

mujerhoy.com

Nº 680 • 21 de abril de 2012

mujerhoy

***HANAA BEN
ABDESSLEM**

**LA MODELO
QUE LLEGO DE
LA PRIMAVERA
ARABE**

*** "ME GUSTO
(A VECES)"**

**CÓMO ESQUIVAR
LAS TRAMPAS
DEL ESPEJO**

ESPECIAL

Belleza **25**

Preguntas con
respuesta para
encontrar la armonía
y sentirte guapa
hoy y mañana



Ana Arias



Macarena Gómez

valemos". Y aunque se reconoce "muy tiquismiquis", lo cierto es que sorprende cómo tiende a verse defectos a la mínima. No le obsesionan tanto como en la adolescencia, pero aun así... "Ahora, antes de ir a un casting me dejo claro a mí misma que debo valorarme por mi actitud y mis aptitudes, y que si me tumban en la prueba por el físico no puedo hacer nada porque es algo que no puedo cambiar".

Cuestión de confianza.

"Me molesta cuando gente que no conozco de nada me dice: "¡A ver si dormimos un poco, porque vaya ojeras!", confiesa la actriz Macarena Gómez, una belleza deslumbrante en su rareza y su seguridad, que lo mismo sirve para la comedia (como en "La que se avecina") que atrapa los focos en una alfombra roja.

DURANTE LA JUVENTUD, EL ASPECTO FÍSICO CONDICIONA LA AUTOESTIMA. A PARTIR DE LOS 50 YA NO HACE TANTO DAÑO.

"Para empezar, considero que el hecho de verme en la televisión no da derecho a nadie a meterse conmigo; y segundo, mis ojeras son hermosas y perennes: las tengo duerma o no". En ambos casos, el de la bailarina y el de la actriz, un factor extrafísico hace posible que ambas pongan en su sitio lo que ellas mismas u otros ven como defectos: llámalo autoestima, seguridad, confianza.

Amor por una misma, en resumidas cuentas. Por lo que nos gusta y por lo que gusta menos. También viene aquí al caso lo que Fiodor Dostoievski escribía en "Memorias del subsuelo" (1864): "Ser demasiado conscientes de nosotros mismos es una verdadera enfermedad". ¿O no? "Nuestra sociedad hace que la opinión que forjamos de nosotros mismos dependa mucho de la de los demás", diagnostica María Jesús Álava, psicóloga con 30 años de experiencia tanto >>

Macarena Gómez

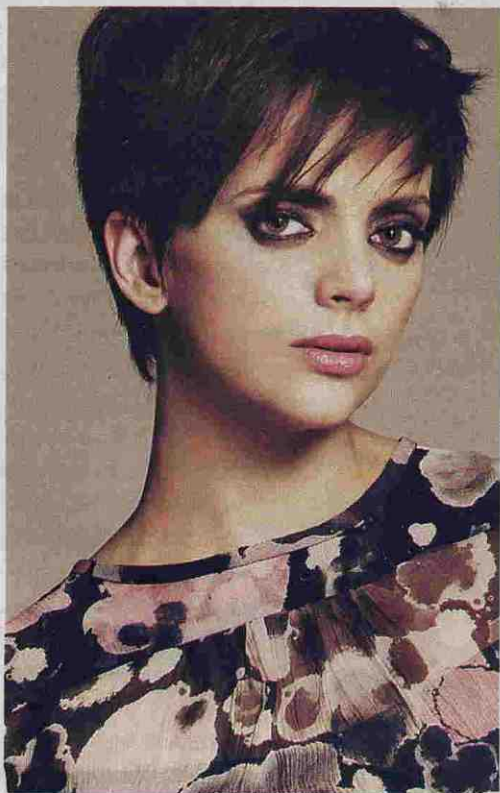
El placer del camaleón

De rasgos desafiantes y peligrosamente gatunos, la hemos visto en papeles de época ("La dama boba"), de punky de los años de la movida ("El Calentito") y hasta de yonqui ("Padre Coraje"). Extrovertida y todo sensibilidad, abraza su físico único y se confiesa tan arriesgada como sus facciones. Actualmente está rodando "Holmes. Madrid Suite 1890", a las órdenes de José Luis Garcí, y continúa con su papel en la serie televisiva "La que se avecina".

Lo que más te gusta de ti es... Me encantan mis piernas. Y, por cierto, también mis ojeras. Son hermosas y perennes.

Y lo que menos...

Quisiera ser más un poco más alta.
Si te despiertas queriéndote poco... Tengo, gracias a Dios, una alta autoestima. Cuando veo que se balancea, ahí están mis padres, mis hermanos y mis mejores amigos para recolocarla de nuevo en su sitio. También la saco a pasear (a mi autoestima): la llevo a un buen restaurante, a Londres, a París...
¿Qué relación tienes contigo misma? De amor eterno.



¿Sabes quererte?

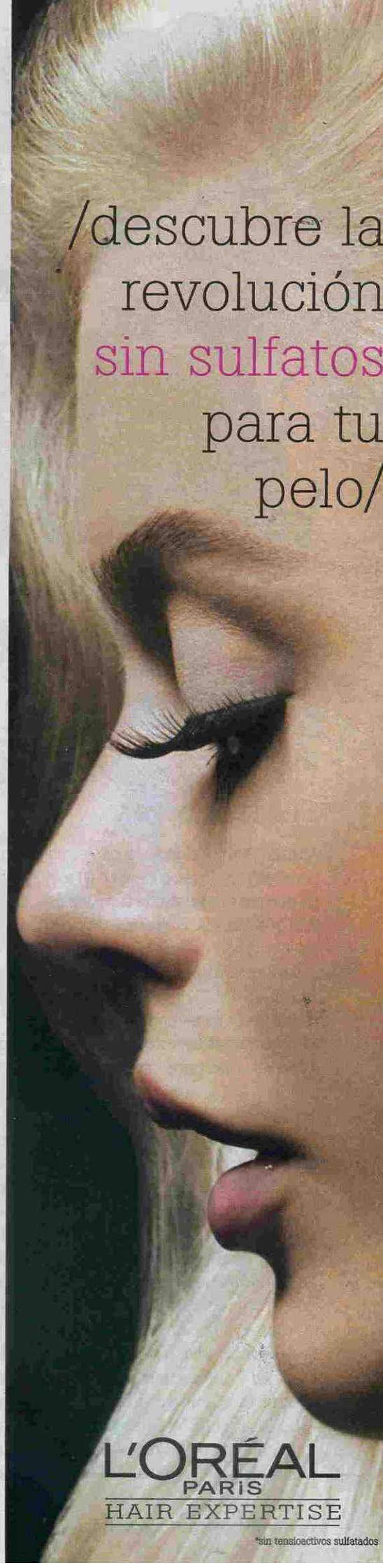
"TENER una autoestima alta no significa ser egoísta o sentirse superior, como algunos personas creen. En realidad, esas son manifestaciones de una baja autoestima", advierte la psicóloga María Jesús Álava. ¿Qué otros síntomas delatan a una persona con problemas para quererse?

- Exceso de autocrítica.
- Insatisfacción constante.
- Mala aceptación de las críticas.
- Poca tolerancia a los fracasos.
- Son personas frágiles, que se

sienten fácilmente heridas.

- Son indecisas por un miedo exagerado a equivocarse.
- Necesidad de complacer constantemente a los demás: no saben decir no.
- Irritables, saltan por cualquier cosa porque viven en tensión.
- Siempre están a la defensiva.
- Se sienten culpables por su conducta y por la de los demás.
- No se enfrentan a sus miedos y lo ven todo negro: su vida, sus oportunidades, el futuro...

/descubre la
revolución
sin sulfatos
para tu
pelo/



L'ORÉAL
PARIS
HAIR EXPERTISE

*sin tensioactivos sulfatados