

mujerhoy.com

Nº 656 • 5 de noviembre de 2011

mujerhoy

Especial
**Cremas,
cirugía, dieta...
los expertos
resuelven
todas tus dudas**

La bella
CASTA

Laetitia nos descubre su mejor papel

* **SUPERNANNYS:** ¿QUÉ LES OFRECEN LOS RICOS? * **PSICOTEST:** PUNTÚA TU EGO

¿Qué talla usa tu ego?

¿Una XXL o una XS? ¿Quieres saber si necesitas ponerlo a dieta o cebarlo con unas dulces cucharadas de amor propio? Mide tu autoestima con la ayuda de este test. Y si le falta algún centímetro... añádeselo. POR **ÁNGELES CASTILLO**

Llegas a la entrevista de trabajo y...

- 1. Sabes que serás la elegida.
- 2. Quieres pasar pronto el mal trago.
- 3. Te preocupa si tendrás "feeling" con el entrevistador.
- 4. Te comportas de manera natural.

Has metido la pata hasta el fondo y, lo peor, todos se han dado cuenta.

- 1. Lo niegas rotundamente.
- 2. Te falta tiempo para pedir perdón.
- 3. Cambias de conversación.
- 4. Admites tu error.

Un amigo te saca los colores en una cena llena de desconocidos...

- 1. Explotas: "No te lo consiento".
- 2. Lo dejas pasar por no discutir.
- 3. Sonríes mientras le avisas: "Has cruzado la raya".
- 4. Esperas y hablas con él a solas.

Estás en un bar y alguien se fija en ti, ¿cómo reaccionas?

- 1. Tu autoestima sube hasta romper el "termómetro".
- 2. Automáticamente, piensas que está mirando a otra persona.
- 3. Le aguantas la mirada.
- 4. Sigues hablando con los tuyos como si nada.

Si tuvieras que elegir un verso que hable de ti, te quedarías con...

- 1. "Me celebro y me canto a mí mismo", de Walt Whitman.
- 2. "Abandonados se desploman los años, rápida y silenciosamente", de Tomas Tranströmer.
- 3. "Si yo fuese Dios, podría repetirme y repetirme, siempre la misma y siempre diferente", de Ángel González.

- 4. "Ya comprendo la verdad... ahora a buscar la vida", de Alejandra Pizarnik.

¿Te sientes valorada profesionalmente?

- 1. "Para eso haría falta una directiva más competente", piensas.
- 2. Tienes tus dudas, te falta confianza y autopromoción.
- 3. No tanto como te gustaría, pero es cuestión de tiempo.
- 4. Sí, de hecho tu jefa siempre te prepara nuevos retos.

Para que los niños crezcan con confianza en sí mismos hay que...

- 1. No bajar nunca la guardia ni el nivel de exigencia.
- 2. Evitar las comparaciones.
- 3. Alternar dureza con indulgencia.
- 4. Tener en cuenta sus necesidades.

Si echas la vista atrás, el recuerdo que tienes de tus padres es...

- 1. Te ponían el listón muy alto y te obligaban a alcanzarlo.
- 2. No supieron darte lo que querías.
- 3. Nunca supiste cómo iban a reaccionar, eran un misterio.
- 4. Te exigían y te daban mucho.

Cuando por fin has encontrado aparcamiento, alguien te lo quita.

- 1. Te bajas del coche, le cantas las cuarenta y después aparcas.
- 2. Sigues tu camino, no quieres problemas.
- 3. Estás a punto de ponerte como una energúmena, pero te contienes.
- 4. Le haces saber educadamente que tú llegaste primero.

Elige una cita a modo de autorretrato.

- 1. "Si no levantas los ojos creerás que eres el punto más alto", del poeta Antonio Porchia.
- 2. "El elogio en boca propia desagrada a cualquiera", del filósofo griego Diógenes.
- 3. "Yo no busco, yo encuentro", del pintor Pablo Ruiz Picasso.
- 4. "Reinar sobre uno mismo es el reinado más glorioso", de Séneca.

Eres de las que en una fiesta...

- 1. Haces continuos paseos al baño para que todo el mundo te vea.
- 2. Te gusta pasar desapercibida.
- 3. Tan pronto bailas como te quedas absorta en tus pensamientos.
- 4. Vas a lo tuyo sin importarte ese freno llamado "qué dirán".

En el probador de una tienda de ropa...

- 1. Te cambias y vuelves a cambiar solo por el placer de verte.
- 2. Te ves peor que horrible con todo lo que te pones.
- 3. Dudas entre lo que te gusta y lo que realmente te vas a poner.
- 4. Eliges lo que mejor te sienta, para ti puro trámite.

Sé sincera: si tu vida se convirtiera en una película, elegirías por su título...

- 1. "Delirios de grandeza".
- 2. "Días sin huella".
- 3. "Sonrisas y lágrimas".
- 4. "Primavera, verano, otoño, invierno... y primavera".



1 Talla XXL (extragrande)

Mayoría de 1

Tienes el ego por las nubes. Lo tuyo es la seducción manipuladora y el individualismo. No aceptas críticas, pero te sobran recursos para ser líder.

➔ **EN EL FONDO.** Detrás de tu seguridad hay una persona con déficit de amor propio, capaz de perjudicarse a sí misma para no beneficiar al otro.

➔ **UN CONSEJO.** Debes ubicar tu ambición en los proyectos que te ayudarán a crecer junto a los demás. Tolerar sus defectos y virtudes sería un gran paso. Recuerda que tratamos a las personas como nos tratamos a nosotros mismos.

3 Talla yo-yo (de grande a pequeña)

Mayoría de 3

Tu autoestima viaja en ascensor. Tan pronto te crees la reina de Saba como no quieres salir de la habitación. Inestabilidad, arrebatos, dificultad para discernir tus deseos, tendencia a culpabilizar a los demás de tus fracasos... son cosas que te pasan.

➔ **EN EL FONDO.** Ambas actitudes son caras de una misma moneda, ya que denotan un decaimiento emocional por no conseguir ser la mujer que quieres y a la que todavía no conoces.

➔ **UN CONSEJO.** Dominar o ser dominado por los sentimientos no es una buena forma de vivir, te puede confundir hasta abandonar proyectos importantes para tu vida. Deja de intentar tener el control y preocúpate más de amar que de ser amada.

2 Talla S (pequeña)

Mayoría de 2

Un ego por los suelos. Serías feliz si fueras invisible. Y eso se traduce en indecisión y falta de audacia. Eres discreta, perfeccionista y muy constante.

➔ **EN EL FONDO.** La infravaloración, el perfeccionismo y la duda son justificaciones inconscientes para no hacer lo que quieres. Te gustaría lograr cosas, pero la envidia y los celos te impiden aceptar tus verdaderos deseos.

➔ **UN CONSEJO.** Si pensaste que algo era bueno para ti y no lo hiciste, es que algo malo pasa. Pierde el miedo a equivocarte porque sin equivocación no hay cambio. Sal de tu escondite, no prives a los demás de tu compañía. Necesitas contagiarte de deseos saludables.

4 Talla M (Mediana)

Mayoría de 4

Usas la talla ideal. Tu ego está en su sitio. Te gustas así, con tus pros y tus contras. Aguantas las críticas y sabes hacerlas. Acostumbras a expresar tu opinión sin imponerla, y gozas de gran sentido del humor. Reconoces tus errores, te defiendes si te atacan y respetas a los demás.

➔ **EN EL FONDO.** El amor propio en su justa medida te ayuda a cuidarte física y psíquicamente. No temes pedir ayuda porque deseas mejorar y reconoces que tú sola no puedes.

➔ **UN CONSEJO.** La riqueza de la mujer son sus relaciones y que no hay nada perfecto. Tienes las herramientas para llevar a cabo grandes obras. Aceptar tus éxitos te beneficiará a ti y a tu entorno.

* Asesoramiento: Susana Lorente, psicóloga y psicoanalista. www.susanalorente.com.