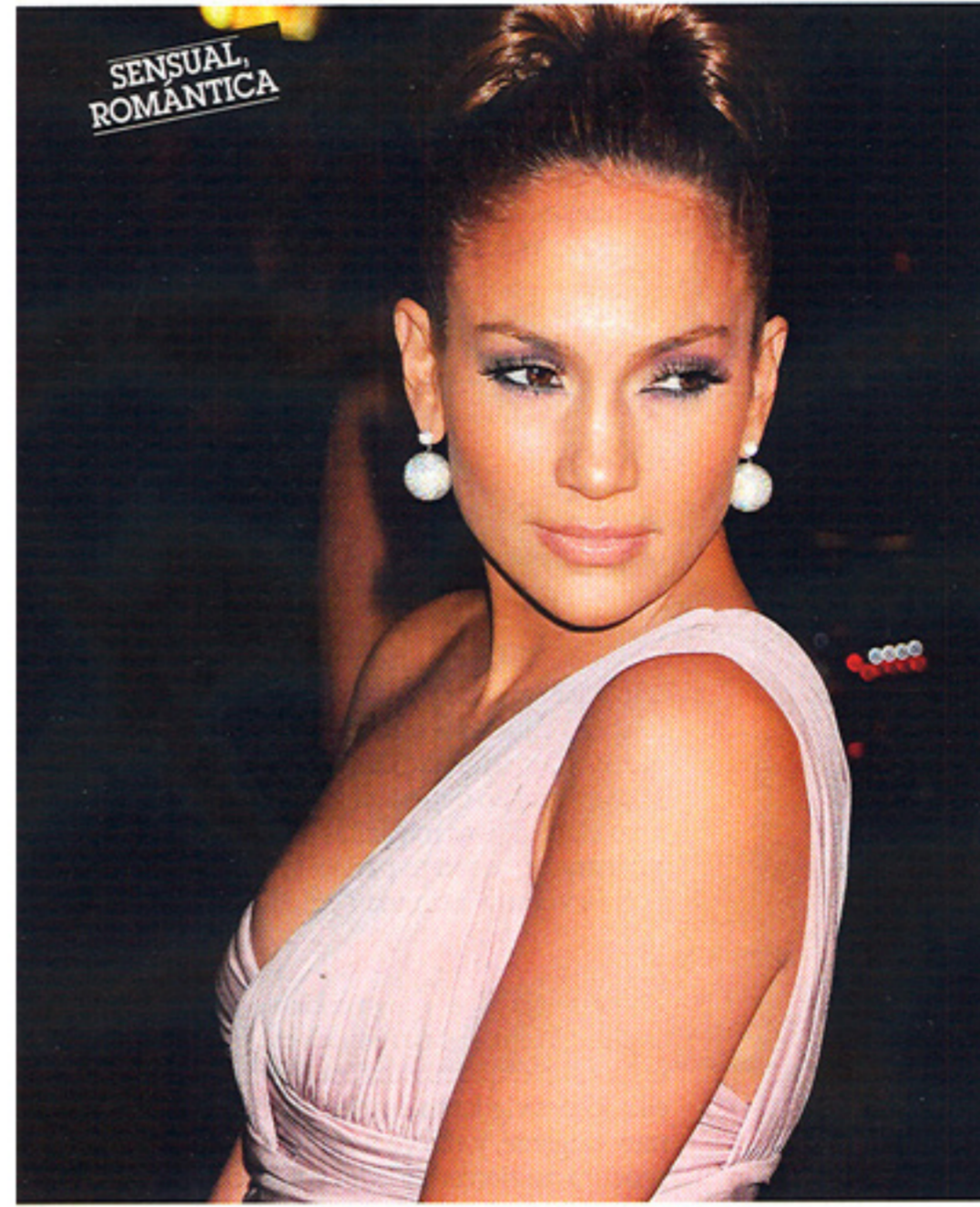
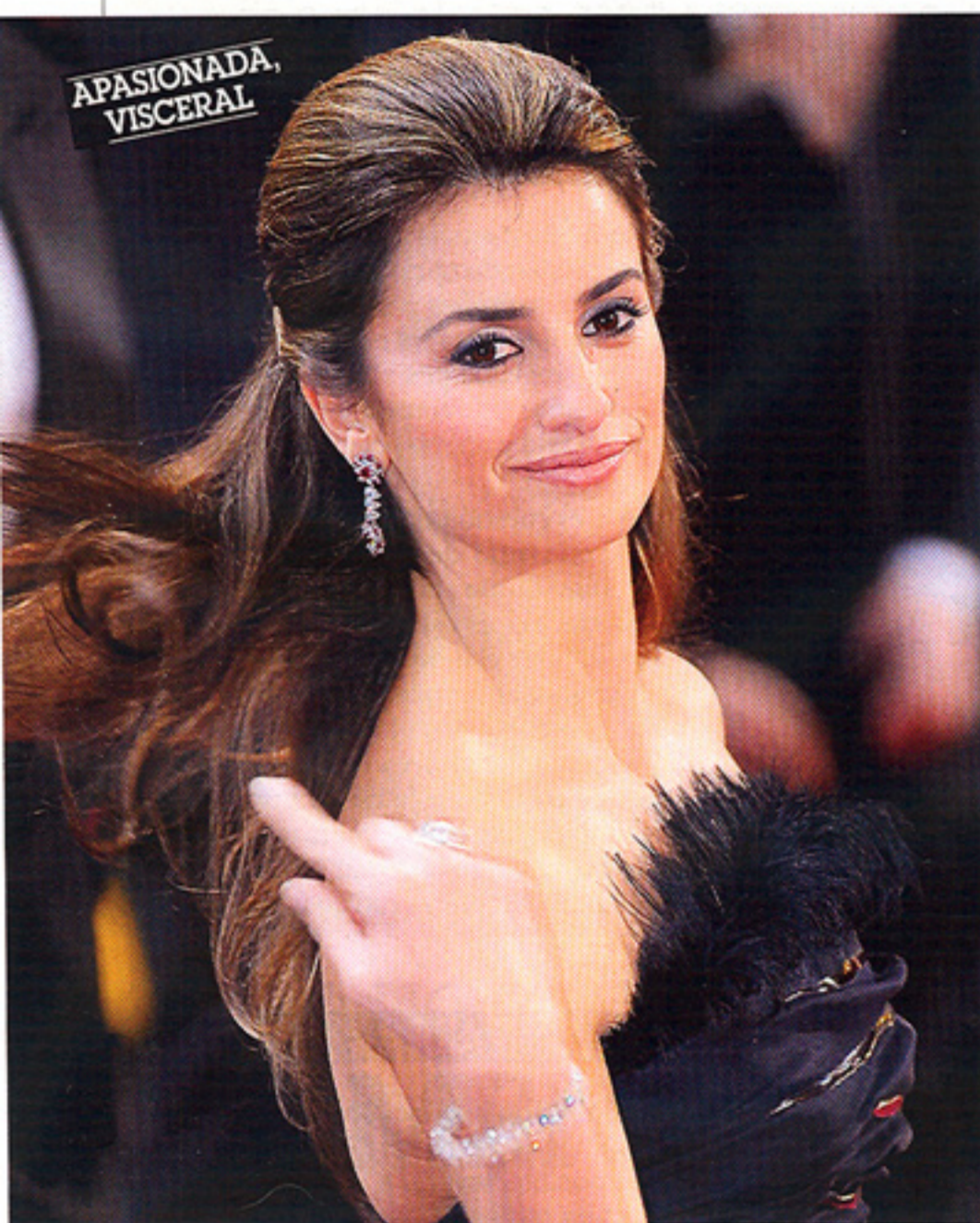


Vale que somos quienes somos, y vale que es complicado cambiarlo. Pero **existen ciertos patrones psicológicos** que se repiten en todos nosotros (como en estas cuatro grandes actrices) y de los que podemos aprender mucho. ¿Pasamos un buen rato 'descubriéndonos'? ➤ por Carmen Sabalet

¿QUÉ CLASE

DE MUJER ERES?



TEST

Contesta a cada una de estas preguntas o situaciones con las respuestas con las que más te identifiques. Luego, suma las letras; la que resulte mayoritaria será tu perfil psíquico.

1 Te despiertas y te miras en el espejo. En él...

- A** Me veo según tenga el día, en función de mi estado de ánimo.
- B** Sé bien lo que me voy a encontrar: a mí, soy yo.
- C** Observo una cara con gesto un poco adormilado pero limpia.
- D** Distingo algo que con toda seguridad podría mejorarse.

2 Ante una discusión o enfrentamiento, ¿cómo sueles reaccionar?

- A** Con genio, pero termino escuchando a la otra persona (puede tener razón).
- B** Defiendo mi punto de vista, lo tengo claro y sé en qué falla el otro.
- C** Depende de con quién discuta; si me impone, puedo callar o intento desplegar otros 'encantos' para convencerlo.
- D** Siempre eludo las discusiones, evito los enfrentamientos a toda costa. Si surgen, no puedo dejar de sentirme culpable.

3 ¿Con qué ciudad te identificas? ¿En cuál te gustaría pasar unos días?

- A** La Roma de *La dolce vita*.
- B** Londres, siempre vanguardista, siempre inquietante.
- C** La Habana, tan llena de vida y sensualidad.
- D** ¿Vale decir Disneyworld? O bien el lugar de mi infancia, donde crecí.

4 Imagina: tienes un reto o trabajo importante, ¿cómo lo asumes?

- A** No hay tiempo. Comienzo ya, con dudas pero también con toda la pasión y toda la entrega de las que soy capaz.
- B** Con pragmatismo y determinación. So peso los pros y los contras, todos los facto-

res, y actúo siguiendo un plan a medida.

- C** Seguro que primero fantaseo con lo que supone conseguirlo; la inquietud me dificultará ponerme en marcha.
- D** Acudo a mi familia y a todos mis amigos solicitando su apoyo y criterio. Necesito contarle y compartirlo a toda costa; saber su opinión para formar la mía.

5 Sé sincera: ¿qué crees que puedes aportar a los demás?

- A** Amistad e intensidad.
- B** Honestidad, por encima de todo.
- C** Alegría y comprensión.
- D** Sé escuchar a los demás, y si hay que

echar una mano acudo solícita. De mi recibirían atención y mucha ternura.

6 ¿Cómo es tu pareja ideal?

- A** Debe ser un apoyo pero conservando su lado enigmático y cautivador, mantener su independencia y alentar la mía.
- B** Sincero e inteligente, alguien que desee una compañera, un igual, y no una madre.
- C** Sobre todo, ha de tener mucho sentido del humor, saber disfrutar de la vida y minimizar los problemas. No creerse el ombligo del mundo.
- D** A su lado me tengo que sentir segura, protegida. Debe ser comprensivo, amable, fuerte y muy varonil.

RESULTADOS

MAYORÍA DE 'A': eres apasionada, vives con mucha intensidad. Dudas de ti misma por tu propia exigencia, pero no te sientes mal siendo quien eres. Tu prototipo es nuestra Penélope Cruz.
MAYORÍA DE 'B': segura y tenaz, has amueblado muy bien tu cabeza, pero todo lo pasas por el tamiz intelectual. Jodie Foster es tu perfil.
MAYORÍA DE 'C': soñadora, romántica, muy coqueta y femenina. No has olvidado los cuentos de hadas y, aunque sabes que en la vida no abundan, estás dispuesta a que se cumplan. La 'mujer Jennifer Lopez' te define.
MAYORÍA DE 'D': tu yo adulto vive relegado debajo de tu yo infantil. Buscas la orientación de los demás, porque dudas de tu valía y preferes que las decisiones te lleguen de fuera.

APASIONADA, VISCERAL



KIT DE SUPERVIVENCIA

RODÉATE DE tus amigos de toda la vida, la gente que realmente apuesta por ti y te conoce. Ellos pondrán los puntos sobre las íes y no te mentarán.

EVITA A los adúladores y dependientes (siendo como eres, nunca dejarás de prestarles tu ayuda y puedes verte en situaciones complicadas).

Posees las mejores cualidades para salir adelante: afán de superación y fuerza de voluntad. Si a esto añadimos tu pasión, ¿a qué esperas para comer el mundo? Triunfarás en todo lo que te propongas, y si no es así, también sacarás partido del asunto, porque aprendes las lecciones de la vida y 'tomas nota'. Ten fe en ti misma: ante tus dudas no te vengas abajo. ¡Adelante!

"TU PERSONALIDAD ES DE TIPO CRÍTICO, CON TENDENCIA A LA SOBREPOTENCIACIÓN. Te encanta cuidar de los demás. Eres la 'gran abastecedora', como una mamá pata que se desvive por sus polluelos pero que también puede llegar a controlar todos sus movimientos", así define la psicopedagoga familiar Arantxa Coca este perfil. Y es que para ti proteger a los tuyos es tan importante como salvaguardar tu independencia. Ambiciosa, no te sometes y tampoco 'pides indulgencia' ante tus errores.

PUNTOS FUERTES...

Leal, los tuyos pueden contar contigo siempre (por supuesto, también con tu severa sinceridad). Te esfuerzas mucho; tu capacidad de trabajo y entrega es uno de tus baluartes a la hora de encarar la vida, lo mismo que tu solidaridad y colaboración ante cualquier causa que haya que defender.

... Y DÉBILES

"Perfeccionista, vigila esa ansiedad (no es extraño que a veces echas mano de un ansiolítico); tu apego -altísimo- te hace pasarlo mal cuando no estás con tu gente (debes evitar que el amor se convierta en dependencia); además, tienes unas expectativas muy altas que pueden llegar a frustrarte; y, con tu pareja, procura dejar espacio a vuestra intimidad", dice la experta.

HACIA DÓNDE VAS

Con este perfil, es muy probable -tal y como explica Arantxa Coca- que seas "una madre responsable, que estudia con sus hijos". Según ella, "debes vigilar tu dureza; puedes llegar a ser muy exigente, y ellos, a temerte un poquito". Y procura no ejercer de 'educadora' con tu pareja, acéptala tal cual, no pretendas convertirla en otra persona distinta de la que es.

BUENOS PLANES

Para leer, *Esperando a Robert Capa*, de Susana Fortes (Planeta, 19,50 €). Te entusiasmará la entrega de Capa. Si vas al cine, no dejes pasar este mes sin ver la mexicana *Arráncame la vida*. ¿Un restaurante para una velada agradable? Espai Fortuny La Boella, en La Canonja (Tarragona), telf. 977 77 15 15 -sus productos son de su propio huerto-.



SACARÁN LO MEJOR DE TI quienes sepan llegar a tus emociones sin sentimentalismos.

MANTÉN LEJOS a los sumisos (te necesitarán en exceso, te adularán y esa dependencia no es nada sana, te coartará).

OPINIÓN DE LA EXPERTA

“APRENDE A GRADUAR EL VOLUMEN DE TU PERSONALIDAD”



Arantxa Coca, psicopedagoga familiar y experta en terapia de pareja (www.arantxa-coca.com).

«Como especialista, parto de una premisa básica: todos tenemos una belleza interior innata. Hay quien la conoce y hay quien todavía la tiene que descubrir (a eso lo llamamos baja autoestima); habrá a quien le guste (porque su belleza es más compatible con la nuestra) y habrá quien la deteste, pero la cuestión es que existe y hay que saber lucirla. Porque, como cualquier melodía, por muy hermosa que sea, no se oír si bajamos mucho el volumen y en cambio será un ruido ensordecedor si lo subimos demasiado. Mostrar la propia belleza, aquello que nos hace tan peculiares y únicos a cada uno, es cuestión de volumen: bájalo mucho y te estarás negando a ti misma; súbelo demasiado y, sencillamente, serás insoportable. Aprende a mostrar tus puntos fuertes en su justa medida».

KIT DE SUPERVIVENCIA

«Realmente te sobran armas, te creces ante las dificultades. No tengas miedo de dejarte llevar por tus emociones; no intelectualices todo. Cuando tengas que llorar, hazlo sin sentirte mal», sugiere la psicopedagoga.

BUENOS PLANES

Disfrutarás de lo lindo leyendo *Goodbye, España*, de Mercedes Salisachs (Martínez Roca, 19,95 €), premio Novela Histórica de 2009. ¿Cine en casa? La francesa *La clase*, de Laurent Cantet, una visión diferente de la educación.



DISTANTE, CEREBRAL

"**ANTIDEPENDIENTE -QUE NO DEBE CONFUNDIRSE CON INDEPENDIENTE-**, los compromisos afectivos a largo plazo no son lo tuyo. Cuando amas, pasas de una etapa de idealización extrema a otra de desencanto en la que, sin más, se te va la pasión", apunta Coca.

PUNTOS FUERTES...

Eres autosuficiente -te has hecho a ti misma-; cuando te empeñas en algo no paras hasta conseguirlo. Te gusta conquistar a los demás estimulándolos intelectualmente (es tu gran arma). "Buena consejera, sabes solucionar problemas y enfrentarte a las adversidades", añade.

... Y DÉBILES

Arantxa Coca dice: "Muy tozuda, tienes que ver para creer, así que hasta que no lo experimentes no cambiarás de opinión. Además, no soportas que te digan lo que tienes que hacer. Debes aprender a no enfadarte si lo hacen; eso no significa que se cuestione tu inteligencia".

HACIA DÓNDE VAS

Sí, eres muy inteligente y espabilada, todos lo saben. Así que, como explica Coca, vigila tu narcisismo; puede inflar tu ego como un globo y eso no casa con tu verdadero yo, que se vale de tener bien asentados los pies en la tierra. Por otra parte, avisa a los demás de esa 'asfixia ante los excesos efusivos' que sientes, no vaya a ser que te den de lado por fría.

SENSUAL, ROMÁNTICA

"SENSIBLE, EN TI SOBRESALE EL PLANO EMOCIONAL, SENSITIVO Y ESPIRITUAL", destaca la psicóloga Beatriz Vera Poseck. Sientes una gran conexión con la naturaleza, lo que redundará en una personalidad confiada y espontánea, abierta tanto a las personas como a las novedades que puedan llegarte. Te gusta divertirse y disfrutar, por eso potencias más el ocio que cualquier otro ámbito vital.

PUNTOS FUERTES...

Tu naturalidad y alegría son grandes talismanes; apóyate en ellas para hacer frente a las adversidades y hacer amigos. Además, eres sensual, sabes sacar partido a tu imagen -tu seguridad depende en buena parte de ella- y posees gran capacidad para apreciar la belleza y las bondades de la vida. Esta cualidad te puede ayudar a disfrutar de los detalles nimios, de las cosas pequeñas -en las que se descubre realmente lo bueno de esta vida-.

... Y DÉBILES

Impulsiva como eres, tu misma alegría y tu desparpajo hacen que no te pares mucho a pensar a la hora de tomar decisiones. "Te dejas llevar por tus sentimientos y pasiones. Reflexionar también es necesario, tómate tu tiempo antes de decidir las cosas", indica Vera Poseck. ¿Un consejo? ¡Los príncipes azules hace mucho tiempo que dejaron el caballo blanco! No te entregues al 100% si no lo hacen contigo.

HACIA DÓNDE VAS

"Debes aprovechar tu emocionalidad, pero no dejes que la pasión nuble tu capacidad reflexiva. Y lo mismo sucede con tu sensualidad; explótala pero no permitas que los demás se queden sólo con esa parte de ti. Tus cualidades no se agotan en lo físico", señala la psicóloga.

KIT DE SUPERVIVENCIA

"Tienes mucha fuerza, eres optimista y vital. Aprovecha tu energía e ilusión para afrontar los retos y obstáculos que te surjan. Cada vez que un pensamiento negativo o pesimista te ronde la cabeza, rebátelo con argumentos concretos, dale la vuelta. Por ejemplo, si ante un examen una vocecita te dice 'no apruebo ni a la de tres', respóndele: 'estoy preparada, lo saco a la primera', dice la psicóloga.

TUS ALIADOS son aquellos a quienes les guste pasarlo bien y se guíen con una actitud sana, activa (deportiva).

ALÉJATE de las personas demasiado introvertidas o racionales que no sepan expresar sus emociones. Además, te aburrirás con las muy caseras y serenas.

BUENOS PLANES

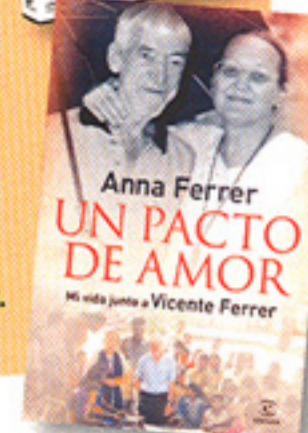
El tiempo entre costuras, de María Dueñas (Editorial Temas de Hoy, 22 €), se ha escrito para ti. ¿Una escapada para una cena romántica? Cenador de Amós -su coqueto e íntimo jardín es de cuento-, en Villaverde de Pontones (Cantabria), telf. 942 50 82 43. ¿Te quedas en casa? Hazte con el DVD de *El curioso caso de Benjamin Button*.



DEPENDIENTE, INFANTIL

BUENOS PLANES

Ya puedes acercarte a la librería a por *Un pacto de amor. Mi vida junto a Vicente Ferrer*, de Anna Ferrer (Espasa Calpe, 19,90 €), porque vas a saborear la vida y la entrega a través de él. Si te apetece poner en marcha la tele, ve *Happy*, un cuento sobre la felicidad. Y ¿qué tal si te vas con tus amigas y os regaláis un vuelo en globo? www.viajesenglobo.net.



TE VA BIEN IR CON gente divertida y extrovertida, que te ayude a salir de ti.

STOP A las personas demasiado impulsivas. Huye de los egocéntricos, pueden tenderte trampas emocionales para que los necesites todo el rato.

INOCENTE, TÍMIDA, UN POCO FRÁGIL E INSEGURA, así se te podría definir. "Sigues emocionalmente vinculada a tus 'mayores', basándote más en ellos que en ti misma. Perseverante, te exiges mucho pero eres muy permisiva con los demás", dice la psicóloga. Tienes afán justiciero, deseas cambiar el mundo y siempre estás dispuesta a echar una mano (muchos creen que eres una 'ONG andante').

PUNTOS FUERTES...

"Tu generosidad y altruismo te convierten en una persona de gran calado moral", indica Vera Poseck. Sueñas con un mundo mejor y ahí demuestras toda tu fuerza: imaginativa, no dejas de idear estrategias y luchar por conseguirlo. Si trasladases esa energía a tu propia vida, te darías cuenta de que no necesitas 'hermanos mayores' ni 'padres', te vales por ti misma.

... Y DÉBILES

Déjate llevar por tus intuiciones, que tu perfeccionismo no te estanque e incapacite: nunca podrás controlarlo todo, así de simple (asúmelo). Y otra cosa: debes aprender a demandar a los demás en la misma medida que ellos a ti.

HACIA DÓNDE VAS

"Si no comienzas a expresar qué sientes, puedes tener problemas a la hora de relacionarte con los otros", agrega la psicóloga. Ábrete, da salida a todas esas emociones estancadas. ■

KIT DE SUPERVIVENCIA

"No hay duda, tu gran aliado para superar los trances de la vida es tu perseverancia. No dejas de luchar hasta conseguir lo que quieres y así eres capaz de superar cualquier bache", explica la psicóloga. Además, generosa y amable por naturaleza, los demás suelen buscarte para que apoyes sus iniciativas, así que icree en ti ya!

OPINIÓN DE LA EXPERTA

“AFLANZA LO MEJOR QUE HAYA EN TI, ASÍ LIMARÁS TUS DEFECTOS”



Beatriz Vera Poseck, psicóloga experta en psicología positiva, www.psicologia-positiva.com

"La personalidad es un conjunto único de patrones de conducta, pensamientos y emociones estables que influyen en cómo nos ajustamos a nuestro entorno. Cada persona posee un patrón propio y es complicado modificarlo pero no imposible; las personas podemos trabajar y esforzarnos por mejorar aquellos elementos de nuestra forma de ser que no nos gustan o que nos crean problemas en nuestra vida. La única forma es tomar conciencia de nuestros defectos. Alguien que no reconoce sus fallos es incapaz de cambiar. Para modificar lo que no te gusta de ti, nada mejor que apoyarte en tus propias cualidades y fortalezas; con la ayuda de aquello que de bueno y valioso albergas, te será más fácil conseguirlo. Potenciar y desarrollar tus puntos fuertes te ayudará a cambiar y modificar tus defectos".