**MUHERHOY 2019**

**BELLEZA**

**Esta es la fortuna que tendrán Iker Casillas y Sara Carbonero cuando se retiren**

Iker Casillas y Sara Carbonero no tendrán ningún problema económico si siguen con esta fortuna cuando se retiren.

25 MAR 2019

[Sara Carbonero e Iker Casillas no pueden estar más felices](https://www.mujerhoy.com/celebrities/corazon/201902/04/cumpleanos-sara-carbonero-felicitacion-iker-casillas-20190204101451.html) con la vida que están llevando en Portugal. Aunque frecuentan España por sus negocios o sus compromisos de imagen, Iker ha renovado y piensa acabar su carrera en Portugal. ¿Se quedarán allí para siempre?

Eso no se sabe. Lo cierto es que, al menos de momento, la fortuna de los dos como un equipo es tan solvente que no parece que tengan ningún problema ni para volver, ni para vivir allí y volver cuando quieran. Además de los proyectos relacionados con sus carreras profesionales también se han lanzado con marcas, inmobiliarias, agencias, etc. que casi han funcionado mejor que sus propias carreras. O igual es mucho decir.

Sara Carbonero dejó su bagaje de reportera por irse con su familia a Portugal. Sin embargo, ya es una auténtica 'it girl'. Que no sigua detrás de la pantalla, no implica que todo el mundo le busque y la siga a ella. En 2010 la periodista creó una agencia de publicidad llamada Recuerdos de Sudáfrica S.L que le ha traído algo más que experiencia con ventas que superan los 500.000€ según publica 'Look'. Así mismo ha sucedido con su marca Slow Love S.L. La moda, la belleza y su naturalidad le han llevado al estrellato. La empresa sigue creciendo y ahora mismo se hace con una facturación de 1,2 millones de euros cuando hizo una inversión inicial de 40.000 €. ¿Por qué no se nos ocurrió antes?

Iker no ha tenido el éxito tan asegurado porque, aunque sí que ha invertido y ganado mucho dinero, y ser un futbolista más que reconocido internacionalmente, sus aventuras en los negocios han sido más turbulentas. Una de las primeras en causarle dolores de cabeza fue Ikerca S.L con un capital inicial de 1.268.086 euros y con unas pérdidas duplicadas en los últimos años. Aun así, el patrimonio de la empresa supera los 12,4 millones de euros.

También relacionada con bienes inmobiliarios fundó Casillas Fútbol & Marketing 2011 S.L con pérdidas registradas de hasta 7 mil euros. Ahora mismo está inactiva como Ikerfer 1981 S.L.

Actualmente tiene desde julio de 2015 Casillas World S.L. Esta agencia se dedica a la representación y asesoramiento de profesionales del deporte. Sí que ha sido un éxito que ha pasado a duplicar sus ventas de 1.025.000 euros, a 2.335.694. ¡Madre mía!

# ¿Estar embarazada y en forma es posible? Kayla Itsines responde ‘sí’ y te dice cómo

## La gurú del ‘fitness’, en su 34ª semana de gestación, comparte con sus 11 millones de seguidores una rutina apta para futuras mamás.

3 ABR 2019

A estas alturas, **¿quién no conoce a Kayla Itsines?** Por si eres una de las pocas personas a las que este nombre no le suena de nada, te diremos que se trata de una joven [entrenadora personal australiana](https://www.mujerhoy.com/vivir/fitness/201808/28/kayla-itsines-entrenadora-instagram-20180828111402.html) (de origen griego) con 10 años de experiencia a sus espaldas, que **en 2015 y con tan sólo 23 años saltaba a la fama gracias a su ‘Biquini Body Guide’**. ¿Y de qué se trata? Básicamente, de una operación bikini alejada de lo convencional con la que promete **transformar tu cuerpo en 12 semanas**, todo a base de una detallada guía de ejercicios que has de realizar concienzudamente y para los que apenas necesitarás material.

Kayla convierte tu casa en un gimnasio personal en el que las herramientas serán tu propia energía, el peso de tu cuerpo, una esterilla y unas pesas pequeñas. Para lo demás, el mobiliario del propio domicilio o los elementos urbanos (si prefieres entrenar en plena calle) servirán.

Claramente, Itsines no predicó en el desierto y los resultados la avalan: a día de hoy es **todo un fenómeno viral con más de 11 millones de seguidores** sólo en Instagram, la reina de los ‘antes y después’ más famosos de internet (con los que las adeptas a su método comparten en redes los resultados obtenidos) y una comunidad femenina que crece y se multiplica hasta tener su propia aplicación y ser una marca reconocible.

Hasta aquí todo bien, pero **hace tres meses Kayla sorprendía a todos anunciando una gran noticia: su embarazo**. Después de que la ‘influencer’ y su pareja Tobi Pearce se lo comunicasen a sus 'followers' a través de un vídeo, las reacciones no se hicieron esperar: un estallido de júbilo, felicitaciones y, como no, ¡de interrogantes! **¿Continuaría entrenando a pesar de estar embarazada? ¿Crearía una nueva guía adaptada para mujeres en estado de gestación?** ¿Dejaría de lado sus rutinas durante un tiempo? La respuesta se resume en un ‘hashtag’: **#BBGmums.**

“La energía del embarazo para mí no es lo mismo que mi energía normal” aseguraba Itsines, para proseguir: “un entrenamiento de 30 minutos es difícil para mí mentalmente, ¡pero **lo hago porque quiero estar saludable y fuerte para mi bebé!**”. De esta forma, la gurú fitness prometía continuar con un estilo de vida activo que realmente ha mantenido durante su embarazo, dejando claro que su actual estado no sería para nada un obstáculo ni en su saludable rutina ni en su fructífera carrera profesional. Evidentemente, los entrenamientos han cambiado, con sesiones de cardio de baja intensidad, repeticiones con menos peso o sin saltos, pero su fuerza de voluntad sigue intacta.

Antes de nada, es primordial e imprescindible que hagas caso a esta máxima que recalca la australiana en sus publicaciones: “Ten en cuenta que, **si estás embarazada, debes obtener la autorización de tu médico**(no la mía) antes de hacer ejercicio”. Cumpliendo este punto, podemos continuar.

**Cardio de baja intensidad**: siempre que la gestación no presente complicaciones, **caminar constituye uno de los ejercicios físicos más beneficiosos** para las embarazadas tras el primer trimestre. En el caso de Kayla, utiliza una cinta en la que anda durante 30 minutos al día, sin inclinación y a una velocidad que ronda los 5,5 kim/h. Además, consume 600 ml. de agua durante el proceso. Nunca realiza este ejercicio en ayunas, sino después de haber comido.

**Charlize Theron lució en los Oscar las canas de las mujeres poderosas**

La actriz sudafricana arrasó en los Oscar con un cambio de look radical que, al no tapar sus canas, nos recordó las de Letizia. Ambas poseen el poder suficiente como para no esconder aquello que más penaliza a las mujeres: la edad.

25 FEB 2019

Ninguna otra presencia sobre la alfombra roja de los [Oscar 2019](https://blogs.mujerhoy.com/shopping-philosophy/galerias/2019/02/25/oscars-oscar-2019-mejor-vestidas.html)ha levantado tanta admiración. Charlize Theron ha arrasado en la 'red carpet' más trascendental del año con un look monumental ( vestido de Dior, joyas de Bulgari) que guardaba una [sorpresa](https://www.mujerhoy.com/celebrities/corazon/201902/25/foto-terelu-campos-premios-oscar-20190225005412.html)irresistible: después de diez años militando en el rubio, optó por un bob castaño a la barbilla súper favorecedor. Sin embargo, el shock que su presencia ha producido en la audiencia global no se debe solo a este corto y cambio radical, decidido además a última hora, según confiesa su estilista, Adir Abergel. De hecho, Emilia Clarke también se presentó con [el mismo nuevo peinado](https://www.mujerhoy.com/belleza/pelo/201902/25/corte-pelo-bob-famosas-que-hace-mas-joven-oscar-alfombra-roja-20190225091755.html), pero no logró ni la mitad de repercusión. Es una cuestión de actitud.

El look de Charlize Theron no cuenta ni de lejos la típica historia de alfombra roja: no quiso ser ni la princesa, ni la exquisita, ni la interesante, ni la 'fashionista'. El papel que ayer desplegó y que asombró a quien quiso reconocerlo fue el de la mujer poderosa que no necesita ya adornarse con lo previsiblemente bello, sino que apuesta por lo imponente: las canas que dejó ver en su nuevo 'bob' color castaño y que se reflejaban en el collar de serpiente de Bulgari son el símbolo por excelencia de autoridad. La actriz sudafricana posee un aplomo, una seguridad y una elegancia innata tal, que tras su aparición en el escenario del Dolby Theatre junto a Daniel Craig, Twitter clamó una verdad: Charlize Theron tiene que ser la próxima James Bond.

La protagonista de "Blancanieves y la leyenda del cazador" (2012) lleva una temporada embarcada en una serie de proyectos protagonizados por mujeres fuertes que llevan las riendas de la acción: "Mad Max: furia en la carretera" (2015), "Fast&Furious 8" (2017) o "Atómica" (2017). Ahora mismo rueda "The Old Guard", donde interpreta a una mercenaria inmortal a la que le debemos su look castaño. Theron se ha convertido en una de las escasísimas mujeres que pueden interpretar a heroínas de acción después de los 40 y arrasar en taquilla: hace realidad en la ficción el sueño de empoderamiento de mujeres de todo el mundo, aspirantes a heroínas en su día a día.

Hace casi una década que ya no tiene que afearse para ganar un Oscar (lo hizo en "Monster") ni interpretar a la novia, la amante ni la mujer de ningún personaje masculino. De hecho, ha acumulado tal poder simbólico, que son los actores los que funcionan como su adorno en los repartos. Puede que no sea la mujer más poderosa de Hollywood en términos económicos, pero en lo simbólico lo es. Tanto es así, que fue la única actriz de primera fila que se atrevió a lucir canas allí donde la edad se castiga más gravemente: con la invisibilidad, la marginación y la expulsión. Eso, más allá del dinero, es poder.

# Kylie Minogue: "Me arrepiento de las mentiras que me he dicho a mí misma"

## De ídolo adolescente en los 80 a ser reconocida como leyenda en el festival de Glastonbury, la incombustible cantante australiana tiene nuevo álbum y parece haber conquistado (casi) todos sus demonios.

24 AGO 2019 S. R

**Kylie Minogue** brilla. Obvio, siendo adorada por millones de fans desde los **años 80**, cualquiera podría imaginar que la chica dorada de la **cultura pop** flota a unos centímetros del suelo, en perpetuo estado de luminosidad. Además, se ha pasado la tarde bailando para el fotógrafo y, como ella misma apunta, "debo de estar brillando con todo este maquillaje". Pero no, su brillo no es cosa del maquillaje y los polvos irisados. Con un **nuevo álbum recopilatorio**en el mercado, **51 años** cumplidos y una nueva pareja, dice que está feliz. "No puedo contarte nada, pero puedes leerlo todo aquí -dice señalando su propio rostro sonriente-. He conocido a una persona con la que me siento bien. Me siento muy a gusto".

Después de las fotos, se sienta con las piernas cruzadas en el sofá de un estudio londinense, su cuerpo de 165 cm enfundado en un vaporoso vestido lencero. **Se ha escrito mucho sobre sus excesos con el bótox**, algo que ella misma admitió hace una década, pero ahora se la ve bella y natural, con unas finas líneas en su rostro, pero aún así **muy lejos de aparentar su edad**. Habla tan bajito que a veces cuesta escucharla y, además, contesta muchas preguntas con una risita. Aparenta ser todo delicadeza y suavidad, aunque en el fondo tenga unos nervios de acero. "Nadie me ha regalado nada -afirma-, pero era mi destino, yo nací para esto".

Kylie lleva en mi vida desde que tengo memoria. Yo tendría unos cinco años, pero recuerdo haber visto una cinta de VHS con sus vídeos durante meses. Más tarde, **Fever**(2001) y **Aphrodite**(2010) -esos CDs rayados por el uso- formaron parte de la banda sonora de mis 20 años. Así que entrevistar a Kylie es para mí una prueba mayor: intento parecer profesional mientras me contengo para no tocarle la cara y parecer muy fan. Y no soy la única.

### Un tesoro nacional

En 2005, cuando, con 36 años, anunció que había sido diagnosticada de **cáncer de mama**, las manifestaciones de apoyo de los fans y de la prensa fueron enormes. Y cuando ha terminado alguna de sus muy publicitadas relaciones, el mundo siempre se ha puesto de su lado. Es, tal vez, **la única artista no británica considerada un "tesoro nacional" por la prensa inglesa**. De hecho, el diario sensacionalista The Sun llegó a poner en marcha una campaña para que su trasero fuera considerado Patrimonio de la Humanidad ya que, adujeron, cumplía con el requisito de ser un "Área de excepcional belleza natural".

La marca Kylie ha logrado lo que parecía imposible:**triunfar durante tres décadas, acumular discos de oro y platino** y lograr la adoración global sin mayores escándalos de por medio. Ojo, puedes subestimarla, pero bajo tu propio riesgo. Porque ser Kylie, dice ella misma, "da muchísimo trabajo y genera grandes dosis de inseguridad. No siempre es como lo ves en el producto final. Hubo veces en las que pensé: "No puedo más2... Pero ya sabes, tienes que asimilar esos bajones, porque siempre llegan. **No es un camino de rosas**, ni mucho menos". Luego añade, tras una pausa: "Pero tal vez si fuera de otra manera, tampoco sería tan bueno al final".

Para ella, **su vida privada es un "tesoro"**, aunque admite haber sacrificado algo de su privacidad. Sin duda, en gran parte por sus **sonadas relaciones**, que han sido carne de **paparazzi**durante años. La más mediática de todas: la que sostuvo con **Michael Hutchence**, el recordado cantante de INXS, entre 1989 y 1991. Seis años después de la ruptura, Hutchence se suicidó.

### "En la fiesta de mi 50 cumpleaños bebí solo una copa de champán y estuve bailando toda la noche. Fue un subidón".

Después, durante cuatro años, salió con el actor francés **Olivier Martinez**, que la acompañó durante toda la época en la que le diagnosticaron cáncer. "Oli siempre estuvo allí", dijo la cantante en 2006. Rompieron en 2007, aunque 10 años después aún había rumores de reconciliación [rumores que ella nunca ha comentado]. Durante cinco años estuvo con el modelo español **Andrés Velencoso**, y luego se comprometió con el actor británico **Joshua Sasse**, 20 años más joven que ella y con quien empezó a salir en 2015. La cantante dijo a la prensa que Sasse era "su amor" y anunciaron su compromiso en 2016, pero rompieron un año después. Meses más tarde, él se casó con una empresaria australiana.

### Intentar que todo esté bien

Puede parecer todo un poco triste, pero su firmeza aparece rápidamente. "Tú has pasado por rupturas, te han roto el corazón...", comienzo a decirle, pero ella me interrumpe de inmediato. "No sé si diría que me han "roto el corazón"... **He cometido errores**...". "¿Como cuáles?", pregunto. "**Me arrepiento de haberme mentido a mí misma**, por ejemplo. De haberme dicho: "Todo está bien" y hacer la danza de la alegría. ¿Sabes? ¿Como cuando hay algo dentro de ti que sabe que no, no todo está bien, pero estás muy ocupada intentando que lo esté? Me arrepiento de haber hecho eso. No es justo para una misma y, sin embargo, todas lo hemos hecho alguna vez, todas hemos pasado por ahí. Pero no me veo cayendo en lo mismo ahora. Ahora estoy con alguien con quien me siento bien". Minogue lleva un año saliendo con **Paul Solomons**, director creativo de la edición británica de la revista GQ. Cuando hablamos de él se le ilumina el rostro. "Puedo sentir como me cambia la cara. La gente me lo dice todo el tiempo: "Te cambia la cara cuando hablas de él". Y creo que es así. Debe ser la felicidad. Es un tío divertido, talentoso, inspirador. ¡Y tiene un trabajo de verdad!".

**SALUD**

# Los sencillos hábitos que puedes copiarle a Marie Kondo para organizar tu día a día

## El método Konmari es más que una técnica de organización, sus seguidores lo catalogan como un estilo de vida. Si quieres conseguir más armonía en tu hogar no dudes en copiarle a Marie Kondo estos 5 sencillos hábitos.

21 NOV 2019

[Marie Kondo](https://www.mujerhoy.com/vivir/decoracion/201911/08/organiza-la-cocina-segun-el-metodo-de-marie-kondo-20191107211959.html) ha transformado miles de armarios en todo el mundo y puesto patas arriba la forma tradicional de organizar la casa. Sus libros han vendido millones de copias y se ha convertido en una auténtica gurú del orden, **incluso ha aparecido en la lista de las 100 personas más influyentes del mundo en 2015 en la revista Time**. Su rutina diaria se basa en acciones básicas que reporten armonía, [serenidad y calma](https://www.mujerhoy.com/vivir/salud/201911/18/alimentos-que-aportan-serenidad-y-calma-20191117170525.html) a su alrededor y estas son los 5 hábitos que puedes copiarle para organizar mejor tu día a día.

### ¡Buenos días!

Al levantarse con el nuevo día Marie renueva el aire de la casa abriendo las ventanas para dejar entrar aire fresco, **así la energía no se estanca y permanece en movimiento creando armonía y paz en el hogar**. Después quema incienso para mantener una buena energía en el hogar y con este ritual comienza ese reto diario.

Reza a diario por la salud de su familia y su entorno laboral y renueva sus ganas de hacer todo lo que puede en el día. **Siempre se viste, incluso si va a trabajar en casa**, y hace la cama para que el dormitorio se vea más ordenado.

Kondo propone comenzar la mañana con gestos reconfortantes y que nos aporten felicidad como una ducha, escuchar música o tomar una infusión o un rico desayuno. Todo este ritual por supuesto va unido a agradecer a tu casa y tus pertenencias el servicio que le están dando, **ella es de la opinión de que ser agradecido te hace estar en armonía con tu entorno y por lo tanto te hace sentir un mayor bienestar**.

### Hacer listas para todo

Cuando Marie se sienta por la mañana en su escritorio comienza a escribir sus tareas del día, incluyendo cualquier actividad por simple o sin importancia que parezca (¡incluso recoger y doblar la ropa!), **así tiene una visión global de su carga de trabajo y del tiempo que puede emplear a cada una de las tareas**. Una vez va terminando tareas las marca como finalizadas y ver esas verificaciones en su cuaderno al final del día le hacen sentir que ha empleado bien su tiempo y le aportan una sensación de bienestar y de control sobre su jornada.

### Compartir tareas

Marie explica que al casarse comenzó a compartir con su marido una hoja de cálculo con las tareas domésticas a realizar y cuando una estaba terminada se marcaba como hecha. **Su marido le enviaba notas de agradecimiento cuando ella marcaba una tarea como realizada, queremos creer que ella hacía y hace lo propio con él**. Al tener esa rutina establecida antes de tener hijos lo tuvieron mucho más fácil para incluir todas las nuevas obligaciones que se generaron al ser padres.

Tanto si tienes pareja, compañera/o de piso como socio o compañeros de trabajo, **Kondo afirma que poner en común las tareas es un hábito muy productivo**, otra cosa es integrar esa costumbre en el día a día, pero todo es ponerse ¿no?

### Aclara tu mente

Una de las costumbres que tiene Marie Kondo para recuperar el foco y volver a centrarse y ordenar sus pensamientos es escribir todo lo que se le pasa por la cabeza en un papel. Preocupaciones, sentimientos… **así puede identificar y ponerle nombre a las cosas, aclarar algunos problemas y tener claro si puede o no controlar algunas emociones o solucionar o no ciertas situaciones**. Pone un ejemplo, cuando sus hijas se despiertan tarde en horas de trabajo antes se enojaba pero el reconocer que está fuera de su control le ayuda a calmar ese sentimiento. Cuando se agobia y necesita descansar deja todo a un lado y se pone a limpiar porque mantener las manos ocupadas le ayuda a encontrar la quietud y serenidad que necesita. ¿Podremos emular esto?

### Crear una rutina nocturna

Marie termina de trabajar alrededor de las 18:00 y es entonces cuando se centra en pasar tiempo de calidad con sus hijos. Cenan en familia, algunas veces invitando a amigos. **Lee cuentos a sus dos hijas antes de acostarlas y una vez que se duermen ella aprovecha para cambiar el agua a las flores de su casa y regar las plantas**, una tarea que dice que no le lleva más de 10 minutos.

Vuelve a poner todo en su lugar y les agradece a los objetos el servicio que le han dado durante el día. **Finalmente antes de acostarse pone aceites esenciales en un difusor, generalmente lavanda o ciprés japonés (hinoki)**, para relajar sus sentidos y conciliar mejor el sueño. Así termina la jornada de Marie Kondo ¿crees que podrías copiarle estos cinco hábitos?

# Dos generaciones, un mismo sueño

## Dos generaciones con una misma profesión dialogan -desde la ilusión y la experiencia- sobre estos 20 años de logros y desafíos

24 NOV 2019 G E /B G

Ellas representan, más que un **relevo generacional**, la capacidad de desarrollar al máximo el potencial de las **mujeres**. Son rectoras de universidad, abogadas, maestras, gestoras, médicos y artistas que nos hablan de sus esfuerzos por conquistar un espacio profesional y un lugar en el mundo, a contracorriente y pese a todo. Cuatro diálogos sobre **cine, derecho, medicina y educación** que funcionan como un espejo sobre quiénes somos, quiénes fuimos y quiénes queremos ser.

En 1999, cuando apareció esta revista, hacía un año que **Isabel Coixet** (59 años) afrontaba sin saberlo el mayor parón de su **carrera cinematográfica**: un lustro en el que se dedicó a la publicidad mientras redondeaba su primera obra maestra: Mi vida sin mí (2003). Por entonces, **Carla Simón** (32 años) era una adolescente de 13 que apenas soñaba con hacer películas. Coixet cuenta que su primer referente, esa imagen de una mujer a la que poder parecerse en un futuro, fue **Agnès Varda**, la mítica cineasta belga fallecida este año. El de Simón fue la propia Coixet: cuando vio Mi vida sin mí, la futura directora de Verano 1993 descubrió que “había mujeres haciendo cine en España”.

Dos décadas después, Coixet cree que con el tiempo “ha perdido el miedo a expresar lo que siento y decir lo que pienso, pero también a tomar decisiones sin dudar”. “Yo también he ganado seguridad –dice Simón–. Hacer una película es una experiencia que te hace madurar 10 años en pocos meses”.

Reunir a las **dos directoras más exitosas** y prestigiosas de sus respectivas generaciones aporta grandes luces sobre un arte que antes estaba solo en manos de hombres. “Salvo en el montaje, que era un oficio femenino desde tiempos del cine mudo, quizá porque se realizaba en la oscuridad y a las mujeres siempre se nos ha querido relegar allí. Hoy ya no: en **Elisa y Marcela** el 90% de mi equipo era femenino”. “Cuando estudiaba –responde Carla– no es que fuéramos más, es que **apenas había un 20% de chicos en clase**”. “Pero esto luego no se traslada al mercado laboral”, replica Coixet, que participa en el proyecto educativo Cine en curso, junto colegas como Meritxell Collel o Celia Rico. “Uno de los regalitos del **patriarcado**fue que, al vernos obligadas a defendernos de forma continua, no nos apoyamos más entre nosotras. Pero eso se ha acabado y hoy la **sororidad**se impone”, añade. “Así es –confirma Simón–. Ayer estuve cenando con Mar Coll, Valentina Viso y Aina Clotet. Nos damos consejos, compartimos el proceso, aprendemos juntas”.

Coixet, que ha adaptado a **Philip Roth**–“un autor conocido por su profunda **misoginia**”–, es también consciente de que, si las **cineastas**han logrado recuperar la narrativa sobre la mujer, toca ahora apropiarse de la de los hombres: contarlos a ellos desde un punto de vista femenino. “Acabo de terminar mi serie Foodie Love (HBO) y el personaje masculino tiene muchas cosas mías y dice muchas más cosas que yo pienso sobre la vida que el femenino. Me he sentido muy libre haciéndolo”.

Ambas establecen un punto de inflexión: las cineastas se han organizado. La creación de p**lataformas como CIMA o Dones Visuals**, a las que pertenecen una y otra –y en las que se analiza la situación de las mujeres en la **industria**y se acometen medidas para atajar las desigualdades–, está dando sus frutos: “Cristina Andreu, presidenta de CIMA, se lo ha tomado en serio. Las nuevas cineastas le van a deber mucho por su implicación, por las medidas que propone, por cómo acude al Ministerio a pelear estas cosas. Es la única forma. Si no peleamos nosotras, nadie nos va a regalar nada”, reconoce Coixet.

### Una justicia sin techos de cristal

Hace 20 años,**Maia Román** era una adolescente de 15 que ya sabía que quería ser abogada; **Victoria Ortega**, una letrada de 41 años, se convertía en la primera presidenta del Colegio de Abogados de Cantabria. Desde entonces, no ha parado de romper **techos de cristal** y en 2016 fue elegida presidenta del Consejo General de la Abogacía Española. “En 2001, las abogadas éramos el 33% de la profesión –recuerda Ortega– , y en 2018, el 44%; pero hoy, entre los **compañeros con menos de 45 años**, el número de mujeres abogadas ya es mayoría: más del 52%. No ocurre lo mismo en los puestos de mayor responsabilidad. Solo hay que echar un vistazo a la foto de apertura del año judicial...”. Porque las mujeres siguen estando infrarrepresentadas en el sistema judicial, especialmente en los altos puestos de la judicatura: por ejemplo, en el **Tribunal Supremo** donde, de sus 80 miembros, **solo 14 son mujeres**. De hecho, España es el país de la UE con menos mujeres en el alto tribunal, solo delante de Albania y Luxemburgo.

# El físico, la exclusión invisible que afecta más a las mujeres

## Es la discriminación invisible, un precipicio por el que se despeñan mujeres talentosas, pero que no tienen el físico con el que los empleadores desean adornar sus negocios. Hablamos con investigadores sociales y trabajadoras que luchan por destaparla.

5 MAY 2019

“¿No ha visto que se pedía buena presencia?”. Así despacharon a Mary Carmen Bozal, periodista zaragozana y treintañera, en una **entrevista de trabajo** a la que se presentó perfectamente arreglada, maquillaje impecable y look a estrenar incluido. Pecó de candidez: **cualquier mujer con una talla superior a la 44 sabe que sus posibilidades son mínimas** en los procesos de selección que proclaman el requerimiento expreso de la equívoca “buena presencia”. Si hubo un tiempo en el que tal cosa significó aseo y un vestir apropiado para hombres y mujeres, ese tiempo pasó. Bajo este lugar común se embosca hoy la **demanda de juventud, delgadez, feminidad y cierta capacidad de seducción** que sirva como reclamo de venta para los clientes. No es una cuestión anecdótica: tres de cada cuatro nuevos puestos de trabajo que se crearán este año pertenecen al sector servicios, una tendencia que confirma la terciarización del empleo en nuestro país, según la consultora Manpower.

“¿Dónde están las gordas?”, se pregunta el colectivo francés Gras Politique [Grasa política] en el ensayo “Gros n’est pas un gros mot” [“Gorda no es una palabra malsonante”], publicado recientemente en el país vecino. Podemos hacer la prueba en las calles más populosas y caras de nuestras grandes ciudades: no nos atenderá ni una. En las tiendas de moda, restaurantes de moda, recepciones de hotel, librerías o tiendas gourmet impera ya la misma ley que en los informativos de televisión: **solo se admiten mujeres esbeltas, jóvenes, maquilladas discretamente y subidas a un tacón**no más alto que el de sus potenciales clientas. “Cómo vas a vender una ropa que tú no te puedes poner”, le espetaron a Carla Álvarez, hoy teleoperadora en Madrid, cuando se postuló como vendedora para una conocida firma de lencería. Los **sindicatos**confirman que una gran marca de moda española envía a sus trabajadoras más veteranas y expertas a almacenes, mientras que las jóvenes atienden a los clientes en tienda.

### Miedo al rechazo

Beatriz Romero, politóloga y colaboradora de la web Weloversize.com, también se las ha visto con este filtro estético que pocas veces se menciona abiertamente. “Soy autónoma, pero no dejo de buscar oportunidades de empleo. En cuanto veo que entre las condiciones de la oferta de trabajo ponen “buena presencia”, la descarto inmediatamente. En su momento se me hizo muy duro asumir que jamás podría trabajar de camarera ni en tiendas de moda por no cumplir con ciertos **cánones estéticos**. Ahora que paso de los 30, me sigue dando pánico enfrentarme a **que me rechacen por culpa de mi peso**. Ya es bastante malo tener que escuchar comentarios paternalistas que pretenden ser bienintencionados sobre lo bien que estaría “con unos kilos menos”.

El sesgo del llamado **aspectismo**, demoledor en los **trabajos cara al público**, llega a oficinas, talleres y despachos. A Gisela Aibar, administrativa de 54 años, su jefe le comentó que la había contratado “aunque le habían dicho que era grande”. Elena Andía, geóloga especialista en talla de gemas y diamantes, **la rechazaron en una joyería por estar “demasiado gorda”** (aunque no tiene ni rastro de obesidad) y le recomendaron que cenara “dos o tres yogures desnatados”. Un estudio de 2010 publicado en la revista médica Journal of Applied Psychology reveló que **las ejecutivas muy delgadas cobraban unos 22.000 dólares más al año** que sus colegas y las delgadas, 7.000 más; por el contrario, las gruesas perdían 9.000 y las muy gruesas, 19.999. Otro estudio de 2013 constató que entre un 45% y un 65% de los CEO masculino estadounidenses tienen sobrepeso, un exceso que no se les consiente a las mujeres si quieren ascender en su trabajo: solo entre el cinco y el 22% de ellas está por encima de peso.

En tiempos en los que el mercado laboral adelgaza a pasos agigantados, los **sesgos**que los empleadores aplican para descartar candidatos aumentan, a veces hasta extremos excesivos. Y **las mujeres partimos de una posición de desventaja**, sea cual sea nuestro físico: una mujer, en igualdad de condiciones con un hombre, tiene un 30% menos de opciones de llegar a un proceso de selección que él, según reveló el Observatorio Social de La Caixa hace unas semanas.

### En Francia, las mujeres rubias cobran hasta un 7% más. Llevar eye liner y los labios rojos puede aumentar 6.000 € el sueldo bruto anual".

En España no hay estudios similares a los estadounidenses sobre **cómo influye el físico en las remuneraciones y ascensos**, pero si tomamos como referencia algunas investigaciones francesas, la influencia de los sesgos podría estar provocando situaciones increíbles. Según el sociólogo Jean-François Amadieu, las mujeres rubias pueden cobrar **hasta un 7% más que las morenas pero, en contrapartida, lo tienen más difícil para alcanzar puestos de responsabilidad**. El maquillaje es también un factor de peso: llevar eye liner y labios rojos puede aumentar en casi 6.000 euros el bruto anual.

Sí existen datos sobre la **discriminación por edad**, aunque más que de sesgo tendríamos hablar de un problema estructural grave: según los últimos datos de la EPA, España tiene 497.400 parados en la franja de edad de más de 55 años, un 126% más que en 2008. Si a tener más de esa edad le sumamos ser mujer y entrada en carnes, migrante, musulmana, gitana, trans o diversa funcional, el objetivo de **lograr un trabajo se vuelve casi utópico.** En el Estudio de Percepción de la Discriminación elaborado por el Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS) en 2013, la más aludida después de la edad y el género es el aspecto físico. De las **personas que se habían sentido discriminadas** en este sentido aquel año, el 42,4% había sufrido la postergación en el ámbito laboral, el 36,1% fue humillado en la calle y el 24,6% en tiendas, locales de ocio y similares.

### Diversidad, sí gracias

La situación tiene su dosis de paradoja, pues justo ahora que echamos en falta los **cuerpos de todos los tamaños, colores y generaciones** en los entornos laborales, se ensalza y financia más que nunca el valor de la diversidad. Peggy Johnson, vicepresidenta ejecutiva de Microsoft, ha confesado recientemente que lo que ha logrado reimpulsar el liderazgo de la compañía ha sido romper con “el modelo único de talento” (clones de Bill Gates), para reclutar a personas “con distintas experiencias vitales, origen geográfico y socioeconómico, cultura, edad y etnia” y “trabajar sobre los sesgos inconscientes”. Lo suyo no es filantropía: la diversidad impulsa en un 19% los beneficios anuales de las empresas, gracias a su capacidad para producir innovación, según un reciente estudio de Boston Consulting Group (BCG). Y la consultora McKinsey & Co. ya avanzó en 2015, en un estudio realizado en 12 países, que la diversidad cultural, étnica y de género va ligada a una mayor productividad de los equipos.