LUCY LARA

Imagen, actitud y poder

Haz que tu estilo
y tu personalidad trabajen por ti

AGUILAR

Imagen, actitud y poder
Haz que tu estilo y tu personalidad trabajen por ti

Primera edición: octubre, 2017

D. R. © 2017, Lucy Lara

D. R. © 2017, derechos de edición mundiales en lengua castellana:
Penguin Random House Grupo Editorial, S.A. de C.V.
Blvd. Miguel de Cervantes Saavedra núm. 301, 1er piso,
colonia Granada, delegación Miguel Hidalgo, C.P. 11520,
Ciudad de México

www.megustaleer.com.mx

D. R. © Penguin Random House / Amalia Ángeles, por el diseño de cubierta
D. R. © Amalia Ángeles y Cynthia Castañeda, por el diseño de interiores
D. R. © Roberto Sánchez, por las ilustraciones de interiores
D. R. © Valeria Ascencio, por la fotografía de la autora

Penguin Random House Grupo Editorial apoya la protección del *copyright*.
El *copyright* estimula la creatividad, defiende la diversidad en el ámbito de las ideas
y el conocimiento, promueve la libre expresión y favorece una cultura viva. Gracias por comprar
una edición autorizada de este libro y por respetar las leyes del Derecho de Autor y *copyright*.
Al hacerlo está respaldando a los autores y permitiendo que PRHGE continúe publicando
libros para todos los lectores.

Queda prohibido bajo las sanciones establecidas por las leyes escanear, reproducir total o
parcialmente esta obra por cualquier medio o procedimiento así como la distribución de ejemplares
mediante alquiler o préstamo público sin previa autorización.
Si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra diríjase a CemPro
(Centro Mexicano de Protección y Fomento de los Derechos de Autor, http://www.cempro.com.mx).

ISBN: 978-607-315-762-9

Impreso en México – *Printed in Mexico*

El papel utilizado para la impresión de este libro ha sido fabricado a partir de madera procedente
de bosques y plantaciones gestionadas con los más altos estándares ambientales, garantizando
una explotación de los recursos sostenible con el medio ambiente y beneficiosa para las personas.

Penguin
Random House
Grupo Editorial

A Francisco, mi amor entero.

Álzate y quiere con los pies seguros
lo que has querido vacilante
hace ya muchos años con el pecho.

"Dueña de ti misma", Pedro Salinas

ÍNDICE

Introducción 13

Primera parte

Imagen

LOS PRIMEROS SEGUNDOS: una impresión perdurable 23

LA ELECCIÓN DE LA MAÑANA: la ropa como herramienta para triunfar 51

VESTIR CON PODER: imagen de líder 105

Juventud a prueba de los años, entrevista con Uriel Hedding (médico estético de la clínica Hedding) 126

REGLAS NO ESCRITAS: tu medio ambiente 133

Habla mientras tu ropa calla, entrevista con Gwen Marder (directora de Moda del canal Fox News) 139

Maquillaje delicado para las triunfadoras, entrevista con Nicolás Berreteaga (integrante del Makeup Pro Team Internacional de Dior) 161

Segunda parte

Actitud

ALGO NO FUNCIONA: puedes cambiarlo 169

TRABAJA PARA TI: para ganar sólo tú 201

PRESENCIA EN EL TRABAJO: aquí y ahora 217

Las reglas no escritas para triunfar, entrevista con María Cristina González Noguera (vicepresidenta de relaciones públicas en Estee Lauder Companies) 222

DATE PERMISO DE SER TÚ: porque eres valiosa y original 235

Ser dueña de tu negocio, entrevista con Jean Seo (fundadora de Evolue Skincare) 246

HAZ TUYO ESE PUESTO: te lo mereces 251

Tercera parte

Poder

DETERMINACIÓN: escalera para triunfar 265

GRAVITAS: lo que eres en toda su expresión 273

ESTRUCTURA: jefes y subordinados 305

COMUNICACIÓN: pasaporte al éxito 317

Tono de voz y la escalera de tu mensaje,
entrevista con Daniel Cubillo (locutor y director de RAP Locutores) 325

SÉ DUEÑA: de tu carrera y de tu destino 337

Contra el estrés y a favor de tu salud,
entrevista con el Dr. Howard Murad (médico dermatólogo) 344

INTRODUCCIÓN

Credibilidad. Ésta es la palabra que viene a mi mente cuando trato de identificar el hilo conductor que lleva a una mujer de la mano de su imagen y actitud hacia el poder. Breves instantes toma leer la apariencia de una persona y construirse una idea sobre ésta. El corte de pelo, el maquillaje, la ropa, los accesorios, su manera de sentarse y de mirar dicen miles de cosas sin haber pronunciado palabra alguna. Pero si habla, su imagen se va construyendo también por medio del tono de su voz, su acento, el volumen que usa, si tartamudea o tiene muletillas, si despliega un vocabulario educado o vulgar, las pausas que utiliza y la cadencia con la que se expresa. Si a eso se le suma cómo camina, el espacio que ocupa en la sala de juntas, la forma en que estrecha la mano de sus clientes… entre otras, estas pistas se convierten en un informe que sitúan a cada mujer en cierta categoría: inteligente, tonta, ignorante, débil, insegura, líder, etcétera. Esas conjeturas pueden ser erróneas o no, pero es irrefutable que son determinantes para que se abran o cierren puertas y marquen un futuro próspero o un estancamiento frustrante.

El valor de la imagen que proyectamos es responsabilidad nuestra, aunque quien la juzga es la sociedad. Sin embargo, son contadas las mujeres que se percatan de su importancia y la utilizan a su favor. Quienes se preocupan e intentan depurar su aspecto, muchas veces terminan por traicionar su autenticidad para tratar de cumplir con los estándares de lo correcto, cuando lo que realmente importa es que cada persona talle las facetas de su estilo con originalidad, comodidad, certeza, coherencia y propiedad; sin jamás sacrificar su identidad.

Hay rasgos físicos que no se pueden ocultar o transformar. A una mujer alta se le considera más apta que a una de estatura baja y el tono de piel que tiene mayor aprecio socialmente es el de una persona caucásica. Sin embargo, lejos de intimidarse y sentir vergüenza de una tez oscura, un sobrepeso, los ojos rasgados, ser muy joven, demasiado madura o tener determinada orientación sexual, se trata de abrazar tus diferencias, grandes o pequeñas y encontrar una manera de convertirlas en parte de tu valor.

¿Cómo debe vestir una mujer para ser tomada en serio en un ámbito masculino sin perder feminidad o sentirse disfrazada, como sucedió en los años ochenta cuando miles de chicas se pusieron trajes de pantalón, saco con grandes hombreras, camisa y hasta corbata? El tema es más complejo de lo que suena y, más allá de estar únicamente relacionado con la reacción de los hombres ante sus colegas mujeres, hay que empezar por reconocer que todos somos responsables de una red de juicios y descalificaciones que llevamos a cabo día a día al evaluar el estilo, la personalidad y la capacidad de los que trabajan con o para nosotros.

En la imagen de una mujer que aspira a una posición alta o ya ejerce un liderazgo hay una serie de exigencias que no se encuentran en ningún manual laboral. Son reglas ocultas, no dichas que, si bien podrían parecer producto del sentido común, resultan frecuentemente misóginas y machistas, pero que los miembros de los dos sexos aceptamos en silencio como "buenas y funcionales".

Para colmo, tratar el tema de una imagen inapropiada en el trabajo con una subalterna ya sea a manera de retroalimentación o como parte importante de su desempeño actual y con miras a un crecimiento futuro suele no tomarse como crítica constructiva, sino como agresión sexista si el comentario viene

de un hombre o como una muestra de envidia o celos cuando quien lo emite es una mujer. La persona que es confrontada con un argumento que va en contra de su manera de vestir o arreglarse, muy pocas veces puede recibir esas palabras sin sentirse avergonzada, herida y violentada, cuando lo que realmente se pretende es regalarle un trozo de verdad que, aunque sea dura y devastadora, representa el primer escalón para tomar conciencia de la trascendencia que tiene la imagen en un ámbito laboral. Si en lugar de sentirse agraviada, esa chica abriera grandes los ojos para observar el código de vestimenta que siguen las mujeres exitosas de su empresa u otras compañías similares, pidiera ayuda a un asesor de imagen, comprara un libro de estilo o, simplemente, hablara abiertamente del tema para aprender de sus colegas, entendería que la inteligencia, el talento, la responsabilidad y hasta la integridad (por sólo mencionar algunas virtudes deseables en cualquier contendiente a un mejor puesto) deben estar envueltas en una vestimenta que las enmarque y las resalte para ser apreciadas por los demás.

Aprender a vestirse para favorecer la silueta es en sí un reto, pero lograr que la ropa pueda convertirse en una herramienta social y de trabajo que te ayude a crecer en tu puesto actual y ascender hacia una futura meta es el primer objetivo de este libro. En él encontrarás las claves para construir un guardarropa eficaz, lleno de estilo, elegancia, autoridad y mucho poder. Conocerás la forma de invertir en las piezas clásicas e icónicas. Sabrás elegir la combinación perfecta de ropa para presentar tus ideas ante tu grupo de trabajo, venderles el proyecto a tus clientes o lucir como jefe, aunque te falten años para llegar a ese puesto. Pero lo más relevante es que harás de tus prendas una armadura capaz de resistir las batallas de cada jornada; sin perder nunca el estilo ni la confianza en ti misma.

Una vez que domines el arte de vestir y encuentres el guardarropa que te ayude a ser reconocida, es preciso llegar con la actitud adecuada para tomar nuevas responsabilidades, emprender grandes proyectos y demostrar lo que hay en tu cabeza. Es el momento idóneo para desplegar tu perseverancia, el talento que te distingue y la fuerza de carácter que te hace insustituible.

En todos los años que he trabajado como líder de un equipo, me ha quedado claro que mucho más importante que la inteligencia, el talento o la experiencia de la persona que va a formar parte de mi grupo laboral es esencial que tenga una actitud positiva. No sólo me refiero a sus ganas de aprender, su disposición de adaptarse, saber trabajar en conjunto o en solitario, así como cumplir con sus funciones en tiempo y forma, sino a que su presencia ejecutiva me permita confiarle nuevos proyectos y retos, delegarle responsabilidades y apoyarme en sus fortalezas, al mismo tiempo que vamos abordando y mejorando juntas nuestras debilidades.

Frecuentemente olvidamos que nuestro primer enemigo en el trabajo somos nosotras: nuestras inseguridades, miedos, envidias, lagunas de conocimiento o falta de aptitud para articular y presentar ideas, resultados o proyectos. Para colmo, muchas mujeres no nos sentimos merecedoras de nuestros puestos y en lugar de adjudicar nuestra posición laboral a nuestros méritos, pensamos que son resultado de la buena suerte o de que alguien nos ha confundido por una persona capaz y tememos ser descubiertas como un fraude. Eso nos hace sentir vergüenza e incluso culpables de nuestro éxito.

Asistir a la entrevista del trabajo de tus sueños puede sonar difícil, pero si te dan el puesto, después viene una secuencia de retos y es indispensable que tengas la habilidad de hablar con tus superiores, tratar de manera correcta a tus subalternos o dar

una conferencia ante miles de personas con el aplomo y la asertividad necesarios. Otras herramientas indispensables en ese crecimiento profesional tienen que ver con un autoconocimiento y refinamiento de tus valores, talentos y afectos. Sin embargo, nada de esto será posible si no lo haces con la pasión y el empuje indispensables para triunfar como mujer, como profesional y como ser humano, si no te apropias de tu poder.

Cuando te encuentres en el puesto correcto, en donde más que trabajo parece haber gozo; cuando estés vestida de una forma en la que no sólo pertenezcas, sino que seas admirada y tengas tantas responsabilidades como placeres; entonces habrás llegado a ese estadio que se denomina poder. En esta etapa hay mucho camino recorrido, la cima se antoja cercana, pero gran cantidad de personas u objetivos dependen de ti.

El poder es adictivo porque está lleno de adulación, de privilegios y enormes placeres mundanos. Sin embargo, hay que tener cuidado con las puertas falsas y los callejones cerrados que no permiten marcha atrás. Por eso, es importante llegar al éxito preparadas, conscientes de que somos nuestra propia marca y que lo más preciado que tenemos en el mundo laboral es nuestro prestigio.

Llegar a ser CEO, por ejemplo, implica que tu capacidad de liderazgo te ha hecho construir no sólo un equipo leal y funcional, sino también mecanismos para que su empresa siga creciendo a un ritmo sostenido y los frutos del trabajo conjunto sean disfrutados por todo el personal y sus familias. No obstante, lograr que este sistema funcione como reloj implica más trabajo interno que manuales de uso o seminarios para altos ejecutivos.

En la escalera que las mujeres tomamos para alcanzar el poder nos toparemos con lo que en inglés llaman *glass ceiling*, que es como un tablero del juego conocido aquí como Serpientes y es-

caleras: un camino lleno de obstáculos. En ese trayecto hay tantas limitaciones veladas que pocas personas parecen alcanzar la cima y varias de ellas, cuando parecen estar cerca, se enfrentan con una gran cantidad de límites invisibles que desaceleran su ascenso. Eso quedó más que claro con la candidatura a la presidencia estadounidense de Hillary Clinton y el extraordinario revés que la regresó al cuadro de inicio, en una carrera que, aparentemente, parecía muy cerca de la cúspide.

Por fortuna, hay mujeres que lo han logrado y que han podido esquivar o eliminar por completo a las serpientes que acechan en su ascenso al triunfo. Esos reptiles que representan los terribles fracasos o los pasos hacia atrás y que hacen a la persona más fuerte cuando se superan o hay un triunfo sobre ellas. Por ambiciosa o próxima que haya sido su meta, estas líderes han podido realizarse al ciento por ciento. Han resistido, pero también han sabido pedir ayuda y son generosas cuando se trata de impulsar a sus colegas para que brillen con luz propia. Escritoras, diseñadoras, administradoras, deportistas o científicas, no importa la actividad, nacionalidad, aspecto o sueldo, el punto es que se han realizado en su carrera y ésta es parte fundamental de su vida y su autoestima. El poder para ellas no significa ejercer mando sobre otras personas, sino sentirse dueñas de su destino laboral, de su vida y de los frutos de su éxito.

En mi carrera como directora editorial de revistas como *Elle*, *Infashion*, *Marie Claire* y *Glamour* he sido muy afortunada de formar parte de algo que me divierte y apasiona. Ese trabajo me ha llevado a ocupar una silla en la primera fila de los desfiles de moda en París, lo mismo que a sentarme a cenar con el modelo más codiciado o entrevistar a la actriz que está a punto de estrenar tres películas espectaculares en los siguientes meses. Pero mi mayor privilegio ha sido aprender de mis jefes y colegas el

oficio de editor, así como sentirme feliz de tener la gran responsabilidad de formar un equipo y lograr que se convierta en mi familia laboral. Ver con cierta frecuencia cómo las personas a mi cargo crecen, extienden sus alas y vuelan para encontrar su propia meta representa un verdadero regalo. Asimismo, es un gran lujo que mis días estén llenos de cosas que me hacen vibrar y sentir que nunca dejo de aprender.

Este libro está pensado para ti, para que al llegar al gran futuro que te espera te hagas cargo de tu carrera; para ello, quiero que tomes en serio la marca que representas (que eres tú misma), construyas un prestigio incuestionable y desarrolles todo tu potencial. Deseo que tu imagen y tu actitud sean un motor que te llene de energía para subir muchas escaleras y que nada ni nadie detenga tu crecimiento o corte tus aspiraciones.

Estoy convencida de que la primera persona que tiene que creer en ti, eres tú. Después, todos coincidirán al reconocer que estás lista y eres capaz de hacer lo que te propongas. Pasión, entrega y muchas horas de práctica te esperan, todo ello con el propósito de prepararte para recibir el poder que mereces. Es hora de ascender.

¡Disfruta el camino hacia la cima!

Imagen

Capítulo 1

LOS PRIMEROS SEGUNDOS:
una impresión perdurable

Se necesitan tan sólo unos instantes para que te lean. No tienes que hablar ni moverte, es un mensaje contundente el que mandas acerca de ti y está basado en cómo te ves. Efectivamente, si eres delgada o robusta, si tienes una espesa melena bien peinada o una cabeza con pelo escaso, si tu ropa parece limpia y planchada o se nota que es vieja y has sido descuidada. Todo lo comunicas.

Ese impacto visual no tiene que ver con cumplir los estándares de la moda como vestir de marca, o los de belleza, que pueden limitarse a pertenecer a la categoría estética apreciada por todos, porque la primera impresión no mira el costo de un *outfit* ni la perfección de un rostro, todavía no. Se trata de una evaluación instantánea que puede distar mucho de la realidad, pero quien te percibe considera que es precisa, de ahí el peligro de mostrar algo desfavorable. Una mujer bien arreglada da la sensación de que se cuida y si logra eso, es probable que sea capaz de hacerse cargo de responsabilidades más grandes.

Resulta que la manera en que te presentas impacta la percepción de los otros sobre ti y, aunque suene atroz, a partir de tu apariencia suelen hacerse una idea que no sólo implica tu aspecto, sino que se convierte en un filtro con el que se juzga tu seguridad, tu capacidad y hasta tu destreza. En tu profesión, te encuentras en una suerte de juego de serpientes y escaleras, en donde lucir impecable te conducirá hacia arriba y verte desaliña-

da te hará estancarte o bajar tus posibilidades de ascender como si te deslizaras por un reptil.

Sylvia Ann Hewlett, en su libro *Executive Presence*, (Presencia Ejecutiva), hace un doloroso recuento de la manera como fue rechazada en la Universidad de Oxford, Inglaterra. Dos cosas fueron las serpientes que le impidieron conseguir su acceso: su *outfit* y su acento. Su carrera se enderezó en otra universidad y ella tuvo que empeñarse en adoptar un vocabulario más culto y un modo de hablar más educado. Pero la reinvención llegó cuando su cuarto libro fue un fracaso. ¿Por qué sucedió esto? No quiero hacer un spoiler que arruine su relato, te recomiendo ampliamente su libro. Pero una cosa puedo decirte sin dudar: su problema fue de credibilidad. Un obstáculo que jamás debes enfrentar tú.

"La apariencia también influencia el juicio sobre tu competencia en el trabajo, desempeño, que a su manera, afecta el salario y estatus", dice Deborah L. Rhode, autora de *The Beauty Bias* (El sesgo de belleza). "La currícula obtiene una evaluación menor cuando se piensa que pertenece a una persona menos atractiva. Estas personas tienen menos posibilidades de ser contratadas y ascendidas y ganan menores salarios".

MÁS ALLÁ DE SER BONITA

Las mujeres con un rostro hermoso y simétrico, quizá incluso con un cuerpo espigado y con extremidades largas, son consideradas bonitas. Pero como explico en mi libro anterior, *El poder de tu belleza*, o en las charlas que he dado al respecto, una mujer bonita si no trabaja su belleza interior, termina siendo sólo un cascarón hermoso pero vacío. En cambio, la chica que es guapa, ha

trabajado en su aspecto, pues además de encontrarse satisfecha con su físico, acepta sus imperfecciones y sabe resaltar lo que le gusta. Pero destacar sus virtudes y disimular sus defectos es únicamente el principio, pues ha llegado a comprender que una actitud segura y una gran personalidad son su mejor distintivo.

Las mujeres que más admiro y aprecio, lejos de nacer bonitas o haberse convertido en guapas, no fueron del todo favorecidas en la lotería genética. Es probable que su físico no sea el más agraciado, pero eso es lo que menos importa: porque ellas se reinventaron. Es decir, supieron capitalizar su inteligencia, sentido del humor, carácter amigable, talento o aquello que las hace únicas e irrepetibles, para convertirse en una persona original. Algunas han hecho milagros con lo que podría considerarse un defecto, para transformarlo en su estandarte: como la nariz de Barbra Streisand o las cejas y el abundante vello facial que parecía un bigote de Frida Kalho. Barbra no se operó para hacerse una nariz recta o respingada, como tampoco Frida se depiló. Todo lo contrario, ella rodeó su rostro con joyería y flores para adornarla, pero aún fue más lejos: expresó el amor a su país vistiendo con atuendos típicos que, convenientemente, cubrían sus piernas totalmente para no mostrar esas extremidades que habían sido afectadas por su problema de espalada y su dificultad para caminar.

Eso demuestra que todas podemos ser hermosas y que nuestra belleza no depende de que hayamos salido ganadoras en el coctel genético que heredamos, sino en lo que hagamos con él. Lejos de un físico perfecto, hay que empezar por entender que la belleza es imperfecta y la imperfección si la llegamos a aceptar como parte nuestra, puede hacernos sentir seguras.

No obstante, la belleza cuesta. No estoy hablando exclusivamente de dinero, sino de trabajo interior, de pulir las facetas de

tu carácter, de tu estilo de vida y de tu físico para poderte sentir cómoda en tus zapatos.

Caroline Cox, en su libro *Forever Glamour* (Por siempre Glamour), cita a Peter Noble e Yvonne Saxon, quienes entrevistaron a las estrellas de cine más destacadas de los años 50 y describieron el glamour de la siguiente manera: "Toma una ración de personalidad, una de encanto, otra de simpatía y mézclalo todo con un buen cutis, una actitud disciplinada y una carácter alegre. Añade gusto para vestir, una cuidada higiene personal, delicadeza y la cualidad más importante de todas: un poco de capacidad para ofrecer lo mejor de ti misma".

Nosotras necesitamos sentirnos merecedoras y portadoras de ese maravilloso compendio de cualidades. Sólo necesitamos la voluntad para hacerlas nuestras.

Si estás leyendo este libro es porque quieres ascender en tu carrera profesional, encontrar las escaleras hacia el triunfo; ciertamente tener un buen aspecto te será de inmensa ayuda, pero la actitud y la seguridad que viene con una mujer que se gusta y se quiere, puede distinguirse a kilómetros de distancia. No eres la única, pues en una encuesta realizada, según el libro *The Beauty Bias*, tres cuartas partes de las mujeres evaluaron la apariencia como el factor primordial que afecta su auto imagen y un tercio la calificó como la más importante cualidad, por encima del desempeño en el trabajo y de la inteligencia. Así que empezaremos por la imagen que proyectas, pero conforme avances en tu lectura, irás haciéndote dueña de tu propio poder.

COMUNICACIÓN NO VERBAL

Lo que expresamos a través de las palabras es importante. Pero rara vez nos detenemos a corregir o a perfeccionar lo que decimos con nuestro cuerpo. Si estamos encorvadas parece que sentimos inseguridad y hasta vergüenza, si no vemos a los ojos, damos la impresión de que nos sometemos ante otras personas; si nos sentamos con los brazos cruzados nos cerramos. En fin, la gente interpreta la postura y no siempre a nuestro favor.

La postura erguida: espalda derecha, hombros hacia atrás, cabeza arriba, es básica para empezar a proyectar seguridad, además de que te hará lucir más alta. No hay que olvidar que las personas altas ganan mejores salarios y encuentran una posición de autoridad más fácilmente que las de baja estatura. Pero lo más interesante de las buenas posturas, es que no sólo son fantásticas para la imagen externa, sino que provocan una sensación interna que va generando confianza y se va haciendo más tuya.

Ammy Cuddy, en su libro *Presence* y en el Ted Talk que la hizo famosa y fuente de inspiración para muchas, relata que en diversos experimentos realizados, descubrió que la postura del cuerpo contagia seguridad si la persona se mantiene erguida y extendiendo sus extremidades. En cambio, cuando la espalda se encorva y tanto la cabeza como el resto del cuerpo parece colapsarse hacia su centro, la sensación es de impotencia, incapacidad y fracaso. De ahí que en sus minutos de fama en la televisión, Cuddy sugiera que adoptemos la manera de pararse de la Mujer Maravilla (postura erguida, brazos a la cintura y piernas separadas), para sentirnos poderosas. En su libro también cuenta que se encontró a una de sus fans, quien le contó que en su familia adoptan una postura en la que separan piernas y levantan

brazos, como cuando un corredor llega a la meta, con la frase: *star fish up!* (¡haz forma de estrella de mar!), asegurándose, de esa forma, de que una vez que hacen esa pose, se sentirán como triunfadores y estarán listos para cualquier reto.

La ventaja de pararte como Mujer Maravilla o como estrella de mar, consiste en que la posición te irá inyectando confianza. Al principio es un poco artificial, pero mientras más la practiques, comprobarás que da resultado. La recomendación es hacer la pose en un sitio privado y una vez que te sientas poderosa, procedas a enfrentar a tu jefe, tu ex esposo, el director de la escuela o tu rival en el trabajo. Pero cuidado, no llegues con los brazos en jarra a pedir un aumento de sueldo, pues esa postura es también retadora y no te ayudará a obtener lo que buscas. Es preciso entender cuándo necesitas demostrar fuerza y en qué ocasiones debes evitar parecer un adversario.

Recuerdo un día que mi jefe nos había pedido a una de las chicas de mi equipo, a quien llamaré Rosa, y a mí que fuéramos a su oficina. El propósito de esa reunión era que le llamáramos la atención a Rosa por un error que había cometido. Cuando llegamos a sentarnos frente al CEO, con un escritorio entre él y nosotras, Rosa extendió sus brazos alargándolos sobre la superficie del escritorio. La reacción de mi jefe fue inmediata. Evidentemente sintió que Rosa lo estaba retando y reaccionó irritado, indignado y el regaño fue mucho más fuerte de lo que la situación ameritaba. En otra ocasión presencié una escena similar, esta vez la editora de fotografía estaba mostrándonos, a mi jefe y a mí, las fotos que le habíamos hecho a una celebridad, para la portada de la revista. La relación entre la editora y mi jefe era tensa, pero conforme él daba sus comentarios, no del todo positivos, ella se cruzaba de brazos, hacía gestos que claramente eran para descalificarlo y, en un momento, le arrebató la lupa

con la que veíamos las fotos. Como si no hubiera sido suficiente lo que expresaba su cuerpo, la editora lanzó la frase: "No tenemos los mismos gustos, porque tú eres latino". Irónicamente, estábamos trabajando en *People en español*. Esa fue la última vez que vi a la editora. A las dos horas de esa escena, ella había salido de la empresa. Algo totalmente innecesario. Lo diré ahora, pero voy a repetirlo otras veces en este libro: nunca es bueno irse mal de un trabajo, eso es definitivamente una serpiente en tu juego profesional. Aunque te despidan. Es mejor tragarte tu orgullo y saber que dejas las puertas abiertas de la empresa que te vas, que darte el gusto de desahogarte y cerrarte las posibilidades futuras de regresar. Si te marchas voluntariamente, debes ser cuidadosa igualmente, dar la noticia primero a tu jefe inmediato y después despedirte con toda cortesía y profesionalismo de todos en la oficina, especialmente del director general. Nunca se sabe lo que sucederá más tarde en tu carrera y si necesitarás volver a establecer una relación profesional en el futuro.

Pero, ¿qué sucede si tu posición indica debilidad? Un cuerpo colapsado, como el que mantenemos cuando trabajamos en la laptop o escribimos en el celular, manda un mensaje al cerebro que debilita tu actitud poderosa. Por ello, hay que procurar mantener siempre la espalda derecha y la cabeza en alto para mostrar fortaleza y seguridad a los demás, de ese modo se obtiene confianza interna también. Me ha tocado asistir a juntas en donde algunas personas están prácticamente jorobadas, sentadas en su manos o con las extremidades tan cruzadas, que parecen trenzas humanas. Los mensajes que sus cuerpos están enviando pueden traducirse en vulnerabilidad, falta de carácter, timidez y hasta incapacidad. Te lo pongo más fácil: ¿contratarías a una abogado que tiene las piernas cruzadas y entre sus rodillas guarda sus

manos? Seguramente no, porque lo que su posición denota es una tremenda inseguridad.

Entonces, hay que procurar una postura derecha y extendida, sin que por ello quiera decir que ocupes demasiado espacio, ya que eso puede malinterpretarse como prepotencia. Cruzar los brazos es una postura cerrada y lo ideal es que te mantengas abierta, cuando quieres participar en un equipo o tener un intercambio profesional positivo.

Ponerte la mano en el cuello denota que te sientes en peligro. La explicación que dan los expertos al respecto, es que el cuello alberga la arteria más importante del cuerpo y también la más efectiva si se trata de herirte y propiciar que te desangres. Uno inconscientemente se lleva la mano a ese sitio con afán de protegerse de una agresión, aunque ésta sea verbal o de circunstancia.

"Camina como si tuvieras tres hombres detrás de ti", decía Oscar de la Renta. La forma de transportar tu cuerpo de un lado al otro, no debe ser mecánica. Los pasos deben ser firmes y, al mismo tiempo, una mujer elegante se desliza graciosamente. Lo que de la Renta quiso decir, es que seas femenina, casi coqueta, cuando camines. Lleva tu espalda recta, hombros atrás, cabeza hacia arriba, brazos que alternan sus movimientos de adelante para atrás y las caderas que van de una lado a otro, con un ritmo delicioso, sin jamás exagerar.

Mirar a los ojos es quizá una de las interpretaciones más complicadas, ya que en algunas culturas mirar a los ojos demuestra respeto, en otras confianza y en algunas más, insolencia. Incluso la teoría de que un mentiroso no mira directo a los ojos se ha dado por equivocada, porque los que mienten profesionalmente se hacen el propósito de mirarnos sin mayor escrúpulo. Bueno, hasta nosotros los novatos, sabemos mentir y mirar a quien nos pide la verdad. Sin embargo, ya sea en el amor o en el trabajo re-

comiendo mirar al otro. Los ojos son un gran puente de comunicación que resulta formidable para expresarte, tanto en público, como en la intimidad con otra persona. Expresan atención a lo que se dice, comprensión a los demás y seguridad en ti misma.

Bill Clinton tiene fama de mirar a una persona como si fuera la única que está en la habitación. Había escuchado esa leyenda sobre el entonces Presidente de Estados Unidos cuando vivía en Nueva York. Pero tuve a bien comprobarla. Una noche estaba yo caminando sobre la Quinta Avenida, rumbo a un restaurante. Hacia a mí venían varios hombres de diversas edades, todos vestidos de traje formal. Sentí la mirada de uno de ellos, tuve la sensación como si alguien me hubiera puesto un reflector encima. Él me miró de frente y después de lado al pasar junto a mí. Me halagó con su mirada, creo que incluso sonrió y yo le correspondí. Era él: el presidente de Estados Unidos. Ésa ha sido el arma secreta de Clinton y debo reconocer que funciona a la perfección. La moraleja es que intentemos hacer sentir importante a quien miremos, démosle el tiempo, la atención y la importancia, pues a todos nos gusta ser considerados. Una persona se siente presente al ser mirada, eso me lo comprobó *Mr. Clinton himself.*

El saludo de mano es también una manera de expresar tu autoconfianza y tu apertura a conocer al otro. De hecho, el saludo de mano se origina para mostrar que dos guerreros van a hablar sin tener armas en las manos, de ahí que las estrechen como señal de que vienen en son de paz y desarmados. Saluda siempre con firmeza, pero sin tratar de quebrarla los dedos a nadie. Por otro lado, si vas a saludar o a despedirte con un beso, no juntes tu mejilla pretendiendo que eso es un gesto cordial. Tienes que sellar el saludo con el beso o correrás el peligro de parecer fría o superficial. ¿No estás convencida? Pues mejor estira la mano para estrechar la de la persona que está enfrente.

Pero tu principal escalera debe ser tu sonrisa. Todos sabemos que existen sonrisas provocadas, por no decirles falsas, y otras auténticas. Pero en ambas situaciones dan un mensaje de amabilidad y disposición que resultan invaluables. Sonríe cuando saludes, al momento de dar las gracias, en el instante en que algo te haga gracia, si sientes que la otra persona es amable, cuando te despidas y hasta en la situación en la que otras personas estén hablando y tú quieras integrarte a la conversación. Pero ni se te ocurra hacerlo en un momento difícil como cuando alguien te llama la atención, cuando se te cuestiona algo importante o cuando estés ofreciendo disculpas, por poner sólo algunos ejemplos que te harán descender por las serpientes camino abajo. En esas circunstancias puedes crear la reacción contraria y complicarte las cosas.

Si todavía no estás convencida de que la sonrisa es tu mejor aliada para ganarte al mundo, te recuerdo que tu cuerpo contagia a tu ánimo. Aunque parezca difícil de creer, sonreír te hará sentirte más contenta y no hay nada más agradable que estar con una persona positiva y feliz. Lo que implica que además de encontrarte mejor, estarás rodeada de personas que, como tú, miran el mundo con optimismo.

TU FÍSICO: LO QUE PUEDES O NO CAMBIAR

Muchas cosas pueden refinarse: tus maneras, tu estilo de vestir y hasta tus ideas. Sin embargo, el físico de una persona es portador de información que se transmite a los demás y que quizá no dependa de ella poder modificarlo. Algunos datos como los

rasgos étnicos: los ojos rasgados, la piel oscura, el pelo rizado tipo afro, son datos difíciles de ocultar para el que los tiene e ignorar para quien los percibe. Una mujer japonesa, por ejemplo, puede haber nacido en Inglaterra, hablar un inglés de Oxford, pero el mundo entero asumirá que su cultura y carácter están marcados por su ascendencia asiática. El problema es que el racismo puede marginar a los individuos por ser de otra nacionalidad o tener un aspecto diferente al de los que habitan o gobiernan determinado lugar. Sin embargo, está comprobado que un equipo en donde existe diversidad de nacionalidades, etnias, géneros y creencias, suele ser más productivo y dinámico, que uno homogéneo.

De cualquier forma, debemos estar al tanto de los estereotipos que existen y que pueden influenciar a algunos miembros de ciertas comunidades o empresas, antes de saber cómo es posible romper con esos esquemas. Ya había mencionado cuando hablaba de la comunicación no verbal, que las personas altas, por alguna extraña razón, se consideran para puestos más importantes y mejores salarios. Lo opuesto, desgraciadamente, aplica a los que son bajos de estatura. Los que usan lentes nos parecen más inteligentes y si llevan *brackets*, entonces los tachamos de tontos e infantiles.

"Los estándares de belleza privilegian a aquellos que tienen facciones blancas tipo europeo", dice Rhode. Sólo hay que echar un ojo a las altas esferas empresariales para descubrir que los directores son, en su mayoría, caucásicos. Según Rhode, las preferencias universales como piel blanca, simetría facial y figuras con forma de reloj de arena se perciben como lo más atractivo en una mujer. Ser delgada está considerado una ventaja laboral, pues se piensa que el control en la comida refleja disciplina y dominio. En cambio, el sobrepeso se interpreta como inestabilidad e ineficiencia, personas

que pecan de falta de rigor, dejadez y hasta flojera. “Se les ve como menos agradables y no tan adaptados, como que tuvieran menor autocontrol, autodisciplina y hábitos efectivos de trabajo, así como poca habilidad de llevarse con los demás”, asegura Rhode.

En México existe una empresa de comunicación que ofrece un bono a sus altos ejecutivos si evitan subir de peso. Esto no debe sorprendernos, ser esbelto habla, en general, de buena salud, resultante de una dieta balanceada y hacer ejercicio. Por lo contrario, la obesidad se relaciona con una persona que es laxa en su alimentación, que prefiere la comida grasosa o rápida y que no visita el gimnasio ni de casualidad. Además, se teme, como empleador, que contratar a un obeso equivale a tener que lidiar con enfermedades como la diabetes y problemas cardiacos. Una escalera en este tema es, en sí, lucir resistente. La salud, después de todo, también incide en la imagen.

Fuera de estereotipos y creencias, tenemos que estar conscientes que presentar lo mejor de nosotros será siempre más efectivo en cuestión de imagen y poder. Con esto no quiero decir que hay que aclarar nuestra piel, ponernos unas plataformas imposibles ni someternos a una dieta a base de líquidos hasta quedar esbeltas. No, lo que necesitas es encontrar la manera de que tu físico juegue a tu favor. La pulcritud, el arreglo personal, saber destacar lo mejor de ti, como lo hacen las guapas o atractivas y hasta encontrar la característica que te hace original y única para hacerla tu estandarte, como sucede con las atractivas, puede hacer la diferencia en tu profesión.

A pesar de los prejuicios y de los cánones tradicionales, siempre hay forma de rescatar tu autoestima. Si tienes sobrepeso como Oprah Winfrey, la piel morena como Lupita Nyong'o, una nariz imperfecta como la de Sarah Jessica Parker o eres baja de estatura como Salma Hayek, pero encuentras tu verdadero va-

lor, serás capaz de romper con los patrones y juicios equivocados. Hay que reconciliarse con ser talla grande, tener celulitis o el rostro redondo. El secreto está en aceptar lo que tienes, saber que la imperfección es bella y encontrar tu guapura y atractivo, más allá de los cánones tradicionales.

PRESENCIA: ESTAR CON TODO TU SER

Si bien es cierto que la presencia es física y la comunicación no verbal tiene relevancia, también hay una participación fundamental del ánimo que interviene en el lugar que ocupamos en el mundo. Amy Cuddy habla de la presencia como la confianza, el nivel de comodidad, tu apasionamiento y entusiasmo. Se trata de no preocuparte por qué tan bien estás hablando ni de lo que otros piensan de ti, sino de vivir el aquí y el ahora sin juicios de valor. Disfrutar el presente y gozarlo con todo tu ser.

Para gozar el sexo con entrega, por ejemplo, debes olvidarte de que tu cuerpo no es perfecto o que si te pones boca abajo, expones tu celulítico *derrière*. Obviamente si estás pensando en que tu pareja estará calificando la firmeza de tus glúteos, jamás llegarás a tener un orgasmo. Si te avergüenzas, no podrás conectarte con el otro y te mantendrás en una conversación con tu cabeza, no muy positiva por cierto, en lugar de absorber con todos los sentido los estímulos para llegar al clímax. Bueno, pues lo mismo sucede con tu presencia al explicar tu idea a un cliente. Si estás preocupada de si hueles mal, si tu maquillaje se corrió, lo que pensará esa persona de tu acento, por decir algo, no estarás presente y con el cien

por ciento de tu atención en lo que quieres exponer, abierta a sus reacciones y lista para entablar un diálogo propositivo.

Es un verdadero arte aprender a vivir el presente gozando, a veces arriesgando al máximo y tener la certeza de que tu pasión y tu presencia lo pueden todo. En cambio, si hay ansiedad o miedo, perdemos inmediatamente presencia. "Necesitamos empujarnos, momento a momento, ajustando nuestro lenguaje corporal, comportamiento y mentalidad en nuestras vidas cotidianas", asegura Cuddy, para tratar de estar presentes en nuestra circunstancia.

Es increíble cómo no le damos importancia aparentemente a la presencia, hasta que nos afecta es que prestamos realmente atención al tema y notamos su valor. Sylvia Ann Hewlett en su mismo libro *Executive Presence*, cuenta cómo en un concurso en donde los participantes daban un concierto, no ganaron los que tenían mayor mérito musical, sino aquellos que sabían comunicarse en el escenario, que eligieron ropa con un buen corte, que llevaron los hombros echados hacia atrás, que tenían un especial brillo en los ojos, porque se emocionaron y lo gozaron. De alguna manera la gente escucha con los ojos. "Cómo se mueven, qué llevan puesto y cómo establecen comunicación con la audiencia es tan importante como el talento", asegura Hewlett. Por eso, hazte dueña de tu cuerpo, del espacio que ocupa y de lo que expresa. Habítate y proyéctate. Sólo así ocuparás el lugar que mereces en tu vida y en tu profesión.

MUY MUJER: PORQUE SOMOS DIFERENTES

Hay quien dice que debemos ser tratadas como a los hombres y también se afirma que somos iguales o mejores que ellos. Si bien es cierto que lo justo es que nuestros salarios y oportunidades se igualen, considero que el único camino correcto para triunfar profesionalmente, es tomar en cuenta nuestras diferencias. No voy a negar que la capacidad de hacer varias cosas a la vez, cuyo término universal se conoce como *multitasking*, sea una aptitud muy apreciada entre las mujeres. Pero ese talento va más allá de poder escribir un e-mail mientras hablas por teléfono a la mitad de una junta de trabajo. La realidad es que la mayor parte de las mujeres cargamos con la responsabilidad de la casa, los hijos, los padres, los suegros y todos nuestras tareas profesionales. Cuando un bebé se enferma, rara vez es el padre quien pide un par de días libres para faltar al trabajo y cuidarlo. Si la lavadora se arruina, es generalmente la mujer quien se hace responsable de organizar que se lleve a cabo la compostura. Sé que entiendes el punto.

Pero lo que se convierte en múltiples serpientes asechando nuestra carrera, es que el mundo laboral no está diseñado para una persona que tiene que planear el día completo de sus hijos, con alimentos, ropa y visitas al doctor o actividades extraescolares incluidas; además de tener su casa impecable, a su esposo estimulado sexualmente y a su jefe encantado por su eficiencia para entregar buenos proyectos en la oficina. Es simplemente agotador. Y si no hay una ley que la apoye en estos días de emergencias, mucho menos cuando lo que se necesita, es un poco de tiempo para ella sola sin hacer otra cosa que no sea descansar.

Alguna vez tuve un jefe cuya profesión anterior a ser editor de revistas había sido pertenecer al cuerpo de bomberos en una ciudad de Estados Unidos. Él contaba que durante un incendio algunas veces se quedan niños atrapados entre las llamas. Los bomberos sabían que cuando el padre intentaba salvarlos, nunca traspasaba el incendio. En cambio, tenían la orden superior de detener a cualquier madre que se dispusiera a rescatar a sus pequeños. "Ellas son capaces de morir por sus hijos y no les importa nada hasta estar con ellos", comentaba. "Varios bomberos teníamos que detener a la madre, desesperada, porque la fuerza y el instinto de protección, las hace prácticamente imparables". Somos así y desde que estamos considerando embarazarnos nos sentimos en desventaja con respecto a los hombres, quienes nunca tienen que detener su carrera por gestación, dar a luz y rara vez lo hacen para criar a sus hijos.

Tengo una amiga que formó parte de mi equipo cuando trabajé en Nueva York. Ella después se fue a Europa donde dio a luz a su primera hija, y un par de años después regresó a trabajar de nuevo conmigo a Manhattan, pero en otra revista. Como éramos muy cercanas, platicábamos constantemente de su deseo de tener otro bebé antes de que pasara más tiempo, pero sentía que era un mal momento para embarazarse ya que ambas nos acabábamos de integrar a una nueva revista y estábamos recién llegadas a la empresa. Después de unos años, finalmente se embarazó, aunque desgraciadamente perdió al bebé. Pasó bastante tiempo antes de que volviéramos a hablar del tema. Para entonces, ella había aceptado la oferta para regresar a la revista en que la conocí, con un gran puesto y, lo mejor, con el fabuloso equipo que la recibía con los brazos abiertos. Aún así ella pensaba esperar un par de años antes de atrever a embarazarse. Así que la senté y muy a mi estilo, le dije lo que pensaba derecho y a la

cabeza: "Trabajos hay muchos, pero sólo tienes una vida y una familia". Le expliqué que mientras más prolongara su embarazo, menos cercanía tendrían las actividades e intereses de sus hijos. Además, me parecía claro que nadie dudaría de su profesionalismo por estar embarazada, después de todo, la habían recuperado porque conocían su trayectoria y admiraban su trabajo. Afortunadamente hoy, ella tiene dos hermosas niñas y aunque se llevan más años de diferencia de los que ella hubiera deseado, cumplió su sueño de ser madre otra vez y sigue manteniendo su mismo puesto en la revista.

Esos frenos que nos ponemos una y otra vez se incrementan cuando la mujer es madre, pues como mamás hacemos lo posible para que en la oficina no se sientan las presiones que vives en casa y viceversa. Pero lo cierto es que resulta imposible ocultarlas. Ante la frase que dice que "se puede tener todo", la mayor parte de nosotras nos sentimos agraviadas. No es fácil, como empleada, decidir cuándo viajar a una junta de trabajo en Nueva York, de manera que puedas asistir a la feria de ciencias del colegio de tu hijo en México. O qué bueno sería que estuviera en tus manos determinar cuándo le dará una enfermedad a tu hija para no fallarle a tu jefa. Lo digo con conocimiento de causa, porque no pude asistir a los Premios de Belleza Glamour en Miami, en donde yo era la anfitriona, debido a que mi hijo estaba recién salido del hospital con un caso complicado de influenza. La entonces directora de la empresa fue absolutamente comprensiva y determinante en que yo debía quedarme a cuidarlo. Sin embargo, mi alma se dividía porque, para mí, no ir significaba defraudarla. Aunque jamás me hubiera atrevido a viajar sin tener la certeza de que mi hijo estaba fuera de peligro.

Ante tales conflictos entre la familia y la profesión, no es raro que algunas mujeres desistan y opten por renunciar aunque sea

por unos años a su trabajo. Muchas porque ganan menos de lo que pagan a quien les cuida a sus hijos, otras porque tienen miedo de quedar siempre mal en la oficina y en casa, si no es que con todos; algunas debido a que su esposo tiene un trabajo tan absorbente que siente la necesidad de cubrir su espacio en el hogar; no falta quien lo hace porque su pareja gana suficiente y ya nadie ve relevante que su atención esté dividida, forzándola a enfocarse en su maternidad, o bien porque no puede con la presión y el estrés que requiere partirse en mil pedazos. Mujeres exitosas y con gran futuro laboral interrumpen su carrera y pocas veces están conscientes de que se montan en una gran serpiente.

Según el libro *Vayamos adelante,* de la directora operativa de Facebook, Sheryl Sandberg, cuando una mujer se ausenta de su carrera un año, regresa ganando 20% menos de lo que era su salario y si vuelve después de dos o tres, hasta 30% menos. Obviamente, cuando emprende su retorno después de que han crecido sus hijos, ya no pertenece a su ámbito laboral y habrá perdido experiencia, conocimientos, actualizaciones y contactos que la ayuden a situarse en un buen puesto. Mientras tanto a su pareja no lo ha detenido nada: ni un embarazo, nacimiento de los hijos, responsabilidades compartidas o cuestiones económicas. Lo que la autora plantea como solución, y yo coincido, es que la crianza debe ser compartida en 50% y 50%, además de las otras responsabilidades económicas. Quizá en un principio el salario de ella alcance sólo para pagar a la niñera o guardería, pero hay que perseverar, porque ese obstáculo puede librarse sólo si ella continúa construyendo su carrera. Las mujeres exitosas que están casadas, como estuvo la misma Sandberg, logran llegar a la cima con un esposo solidario y equitativo en las labores y responsabilidades de casa.

Pero, ¿qué pasa si no eres casada ni tienes hijos? Además de la incómoda situación en la que te encuentras una y otra vez cuando la gente te pregunta por qué no tienes pareja y te recomiendan, sin haberlo solicitado, que no trabajes tanto porque nadie irá a invitarte a salir a tu escritorio, existe la sensación de que no tienes nada mejor que hacer que estar en la oficina. Así le sucedió a una editora el día en que debía entregar la revista a imprenta. Pasaban de las 11 de la noche y ya su equipo estaba cansado con tanto cambio que ella requería. Hasta que llegó un momento en el que el director de arte se hartó y le dijo: "Ya sé que no te hace ninguna ilusión irte a casa, porque ahí sólo te espera tu gato, pero nosotros que sí tenemos familia, queremos terminar esta revista ya". Lo que probablemente sea difícil de entender para los que tienen niños y/o pareja esperando en casa, es que una mujer soltera también tiene vida, además de el mismo cansancio que ellos. Pero se les descalifica enseguida y se asume que las solteras viven instaladas en el egoísmo.

Rebecca Traister escribió un libro llamado *All the Single Ladies* (Todas las mujeres solteras) en donde habla de la gran diferencia que ha hecho en la sociedad que las mujeres no se casen tan jóvenes como antes (ahora lo hacen alrededor de los 27 años), lo que ha incrementado su impacto en la economía, la cultura, la ciencia y la familia. Traister, además, pide que recordemos que las mujeres más exitosas en la historia han sido solteras.

Ser soltera y joven es distinto a no estar casada ni tener pareja, pero ser una mujer madura, porque con el tiempo y el trabajo duro hay más dinero. Todos los ingresos son para ella y no es raro notar su prosperidad en su aspecto. Este nuevo estatus muchas veces le complica tener relaciones con un hombre de su edad y con una posición social similar, pues los solteros no son tantos y muchos de ellos prefieren a mujeres 10 o hasta 20 años

más jóvenes que ellos. Así que puede que no esté sola voluntariamente, pero eso de ninguna manera debe traducirse en amargura. Ésas son las mujeres que deciden sus vidas a su antojo y no tienen que pedir permiso para poner un cojín rosa en la cama ni para comprarse un diamante.

Las mamás solteras, por otro lado, tienen que llevar todo el peso de la casa, la maternidad y el trabajo que ha dejado de ser opcional. Si las casadas experimentan culpa por dejar a sus hijos en el cuidado de alguien más mientras ellas trabajan, para las que no tienen pareja, puede convertirse en una sombra que las acompaña en cada escalera y cada serpiente de su carrera.

Las personas solteras, por su lado, también juzgan a las casadas como si al tener que dividir su atención y tiempo, les restara entrega, responsabilidad y solidaridad con su equipo de trabajo. Lo más triste del asunto es que nadie tiene la verdad absoluta y sólo se ha logrado crear una serie de resentimientos que no favorece el trabajo en equipo.

ELEGIR A UNA MUJER: LA DIFERENCIA

Hewlett cuenta en su libro, que durante el proceso de seleccionar músicos para una orquesta, se determinó no llevar a cabo la entrevista ni ver la ejecución, sino sólo escuchar la música y elegir a quien pensaran que tocaba mejor sin mirar a las personas. Así se dieron cuenta de que había mucho más mujeres que habían sido seleccionadas, quienes comparativamente tocaban igual o mejor que sus colegas hombres. Evidentemente

su talento no se había incrementado de un día para otro, sino que el hecho de que no las clasificaran como mujeres, favoreció la opinión que los jueces tuvieron sobre su ejecución, fue una elección objetiva, no escucharon con los ojos. Este ejemplo sólo hace patente que muchas ofertas de trabajo se nos van de las manos simplemente porque somos mujeres. De hecho, yo estuve en una empresa en donde el examen de embarazo era obligatorio (y también el de SIDA), y alguna vez resultó que una chica contratada para cubrir una incapacidad de alguien de mi equipo estaba esperando bebé, sin saberlo. Fue verdaderamente difícil hacer entender al equipo de Recursos Humanos de la empresa, que esa chica no estaba enferma ni traería consecuencias negativas por estar embarazada y, como era temporal, me dejaron que se quedara. Pero jamás la hubieran contratado en una posición permanente.

En esa misma compañía hubo un recorte de personal y una de las personas afectadas tenía ya cinco meses de embarazo. Antes de que fuera notificada, yo fui a hablar con la encargada de Recursos Humanos y le expliqué que, además de parecerme ilegal el despido en esas condiciones, dejar ir a una mujer con un embarazo tan avanzado, le impediría encontrar trabajo hasta después de dar a luz, lo cual pasaría después de varios meses, más el tiempo de recuperación del parto. Es decir, esa chica estaría cuando menos siete meses fuera de la jugada. Ese tipo de situaciones jamás le suceden a un varón, porque lo cierto es que nosotras somos vulnerables ante el sistema, que fue ideado, operado y hasta hoy dominado por los hombres.

Mi experiencia personal fue diferente, puesto que yo en lugar de dar a luz, adopté un bebé. En ese momento trabajaba en una empresa muy proactiva en derechos humanos y con gran empeño en tener apoyo, incluso económico, para los empleados que

adoptáramos hijos. Sin embargo, en Nueva York, no estaba contemplado que alguien que recibía a un bebé en adopción pudiera tomarse las semanas equivalentes a la incapacidad que el seguro otorga a las que van a parir un hijo. Por lo que, cuando llegó el esperado anuncio de que mi bebé estaba en camino, según las leyes se esperaba que yo me presentara a trabajar al día siguiente de recibirlo. Afortunadamente mi jefe en ese entonces, un gran ser humano y estupendo líder, entendió mi situación y me otorgó un mes y medio para trabajar desde casa, visitando la oficina sólo en casos de suma importancia.

Después me permitió otro mes en el que tenía que ir a trabajar dos veces a la semana. El resto del tiempo, trabajé en la casa y logré estrechar los lazos amorosos con mi hijo resultantes de la cercanía y la convivencia entre nosotros. Desafortunadamente, llegó el momento en que había que viajar y mi jefe quería saber si estaba dispuesta a retomar el ritmo de trabajo que requería viajar con cierta constancia y tuve que renunciar. Resulta que la agencia de adopción impuso la condición de que uno de nosotros, el papá o yo, tomáramos un año sin trabajar, para cuidar al bebé. No hubo necesidad de discutirlo, mi pareja en ese entonces y yo siempre supimos que sería yo la que se quedaría en casa porque ganaba menos y también porque mi sueño de ser madre se había hecho realidad después de mucho tiempo y varios obstáculos. Pero lo que empezó con un año, terminó siendo un lapso de cuatro años, en los que además tuve que enfrentar un divorcio terrible sin contar con un salario generoso para pagar las cuentas de mi abogado.

ESTATUS: COMPLICADO

"No necesitamos estar casadas o ser mamás para estar completas. Nosotras determinamos nuestro 'vivir felices para siempre'"

Jennifer Aniston, actriz

Hay otras cosas que, desafortunadamente, intervienen en el juego de las serpientes y las escaleras por ser mujer. Más allá de las obligaciones familiares, a una mujer casada la sociedad la considera "realizada". Cómo decirlo, es como si hubiera cumplido un requisito y no es tan fácil tacharla de histérica o frustrada como a las solteronas. Sí, porque no haber sido casada o no tener pareja, puede generar prejuicios muy desagradables: que estás insatisfecha, que eres una solitaria, que nos has sido elegida o que algo está mal en ti y por eso estás quedada.

Ser soltera es tolerable cuando eres joven, pero pasados los cuarenta y tantos, si no tienes anillo ni anuncio de boda, estás en un terreno fértil para las especulaciones maliciosas. Curiosamente las divorciadas, que cada vez somos más, ya nos libramos del mote de quedadas o amargadas, pero no falta quien opina que estamos listas para saltar a la cama con el primer hombre que nos lo ofrezca, como si el haber tenido un rompimiento matrimonial nos hiciera más laxas con nuestros principios morales o con el criterio para elegir amantes.

Ahora que, si eres muy joven, entonces la inexperiencia te marca y te convierte en blanco de comentarios negativos. Si asciendes con cierta velocidad, no faltará quien lo adjudique a que has encontrado un hombre influyente que intercambia benefi-

cios laborales por los sexuales. En la época actual, sin embargo, con la expectativa de vida más generosa, las mujeres de menos de 30 años parecen tener permiso para experimentar y equivocarse, sin que se les cierren puertas.

Así el cambio de carrera, los divorcios y algunas decisiones equivocadas pasarán casi inadvertidas hasta que den inicio a la siguiente década, en la que todo toma un peso relevante. Según algunas investigaciones a las mujeres se nos considera en plenitud profesional de los 39 a los 42 años. Ah, porque el peor de los obstáculos es estar vieja. Envejecer, es un pecado. No importa la experiencia, trayectoria, destreza, talento o los grandes méritos que enriquezcan tu carrera, si muestras signos de la edad, te dan por ser senil, inepta, anticuada y necia. Lo peor de todo es que de estos prejuicios, siento decir, somos tan culpables hombres como mujeres.

Desde luego toda esa basura que echamos a nuestras colegas mujeres tiene que parar. Pero no todos los prejuicios vienen desde afuera. Muchas de nosotras nos sentimos avergonzadas por ser la más joven, por no tener pareja, por ser mayor o ser la más vieja de la empresa. ¿Por qué hacernos eso nosotras mismas? ¿No es suficiente lidiar con las crueldades ajenas?

Definitivamente no tenemos que probar nada a nadie y no debemos autorizar a que alguien decida u opine sobre la manera en que hemos decidido vivir. Tu seguridad debe estar anclada en la certeza de que llevas un ritmo independiente de los demás, un hombre a tu lado no te hace mejor de la misma manera que no tener pareja no te hace peor. Ser joven es tan privilegiado como ser madura, ambas edades tienen sus ventajas y desventajas, pero ninguna afecta tu capacidad, disposición, inteligencia, integridad y talento. No seas de las que piensa mal de las otras y en

lugar de preocuparte de no estar en boca de las demás, declara esto: mi trabajo es el mejor representante de mi entrega y capacidad. Remata como si estuvieras orando: así es, ha sido y será siempre.

Ah, y recuerda lo que dice Iris Apfel a sus muy activos 96 años y sin una sola cirugía, pero con todo el estilo del mundo para vestirse y divertirse con sus *look*s: "Envejecer es para los cobardes". Porque sólo las cobardes piensan que envejecer depende de su edad o su físico.