GLAMOUR®
Mayo
www.revistaglamour.com

Enero de 2011

OBJETIVOGLAMOUR
POR BEGOÑA CASTRO

12 metas PARA TODAS LAS MUJERES EN 2011

Tu vida puede cambiar. Y en ocasiones depende de ti. Tienes por delante 12 meses para conseguir tus metas y sentirte mucho más feliz en tu nueva piel.

Ha llegado el momento de hacer balance y cuestionarte si estás exactamente donde quieres. No valen los conformismos. Todo el mundo tiene que luchar por conseguir sus metas. Muchas son de carácter social o político y no dependen de ti, aunque puedes alzar la voz, como alguna de nuestras lectoras, para hacerte oír. Otras, te conciernen únicamente a ti. Si no sabes por dónde empezar, aquí tienes algunas claves para iniciar ese camino que cambiará tu vida. ¿Estás lista?

Un trabajo a tu medida

Si levantarte cada mañana te supone un suplicio y te recuerda a los días en los que no querías ir al cole, quizá es que tu trabajo no está cortado a tu medida. Piensa qué te hace sentir así. "Si quieres más dinero en tu vida, debes crecer tú primero. Si deseas realizar algo grande, tienes que hacerte grande tú antes", explica Fady Bujana en su libro *Licencia para vivir* (Integral) Con esta premisa siempre presente, analiza si tu profesión te llena y plantéate en serio un reciclaje profesional para aspirar a otro puesto: idiomas, photoshop, marketing... El puesto de trabajo o la empresa donde deseas entrar tienen unos requisitos concretos, que puedes ahora mismo, comenzar a adquirir.

Un amor que te llene

Sentirte querida, valorada y respetada es fundamental para que una relación sentimental funcione. Si sientes que estos valores se han perdido en tu vida ▶

"MÁS PLAZAS Y MAYOR NÚMERO DE GUARDERÍAS"
LUCÍA ECHEVARRÍA. ESCRITORA.

"Ojalá el 2011 sea el año en el que cada mujer trabajadora pueda contar con una plaza de guardería subvencionada para cada uno de sus hijos menores de cuatro años. **Muchas veces nos olvidamos de que España es uno de los países europeos con mayor carga impositiva a nivel general y el que ofrece menos plazas de guarderías.** Si dejáramos de subvencionar festejos taurinos, por ejemplo, podríamos tener 100.000 plazas de guardería. Las fiestas y actividades relacionadas con los toros reciben cada año, por parte de las administraciones, 564 millones de euros en subvenciones".

Márcate metas claras y realistas a medio plazo y celebra cada avance por absurdo que parezca

Sólo tú sabes hasta dónde puedes llegar y lo que deseas. ¡Lucha por ello!

“IR A TRABAJAR SIN SENTIRME CULPABLE DEJANDO A MI HIJO EN CASA”

MARÍA RODRÍGUEZ DEL OLMO. AUXILIAR DE ENFERMERÍA

“Cada vez trabajan fuera de casa más mujeres y a mi cada vez me cuesta más estar ocho horas sin ver a mi hijo. ¿La solución? **Guarderías en el trabajo, flexibilidad de horarios, tele trabajo, baja por maternidad de 6 meses...** Hay un sinfín de posibilidades para que al ir a trabajar no me sienta culpable dejando a mi hijo en casa: ¡si llego a lla hora del baño, es de milagro!”

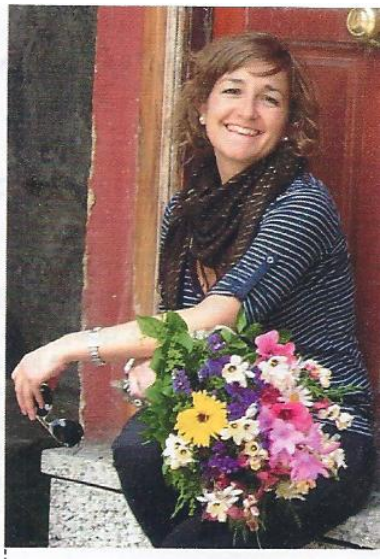
amorosa, deberías repasar las cosas que te unen a tu chico y por qué sigues con él. “Una expectativa negativa es pensar que tu pareja debe adivinar tus estados de ánimo, atenderlos y cambiarlos si son negativos”, explica Jorge Barraca en *500 preguntas a un psicólogo* (Zenith). Tienes que ser muy sincera contigo misma, recuerda que se trata de tu felicidad y que sólo tú tienes la clave para encontrarla. “Es una equivocación pensar que la vida en pareja realizará todos tus sueños”. Sería conveniente que pusieras los contadores a cero y te hagas una pregunta: ¿Es él el que no me hace feliz o soy yo?

La familia y ¿uno más?

Si se te cae la baba cada vez que ves a un bebé y desearías que fuera tuyo, eso es porque te ha llegado el momento de ampliar la familia. Comenzar el nuevo año pensando en ser madre es un buen punto de partida. Trabajo, familia, hipoteca, ahorros, créditos... si buscas el momento ideal nunca llegará. Físicamente, la edad ideal para concebir un hijo está entre los 20 y los 30 años; sin embargo, es durante este tiempo cuando la mujer dedica más esfuerzo a consolidar su carrera profesional, relegando la maternidad, según el INE, a los 30,9 años. No tener pareja tampoco es un obstáculo para alcanzar tu meta, como explica Alicia Misrahi en *Ser madre soltera* (Debolsillo). Las familias monoparentales ya no son algo inusual: “Nos incorporamos a un cambio social y la maternidad en solitario es una tendencia al alza”.

Recupera a tus amigas

¿Echas de menos a alguien últimamente? Quizá tu vida sentimental te ha ocupado demasiado tiempo y, casi sin darte cuenta, has ido dejando a un lado a tus amigos de siempre. Suele pasar que nos centremos únicamente en nuestra pareja. Tus amigas los saben; por eso, estarán encantadas de que vuelvas a repartir tu tiempo entre ellas y tu chico. Según nos explica el doctor Barraca, no son recomendables las parejas que hacen absolutamente todo juntos, sino que cada uno puede hacer cosas por sepa-▶



“UNA LEY DE VIOLENCIA DE GÉNERO QUE FUNCIONE”

LAURA GARCÍA. MÉDICO FORENSE.

“Hay que fomentar la denuncia ante una mínima sospecha de maltrato, ya sea por la víctima o su entorno, de hecho este año hay más víctimas que el anterior. Y aclarar a la sociedad dónde están los límites de la tolerancia pues, en muchas ocasiones, la violencia es considerada algo normal”.

“SER MADRE SIN ESPERAR AL HOMBRE IDEAL”

MONTSE CRUZ. AZAFATA.

“Faltan ayudas económicas del Gobierno e incluso se ha propuesto que las solteras con dos hijos sean reconocidas como familia numerosa. Pero yo quiero ser madre y no voy a esperar a ninguna ley ni al hombre ideal para ello.”

“APOYO A LA EMPRENDEDORA DESDE LA PRIMERA IDEA”

ISABEL AIRES. EMPRESARIA.

“Hace 5 años creé mi empresa. Fue un reto complicado porque lo hice sola. Pedí ayudas pero no conseguí nada. Todo fueron pegas. **Falta apoyo institucional y te expones a críticas y envidias.** No se termina de ver con buenos ojos el ascenso de las mujeres a puestos de poder”.

“MÁS AGILIZACIÓN EN LAS LISTAS DE ESPERA MÉDICAS”

CARMEN SOLANA. PROFESORA.

“Para una prueba médica tan importante como una mamografía, **el tiempo de espera medio es de ¡128 días!** Es desmoralizador, sobre todo si estás esperando a recibir un diagnóstico que puede cambiar tu vida. Necesitamos más medios y mayor agilización en las listas de espera. ¡Ya!”.

"QUERERME MÁS PARA SER MÁS FELIZ"

USCHI HENKES. PUBLICISTA.

"Todas tenemos algo maravilloso. ¡Deberíamos enseñarlo, que todos se enteren de ello! En publicidad se le saca el lado sexy a una lavadora y hasta a una pechuga de pollo... **Ese secreto debemos aplicárnoslo a nosotras mismas.** Yo saco a escena todo lo que puedo".

"PERPETUAR MI APELLIDO"

CAROLINA MÉNDEZ. PERIODISTA.

"Aunque la ley permite poner los de la madre primero, lo cierto es que muy pocas familias lo hacen. Sólo el 0,27%, (1.345 bebés de los 492.931 que nacieron en España en 2009), según el Ministerio de Justicia. **Es un pequeño paso adelante** y yo pienso llevarlo a la práctica, aunque mi chico se resista".

"MAYOR ACCESO A LOS PUESTOS DIRECTIVOS"

LORENA RIVAS. JEFA DE PRODUCCIÓN.

"Tuve que demostrarle a mis jefes, todos hombres, lo que valía, **teniendo su misma formación.** Ahora valoran mi trabajo y me tratan como a los de su rango. No fue nada fácil".

"UNA LEY DE DEPENDENCIA MÁS EFECTIVA"

MÓNICA SANZ. SECRETARIA.

"Los requisitos burocráticos son interminables. Cuando te conceden la ayuda para dependientes, **el retraso en los pagos es el problema.** Sí es verdad que las dan, pero no todas llegan con puntualidad y hay situaciones que no pueden esperar".

"UNA SEXUALIDAD MÁS LIBRE"

SONSOLES LEO. CAMARERA.

"Hay que acabar con los prejuicios, **disfrutar del sexo sin compromiso sin sentirse culpable.** Es lo más importante a la hora de defender la sexualidad femenina. Hacemos exactamente lo mismo que muchos hombres y sin embargo, se nos trata de manera diferente por ello".

rado, también actividades sociales. "Lo ideal es un equilibrio entre las que lo hacen todo en común y las que no hacen nada juntos". Vuelve a quedar los domingos para tomarte una caña, resérvate un día para ir de compras con ellas... Disfrutarás más de tu tiempo y tu relación sentimental se verá reforzada.

Una vida más saludable

Cada año nuevo te propones dejar de fumar, hacer ejercicio, ponerte a dieta... Hay pequeños trucos para conseguir una vida más saludable sin hacer grandes sacrificios. Para empezar, no intentes hacerlo todo de golpe o abandonarás en seguida. Reduce el consumo de tabaco poco y poco y si ves que sólo con tu voluntad no puedes, acude a un especialista. El deporte será tu segunda meta *wellness*. Rodéate de gente que comparta tu misma afición, será más ameno y te costará saltarte tu cita de *running* semanal. Por último, echa un ojo a tu nevera y deshazte de los productos poco recomendables, ganarás en bienestar. Según Suzannah Olivier en *10 maneras de simplificar la vida* (Amat), "la comida también influye en nuestro estado de ánimo. Alimentarse pensando en la salud y la vitalidad es algo que debemos hacer para maximizar los niveles de energía y evitar enfermedades". Repasa tu lista de la compra y añade frutas y verduras, evita pasar por una máquina de tabaco y cómprate esas zapatillas de deporte que tanto te gustan. Es hora del *sprint* final.

Dí, siempre, lo que sientes

Es lo que te hace única. Sentirte culpable por decir lo que sientes sólo te llevará a la frustración y al descontento. "Las palabras son importantes la realización de los deseos. No dejes de declarar a los cuatro vientos los tuyos", explica el *coacher* Fady Bujana. Asume que no puedes agradar a todo el mundo pero deberías entender que tampoco debes complacer a todos constantemente. G

"SENTIRME JOVEN MÁS TIEMPO"

NOELIA CABALLERO. RR.PP.

"Paso de los 35, tengo un buen puesto de trabajo, pareja estable, un hijo y ¡todavía me siento joven! Me encanta bailar, salir por ahí, disfrutar de mis amigos y divertirme en las fiestas. Sin embargo, **según qué sitios frecuente, me miran como un bicho raro** haciéndome sentir que estoy en el lugar equivocado. ¡Y no hago nada malo! ¿Por qué se supone que a cierta edad tenemos que volvernos aburridas y feas? Yo cultivo, no sólo mi espíritu sino que intento que mi imagen sea actual porque soy una mujer de hoy en día y eso me da energías para enfrentarme a cualquier situación, de día o de noche".

FOTOS: ANNE MENKE, D.R.