba ya por los 35 años cuando, por fin, se rindió: «Acepté cómo era mi cabello y decidí dejar de pelearme con él. Y sucedió algo mágico; a partir de entonces, se convirtió en mi seña de identidad más auténtica».

HAZLO TODO CON MIMO

Muchas se desmaquillan como si sacasen brillo a los zapatos. Y esto no es por falta de tiempo, sino de 'cariño' hacia ellas mismas. Si no eres capaz de meditar, prueba a entrenar tu atención en acciones cotidianas; por ejemplo, siendo más consciente del momento del baño, algo por lo que la mayoría pasamos 'en modo automático'.