Opositando

Peluquería

Volumen práctico

30 de octubre de 2026

Síguenos en Instagram y entérate de nuestras últimas actualizaciones:

opositando.shop

Índice

1. Bloque 1: Análisis morfoestético, asesoramiento y diseño de imagen personal . . . 1
   - 1.1 Ejercicio 1 . . . 1
   - 1.2 Ejercicio 2 . . . 4
   - 1.3 Ejercicio 3 . . . 11
   - 1.4 Ejercicio 4 . . . 18
   - 1.5 Ejercicio 5 . . . 21
   - 1.6 Ejercicio 6 . . . 26
   - 1.7 Ejercicio 7 . . . 32
   - 1.8 Ejercicio 8 . . . 39
   - 1.9 Ejercicio 9 . . . 45
2. Bloque 2: Diagnóstico técnico del cabello y cuero cabelludo, selección de protocolos y derivación . . . 53
   - 2.1 Ejercicio 10 . . . 53
   - 2.2 Ejercicio 11 . . . 56
   - 2.3 Ejercicio 12 . . . 62
   - 2.4 Ejercicio 13 . . . 69
   - 2.5 Ejercicio 14 . . . 72
   - 2.6 Ejercicio 15 . . . 80
   - 2.7 Ejercicio 16 . . . 88
   - 2.8 Ejercicio 17 . . . 94
   - 2.9 Ejercicio 18 . . . 101
3. Bloque 3: Selección, formulación, preparación, manipulación y conservación de cosméticos . . . 108
   - 3.1 Ejercicio 19 . . . 108
   - 3.2 Ejercicio 20 . . . 113
   - 3.3 Ejercicio 21 . . . 119
   - 3.4 Ejercicio 22 . . . 127
   - 3.5 Ejercicio 23 . . . 131
   - 3.6 Ejercicio 24 . . . 137
   - 3.7 Ejercicio 25 . . . 144
   - 3.8 Ejercicio 26 . . . 148
   - 3.9 Ejercicio 27 . . . 155
4. Bloque 4: Diseño y ejecución de cambios de coloración capilar . . . 161
   - 4.1 Ejercicio 28 . . . 161
   - 4.2 Ejercicio 29 . . . 169

4.3 Ejercicio 30 . . . 175
4.4 Ejercicio 31 . . . 184
4.5 Ejercicio 32 . . . 188
4.6 Ejercicio 33 . . . 193
4.7 Ejercicio 34 . . . 201
4.8 Ejercicio 35 . . . 204
4.9 Ejercicio 36 . . . 210
5. Bloque 5: Diseño y ejecución de cortes, arreglo de barba y rasurado . . . 218
5.1 Ejercicio 37 . . . 218
5.2 Ejercicio 38 . . . 224
5.3 Ejercicio 39 . . . 231
5.4 Ejercicio 40 . . . 237
5.5 Ejercicio 41 . . . 242
5.6 Ejercicio 42 . . . 249
5.7 Ejercicio 43 . . . 257
5.8 Ejercicio 44 . . . 261
6. Bloque 6: Ejecución de cambios de forma, peinados, recogidos y extensiones . . . 267
6.1 Ejercicio 45 . . . 267
6.2 Ejercicio 46 . . . 275
6.3 Ejercicio 47 . . . 280
6.4 Ejercicio 48 . . . 287
6.5 Ejercicio 49 . . . 293
6.6 Ejercicio 50 . . . 298
6.7 Ejercicio 51 . . . 304
6.8 Ejercicio 52 . . . 313
7. Bloque 7: Aplicación de técnicas de manicura, pedicura, tratamientos y prótesis de uñas . . . 317
7.1 Ejercicio 53 . . . 317
7.2 Ejercicio 54 . . . 322
7.3 Ejercicio 55 . . . 328
7.4 Ejercicio 56 . . . 331
7.5 Ejercicio 57 . . . 338
7.6 Ejercicio 58 . . . 346
7.7 Ejercicio 59 . . . 352
7.8 Ejercicio 60 . . . 359
8. Bloque 8: Diseño y ejecución de maquillaje, correcciones y armonización facial . . . 365
8.1 Ejercicio 61 . . . 365
8.2 Ejercicio 62 . . . 369
8.3 Ejercicio 63 . . . 375
8.4 Ejercicio 64 . . . 382
8.5 Ejercicio 65 . . . 386
8.6 Ejercicio 66 . . . 393
8.7 Ejercicio 67 . . . 401

8.8 Ejercicio 68 . . . 405
9. Bloque 9: Diseño, confección, adaptación y caracterización con pelucas y postizos 411
9.1 Ejercicio 69 . . . 411
9.2 Ejercicio 70 . . . 419
9.3 Ejercicio 71 . . . 426
9.4 Ejercicio 72 . . . 434
9.5 Ejercicio 73 . . . 443
9.6 Ejercicio 74 . . . 446
9.7 Ejercicio 75 . . . 452
9.8 Ejercicio 76 . . . 459
10. Bloque 10: Aplicación de medidas de higiene, seguridad, prevención de riesgos y primeros auxilios . . . 462
10.1 Ejercicio 77 . . . 462
10.2 Ejercicio 78 . . . 468
10.3 Ejercicio 79 . . . 475
10.4 Ejercicio 80 . . . 481
10.5 Ejercicio 81 . . . 491
10.6 Ejercicio 82 . . . 497
10.7 Ejercicio 83 . . . 501
10.8 Ejercicio 84 . . . 508
11. Bloque 11: Organización, atención, documentación, calidad y gestión profesional del salón . . . 518
11.1 Ejercicio 85 . . . 518
11.2 Ejercicio 86 . . . 521
11.3 Ejercicio 87 . . . 527
11.4 Ejercicio 88 . . . 536
11.5 Ejercicio 89 . . . 539
11.6 Ejercicio 90 . . . 546
11.7 Ejercicio 91 . . . 553
11.8 Ejercicio 92 . . . 560
12. Bloque 12: Aplicación de fundamentos anatómico-fisiológicos y técnicas de masaje en servicios estéticos . . . 566
12.1 Ejercicio 93 . . . 566
12.2 Ejercicio 94 . . . 573
12.3 Ejercicio 95 . . . 576
12.4 Ejercicio 96 . . . 582
12.5 Ejercicio 97 . . . 589
12.6 Ejercicio 98 . . . 591
12.7 Ejercicio 99 . . . 597
12.8 Ejercicio 100 . . . 605

1. Bloque 1: Análisis morfoestético, asesoramiento y diseño de imagen personal

1.1 Ejercicio 1

Una clienta presenta óvalo alargado, frente amplia y cuello largo.

- Identifica los rasgos morfológicos que conviene compensar mediante el peinado.
- Indica dos características que debería presentar el volumen del peinado.
- Justifica la conveniencia de evitar una altura excesiva en la coronilla.

Solución

Paso 1: Identificación y estrategia

El ejercicio pertenece principalmente a los contenidos de **morfología facial y corporal aplicada al peinado**. No se pide describir un peinado concreto, sino demostrar que se sabe analizar una desproporción y seleccionar recursos de volumen que produzcan una **compensación óptica**.

La clienta reúne tres características: óvalo alargado, frente amplia y cuello largo. Las tres aconsejan evitar los recursos que incrementen visualmente la dimensión vertical. La estrategia general será, por tanto, **reducir ópticamente la sensación de altura y longitud** y aportar anchura, especialmente en zonas laterales y próximas al rostro.

Para resolver casos similares conviene seguir siempre este orden:

- Identificar qué dimensión predomina o resulta excesiva: vertical, horizontal o ambas.
- Determinar el efecto corrector contrario: si sobra verticalidad, se busca horizontalidad; si falta verticalidad, se busca altura.
- Relacionar cada rasgo con decisiones concretas de peinado: situación del volumen, dirección de líneas, presencia de flequillo, longitud y forma de acabado.
- Justificar por qué deben evitarse los recursos que intensifican el rasgo que se pretende compensar.

Paso 2: Resolución razonada

Rasgos morfológicos que conviene compensar

El primer rasgo es el **óvalo alargado**. En este tipo de rostro predomina la dimensión longitudinal: la distancia visual entre la frente y el mentón parece mayor que la anchura de pómulos y mandíbula. El objetivo del peinado será crear una percepción más equilibrada, aproximando ópticamente el rostro a un óvalo proporcionado. Para ello se disminuye la sensación de longitud y se aporta amplitud lateral.

El segundo rasgo es una **frente amplia**. Una frente de gran extensión vertical puede acentuar aún más el alargamiento facial. Conviene suavizarla o acortarla visualmente mediante un flequillo, preferiblemente con cierta densidad o movimiento, lateralizado o recto según el conjunto de facciones y el estilo buscado. El flequillo no debe plantearse como una regla rígida: se adapta a remolinos, nacimiento del cabello, textura capilar y preferencias de la clienta. Sin embargo, desde el punto de vista correctivo, su función es clara: **interrumpir la verticalidad de la frente**.

El tercer rasgo es el **cuello largo**. Un cuello excesivamente visible puede prolongar la silueta y reforzar la impresión general de verticalidad. Se compensa con peinados que aporten presencia en la zona baja de la cabeza, a la altura de la nuca, los hombros o la base del cuello. También pueden ser adecuados largos medios, ondas, volumen suave en laterales inferiores o recogidos bajos con cierta amplitud. Por el contrario, los recogidos muy altos, muy tensos y despejados dejan el cuello completamente expuesto y lo hacen parecer todavía más largo.

En consecuencia, los rasgos que deben compensarse son:

- La **excesiva longitud visual del rostro** propia del óvalo alargado.
- La **altura o extensión vertical de la frente amplia**.
- La **elongación de la silueta cervical** provocada por el cuello largo.

Dos características que debe presentar el volumen del peinado

La primera característica es que el volumen debe ser **predominantemente lateral**. Debe situarse a ambos lados del rostro, especialmente en las zonas de sienes, pómulos, mejillas o mandíbula, según el corte y el tipo de peinado. Este volumen horizontal ensancha visualmente el conjunto facial y compensa la predominancia vertical del óvalo alargado.

La segunda característica es que el volumen debe ser **moderado o bajo en la zona superior y, si procede, más presente en la zona media-baja**. Es conveniente que el peinado tenga cuerpo en medios y puntas, ondas laterales, un acabado con movimiento o una construcción que acompañe la nuca. Este reparto de masas evita alargar el rostro y permite equilibrar el cuello largo al introducir anchura y presencia visual en las zonas inferiores.

Por tanto, una formulación técnica y completa sería: el peinado debe presentar **volumen lateral**, para ampliar ópticamente el rostro, y **volumen concentrado en las zonas media y baja**, evitando la acumulación de masa en la parte alta de la cabeza. Si se incorpora flequillo, este contribuirá además a disminuir visualmente la altura de la frente.

Justificación de evitar una altura excesiva en la coronilla

La coronilla se sitúa en el punto más alto de la cabeza. Cuando se crea en ella mucho volumen mediante cardado, crepé, tupé, elevación de raíces o recogidos altos, aumenta la altura total de la composición. El efecto óptico resultante es una prolongación de la línea vertical formada por rostro, cráneo y cuello.

En esta clienta, la verticalidad ya es dominante por tres motivos: el rostro es alargado, la frente es amplia y el cuello es largo. Añadir altura en coronilla no corrige ninguna de esas proporciones,

sino que las intensifica. El rostro parecería más largo, la frente podría percibirse como más extensa y el cuello quedaría integrado en una silueta aún más estilizada y vertical.

Por ello, la altura excesiva en coronilla es desaconsejable. Se puede admitir un volumen superior ligero si es necesario para evitar un efecto completamente plano o para adaptar el peinado a la textura del cabello, pero nunca debe convertirse en el elemento dominante. La prioridad correctiva es dirigir el volumen hacia los laterales y la zona media-baja.

Paso 3: Claves para el examen

El error más frecuente consiste en responder con fórmulas genéricas, como «dar volumen», sin indicar **dónde** debe colocarse ese volumen. En morfología aplicada al peinado, la localización de la masa capilar es decisiva: el volumen superior alarga, mientras que el lateral ensancha.

También es habitual afirmar que todo rostro alargado necesita necesariamente un flequillo recto. Una respuesta más rigurosa señala que el flequillo puede ser recto, abierto o lateral, siempre que reduzca ópticamente la altura de la frente y resulte compatible con el nacimiento, la calidad del cabello, los remolinos y el estilo de la clienta. El criterio técnico no es imponer un único diseño, sino explicar el **efecto corrector**.

Conviene no confundir los objetivos de corrección del rostro y del cuello. Para el óvalo alargado se busca anchura lateral y menor percepción de altura facial; para el cuello largo se evita despejarlo excesivamente y se aporta masa, longitud o movimiento en la zona de nuca y hombros.

Una respuesta clara en examen puede organizarse en tres párrafos breves: primero, identificar las tres desproporciones; después, indicar que el volumen será lateral y medio-bajo; por último, justificar que la coronilla alta prolonga la verticalidad ya predominante. Es importante utilizar expresiones técnicas como **compensación óptica**, **predominio vertical**, **volumen lateral**, **zona media-baja** y **equilibrio de proporciones**.

Paso 4: Qué debes aprender

Debes dominar el principio general de corrección morfológica: el peinado no modifica la estructura anatómica, pero sí puede modificar su **percepción visual** mediante masas, líneas, volúmenes, direcciones y zonas de despeje.

Ante una forma con exceso de longitud, como un óvalo alargado, una frente amplia o un cuello largo, la estrategia consiste en reducir el predominio vertical. Para ello se incorporan recursos horizontales: volumen en laterales, movimiento a media altura, flequillo o mechones que cubran parcialmente la frente, y presencia capilar cerca de la nuca o los hombros.

Debes recordar también la regla práctica de ubicación del volumen: el volumen alto tiende a estilizar y alargar; el volumen lateral tiende a ensanchar; y el volumen bajo puede aportar peso visual y equilibrar un cuello excesivamente largo. En cada supuesto, analiza qué dimensión necesita corrección y coloca el volumen en la dirección visual opuesta a la desproporción.

1.2 Ejercicio 2

Una persona solicita un cambio de imagen para una celebración formal. Presenta silueta de hombros estrechos y caderas visualmente predominantes, rostro triangular con mandíbula marcada, frente estrecha y cuello corto. Su cabello es abundante, de longitud media y textura ondulada. Desea conservar la sensación de naturalidad, no acepta un recogido rígido y manifiesta que suele llevar prendas con escote cerrado. El profesional debe lograr una imagen equilibrada sin alterar de forma extrema la longitud ni crear un volumen que resulte desproporcionado respecto a su figura.

Proponga y justifique una solución de peinado o recogido, relacionando la distribución del volumen, las líneas predominantes, la posición del acabado y la compensación de las discordancias morfoestéticas descritas.

Solución

Paso 1: Identificación y estrategia

El supuesto pide diseñar y justificar un **peinado o recogido de celebración formal** que corrija visualmente varias discordancias morfoestéticas, sin perder naturalidad ni alterar radicalmente la longitud media del cabello. No se trata únicamente de nombrar un peinado: debe explicarse cómo se distribuye el volumen, qué líneas predominan, dónde se sitúa el acabado y qué compensación produce cada decisión.

Los conocimientos que intervienen proceden, principalmente, de la morfología corporal y facial aplicada al peinado, de la influencia de peinados y recogidos en la imagen personal, y de las técnicas de acabado sobre cabello ondulado. Deben considerarse simultáneamente los datos físicos, las limitaciones del cabello, la petición de la persona y el contexto social formal.

La estrategia adecuada consiste en analizar primero cada rasgo y determinar qué efectos visuales conviene crear o evitar. Después se selecciona un estilo compatible con el cabello ondulado, la longitud media, el deseo de naturalidad y la necesidad de mantener los hombros visualmente presentes. Finalmente, se describe una propuesta técnica concreta y se justifica su capacidad para equilibrar rostro, cuello y silueta.

Paso 2: Resolución razonada

Análisis de las necesidades estéticas

La persona presenta **hombros estrechos y caderas visualmente predominantes**. Esta silueta requiere una compensación en el tercio superior del cuerpo. El peinado debe aportar presencia visual en la zona de hombros, sienes y parte superior media de la cabeza, pero sin crear una masa excesiva en la coronilla, ya que un volumen vertical desproporcionado podría alargar demasiado la figura o resultar poco armónico respecto a una silueta de hombros estrechos.

Por tanto, interesa crear **volumen moderado y horizontalizado** en la zona alta lateral, aproximadamente desde sienes hasta hombros. Este efecto ensancha ópticamente la parte superior y reduce la percepción de predominio de las caderas. No se pretende aumentar el tamaño real de los hombros, sino compensar mediante la lectura visual del conjunto.

El rostro es **triangular, con mandíbula marcada**, es decir, su anchura visual aumenta hacia la zona maxilar. La corrección debe suavizar y reducir ópticamente la zona inferior, evitando concentrar volumen a la altura de la mandíbula, especialmente mediante bucles compactos, puntas muy abiertas o un recogido lateral bajo muy abultado.

En un rostro triangular resulta conveniente aportar suavidad en la zona temporal y en el contorno superior del rostro, con líneas curvas y mechones que enmarquen sin recargar. Sin embargo, hay que matizar esta pauta por la existencia de una frente estrecha: no conviene cubrirla con un flequillo recto, denso y bajo, porque reduciría todavía más su amplitud visual.

La **frente estrecha** se corrige despejando parcialmente la zona frontal y creando apertura lateral. Una raya lateral suave, no extremadamente profunda, o una raya ligeramente desplazada permite romper la simetría rígida y dirigir un mechón amplio hacia un lado. Este mechón debe elevarse suavemente desde la raíz y abrirse hacia el lateral, no caer compacto sobre la frente. Así se aumenta ópticamente la anchura de la zona frontal sin ocultarla.

El **cuello corto** exige evitar acabados bajos, pesados y pegados a la nuca. Un recogido bajo clásico, una coleta baja compacta o un moño situado en la base cervical acortarían todavía más el cuello y concentrarían el peso visual en una zona ya reducida. Es preferible elevar el punto focal del peinado hasta la zona occipital media o ligeramente superior, dejando nuca y laterales con cierta limpieza visual. Esto alarga ópticamente el cuello y evita que el acabado quede atrapado entre el cabello y el escote cerrado.

La persona suele llevar prendas con **escote cerrado**. Este dato refuerza la necesidad de no situar un recogido voluminoso en la nuca ni dejar una melena compacta que cubra cuello, hombros y parte superior de la prenda. Con un escote cerrado, una acumulación de cabello en la zona baja puede producir sensación de pesadez. Conviene liberar parcialmente el cuello y mantener el interés visual por encima de la línea de los hombros.

El cabello es **abundante, de longitud media y ondulado**. Estas características son favorables para un semirrecogido o recogido bajo-medio de aspecto orgánico, porque la onda puede proporcionar textura, movimiento y volumen sin necesidad de construir formas rígidas. No obstante, la abundancia exige control: el exceso de volumen en mandíbula, nuca o coronilla sería contraproducente. La técnica debe repartir la masa capilar y descargar visualmente las puntas mediante ondas definidas pero flexibles.

Propuesta de peinado

La solución propuesta es un **semirrecogido formal de textura ondulada y acabado natural**, con el recogido situado en la zona occipital media-alta, volumen moderado en coronilla y sienes, y longitudes sueltas trabajadas en ondas amplias y dirigidas preferentemente hacia atrás.

El acabado puede materializarse mediante un pequeño moño texturizado, un retorcido suave o una unión de mechones cruzados, siempre sin tensiones ni pulidos excesivos.

No se propone una melena completamente suelta, porque el cabello abundante y el escote cerrado podrían concentrar demasiada masa alrededor del cuello y los hombros. Tampoco se plantea un recogido total, alto y rígido, porque contradiría la petición expresa de naturalidad y podría generar una verticalidad excesiva. El semirrecogido permite conservar longitud visible, movimiento y suavidad, a la vez que despeja estratégicamente el cuello.

Distribución razonada del volumen

El volumen se distribuirá de forma selectiva, no uniforme.

- En la **coronilla**, se realizará una elevación ligera y difusa. Su finalidad es separar visualmente el peinado del cráneo, estilizar el cuello y proporcionar elegancia para el acto formal. Debe ser moderada: un cardado intenso o una estructura muy alta crearía una imagen excesivamente teatral y desproporcionada.
- En las **zonas temporales y parietales altas**, se conservará una amplitud suave. Esta anchura superior compensa visualmente los hombros estrechos y suaviza la transición desde la frente estrecha hacia los laterales. El volumen debe situarse por encima de la mandíbula, no sobre ella.
- A la altura de la **mandíbula y las mejillas bajas**, se reducirá el volumen. Las ondas no deben abrirse bruscamente en esta zona ni terminar con gran expansión lateral. De este modo se evita ensanchar el tercio inferior de un rostro triangular.
- En las **longitudes inferiores**, las ondas se orientarán hacia atrás o caerán en vertical suave, sin formar una masa horizontal a la altura de las caderas o del cuello. El cabello suelto deberá conservar ligereza y separación entre mechones.

Esta distribución responde a una regla aplicable a numerosos supuestos: se aporta volumen donde falta amplitud visual y se reduce donde existe predominio. En este caso, se compensa la estrechez superior de la silueta y se evita reforzar la anchura mandibular.

Líneas predominantes y su función correctora

Las líneas predominantes deben ser **curvas, oblicuas suaves y verticales ligeras**.

Las líneas curvas procedentes de la onda natural suavizan la mandíbula marcada. Son preferibles a líneas rectas, pulidas o geométricas, que endurecerían las facciones y harían más evidente el carácter angular de la zona maxilar.

La raya ligeramente lateral y el cruce de mechones en el semirrecogido introducen una línea oblicua. Esta asimetría moderada evita dividir visualmente el rostro en dos mitades idénticas y resta rigidez al triángulo facial. Debe evitarse una raya central muy marcada, especialmente si aplasta la raíz, porque puede estrechar ópticamente la frente y acentuar la simetría de la mandíbula.

Las longitudes dirigidas hacia atrás y con caída suave generan líneas de tendencia vertical. Estas ayudan a estilizar cuello y figura, siempre que no queden completamente pegadas a la nuca. La verticalidad debe ser fluida, no una línea lisa y rígida.

No se recomienda un acabado con líneas predominantemente horizontales a nivel mandibular, como ondas muy abiertas hacia los lados, una coleta lateral muy expandida o un moño ancho situado junto al cuello. Tales líneas aumentarían visualmente la anchura inferior del rostro y sumarían peso a una silueta cuya zona inferior ya es predominante.

Posición del acabado

El punto de unión del semirrecogido se situará en el **occipital medio-alto**, aproximadamente por encima de la proyección de la nuca y sin alcanzar una altura excesiva de coronilla. Esta ubicación es decisiva.

Si el acabado estuviera bajo, en la nuca, acortaría visualmente el cuello y se superpondría al escote cerrado. Si estuviera demasiado alto, concentraría la atención en la parte superior, podría desproporcionar la figura y alejarse del aspecto natural solicitado. La posición media-alta permite despejar cuello, mantener equilibrio vertical y conservar una imagen formal pero relajada.

El acabado deberá tener un contorno irregular y suave: mechones retorcidos, ondas recogidas de forma floja o lazadas controladas. No se aplicará una tensión excesiva en las raíces ni se buscará un pulido extremo. El recogido debe parecer elaborado, pero no rígido.

Procedimiento técnico de ejecución

Antes de comenzar, se realiza la observación y entrevista profesional. Se confirma el tipo de prenda concreta, la altura del cuello o escote, los accesorios previstos, la duración de la celebración, los hábitos de la persona y su tolerancia a productos de fijación. También se revisa el cuero cabelludo y el estado de medios y puntas para seleccionar los cosméticos adecuados.

Se efectuará una higiene y acondicionamiento adaptados al cabello abundante y ondulado. Se empleará un producto de preparación ligero que facilite el control y la definición, sin saturar ni aplastar. Puede utilizarse una espuma de fijación flexible o una crema activadora de ondas en cantidad moderada, distribuida de medios a puntas. En la raíz se aplicará, si es necesario, un producto de volumen de baja carga cosmética.

El secado se realizará respetando la dirección natural de crecimiento y elevando ligeramente la raíz en coronilla y zona temporal. Puede utilizarse difusor para conservar la onda, o cepillo de diámetro medio-grande si se desea una onda más pulida y menos espontánea. El objetivo no es crear rizos pequeños, sino una ondulación amplia, flexible y controlada.

Se marcarán ondas amplias con tenacilla o plancha, trabajando mechones de grosor medio. La dirección no debe ser idéntica en todos ellos: una alternancia moderada aporta naturalidad. En el contorno facial, las ondas se dirigirán hacia atrás y ligeramente alejadas del rostro, especialmente en la zona inferior. Así se despeja la frente y se evita crear expansión sobre la mandíbula.

Se realizará una raya lateral poco profunda. En el lado de mayor cantidad de cabello se construirá una elevación suave desde la raíz y se dejará un mechón amplio, flexible y parcialmente separado

del rostro. No debe convertirse en flequillo compacto. Este recurso amplía visualmente la frente estrecha y suaviza el contorno facial.

A continuación, se separa la mitad superior del cabello, tomando secciones de sienes y zona parietal. Estas se llevan hacia el occipital medio-alto con tensión baja. Se pueden retorcer levemente o cruzar entre sí antes de fijarlas con horquillas ocultas. La zona de coronilla se afloja con precisión mediante la punta de un peine de púa, extrayendo pequeñas cantidades de cabello sin deshacer la estructura. Esta operación crea altura moderada y un acabado menos rígido.

Las longitudes inferiores permanecen sueltas y onduladas. Se revisa especialmente el volumen a la altura de mandíbula y cuello: si resulta excesivo, se separan y orientan mechones hacia atrás, o se controlan con una mínima cantidad de producto de acabado. No debe comprimirse todo el cabello contra la cabeza, porque se perdería el equilibrio buscado en el tercio superior.

La fijación final será flexible, aplicada a distancia y en capas ligeras. Un exceso de laca produciría rigidez, apagaría la textura ondulada y contradiría el deseo de naturalidad. Si el contexto formal lo requiere, puede incorporarse un accesorio pequeño y vertical u oblicuo, situado junto al punto de unión del semirrecogido. Debe ser discreto, ya que un adorno ancho colocado sobre la nuca aumentaría la sensación de anchura y peso.

Justificación global de la propuesta

El semirrecogido ondulado de posición occipital media-alta responde a todas las condiciones del caso. Aporta amplitud moderada en la parte superior de la figura, por lo que compensa los hombros estrechos frente a las caderas predominantes. Mantiene controlado el volumen inferior del rostro, evitando reforzar la mandíbula marcada. Despeja y abre parcialmente la frente, lo que corrige su estrechez visual. Al liberar parte de la nuca y elevar el punto de interés, estiliza un cuello corto y evita la acumulación de cabello sobre el escote cerrado.

La onda amplia y las líneas curvas suavizan el rostro triangular; la raya lateral y los cruces suaves introducen asimetría y naturalidad; las longitudes visibles conservan la sensación de cabello suelto sin convertir el conjunto en una melena pesada. Por ello, es una solución formal, técnicamente viable en cabello abundante y ondulado, y coherente con la petición de no realizar un recogido rígido ni modificar de forma extrema la longitud.

Paso 3: Claves para el examen

En este tipo de ejercicios, el error más frecuente es describir un peinado atractivo sin relacionarlo con cada uno de los datos morfológicos aportados. La respuesta debe demostrar que cada decisión estética tiene una finalidad correctora. No basta con afirmar que un estilo «favorece»; hay que indicar qué zona compensa, mediante qué recurso y por qué.

Conviene evitar respuestas contradictorias. Por ejemplo, ante hombros estrechos puede ser correcto buscar cierta amplitud superior, pero en este supuesto no sería adecuado crear un gran volumen lateral a la altura de la mandíbula, porque reforzaría la base ancha del rostro triangular. La solución profesional no aplica una norma aislada: jerarquiza las necesidades y distribuye el volumen por zonas.

También es habitual confundir la corrección de la frente estrecha con cubrirla. Una frente estrecha se beneficia de apertura, luz y direcciones laterales suaves; un flequillo recto, denso y bajo suele reducirla visualmente. Del mismo modo, para un cuello corto debe evitarse la acumulación capilar baja y compacta, sobre todo si la indumentaria tiene cuello cerrado.

La naturalidad solicitada no significa ausencia de técnica. Debe explicarse que se emplean ondas amplias, fijación flexible, tensión moderada, volumen difuso y un contorno no excesivamente pulido. Un recogido puede ser formal y, al mismo tiempo, conservar textura y movimiento.

Para presentar una resolución clara, es recomendable seguir este orden argumental:

- Analizar silueta, rostro, frente, cuello, cabello, vestuario y preferencias.
- Determinar qué efectos deben potenciarse y cuáles deben neutralizarse.
- Nombrar una propuesta concreta de peinado o recogido.
- Justificar distribución de volumen, líneas, raya, posición del punto focal y tratamiento de las longitudes.
- Explicar brevemente el procedimiento técnico y los productos de acabado.
- Concluir relacionando la propuesta con todas las necesidades identificadas.

No conviene prometer una corrección absoluta de rasgos físicos. El lenguaje técnico adecuado es «compensar ópticamente», «suavizar», «equilibrar», «ampliar visualmente» o «reducir la percepción de». El peinado actúa sobre la percepción estética, no modifica la estructura anatómica.

Paso 4: Qué debes aprender

Debes dominar el análisis integrado de la imagen personal. La silueta indica dónde interesa aportar o reducir presencia visual; el rostro determina cómo deben situarse volúmenes y líneas alrededor de las facciones; el cuello y el escote condicionan la altura del recogido y la necesidad de despejar la nuca; y las características del cabello delimitan qué estilos son viables.

Ante una silueta con predominio inferior, se busca reforzar visualmente el tercio superior con volumen moderado, accesorios o líneas adecuadas. Ante hombros estrechos, la amplitud debe situarse preferentemente en zonas superiores laterales, sin trasladarla sin criterio al tercio inferior del rostro.

En rostros triangulares con mandíbula marcada, conviene evitar el volumen horizontal en mandíbula y favorecer texturas suaves, líneas curvas y cierta amplitud controlada en sienes o parte superior. Si además existe frente estrecha, se despeja y abre la zona frontal mediante raya lateral suave, elevación de raíz y mechones no compactos.

En cuellos cortos y prendas de escote cerrado, deben evitarse los recogidos bajos, anchos o pesados sobre la nuca. Un punto focal occipital medio o medio-alto, acompañado de nuca parcialmente visible, suele producir un efecto más estilizado.

Por último, debes aprender a convertir el diagnóstico en decisiones técnicas concretas: tipo de preparación, dirección de secado, tamaño de la onda, tensión de las secciones, posición de horquillas, nivel de fijación y revisión final del equilibrio. En una oposición, la calidad de la respuesta depende de que el razonamiento morfoestético y la ejecución técnica aparezcan unidos de forma coherente.

Opositando

Fin de la muestra

Has visto los dos primeros ejercicios de esta relación.

La relación completa, con todos los ejercicios resueltos paso a paso, está disponible en **opositando.shop**.

Síguenos en Instagram y entérate de nuestras últimas actualizaciones:

opositando.shop