

¡MÁS VISIBLES  
QUE NUNCA!

# Mujeres

Les gusta cuidarse y verse guapas y jóvenes. Con los hijos fuera de casa (o casi) y bien situadas en el trabajo, quieren seguir disfrutando de la vida. Así son las nuevas mujeres de 50 años.

Han cumplido ya los 50, pero están espléndidas. Lucen guapas y atractivas, pero no imitan a las jóvenes. Se cuidan, pero sin excesos. Así es esta nueva generación de mujeres en la cincuentena, que ha encontrado su propio estilo y que intenta recuperar su sitio en la sociedad. El estudio "Diferente a los 50" realizado por la firma de cosmética Lancaster y dirigido por Rosario Martínez, Catedrática de Psicología de la Universidad Complutense de Madrid, revela que el 96% de las mujeres españolas en esa franja de edad se sienten queridas y activas; el 91% felices; el 74% independientes; y más del 70%, jóvenes y atractivas.



ROSARIO MARTÍNEZ,  
CATEDRÁTICA DE  
PSICOLOGÍA DE LA  
UNIV. COMPLUTENSE



LOLA  
GARCÍA

50 años. Empresaria, divorciada, vive con una nueva pareja.

## «ME SIENTO EN LA FLOR DE LA VIDA»

"Estoy viviendo un momento pleno tanto en lo profesional como en lo personal. Estoy muy ilusionada con mis nuevos proyectos laborales ([www.regalosconestilo.com](http://www.regalosconestilo.com) y [www.clubdeprotocolo.com](http://www.clubdeprotocolo.com)), porque

*"Me gusta más mi vida real que la que soñé que tendría"*

son dos retos en los que he apostado fuerte y me satisfacen mucho. En lo personal, durante este año espero ver cumplidos dos sueños muy especiales: ver la aurora boreal en Alaska, algo que deseo desde que era adolescente y contemplar las Cataratas de Iguazú. Me gusta cómo soy y cómo estoy y no me

asusta cumplir años. Es más, cuando me miro al espejo, no me veo arrugas. Me siento bien por dentro y por fuera. Desde hace varios años padezco ya los trastornos típicos de la menopausia, pero lo llevo bien. Me gusta cuidarme, comer bien y disfrutar del tiempo libre junto a mi pareja. Creo que se ha producido un cambio social muy importante, ya que hace 30 años, las mujeres de 50 se hacían de repente invisibles. En cambio, ahora es a esta edad cuando estamos mejor posicionadas en nuestro trabajo. Nunca pensé que mi vida iba a ser tal y como hoy es. Me imaginaba llevando una vida más tranquila y familiar. Sin duda, me gusta más mi vida real que la soñada"

## «DE ABUELA A MUJER MODERNA E INDEPENDIENTE»

"En 30 años, hemos pasado del prototipo de abuela a punto de jubilarse a una mujer dinámica, moderna e independiente. Este cambio en la mujer no se ha notado sólo en la actitud ante la vida, pues ahora se sienten guapas, jóvenes

e ilusionadas, sino también en su imagen. Les gusta cuidarse y van a la moda. Antes, a los 50, años la mujer pasaba desapercibida y ahora se han hecho un hueco a nivel profesional y personal en el día a día".

# en los 50



**Ma TERESA BLÁZQUEZ**

**50 años.** Ama de casa, casada y madre de dos hijos, madrileña.

## «ME QUEDA MUCHO POR APRENDER»

“A mis 50 años me veo al cien por cien. Creo que estoy en uno de los mejores momentos de la vida. Pienso que todavía me queda mucho por vivir, aprender y conocer. Además, me siento joven, moderna e ilusionada. Soy ama de casa y me dedico a mi familia, pero no todo es limpiar y cocinar. Soy vocal de la asociación de amas de casa de Madrid, y organizo junto con otras socias el bingo, la merienda y diferentes actividades. También voy a clases de bailes de salón con mi marido. Nos lo pasamos fenomenal y así compartimos juntos una afición. Y

*“Me encantaría colaborar con alguna ONG y ayudar a niños”*

el fin de semana me gusta quedar con mis hijos, que hace meses que se han independizado, salir con amigos o pasar el día en nuestra casita de Ávila. Hasta hace poco, iba a clases de restauración de muebles y a clases de guitarra, pero he dejado de ir, porque como estoy centrada en la asociación, no tenía apenas tiempo libre. Me gusta verme guapa y por eso procuro cuidarme. De hecho, nunca salgo de casa sin la raya del ojo pintada y la manicura hecha.

Y me encantaría colaborar con alguna ONG. Me apetece mucho realizar alguna labor solidaria con niños. Sé que me sentiría plena”.



“Las mujeres de ahora son vitalistas, se sienten jóvenes, bien de salud y disfrutan del sexo más que en anteriores generaciones. Sin duda, hoy se pueden entender los 50 como los nuevos 40” explica la psicóloga.

Autoestima no les falta, y eso choca con el estereotipo que ha cuajado en las últimas décadas y que nos mostraba a unas mujeres en permanente lucha con su revolución hormonal. Deprimidas, tristes, confundidas, en definitiva, menopáusicas. Atrás ha quedado el tópico de la mujer en bata y zapatillas sin más horizonte que el de sobrellevar su declive físico con dignidad. Hoy el 73% de las encuestadas se muestran entusiasmadas por emprender nuevos proyectos: al 62% le gustaría volver a estudiar, al 69% llevar a cabo nuevos hobbies y el 50% querría montar un negocio.

### Atrapadas entre los hijos, los padres y los nietos...

El estudio refleja que nos encontramos con una generación sándwich, es decir, atrapada entre los hijos, los padres y los nietos. El cuidado de éstos puede vivirse con total satisfacción, pero también puede suponer una carga.

De hecho, el 53% tiene aún hijos viviendo a su cargo; un 73% cuida de sus nietos un promedio de cuatro horas al día y un 11% atiende a personas dependientes. →

Un 90% controla lo que come y se hace

chequeos médicos, y 8 de cada 10 practica

ejercicio moderado, 3 ó 4 paseos semanales



**BEATRIZ MORALES NIN**

**51 años.** Directora de IMEDEA, Inst. Mediterráneo de Estudios Avanzados, 3 hijos y una nieta.

**OBJETIVO:** conciliar vida familiar y laboral

Para la investigadora del IESE Consuelo León y autora del libro junto a Nuria Chinchilla "La ambición femenina: cómo reconciliar trabajo y familia", "el gran reto de las mujeres maduras de hoy es encontrar la fórmula para conciliar la vida profesional con la personal y la solución la tienen las empresas. Las mujeres de entre 40 y 55 años tienen más autoestima, porque han conseguido tener más identidad social, profesional y jurídica, pero se sienten desbordadas e incomprendidas, porque no llegan a todo: casa, hijos, trabajo, cuidado de los padres. Por ello, la mujer debe establecer sus prioridades en el ámbito personal y defenderlas".

«TE VUELVES MÁS INTERESANTE»

"Estoy viviendo un tiempo de madurez y serenidad. Físicamente, empiezo a tener algún achaque propio del paso del tiempo, pero mentalmente me encuentro estupenda y muy feliz con la vida que llevo. Es cierto, que a los 50 cambian las prioridades y te interesan otros temas. Además, el cuerpo cambia, te salen canas y arrugas, pero te vuelves más selectiva e interesante. También, ves la vida desde una perspectiva más profunda y con un mayor interés humano. Eso sí, como no tienes ni 18 ni 30 años, para los hombres parece que no existes, es como si vivieras en otra dimensión. Por eso, ahora que mis hijos ya son independientes,

estoy centrada en mi carrera científica. Viajo mucho por trabajo, asisto a congresos y tengo muchos proyectos por realizar. Mi profesión me satisface tanto que no me importa dedicarle tantas horas. Mis fines de semana son para disfrutar de mi familia, dar paseos por el campo, organizar comidas con amigos e ir al cine. He tenido suerte con mi pareja, porque cada uno respeta el espacio del otro y valora mi carrera. Me cuido, lo justo. Voy a nadar un par de veces por semana para estar en forma. Tengo claro

*"Te cambian las prioridades y te interesan otros temas"*

que, cuando disponga de más tiempo libre, me encantaría estudiar Historia del Arte, viajar por placer y hacer un curso de repostería".

Sus principales preocupaciones son el futuro de su familia, la salud, la independencia económica y no ser una carga en el futuro

Pilar Escario, psicóloga y directora del Instituto de Investigación Social Advira, apunta: "La responsabilidad de las mujeres de ocuparse de los nietos y en muchos casos de los padres les está frenando tanto a nivel profesional, porque no pueden aspirar a puestos directivos; como personal, ya que aunque disponen de más tiempo libre para viajar, quedar con amigas y probar nuevas aficiones, no pueden, debido a que se ocupan de su familia".

**Nos cuidamos más...**

Un 90% controla lo que come y se hace chequeos médicos y el 80% practica ejercicio moderado. La ropa, el peinado y los productos faciales son para ellas esenciales para sentirse bien. "No quieren ser como sus madres y además defienden y luchan por sus derechos y reclaman más tiempo para ellas. Es un cambio social que se adivina profundo y sin vuelta atrás" concluye Rosario Martínez. Sus principales preocupaciones son el futuro de su familia, su salud, la independencia económica y no llegar a ser una carga para sus hijos. ❖

Por Virginia Madrid



**OTROS DATOS DE INTERÉS:**

"Bueno chicas, esto se acabó", de M<sup>a</sup> Jesús Balbás. Ediciones B. "Celebrar los 50. Pautas para mujeres que desean vivir mejor", de M<sup>a</sup> Ángeles Juez, Ed. Síntesis. "El club de los 50". Marius Carol, La Esfera de los Libros. "Estupendas a los 50", de M<sup>a</sup> Ángeles Grajal, Ed. Arcopress. "Menopausia: algo más que un sofoco", C. Cuadrado, La esfera de los libros. "Menopausia para dummies", de Granica. Conf. Española de Organizaciones de Amas de casa, [www.ceaccu.org](http://www.ceaccu.org) / Asociación Española de Mujeres Empresarias de Madrid [www.aseme.es](http://www.aseme.es).



Fotos: Rebeca Loizaga