01
diagnóstico de rostro

Autoría Visual por Angely Rodríguez

Por qué se mide

ANTES DE MEDIR

EL PRINCIPIO

La mayoría de las guías te piden que te compares con una foto. Aquí se mide.

Compararte con una imagen te da una etiqueta prestada. Medirte te da un criterio propio: sabrás no solo qué forma tienes, sino qué proporción la define y qué buscas equilibrar con cada elección.

Las siete formas de este sistema están medidas, no estimadas. Los números que vas a usar son los mismos con los que se construyó cada guía.

Antes de empezar: si tuvieras que describir la forma de tu rostro con una palabra, ¿cuál usarías?

POR QUÉ ESTA PREGUNTA VA PRIMERO

→ Al final de este workbook vas a comparar esa palabra con el resultado medido. La distancia entre las dos es información sobre cómo te ves.

El equilibrio

LA IDEA QUE ORDENA TODO

El rostro ovalado se usa como referencia de equilibrio: largo y ancho en buena proporción, transiciones suaves, ningún rasgo que domine. No es el ideal, es el punto neutro desde el que se leen los demás.

Por eso cada forma persigue **uno** de estos cuatro objetivos, y todo lo que verás después responde a él:

- → **Acortar y ensanchar.** Si tu rostro es más largo que ancho.
- → **Alargar y afinar.** Si es tan ancho como largo.
- → **Suavizar con curvas.** Si tiene ángulos marcados.
- → **Equilibrar las tres zonas.** Si una es más ancha que las otras.

Ninguno de los cuatro es corregir. Los ángulos, la anchura o el largo no son defectos: son la estructura con la que trabajas.

La foto

PASO 1 DE 4

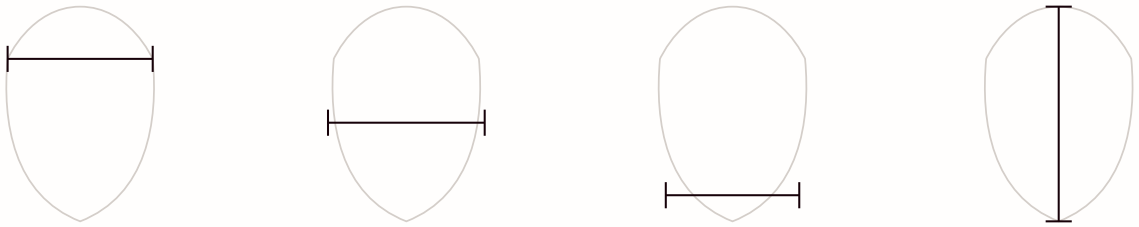
Todo el diagnóstico se apoya en una sola foto. Si está mal tomada, las medidas mienten. Cinco condiciones:

- → **Cabello totalmente recogido.** Orejas y frente despejadas, sin flequillo tapando el nacimiento del pelo.
- → **A metro y medio, con zoom.** Una brazada completa, de punta a punta de los dedos, que mide más o menos lo que tú. O dos pasos grandes. Nunca con el brazo estirado: de cerca, la perspectiva ensancha el centro del rostro y estrecha la mandíbula.
- → **El móvil apoyado, a la altura de tus ojos.** En una estantería o un trípode, con el temporizador. Ni picado ni contrapicado: cualquier ángulo cambia las proporciones.
- → **Acerca con el zoom, no con el cuerpo.** Si tu móvil tiene botón de 2× o 3×, usa ese, que es una lente de verdad.
- → **Expresión neutra.** Boca cerrada, sin sonreír. Sonreír ensancha los pómulos.
- → **Luz frontal y pareja.** Sin sombras laterales que inventen huecos donde no los hay.
- → **Sin gafas** y sin nada que cruce el contorno del rostro.

Puedes medir sobre la foto con una regla en pantalla, o directamente frente al espejo con una cinta métrica. Da igual la unidad: lo que decide son las proporciones entre las medidas, no los centímetros.

Las cuatro medidas

PASO 2 DE 4



FRENTE PÓMULOS MANDÍBULA LARGO

→ **Frente.** De sien a sien, por el punto más ancho.

→ **Pómulos.** De un pómulo a otro, por la parte más saliente.

→ **Mandíbula.** De un ángulo al otro, justo debajo de las orejas.

→ **Largo.** Del nacimiento del pelo a la punta del mentón.

Anota tus cuatro medidas: frente, pómulos, mandíbula y largo.

Las dos proporciones

PASO 3 DE 4

Con las cuatro medidas salen dos números. Son los que deciden.

PROPORCIÓN 1

La medida de tu mandíbula, dividida entre la de tus pómulos

Si tu mandíbula mide 12 y tus pómulos 14, el número es 12 dividido entre 14, o sea 0.86.

Dice si tu rostro se estrecha hacia abajo, se mantiene o se ensancha. En este sistema va de 0.61 en diamante a 1.04 en triángulo.

PROPORCIÓN 2

La medida de tu largo, dividida entre la de tus pómulos

Si tu largo mide 18 y tus pómulos 14, el número es 18 dividido entre 14, o sea 1.29. Los pómulos hacen de ancho porque son la parte más amplia del rostro.

Dice si tu rostro es corto o alargado. Va de 1.12 en redondo a 1.42 en rectangular.

Haz las dos divisiones con tus medidas y anota los dos resultados, con dos decimales.

Tres preguntas en orden

PASO 4 DE 4

Mira tu primer resultado, el de la mandíbula entre los pómulos. ¿Entre qué valores cae?

- → **Por debajo de 0.75.** Es corazón o diamante. Lo decide la frente: si es la zona más ancha, corazón; si también es estrecha, diamante.
- → **Por encima de 1.00.** Es triángulo: tu mandíbula es más ancha que tus pómulos.
- → **Entre medias.** Lo decide el largo. Por debajo de 1.15 es redondo. Entre 1.15 y 1.30, cuadrado si la mandíbula gira en ángulo. Por encima de 1.35, ovalado si las transiciones son suaves y rectangular si las tres zonas miden casi igual.

LA PREGUNTA QUE DESEMPATA

Mira la esquina de tu mandíbula, el punto donde el lateral gira hacia el mentón. ¿Gira en **ángulo** o en **curva**? Eso separa cuadrado de redondo, y rectangular de ovalado.

Recorre las tres preguntas y anota a qué forma llegas.

Las siete formas

REFERENCIA

Cada una con sus dos proporciones medidas: mandíbula/pómulos y largo/ancho.

CÓMO LEERLAS

El primer número es mandíbula entre pómulos. El segundo es largo entre ancho.



OVALADO
0.85 · 1.37



CUADRADO
0.91 · 1.23



CORAZÓN
0.69 · 1.26



REDONDO
0.86 · 1.12



TRIÁNGULO
1.04 · 1.37



DIAMANTE
0.61 · 1.23



RECTANGULAR
0.91 · 1.42

- → **Ovalado.** Transiciones suaves, ningún rasgo domina.
- → **Cuadrado.** Mandíbula angular, tres zonas parejas.
- → **Corazón.** Frente ancha, mentón estrecho.
- → **Redondo.** Tan ancho como largo, mejillas llenas.
- → **Triángulo.** Mandíbula más ancha que los pómulos.
- → **Diamante.** Pómulos anchos, frente y mentón estrechos.
- → **Rectangular.** Como el cuadrado, pero largo.

Tu forma

TU RESULTADO

¿Cuál es tu forma, y con qué dos números llegaste a ella?

Compara con la palabra que escribiste al principio. ¿Coinciden?

SI DUDAS ENTRE DOS

Muchos rostros son combinaciones, y no pasa nada. Lee las dos guías: el criterio está en saber cuál de los dos objetivos pesa más en el tuyo. Si tu duda es entre cuadrado y rectangular, por ejemplo, comparten la mandíbula y solo cambia el largo, así que el objetivo que prioriza el rectangular es acortar.

¿Entre qué dos formas dudas, si es que dudas, y cuál crees que pesa más?

Tu mapa de luz y sombra

LO QUE VIENE

Saber tu forma es la mitad. La otra mitad es saber dónde avanza tu rostro y dónde se retira, porque eso es lo que gobierna el maquillaje, el peinado y hasta cómo te colocas ante una cámara.

Cada guía trae ese mapa medido sobre el rostro real de su forma: dónde va la luz, dónde va la sombra y por qué. No es una plantilla común reescalada, son coordenadas propias de cada estructura.

Antes de verlo: ¿dónde crees que tu rostro recibe más luz de forma natural?

CAPA 01 · ESTRUCTURA

Ya sabes tu forma. Ahora la técnica.

Tu forma de rostro es la primera capa del método Autoría Visual: entender tu estructura. Después llegan tu color, la Capa 02, y tu narrativa visual, la Capa 03.

ANGELYRIMAGE.COM · HOLA@ANGELYRIMAGE.COM