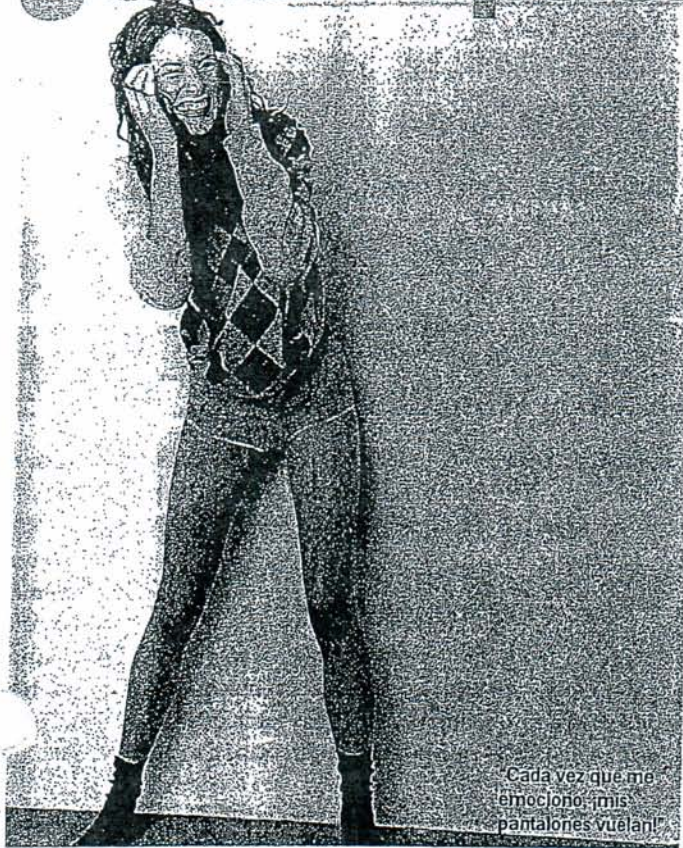


# ¿Cuán apasionada eres?



Cada vez que me emocionó, mis pantalones vuelan!

¿Eres una avalancha de ardiente entusiasmo, o no hay absolutamente nada que despierte tu interés? Calibra tu nivel de eferescencia con este test.

1 En la mesa, tu tío hace un chiste pesado sobre una causa política de tu simpatía. Tú:

- a. Sientes deseos de tirarle el plato a la cabeza, pero sólo dices: "¡Qué atrasado estás!"
- b. Esperas a estar a solas con él, y le dices lo mucho que te ofendió.
- c. Sigues comiendo. ¿Por qué molestarte?

2 ¿Alguna vez te has metido tanto en un hobby que te causó estrés?

- a. De vez en cuando.
- b. Jamás.
- c. Sí, al menos dos veces al mes.

3 Le has dicho a un chico que lo amas sin saber si te corresponde?

- a. Sí, a varios. ¿Por qué voy a contenerme cuando estoy estallando por dentro?
- b. No, nunca te envuelves tanto.
- c. Sí. A decir verdad, ahora te da un poco de pena pensar en lo abatida que estabas.

b. Sólo una vez, la verdad es que no me pude aguantar.

c. ¿Es una broma? Unicamente las masoquistas hacen semejante cosa.

4 Oyes en la radio una nueva canción que te fascina. Tú:

- a. Te propones comprar el disco.
- b. Corres a comprar todos los discos de ese conjunto divino, y los oyes una y otra vez.
- c. Piensas Mmm, y te olvidas del disco.

5 La última vez que un amor o una oferta de trabajo fracasaron, ¿te sentiste superdeprimida?

- a. No mucho, pero sí algo por un tiempcito.
- b. No, nunca te envuelves tanto.
- c. Sí. A decir verdad, ahora te da un poco de pena pensar en lo abatida que estabas.

6 Les envías e-mails a tus amigos pidiéndoles ayuda para una campaña contra el sida, pero nadie te contesta. Tú:

- a. Te desanimas y abandonas la campaña.
- b. Llamas a cada uno y los haces sentir tan culpables, que todos sueltan la plata.
- c. Envías otra ronda de e-mails pidiéndoles de nuevo dinero... ¡por favoor!

7 ¿Cómo te sientes cuando ríes y lloras? Si comparas tus arranques emocionales con el agua, serían:

- a. Una inundación.
- b. Un arroyo que murmura.
- c. Un grifo que gotea.

8 Si notas una injusticia en tu trabajo, ¿protestas indignada aunque signifique que alguna gente se va a resentir?

- a. Tal vez. Pero no protestarías tan fuertemente como para buscarte un problema.
- b. ¡Por supuesto! Si crees de corazón en una cosa y luchas por ella, la gente que no te apoya puede irse al demonio.
- c. Francamente, no.

9 Si una amiga te llama con noticias maravillosas o desastrosas, no puedes evitar:

- a. Felicitarla o tratar de animarla.
- b. Decirle algo como: "¡Fantástico!" o "¡Qué pena!", y desconectarte de la conversación.
- c. Ponerte tan alegre o tan triste como ella.

10 ¿Qué palabra simboliza tus relaciones con tus ex novios?

- a. Intensas: pláticas profundas, grandes peleas.
- b. Equilibradas: si las cosas se ponían demasiado emocionales, tratabas de enfriarlas.
- c. Desganadas: nunca has hecho locuras, ni tampoco has estado loca por ellos.

## Resultados

Con ayuda de la tabla de puntuación que aparece al final, calcula tus puntos y lee aquí lo que esa cifra significa.

### 15 PUNTOS O MAS: la incendiaria

Rápido... ¡que alguien busque un extintor de fuego! "Tu personalidad es rica, creativa y emocionalmente expresiva, y tienes el don de sentir todo con intensidad, lo que te pone en ebullición cuando te entregas a una persona o una cosa que amas", dice Doe Lang, autor de *The New Secrets of Charisma: How to Discover and Unleash Your Hidden Powers* (Los nuevos secretos del carisma: cómo descubrir y desatar tus poderes ocultos). "Pero ser tan apasionada también puede resultar contraproducente y hasta autodestructivo", dice Lang. Tienes a envolverte emocionalmente en exceso con todo, desde la gente que te rodea hasta los planes de trabajo. El problema es que cuando alguien no te devuelve el afecto que le das, o tus sueños no se hacen realidad, te sientes horriblemente acojonada.

¿Cómo puedes mostrar tu llama expresiva sin llegar a quemarte? "Cuando te apasionas *por todo y por todos*, tus emociones se esparcen por doquier. Pero tienes que empezar a preguntarte a ti misma: *¿Es esto verdaderamente importante para mí, o estoy exagerando?*", aconseja la psicóloga Adele Fink. Tienes que empezar a ser más selectiva con las personas o las cosas a las que te entregas. Puedes apasionarte por tu trabajo o por tu último amor, pero sin caer en un torbellino emocional. Para mantener los pies en la tierra, Lang sugiere escribir tus sentimientos en un diario al rojo vivo, en vez de comunicárselos a todos los que conoces, especialmente a los hombres. "Acostúmbrate a darle una ligera nota de despreocupación a tus relaciones. Deja algún misterio oculto para que él lo descubra y para que no se sienta abrumado", aconseja Lang. Al ponerles freno a tus emociones, le estás dando a él la oportunidad de sentirse más apasionado *por ti*.

### 7 A 14 PUNTOS: la animosa

¡Felicitaciones por entusiasmarle sin pasarte de la raya! "Pones la dosis apropiada de pasión en las creencias, en las personas y en los pasatiempos que te interesan, y ese tipo de energía hace tu vida más excitante", dice Fink. "Pero al mismo tiempo eres prudente, y no te entregas en exceso". Por ejemplo, tal vez te dedicas con vehemencia a tu carrera, pero si te das cuenta de que te está apartando de tus amigos, y de que por falta de tiempo te alimentas con comida poco saludable, te relajas un poco en el trabajo y vuelves a tu equilibrio habitual. "Lo mejor de tu conducta es que sabes canalizar tus energías en una dirección positiva", añade Fink. Por lo tanto, lo mismo si estás molesta con una amiga que no te apoya, o quieres reñir con ese hombre que no ha devuelto tus llamadas, respiras profundamente y te pones un punto en la boca. Hay demasiadas cosas importantes por las que sí vale la pena apasionarse.

### 6 PUNTOS O MENOS: la indiferente

No hay muchas cosas que te interesen en la vida (ni el trabajo, ni la política, ni los novios), pero eso no significa que no seas capaz de sentir pasión. "Lo que ocurre es que tienes miedo de poner tus sentimientos en la línea de

fuego y correr el riesgo de que te lastimen", dice Fink. "Sin embargo, tienes que arriesgarte. La pasión no va a venir a buscarte. Es a ti a quien le corresponde salir a encontrarla".

Empieza por permitirte un poco más de entusiasmo por las cosas, ya sea un novio nuevo o un trabajo que quieres conseguir. Lang recomienda que lleves un diario por dos semanas. Además, todos los días, escribe una lista donde reflejes cinco cosas que has probado, tocado, olido, visto y oído, que te han proporcionado placer y hecho hervir en deseos de hacerle el cuento a alguien. Luego, imita a las personas apasionadas. "Cuando hables con alguien que esté lleno de entusiasmo por algo, trata de absorber su energía y comportarte igual", sugiere Lang. Hacer contacto con los sentimientos intensos de los demás puede servirte de inspiración para encontrar algo que te haga *a ti* arder de pasión.

10	a-2	b-1	c-0
9	a-1	b-0	c-2
8	a-1	b-2	c-0
7	a-2	b-1	c-0
6	a-0	b-2	c-1
5	a-1	b-0	c-2
4	a-1	b-2	c-0
3	a-2	b-1	c-0
2	a-1	b-0	c-2
1	a-2	b-1	c-0

CALIFICACION

## apasionada versus poseída

Averigua si eres entusiasta... o si traspasas la línea de fuego.

APASIONADA	POSEIDA
Ejercicios tres veces a la semana	Ejercicios tres veces al día
Tirar piedrecillas a su ventana para atraer su atención	Deslizarte a través de su ventana y meterte en su cama
Ser fanática de <i>Destiny's Child</i>	Ponerle a tu hija <i>Destiny</i>
Mirar religiosamente <i>Los Soprano</i> s	Tener un novio como <i>Tony Soprano</i>
Desear que lo amas	Es la primera cita