

# SÍNDROME DE LA IMPOSTORA *para escritoras*



Material de uso exclusivo para el Programa : "Sé la escritora que ya eres". Todos los derechos reservados. Prohibido su uso para facilitar talleres, formaciones u otros usos que no sean relativos al aprendizaje de este programa. Acción formativa creada y desarrollada por

*myriam lópez*

---

# CONTENIDOS

---

01

Desenmascarando a  
la Impostora

02

Un fenómeno  
mayoritariamente  
femenino

03

Reconcílate con tu  
Impostora

04

Rodéate, y hazlo  
bien



## SÍNDROME DE LA IMPOSTORA



## CAPÍTULO 1

# DESENMASCARANDO A LA IMPOSTORA



# DESENMASCARANDO A LA IMPOSTORA

## OBJETIVOS:

- EXPLORAR EL ORIGEN DEL SÍNDROME DE LA IMPOSTORA.
- ANALIZAR CÓMO LA CONFIANZA Y LA INSEGURIDAD EMOCIONAL SE ESCONDEN TRAS TU IMPOSTORA.
- DETECTAR QUÉ IMPOSTORA TE ESTÁ BLOQUEANDO.





**NADIE MÁS QUE UNO  
PUEDE LIBERAR SU MENTE  
DE LA ESCLAVITUD.**



**-BOB MARLEY-**

# 1. ¿Qué es el síndrome de la impostora?

Escritora, confírmame si te encuentras en alguna, o algunas, de estas situaciones:

- ¿Atribuyes tus éxitos a la suerte?
- ¿Sientes que alguien siempre hace las cosas mejor que tú?
- ¿Te comparas fácilmente con otras personas?
- ¿Sientes que eres un fraude y que, tarden o temprano, serás descubierta?
- ¿El miedo de lanzar tu obra, por miedo al que dirán, te bloquea?
- Si lo has hecho, ¿no te crees nunca los elogios que recibes?

Si la respuesta a una, o más de una, ha sido sí, déjame decirte que no eres tú la que está hablando: es tu **Impostora**.

*<¡Venga ya, Myriam! ¡Déjate de chorradas!>*

Qué más quisiera yo, compañera. Soy la primera en reconocer que la impostora sigue haciendo acto de presencia en mi vida. Cada vez menos, pero la tía sigue resistiéndose a dejarme.

Desde siempre, me ha encantado rebuscar los porqués, soy insaciable a la hora de ahondar en cuestiones profundas, sobre todo las relacionadas con la psicología del ser humano.

Lo primero que voy a hacer, es buscar una definición exacta de lo qué es el impostor. ¿Qué dirán los señores del **Diccionario Real de la Academia Española (DRAE)** al respecto?

*Impostor/ Impostora*

- Que atribuye falsamente a alguien algo.
- Que finge o engaña con apariencia de verdad.
- Suplantador, persona que se hace pasar por quien no es.

¿Interesante, verdad? Es muy curioso comprobar como, cuando hablamos de este síndrome, nosotras mismas somos las que nos boicoteamos, restamos nuestro potencial.

Vamos a indagar más en la Impostora.

*¡Acompáñame!*

Déjame decirte, escritora, que puedes estar tranquila: el síndrome de la impostora no es un trastorno mental. Está relacionado con la inseguridad, o percepción de inseguridad, y la confianza en nosotras mismas.

Es normal sentir miedo cuando hacemos una actividad nueva, que no es la habitual en nosotras. Conforme pasa el tiempo, y vamos adquiriendo experiencia, aprendiendo de nuestros errores, tendemos a normalizar esa situación: la seguridad irá ganando terreno y dejaremos de sentir miedo. Con la impostora esto no sucede.

Las personas que sufren este fenómeno se ven atrapadas en un bucle de pensamientos y emociones negativas, más aún en las relacionadas con sus propias capacidades. Son incapaces de asumir que su éxito se debe así mismas o a su inteligencia, atribuyendo todo a factores externos. No se creen merecedoras.

*¿Y qué se esconde tras la máscara de la impostora?*

Hay diversas causas, pero en la mayoría de los casos intervienen los siguientes factores:

- ✓ La dinámica familiar en la infancia y el historial académico. ¿Te reconoces cuando te comparan con alguno de tus iguales? ¿Cuándo te exigen, y te exigen, y nunca es suficiente? A este tipo de comportamiento hago referencia en este punto.
- ✓ Los estereotipos y roles sexistas. De esto ahondaremos más en el siguiente capítulo, pero hace referencia a la forma en la que somos socializados según el sexo con el que nacemos. Hablando en plata, lo que se espera que seas por ser mujer o por ser hombre. Ellos reciben mensajes enfocados a la ambición, a volar alto, al éxito... Y nosotras a conformarnos, e incluso a normalizar el fracaso.
- ✓ Las altas expectativas y la autoexigencia.
- ✓ La baja autoestima.
- ✓ La falta de seguridad personal.
- ✓ La pérdida de confianza en una misma.

*Como puedes ver, cualquiera puede sufrir el  
síndrome de la impostora.*

*No estás sola.*

## 2. Hablemos de confianza

La confianza es la seguridad que alguien tiene en sí mismo/a.

En psicología, se puede distinguir, de forma sencilla, a una persona que tiene confianza en sí misma por dos criterios:

- Se siente capaz de alcanzar cualquier objetivo que se ha propuesto.
- Cree de verdad en sus capacidades, su talento y su eficacia.

Creer, a nivel personal y profesional, es posible gracias a esta convicción. Tener confianza nos permite ser firmes en nuestras decisiones, tomar acción sin dudar en aquello que nos motiva. Nos hace ir más allá.

La confianza en sí misma, requiere de tres aptitudes:

- ✓ No buscar la validación externa. Avanzar con fuerza.
- ✓ Conocerse bien a una misma, con sus fortalezas y sus debilidades, siendo honesta ante los desafíos que se puedan presentar.
- ✓ Ser capaz de asimilar los fracasos e integrarlos como parte del proceso normal de vida y de aprendizaje.

Tras analizar estos puntos, vemos como confiar en nosotras mismas para poder conseguir la realización personal.

La falta de confianza e inseguridad emocional es un enemigo que daña a nuestra autoestima. Si dejamos que este colonizador nos conquiste, se va a apoderar de nosotras, deteriorando nuestra voluntad.

### *Inseguridad emocional*

Esa búsqueda de validación externa que acabo de mencionar, provoca que surjan dudas en nosotras mismas, hacia nuestros propios sentimientos y nuestras capacidades, además de cómo tomamos acción en la vida.

Lo primero que debemos aceptar es que la vida en sí está llena de incertidumbre, no se puede dar nada por sentado: cualquier cosa es susceptible de cambios, no lo podemos controlar todo.



Precisamente, y como no podemos tener todo bajo control, debemos aceptar que la inseguridad no puede ser una constante, o llegaremos a sufrir bloqueos y, con ello, no avanzar.

Es importante diferenciar entre **inseguridad emocional** y la **inseguridad** en general, un factor interno mucho más específico que está relacionado con nosotras y en cómo nos valoramos. Debemos aprender a confiar en nosotras mismas sin esperar que nadie más lo haga, o que nos indique qué debemos hacer.

A continuación, voy a presentarte alguna de las características más importantes de la inseguridad emocional:

- > Baja autoestima.
- > Necesidad de mostrar sus logros y recibir elogios.
- > Estar a la defensiva.
- > Falsa modestia frecuente.
- > Temor a los juicios, críticas y valoración de otros.
- > Competitividad y perfeccionismo.
- > Querer contagiar de inseguridad y dudas a otros.

*¿Y cómo puedes recuperar tu confianza?*

**No tengas prisa, en el capítulo 3 ahondaré más en este asunto.  
Vamos por partes.**

El **síndrome de la impostora** es un **problema silencioso** que puede afectar a mujeres en todo el mundo, sin que sean conscientes de ello. Puede parecer que no es grave, incluso tomarlo a broma por su nombre, pero la impostora entorpece la vida de las mujeres que lo padecen, imposibilitándoles ser felices con lo que tienen, en el peor de los casos.

Para no permitir llegar a ese punto, es esencial cultivar una salud mental sana, fundamentada en el amor propio y la autoaceptación, ambos aspectos claves para triunfar sin sacrificar la felicidad para lograrlo.

Toca trabajar la confianza en ti misma, escritora. No permitas que la impostora sea la culpable de tu frustración y de tu infelicidad.

### 3. Desenmascarando a tu Impostora

*¡Pero qué dices! ¡Hay más de una!*

Sí, compañera. Como se suele decir, no existen dos personas iguales. En este caso, no hay dos impostoras como tal. Déjame que te las presente:



*La perfeccionista*

Hablamos de la mujer que sufre de una frustración enorme, debido a los altos niveles de **autoexigencia** que alcanza. Es muy fácil de detectar a esta impostora, pues es propensa a exigirse metas imposibles de lograr, provocándole un desgaste mental y físico brutales. Ya sabemos que la perfección no existe, es algo subjetivo. Recuerda esto: **más vale hecho que perfecto**.



*La experta*

Es esa mujer que **duda enormemente de sus capacidades**. Tiende a infravalorarse. Por muy preparada que esté en todo, nunca será suficiente para ella.



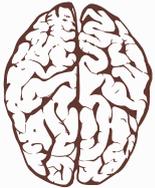
*La superwoman*

Esta mujer **se esfuerza más de lo normal**, tanto que llega a la extenuación. Suele adoptar cargos que no deberían corresponderle. Piensa que puede **hacer sola** el trabajo de varias personas, o de lo contrario demostrará no estar cualificada para ello.



*La «yo lo hago todo»*

Hermana melliza de «La Superwoman». ¿Su diferencia? Tiene miedo de pedir ayuda, pues piensa que hacerlo es un signo de debilidad. Es susceptible a la soledad y a alejar a las personas importantes de su vida.



*La genia*

Es muy fácil de identificar, pues quiere ser la mejor y la primera en todo. No tolera el fracaso ni las segundas oportunidades. Si falla, es muy duro consigo misma y experimentar un alto grado de frustración.

*Dime, escritora. ¿Cuál es tu impostora?*



myriam lépez



## CAPÍTULO 2

# **UN FENÓMENO MAYORITARIAMENTE FEMENINO**

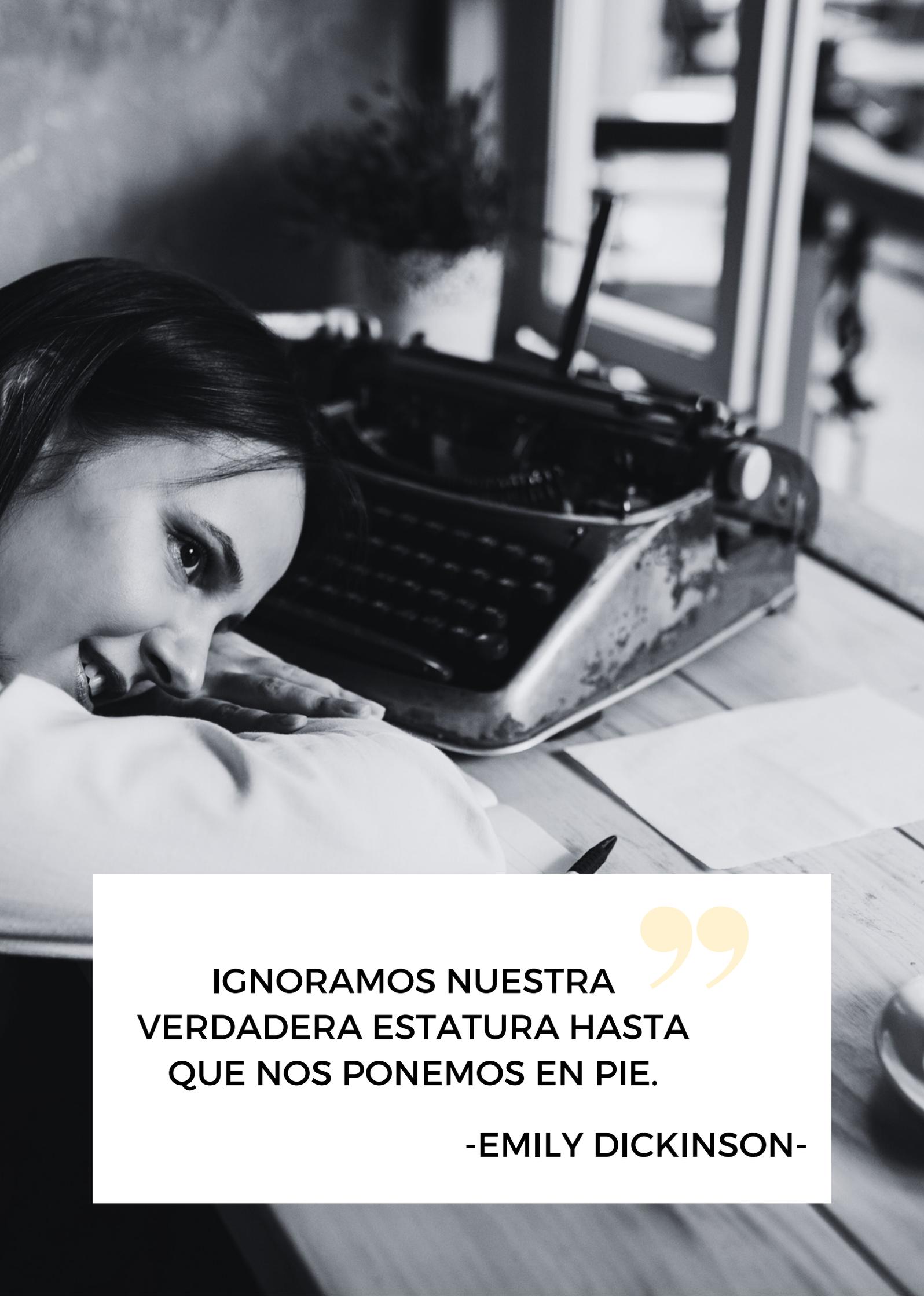


# UN FENÓMENO MAYORITARIAMENTE FEMENINO

## OBJETIVOS:

- EXAMINAR A LA IMPOSTORA CON PERSPECTIVA FEMINISTA.
- APRENDER CONCEPTOS BÁSICOS FEMINISTAS PARA ENTENDER EL FENÓMENO.
- COMPROBAR CÓMO LA IMPOSTORA AFECTA ESPECIALMENTE A LAS ESCRITORAS.





IGNORAMOS NUESTRA VERDADERA ESTATURA HASTA QUE NOS PONEMOS EN PIE.



-EMILY DICKINSON-

# 1. La impostora y su alcance en las mujeres

Estás escribiendo tu libro, sientes que te bloqueas, piensas que tu entorno ha creado unas expectativas que no puedes alcanzar, sintiéndote un fraude.

No estás sola, compañera. De todas las personas que sufren el síndrome de la impostora, el 70% son mujeres.

*¿Cómo es posible que ese porcentaje sea tan alto?*

No es una cuestión biológica, se debe a un factor educacional, por cómo somos socializados mujeres y hombres.

Los niños son educados para ser fuertes, competitivos y exitosos, cualidades consideradas muy viriles. En cambio, las niñas reciben una educación más enfocada a las emociones: ser empáticas, cuidadosas, sutiles, a no destacar.

Puede parecer una tontería, pero te aseguro, compañera, que no lo es. Desde edades muy tempranas, nos están marcando los lugares que unos, y otras, ocupamos en el mundo, estableciéndose una jerarquía de poder en las que ellos obtienen una categoría de alto prestigio.

El síndrome de la impostora invisibiliza a las mujeres, haciendo que sean apartadas de su aportación al mundo. Todas las áreas del saber están ocupadas, mayoritariamente, por los hombres. Carecemos de referentes que nos inspiren.

El síndrome de la impostora en las mujeres es producto del patriarcado. No es más que otra forma de violencia machista que sufrimos solo por el hecho de ser mujeres.

El patriarcado te dice: «No estás a la altura, dedícate mejor a los cuidados. No os pagaremos lo mismo porque no os lo merecéis».

*¡Pues sabes qué le digo! Qué le den, y mucho*

A continuación voy a entrar en modo Técnica de Igualdad (deformación profesional), para aclararte una serie de conceptos muy básicos y constates por qué el síndrome de la impostora tiene nombre de mujer.

*¡Empecemos!*

## 2. El constructo social del género

Quiero que prestes atención a las definiciones que el Diccionario de la Real Academia Española (DRAE) hace sobre mujeres y hombres en el aspecto público.

—> Mujer pública: prostituta.

—> Hombre público: el que tiene presencia e influjo en la vida social.

¿Curioso, no? Pues esto es solo un claro ejemplo del desigual tratamiento que existe para una misma palabra, según se refiera a una mujer o a un hombre.

Para que lo entiendas mejor, voy a definirte los conceptos de **sexo** y **género**.

El **sexo** hace referencia a las **características físicas, biológicas y fisiológicas** entre mujeres y hombres, sobre todo las que atañen a sus diferencias genitales y a su papel en la reproducción. Estas características no han cambiado a lo largo de la historia de la Humanidad, ni cambian de un lugar geográfico a otro. Algunos ejemplos son: tener ovarios o testículos, tener o no barba, diferentes sistemas hormonales, cromosomas XY (hombres) y XX (mujeres), etc.

En cambio, el **género** expresa lo que cada cultura, en cada época, ha identificado como propio de un sexo u otro, «*lo femenino*» y «*lo masculino*». No se trata de un hecho natural o biológico (como ocurre con el sexo), sino **construcciones socioculturales** que hacen referencia a funciones, tareas a realizar, responsabilidades que asumir y, todo ello, llegando incluso a determinar que mujeres y hombres no tengan las mismas condiciones a la hora de ejercer sus derechos como ciudadanía.

A lo largo de nuestra vida, según seamos de un sexo u otro, aprenderemos, y pondremos, en práctica una serie de comportamientos aceptados como femeninos y/o masculinos; comportamientos que van a ser considerados como apropiados o no, favoreciendo nuestra inserción como miembros a la sociedad a la que pertenecemos, o provocando reacciones adversas según los acatemos o no.

Dichos comportamientos se denominan **roles sexistas**, y están directamente relacionados con el **reparto de tareas entre mujeres y hombres**. Así, por ejemplo, a las mujeres se les asignan unos roles vinculados con el desempeño de actividades en el ámbito doméstico, relacionadas con los cuidados del hogar y de personas dependientes del mismo; mientras que a los hombres se les asignan roles relacionados con el ámbito público, el empleo remunerado y la participación en los órganos de toma de decisiones que afectan al conjunto de la sociedad.

Cuando pensamos en la conducción de un camión o de un avión, la primera imagen que se nos viene a la cabeza es la de un hombre. Cuando pensamos en el cuidado de las criaturas y del hogar, la mujer es la protagonista principal.

Otros de los criterios básicos para cuestionar los obstáculos a la igualdad entre sexos en nuestra sociedad, son los **estereotipos sexistas**. Éstos, hacen referencia a una serie de **ideas impuestas, simplistas, pero fuertemente arraigadas e interiorizadas sobre las características, actitudes y aptitudes de las mujeres y los hombres** y que, como bien dijo Nuria Valera (autora de «*Feminismo para principiantes*») se hacen verdades indiscutibles a fuerza de repetirse.

*Seguro que más de una vez has oído...*

-  A las mujeres se les da mejor hacer trabajos minuciosos con las manos.
-  Una mujer no tiene la misma autoridad para dirigir a un equipo de trabajo.
-  Los hombres están más capacitados, porque son más racionales y fríos en la toma de decisiones.
-  Las mujeres temen ocupar espacios de poder, la maternidad les impide centrarse en su trabajo.

Estos estereotipos influyen determinando la trayectoria laboral de las mujeres, impidiendo su acceso en las mismas condiciones que los hombres.

A continuación, puedes visualizar en la siguiente tabla cómo nos puede percibir la sociedad según nuestra forma de ser y nuestro sexo:

CUANDO ALGUIEN SE COMPORTA ASÍ	SI ES NIÑA SE DICE QUE ES:	SI ES NIÑO SE DICE QUE ES:
Activa	Nerviosa	Inquieto
Desenvuelta	Grosera	Seguro de sí mismo
Temperamental	Histérica	Apasionado
Audaz	Impulsiva	Valiente
Curiosa	Cotilla	Inteligente
Prudente	Juiciosa	Cobarde
Si no se somete	Agresiva	Fuerte

Como has podido comprobar, este sistema de diferenciación daña seriamente el desarrollo personal de las mujeres, mayoritariamente. Los **estereotipos sexistas crean diferencias entre mujeres y hombres**, pero lo negativo de este proceso no son las diferencias en sí, sino la **jerarquización que hay entre ellas** o, lo que es lo mismo, atribución de prestigio a «*lo masculino*» con respecto a «*lo femenino*».

Son diversos los estudios los que demuestran que, a la edad de seis años, la infancia tiene muy interiorizada estos estereotipos y roles.

Iria Marañón en su libro «*Educación en el feminismo*», hace referencia a este estudio, realizado por la revista *Science* en 2017, «*Gender stereotypes about intellectual early and influence children's interests*».

En concreto, exponía lo siguiente:

- A los seis años, niños y niñas ya perciben los estereotipos y clichés sociales.
- Con tan solo 10 años, pueden empezar a mostrar las creencias limitantes asociadas a esos falsos esquemas culturales, sociales o de capacidades.

Es fundamental trabajar los roles desde edades tempranas en las que se afianzan los estereotipos sexistas, que son los que **limitan el desarrollo pleno** de las personas más jóvenes.

A la larga, afectará a sus vidas cuando sean personas adultas: toda persona que trasgreda este marco de asignación, sufrirá las consecuencias nefastas para la persona, desde la estigmatización hasta el maltrato y la violencia.

El feminismo ha concentrado muchas de sus fuerzas en las últimas décadas en **abolir dichos estereotipos y roles sexistas**, centrándose en **educar en valores de igualdad y en la diversidad**. Incluir la perspectiva feminista, en la educación para la ciudadanía, ayudará a la **transformación social**, y con ello a:

- ✓ Visibilizar y valorar las voces subalternas de mujeres y hombres en pro de la igualdad.
- ✓ Generar espacios para la transformación cultural (en este punto, estamos las escritoras).
- ✓ Ubicar la educación como clave en estos procesos, y abrir camino hacia una ciudadanía basada en la igualdad, equidad y justicia social.

### 3. Violencia cultural

Para mí, es imposible abordar cualquier problemática que nos atañe a las mujeres sin tener en cuenta el **Triángulo de Johan Galtung**.

Este investigador sueco, pionero en los estudios sobre paz y conflictos, plantea un modelo triangular para esquematizar las relaciones entre los tres tipos de violencia: **directa, estructural y cultural**. En este apartado, me centraré en la última (que ojo, no es menos importante y ya verás por qué).

La **violencia cultural es simbólica y persiste en el tiempo**. Se transmite de generación en generación. Anida en la religión y la ideología, en el lenguaje y en el arte, en la ciencia y en el derecho, en los medios de comunicación y en la educación.

¿Su función? Legitimar las otras violencias: directa y estructural.



La violencia simbólica en contra de las mujeres se halla en la mayoría de las creencias religiosas, en las que la **deidad es masculina**, así como sus máximos representantes.



La encontramos también en las ideas y teorías sobre la naturaleza de las mujeres elaboradas por la Filosofía y la Ciencia, que las han situado en niveles más cercanos a los animales (la Naturaleza) que al ser humano racional, causando una doble problemática: la **creencia arraigada de la incapacidad de las mujeres para controlar sus emociones y la desvalorización de la parte emocional en las personas**, siendo fundamental su desarrollo para la salud.



En la literatura y el arte, donde predominan las obras en las que la **mujer es objeto de mirada**, en lugar de sujeta creativa y autónoma, perdiendo su humanidad. Además, la **visión de la vida de su otra mitad**.



En los medios de comunicación, por **transmitir estereotipos sexistas, frivolar los asesinatos o violaciones de las mujeres, culpabilizando a las víctimas**, contribuyendo así a perpetuar estas violencias.



En la educación, por la **falta de referentes femeninos en sus materiales didácticos y la perpetuación de roles sexistas**, entre otras. La educación en igualdad es el camino a seguir para educar en valores de respeto, diversidad, libertad, solidaridad e igualdad entre ambos sexos.

## 4. Síndrome de la impostora y sexismo

A modo de conclusión, se puede afirmar lo siguiente: el síndrome de la impostora es una forma más de violencia machista hacia las mujeres.

La impostora esconde nuestros miedos e inseguridades, nos atormenta. Anula nuestras capacidades y talentos, limitando pues las posibilidades que se nos pueda presentar en la vida.

El 70% de las personas que sufren el síndrome del impostor (según estudio publicado en *International Journal of Behavioral Science*), son mujeres. De ahí, a que para esta formación emplee su terminología en femenino. Tiene rostro de mujer.

El síndrome fue denominado por las psicólogas Pauline Clance y Suzanne Imes en 1978, tras darse cuenta cómo algunas personas, a pesar de obtener importantes logros profesionales y académicos, no creen merecer ese lugar ni ser lo suficientemente inteligentes para ello.

Desde la perspectiva feminista, y como has podido comprobar hasta ahora, su origen tiene que ver con que vivimos en una cultura donde las mujeres hemos sido ocultadas, apartadas de la Historia. Los medios de comunicación tampoco ayudan, pues muestran una imagen de la mujer hipersexualizada u objetivizada. No muestran sus capacidades cognitivas o intelectuales, sino que el éxito de una mujer se debe a su apariencia física.

El replicar frases, cargadas de violencia simbólica, carcome la seguridad de las niñas desde la infancia. Son ideas que tienen que ver con la base esencial de la violencia machista, la que replica los roles y estereotipos sexistas, la invisibilización de la mujer, y la consecución de nuestros logros a través de nuestros cuerpos, como propuesta de valor. Debemos dejar de perpetuar violencia simbólica, sobre todo a cómo hablamos de otras mujeres.

El síndrome de la impostora afecta no solo al ámbito académico y laboral, sino que esconde un trasfondo: alzar la voz. No nos sentimos con valor de decir lo que pensamos, de opinar un desacuerdo, establecer límites de forma asertiva, entre otras cosas. El síndrome de la impostora nos silencia, nos esconde y nos aparta del espacio público. Que sigamos escondiéndonos ayudará a que las niñas que vengan tras nosotras sigan haciéndolo.

Parar esto no es una cuestión personal, es una responsabilidad social. Debemos decir lo que pensamos, sin miedos al que dirán ni a incomodar. Hay que abrirles el camino a las nuevas generaciones para que la mitad del talento del mundo no se pierda. No es una falta de humildad, es amor propio y amor hacia nuestras compañeras.

## 5. ¿Y qué pasa con las escritoras?

¿Cuántas historias maravillosas se han perdido guardadas en los cajones de una habitación? ¿Y en la carpeta de un ordenador? ¿Cuántas mujeres han sido silenciadas? ¿Cuántas habrán que nunca lleguemos a conocer?

Desde mi propia experiencia, y por lo que he hablado con muchas compañeras, todas hemos vivido prácticamente lo mismo: el temor y/o la vergüenza de sacar nuestro trabajo a la luz. **El miedo al juicio externo está presente.** El ser humano necesita de la validación para sentirse realizado, lo que no se debe permitir que esa validación se convierta en dependencia.

En el caso de la literatura, el proceso de escritura se puede tornar doloroso, pero publicar se convierte en un puro acto de valentía. Tememos ser expuestas, a veces tanto que apenas disfrutamos del momento que estamos viviendo.

Y como para teorizar hay que conceptualizar, ahí van unos datos (\*):

**70%** Es el porcentaje de las mujeres que leen en España. Sube un 5% más en el caso de la población joven.

**35%** Es el porcentaje de las mujeres que publican en España, a pesar de que también escribimos más que los hombres.

**16** Mujeres han ganado el Premio Nobel de la Literatura desde su creación, en 1901, frente a 112 hombres.

**4** Mujeres han ganado el Premio Cervantes, desde 1976, frente a 41 hombres.

**17** Mujeres han ganado el Premio Planeta, desde 1952.

Durante siglos, y al igual que sucede en otros ámbitos, el libro ha sido un mundo dominado por los hombres. Las mujeres hemos estado relegadas en el ámbito doméstico, siendo apartadas de poder aportar nuestro talento a la humanidad. Los libros han sido protagonizado por hombres, escrito por hombres, editados por hombres y, muy probablemente, escritos para hombres.

Conforme hemos ido avanzando, muy lento para nuestra desgracia, las mujeres nos hemos ido incorporando al mundo académico y laboral, ocupando espacios que antes nos estaban vetados.

A pesar de ello, ya has podido comprobar cómo las cifras distan lejos de la igualdad entre mujeres y hombres.

(\*) Datos obtenidos de 2021. Nos tienen tan poca estima que ni datos anuales sacan a la luz. Lo que no se nombra no existe.

## *¿Dónde destacan las escritoras?*

En géneros donde los sentimientos son lo más importantes (romántica, romance paranormal), y el género devaluado por los editores (la juvenil). Esto es, sexismo encubierto.

Desde pequeñajas vamos oyendo que las mujeres somos más sensibles, que requerimos más atención, que somos más pasionales, que nos tienen que proteger de cualquier peligro... Los hombres oyen que no pueden llorar, que manifestar afecto es de afeminado... Nos bombardean con que somos diferentes. Y es cierto que lo somos, a nivel biológico, pero deberíamos tener las mismas oportunidades.

Pero déjame decirte, escritora, que sí hay un campo donde destacamos más que ellos. ¿Sabes cuál? Sí, querida: **la autopublicación**.

Más del 67% de los libros autopublicados son escritos por mujeres. ¡Mira tú! Es un porcentaje similar al de los hombres que publican por editoriales: un 68%. ¡JA! (risa sarcástica).

La mayoría de las mujeres se sienten más seguras con la autopublicación visto el rechazo editorial continuo. No es que haya menos escritoras, es que muchas optan directamente por la autoedición. Y no solo eso: son leídas y alcanzadas en los más vendidos sin dificultades.

El problema reside en la mentalidad machista que predomina en el imaginario colectivo. Esto es, en cómo hemos asumido el papel que tenemos mujeres y hombres en la sociedad, la patriarcal.

El día que logremos romper con lo establecido, nadie se fijará si el autor es un hombre o una mujer.

*Mujer, reclama tu lugar en el mundo*

## 6. La importancia de las referentes

Los referentes son modelos a seguir del sitio que quieres ocupar en el mundo como profesional y como persona. Las personas necesitamos referentes en nuestra vida. Nos sirven de inspiración en aquello que hacemos y nos alientan en las dificultades. Pueden cambiar con el tiempo, y ser diferentes en cada parcela de nuestra existencia. Teniéndolos como modelo e imitando su proceder, podemos llegar a parecernos mucho a ellos. O a ellas. ¿Cuántas niñas quieren ser lo que no conocen? ¿Cuántos seres humanos quieren ser lo que no conocen? Nadie quiere ser lo que no conoce, porque no lo conoce.

*«En la construcción de nuestra autopercepción y autoestima, los símbolos juegan un papel muy importante. Su importancia reside en cómo nuestro cerebro recibe la información que nos brindan. Produce rechazo un discurso en el que de manera directa y hostil alguien nos diga que lo importante es el hombre y sus triunfos, y que el papel de las mujeres no tiene gran relevancia. Contra él, todas nosotras, y muchos hombres, nos revelamos y nos mostramos dispuestos a rebatirlo. Sin embargo, lo simbólico se instala en nuestro cerebro sin que nos demos cuenta, de manera sutil pero inexorable y una vez interiorizado, su influencia en las personas es constante y duradera y actuamos según estas normas sin ser necesariamente conscientes de ellas. La “normalización” de esos referentes da lugar a la imitación, que permite que lo individual se convierta en social, y la sugestión disminuye el espíritu crítico de la persona y permite la aceptación irracional de esos comportamientos como normales, aceptables socialmente, e incluso deseables. Conclusión: no estamos construyendo una sociedad más igualitaria para mujeres y hombres, sino abundando desde lo simbólico en perpetuar las desigualdades que hoy siguen existiendo. Tendremos igualdad legal, pero no la tenemos efectiva y como no sigamos trabajando en serio, no llegaremos a conseguirla en mucho tiempo», explica Mercedes Cano, coach especializada en igualdad y género.*

Las edades de una mujer en formación, sea su niñez o su adolescencia, son épocas en las que la influencia del entorno tiene una alta afectación en el desarrollo de la personalidad. Por eso, son momentos determinantes donde ese entorno debe tener un impacto positivo en la construcción y el direccionamiento de sus vidas. Es necesario tener referentes en esta etapa, para que las niñas, las adolescentes y las mujeres jóvenes tengan una, o varias personas, con la que se sientan identificadas y puedan visualizarse en un futuro, teniendo una imagen clara del lugar que quieren ocupar en el mundo, para que luego no lleguen a conformarse con menos.

Con esto quiero dar lugar a una reflexión sobre las causas de que lleguemos a pensar de esta manera. Una muy importante es la falta de referentes de mujeres fuertes, poderosas, sabias, ingeniosas...etc. A nosotras solo se nos visibiliza como hermosos ornamentos. Esto ocurre en libros de texto, libros de ficción, en el cine, la publicidad, en los juegos que jugamos... en todas partes.

La importancia de conocer otras mujeres que puedan ser referentes, de compartir experiencias, de verse reflejada en las historias de la otra, de conocer el significado de la sororidad, forma parte de la personalidad de una mujer, que llegará también a ser referente para las que están por venir.

Algo así como un ciclo de la vida de empoderamiento femenino. Un ciclo que tiende a reflejar sus resultados en la equidad económica y social, la inclusión de la mujer en todos los ámbitos de participación civil y política, y la reducción de la violencia machista. Cada vez somos más mujeres trabajando por conseguir el mismo objetivo: un cambio social hacia la integración y ascenso social de la mujer, y el fomento del activismo para que cada vez sean más las que crean en ellas mismas e inspiren a otras a lograr sus sueños. Alguien lo tiene que hacer. Seguro que vendrán muchas detrás.

Como quiero que tengas mujeres en las que reflejarte e inspirarte, te comparto un material que elaboré hace casi un año: un dossier con 50 minibiografías de mujeres escritoras.

Espero que lo disfrutes al máximo. ¡Escritora, rompe con lo establecido!

*Sentirse capaz,  
por ahí se empieza*



myriam lépez



CAPÍTULO 3

**RECONCÍLIATE CON  
TU IMPOSTORA**



# RECONCÍLIATE CON TU IMPOSTORA

## OBJETIVOS:

- EXPLORAR LAS CREENCIAS LIMITANTES QUE TE ESTÁN BOICOTEANDO.
- CONOCER LAS 3 A's: AUTOCONOCIMIENTO, AUTOESTIMA Y AUTOCONFIANZA.
- MEJORAR TU RELACIÓN CON TU IMPOSTORA.





NO APRUEBO ALGUNAS  
COSAS QUE HE HECHO O HE  
SIDO. PERO SOY YO.

”

-ELIZABETH TAYLOR-

# 1. Reconcílate con tu Impostora

No me mires así, escritora, sé lo que estás pensando:

*¿Cómo reconciliarme? ¡Si me ha hecho la vida imposible!*

¿La realidad? La impostora somos nosotras mismas. No en nuestra totalidad, pero forma parte de nosotras. Es el resultado, como bien has aprendido hasta ahora, de la educación que has recibido, ya sea de tu familia o escuela, o de tu entorno más próximo. Y no es malo reconocerlo. De hecho, lo más sano que te puede pasar es que la aceptes, porque eso significa que te estás aceptando a ti misma y vas a empezar a invertir en ti. Vas a ser una persona madura y responsable, que va a empezar a tomar las riendas de su vida, impidiendo que esas creencias y hechos te sigan limitando.

No veas a la Impostora como tu enemiga, es tu mayor mentora.

No te prometo una fórmula mágica para acabar con ella, no soy de ese team. Sin embargo, sí que puedo transmitirme mis conocimientos para que identifiques cuando la impostora haga acto de presencia en tu vida. Ser consciente de ello, te ayudará a lidiar con ella y no dejar que se haga con el control.

Antes de continuar, quiero que hagas uso de tu don de escritura, cojas papel y boli (o tu ordenador) y le hagas una carta a tu impostora.

*Juro que no se me va la pinza*

Quiero que, de inicio, te sinceres con ella: le digas cómo te sientes y cómo te has sentido cuando ella ha estado presente. No te dejes nada en el tintero, deja que tus emociones fluyan y exprésale sinceramente tus sentimientos hacia ella.

Cuando te hayas quedado a gusto, tienes que pedirle perdón.

*Si, escritora, lo has leído bien*

Debes pedirle perdón. Tu impostora no tiene culpa de nada. No estaba en sus planes obstaculizarte ni hacerte daño. Ella es producto de tu experiencia de vida. Prométele que tu relación con ella va a ser distinta a partir de ahora, mirándola desde la empatía y no el recelo.

*Reconcílate con tu impostora. Reconcílate contigo*

## 2. Creencias limitantes no, potenciadoras

La impostora es el resultado de las creencias limitantes que han ido apareciendo a lo largo de tu vida. Desde que nacemos, empezamos a programar nuestras mentes y pensamientos con estas creencias. Son muy sabiondas, pues pasan bastante desapercibidas, pero terminan siendo la base de las ideas que creemos como propias.

El origen de nuestros miedos muchas veces residen en estos pensamientos. Por ponerte un ejemplo: desde que soy una enana me ha dado mucho miedo la oscuridad. Ha llegado a tal punto que en ocasiones he evitado los planes nocturnos por el nerviosismo que llego a experimentar. Si hace años me hubiera quitado la idea de ese miedo infundado, a día de hoy seguro que no lo seguiría experimentado (o no exageradamente).

Estas creencias, se terminan convirtiendo en bloqueos que forman parte de nuestra rutina.

*¿A qué afectan estas creencias limitantes?*

1. **Capacidad.** Estos pensamientos nos hacen dudar de nuestras capacidades para lograr propósitos o metas que nos marquemos. En nuestro caso, nos hace dudar de nuestra capacidad para escribir un libro y sacarlo a la luz.
2. **Posibilidad.** Aquello que nos hace pensar que algo es imposible de alcanzar, ya sea por nosotras o alguien más. Por ejemplo, pensar que si en tu familia nunca ha habido riqueza, tú nunca la obtendrás.
3. **Merecimiento.** Una de mis favoritas. La creencia que nos convence de que no somos dignas de nuestro éxito, atribuyéndolo a la buena suerte. Ya puedes recibir reseñas buenísimas de tu libro, que seguro que sigues dudando de ti.

*¿Y qué puedes hacer al respecto?*

Pues justo lo contrario: convertir esas creencias limitantes, en potenciadoras.

*Ahora te digo cómo*



Las creencias limitantes perjudican tu autoestima y autoconfianza. También frenan tu desarrollo personal y profesional. Son tan malévolas que hasta pueden llegar a la esfera de las relaciones interpersonales.

Nos gusta aferrarnos a nuestras creencias. Una vez soltamos las que nos perjudican, nos sentimos libres. Nos hemos quitado un peso de encima y vemos la vida con otra perspectiva.

Para conseguirlo, hay que sustituir la creencia limitante por una potenciadora, que nos fortalezca. Vamos con unos ejemplos para que lo veas más claro.

## Limitante

Vs

## Potenciadora

No soy una auténtica escritora.  
Cualquiera puede escribir.



Si escribo, soy escritora.  
Creételo, compañera.

Para qué voy a publicar, si  
nunca voy a poder vivir de  
esto.



Si me hago con un buen  
catálogo de libros, podré vivir  
de la escritura.

Ya está todo escrito, no tengo  
nada nuevo que aportar.



No está todo escrito, yo tengo  
mi propio punto de vista por  
mi experiencia de vida.

*¿A qué cambia el paradigma?*

Es cuestión de desaprender lo aprendido, que es difícil pero no imposible.

Las creencias potenciadoras nos hacen avanzar, crecer y ser una mejor versión de nosotras mismas.

Esto no cambia de un día para otro, se consigue a base de mucho esfuerzo y trabajar la triple A: autoconocimiento, autoestima y autoconfianza.

¡Y mucha dosis de amor propio!

*¿Qué me dices, compañera? ¡Empezamos!*

# 3. LA TRIPLE A: AUTOCONOCIMIENTO, AUTOESTIMA Y AUTOCONFIANZA

## AUTOCONOCIMIENTO

Conocer tus emociones, lo que sientes y cómo sientes, te ayudará a mejorar la relación que estableces contigo misma y con el resto de personas. Conocerte y escucharte, te permitirá interpretar los mensajes que tu cuerpo y tu mente te envían y te ayudará a mejorar tu vida.

Más allá de emociones negativas o positivas, las emociones son una fuente valiosa de información: nos dicen lo que es importante para nuestro bienestar. A través del conocimiento y la escucha de tus emociones, conseguirás sentirte mejor contigo misma y, posteriormente, con las personas que te rodean.

El autoconocimiento es un proceso reflexivo y de introspección. En él, entran en juego cuerpo, emoción y mente.

El autoconocimiento es la base del autocontrol y la automotivación. Para regular nuestras emociones, permanecer positivas y pensar con claridad, a pesar de las adversidades que se nos puedan presentar.

Sin autoconocimiento no hay éxito, compañera.

Si no sabes qué quieres, qué quieres ofrecer, cuál es tu propósito, qué requieres y qué es lo que mejor te sienta...Es imposible que haya un crecimiento personal, mucho menos éxito.

Con el autoconocimiento mejorarás tu bienestar emocional, pues descubrirás las motivaciones y las situaciones que te aportan felicidad. Conocerte te permitirá averiguar qué quieres de la vida a corto, medio y largo plazo.

Cuando te conoces, tienes claras cuáles son tus limitaciones y posibilidades. Aceptas y comprendes qué cosas te llevan a actuar en cierto modo. ¿Lo más importante? Serás consciente de tus necesidades y aprenderás a poner límites cuando sea necesario.

El autoconocimiento es la base de la autoestima y de la autoconfianza, cualidades que te permiten respetarte a ti misma y a enfrentarte a los diferentes obstáculos que se te presentarán en la vida. Desarrollarás actitudes proactivas.

*Conoce a la persona más importante de tu vida:*  
**TÚ**

# AUTOESTIMA

Se conoce como autoestima al conjunto de percepciones, pensamientos y creencias que tenemos acerca de nosotras, cómo nos valoramos a través de nuestra percepción.

Entenderás, después de todo lo que hemos visto hasta ahora, cómo la Impostora juega un papel de Influencer en nuestra autoestima. La puede llegar a dañar gravemente, de ahí la importancia de hacer un trabajo exhaustivo contigo misma.

Es importante que creas en ti para poder alcanzar tus objetivos en la vida, apreciarte independientemente de las circunstancias que atravieses.

## Ventajas de integrar la autoestima

- ✓ Se proyecta en todas las direcciones y ámbitos.
- ✓ Hace que sea posible creer en las demás personas.
- ✓ Favorece tener una actitud abierta al cambio y a desarrollar el potencial humano.

Museen, Conger y Kagan (1982), establecieron cuatro factores relevantes para desarrollar la autoestima:

- ✓ Recibir respeto, aceptación e interés de las personas que te rodean y son importantes para ti.
- ✓ Acumular una historia de éxitos y reconocimiento de los mismos.
- ✓ Alcanzar dichos éxitos y reconocimientos en áreas que no son importantes.
- ✓ Saber afrontar las consecuencias negativas y fracasos (cuando existan) con éxito para no decaer.

La autoestima es el pilar básico de nuestra motivación en la vida, por tanto debemos trabajarla bien para no perder el foco de nuestra vida.

En ella está la suma del respeto y la confianza que tenemos hacia nosotras, por lo que es importante que la tengas en tu vida, de manera sana y sin caer en el egocentrismo.

## Clasificación de la autoestima

### Autoestima alta y estable

Estas personas tienen una gran seguridad en sí mismas. Se consideran valiosas tal y como son, reconociendo sus virtudes y también sus debilidades. No permiten que estas últimas interfieran en su vida y son capaces de defender sus opiniones y argumentos sin despeinarse.

### Autoestima alta e inestable

Al igual que las personas con autoestima alta y estable, estas personas tienen un concepto de sí mismas adecuado, valorando sus capacidades, fortalezas y debilidades. El único hándicap, es que les cuesta mantener su autoestima estable en el tiempo. Cuando una situación amenaza su calma, reaccionan de forma agresiva o pasivo-agresiva.

### Autoestima baja y estable

Las personas con esta autoestima tienden a infravalorarse, manteniendo un diálogo interno con carga negativa. La estabilidad hace que sean personas que en sus días tengan muy interiorizado el acto de que no dan la talla o no son capaces en lo que hacen. Temen al fracaso, lo que les provoca un estado de ánimo apático y depresivo.

### Autoestima baja e inestable

La autoestima menos favorecedora. Además de que su autoestima es baja, estas personas fluctúan en el tiempo con inestabilidad, experimentando pequeños momentos de satisfacción y de capacidad de logro. Éstos, se diluyen rápidamente. Son fácilmente influenciables y toman decisiones para agradar a los demás, lo cual les genera dependencia emocional.

## Cómo puedes reforzar tu autoestima

- **Deja de compararte.** Cada persona es diferente. Tú eres única e irrepetible. Aprecia a los demás sin infravalorarte a ti.
- **Sé realista.** Reconoce tus virtudes y limitaciones. No lo hagas para juzgarte, sino para trabajar en ellas.
- **Exprésate.** No escondas tus sentimientos. Todas las emociones son valiosas. Ármate de ese don que tienes escribiendo y expláyate a diario.
- **Cuida tu diálogo interior.** Sé amable contigo. Háblate bonito. Empieza tu día con afirmaciones positivas.
- **Rodéate de personas que te ayuden a crecer.** Expulsa la crítica destructiva. Que tus vínculos sumen a tu vida. Rodéate, y bien, de más mujeres. Profundizaré en este punto en el siguiente capítulo.

# AUTOCONFIANZA

La autoconfianza se encuentra en la base de la autoestima de las personas. Se tiene o no se tiene, es decir, necesita ser desarrollada. La confianza parte de una serie de elementos fundamentales: sinceridad, espacio, respeto, tiempo y comprensión. Conlleva una actitud de respeto, abierta y sincera. Nos han enseñado tradicionalmente a desconfiar de las personas, olvidando que lo más importante es confiar en nosotras mismas y en nuestras capacidades. La confianza se elige, no es necesario demostrarla. Por lo tanto, es una elección meramente personal que entra dentro de nuestra libertad individual. Sin embargo, el mayor obstáculo que podemos encontrarnos en la confianza es el miedo.

Cuando hablamos de confianza, encontramos tres niveles: la autoconfianza, confiar en otras personas y reconocerse dignas de confianza hacia otras personas.

La autoconfianza es fundamental porque se trata de confiar en nosotras mismas. Ese será el motor para alcanzar lo que nos propongamos, estar segura de los caminos que elegimos y sentirnos satisfechas con nuestra propia vida.

La autoconfianza puede resultar ser frágil, ya que hay elementos que pueden obstaculizar su desarrollo:

- Las, ya mencionadas anteriormente, creencias limitantes. Esas frases que nos repetimos como un papagayo hasta tal punto que nos las creemos.
- Conflictos internos no superados. Situaciones negativas pasadas que no hemos superado.
- Falta de experiencias positivas. En ocasiones, nos centramos tanto en la parte negativa de nuestra vida que vivimos ancladas a ellas, creyendo que es imposible que nos ocurran cosas buenas.

## Cómo puedes ganar confianza en tu misma

- Proponte metas que puedas cumplir, realistas, a corto plazo si es posible.
- Sé positiva ante la adversidad, y bloquea los pensamientos negativos.
- Haz deporte, te ayudará a despejar la mente y estar mejor contigo misma.
- Sé tu mejor versión. Trabaja por mejorar en cada área de tu vida. Celebra todo lo que vayas consiguiendo, te reportará bienestar emocional y mental.
- No tires la toalla, persiste.

## 4. Llegó el momento: haz las paces contigo

Es hora de tomar las riendas, y poner punto y pelota a la situación de malestar que tu Impostora te ha generado en estos años.

Se acabó tirar balones fuera, es tu responsabilidad y tu vida.

ACÉPTATE Y ÁMATE, para poder seguir caminando sin que nada ni nadie se interponga en ello.

Reconoce tus emociones y abrázalas, permítete sentir las.

Lo sé, compañera, no es fácil aceptarse a una misma... Yo sigo haciéndolo a día de hoy. Es una maratón en toda regla el trabajo de autoconocimiento que tendrás que llevar a cabo. Tienes que tomar conciencia y aceptar tus vivencias. Están ahí y siempre estarán. Dales una oportunidad de que vas a cambiar y vas a ser una mejor versión de ti misma.

Céntrate en el progreso sin fustigarte por el perfeccionismo. Celebra cada hito que logres, te ayudará a internalizarlo, sumando más amor hacia ti misma.

Y, lo más importante, **valórate**. Cuando seas la protagonista de tu propia vida, con sus luces y sus sombras, dejarás de ver a la Impostora como una boicoteadora. La reconocerás como parte de ti, sin miramientos ni hostilidades.

*Amarse a una misma es un proceso que lleva tiempo, nunca será lineal, pero ten presente que, cuando lo logres, nadie podrá hacerte sentir mal sin tu propio consentimiento.*



myriam lépez



## CAPÍTULO 4

# RODÉATE, Y HAZLO BIEN



# RODÉATE, Y HAZLO BIEN

## OBJETIVOS:

- ESTUDIAR LOS CONCEPTOS DE EMPODERAMIENTO INDIVIDUAL Y COLECTIVO.
- CREAR REDES SORORAS COMO CLAVE PARA LUCHAR CONTRA LA VIOLENCIA MACHISTA.





NO DESEO QUE LAS  
MUJERES TENGAN PODER  
SOBRE LOS HOMBRES, SINO  
SOBRE SÍ MISMAS.



**-MARY WOLLSTONECRAFT-**

# 1. Empoderamiento

La palabra empoderamiento viene del inglés «*empowerment*» y significa facultarse, habilitarse, autorizarse.

Aplicado desde el feminismo, a la condición y la situación de las mujeres, el empoderamiento consiste, de manera literal, en *«el proceso a través del cual cada mujer se faculta, se habilita y se autoriza. Esto es relevante debido a la constante desautorización de las mujeres y a las dificultades que el mundo nos presenta para habilitarnos, capacitarnos, sentirnos y ser capaces; para tener facultad, o el poder, de hacer cosas y de vivir con autoridad, siendo valoradas y reconocidas»*.

Llamamos empoderarse al *«proceso de transformación mediante el cual cada mujer, poco a poco y en ocasiones a grandes pasos, deja de ser objeto de la historia, la política y la cultura, deja de ser el objeto de los otros (deja de ser para otros), y se convierte en sujeta de la propia vida (en ser para sí misma) protagonista de la historia, la cultura, la política y la vida social»*.

## Qué es empoderarse

Si las mujeres incorporan su experiencia y sus avances como parte de ellas mismas y se transforman, se empoderan, ya que cambia su subjetividad, amplían su visión del mundo y de la vida, aumentan sus capacidades y habilidades y su incidencia, adquieren seguridad y fortaleza. Al interiorizar ese conjunto de poderes vitales, adquieren potencia vital.

Así, fortalecerse, aprender, imaginar, inventar y crear son poderes vitales específicos generados frente a los desafíos vitales. Todas ellas son características subjetivas producto del empoderamiento y además lo propician. De manera independiente de los triunfos, se crea un plus de experiencia, un plus de conocimientos, un plus de vínculos sociales o afectivos, un plus de autovaloración y autoestima y, además, poderes de reconocimiento, visibilización, interlocución, negociación o pacto, poderes para transformar, para incidir y lograr la consecución de objetivos.

El poder vital que se crea en esa experiencia es la autoridad propia sin necesidad de reconocimiento externo y contribuye a convencer a otros y a lograr su reconocimiento y, en ocasiones, su aprobación, al eliminar prejuicios y al dar paso a la valoración positiva de las mujeres, de sus propuestas, sus acciones e innovaciones y de sus maneras de ser y de vivir.

## Los poderes vitales y el empoderamiento

Una finalidad del feminismo es la construcción de una democracia justa, distributiva y participativa que asegure condiciones sociales para que las personas y las comunidades puedan desarrollarse y contribuir a lograr su bienestar en el marco de una convivencia social.

Los poderes vitales son la base del empoderamiento y surgen:

- De la crisis de conciencia que se produce cuando cada mujer, o grupo de mujeres, no consensan con la opresión.
- De la duda de la legitimidad.
- Al disentir e imaginar que son posibles una vida y un mundo diferentes.
- De acciones personales y colectivas para erradicar el hecho opresivo.
- Al participar en la creación de alternativas vitales que colman su vida personal y social con la innovación.

La disidencia es de hecho un poder desestructurador y constructor de la conciencia. Se genera como desacuerdo con el orden impuesto.

El feminismo implica, pues, la imaginación. No basta el anhelo: se requiere imaginar que es posible una vida distinta y un mundo mejor, e incluso anticipar cómo es y de qué trata lo distinto.

La conciencia y la disidencia tienen como correlato la confrontación con la condición vital y los deseos, con los valores, los mitos, las ideologías, las creencias y las costumbres. Al disentir se resignifican también las definiciones de identidad y los modos de vida surgen de mujeres que se confrontan con su vida, con los otros próximos y con el mundo.

Los poderes vitales producto del empoderamiento neutralizan, desatan y eliminan obstáculos, lo que nos permite potenciarnos.

## 2. Sororidad y empoderamiento

Entre muchas mujeres, se están desarrollando nuevas formas de relación no mediadas por la misoginia, entendida como rechazo, repudio, y descalificación entre mujeres que justifican agresiones, traiciones y enemistad.

La eliminación de la misoginia es un proceso subjetivo, es un cambio de conciencia que consiste en desmontar sus fundamentos en las mentalidades colectivas y en la subjetividad personal, tales como prejuicios, argumentos, valores, interpretaciones, actitudes, formas de trato, lenguajes, afectividad.

Mirar a mujeres empoderadas permite sentir que es posible y hace suponer a quien observa que ella también puede. Así, la prueba de la eficacia de la emancipación de las mujeres, está en las mujeres empoderadas. Por simpatía, sus logros y los signos de los poderes vitales implícitos en su identidad convocan a otras a mujeres a intentarlo. El aprecio por los avances logrados por movimientos de mujeres contribuye también a fortalecernos.

Dado que en estos procesos se compromete la autoestima, cuando fluye la afinidad entre las mujeres el empoderamiento de unas produce en otras mujeres orgullo de sí misma, de las otras, y se va creando una nueva dimensión de identidad y de vínculo: **nosotras**.

Cada mujer se convierte en defensora de sí misma y de las otras. Así, el empoderamiento contribuye a disminuir la vulnerabilidad y la violencia contra las mujeres, al hacer que las mujeres no se expongan a situaciones de riesgo, violentas y destructivas, y a protegerse mutuamente.

Avanzar a través del empoderamiento nos permite a las mujeres derribar muros y obstáculos que nos impiden progresar en el desarrollo y asegura la eliminación de desigualdades.

El empoderamiento de las mujeres mejora la situación y la condición de las mujeres, y promueve nuevos valores democráticos. Mejora también la sociedad, al eliminar opresiones y construir alternativas basadas en el respeto y la vigencia de los derechos humanos de las mujeres como estructura de la vida social y la convivencia.

### 3. Creación de redes sororas

El tejido asociativo entre mujeres nos permite romper con los estereotipos patriarcales que nos han situado en el ámbito doméstico como nuestro fin de vida, para ocupar el espacio público a través del empoderamiento colectivo.

Rejuntarnos, como me gusta llamarlo, nos permite ocupar ese lugar hasta entonces vedado, haciéndonos partícipes en la toma de nuestras decisiones.

Cabe hacer distinción de dos tipos de asociacionismo que se puede dar entre mujeres: las asociaciones de mujeres femeninas y las de mujeres feministas.

Para entender mejor a qué me estoy refiriendo con esto, voy a dar algunas definiciones dadas por mujeres referentes del feminismo español.

*Carmen de Burgos. «Partido social que trabaja para lograr una justicia que no esclavice a la mitad del género humano, en perjuicio de todo él».*

*Clara Campoamor. «Corriente de pensamiento, en permanente evolución, por la defensa de la igualdad de derechos y oportunidades entre ambos sexos. Constituye una forma diferente de entender el mundo, las relaciones de poder, las estructuras sociales y las relaciones entre los sexos».*

*Victoria Sau. «Movimiento social y político que se inicia formalmente a finales del siglo XVIII, y que supone la toma de conciencia de las mujeres como grupo o colectivo humano, de la opresión, dominación y explotación de que han sido, y son objeto, por parte del colectivo de varones en el seno del patriarcado, bajo sus distintas fases históricas de modelo de producción, lo cual las mueve a la acción para la liberación de su sexo con todas las transformaciones de la sociedad que aquella requiera».*

*Celia Amorós. «Entendemos por feminismo, de acuerdo con una tradición de tres siglos, un tipo de pensamiento antropológico, moral y político que tiene como su referente la idea racionalista e ilustrada de igualdad entre los sexos».*

*Rosa Cobo. «El feminismo, en su dimensión de tradición intelectual, ha mostrado que el conocimiento está situado históricamente y que, cuando un colectivo social está ausente como sujeto y como objeto de la investigación, a ese conocimiento le falta objetividad científica y le sobra mistificación».*

Como conclusión a todas estas grandes definiciones, podemos hablar de feminismo como un movimiento político, social, económico y cultural.

Ser feminista es ser mujer respetada, consciente, con personalidad, responsabilidad y derechos. Los valores que lo abanderan son la igualdad, la equidad y la justicia social.

Partiendo de estos conceptos, ahora sí, voy a aclarar la diferencia entre las asociaciones de mujeres femeninas y las feministas.

Cuando hablo de **asociaciones femeninas**, me refiero a aquellas que no ponen en duda al sistema patriarcal. Aunque lleven a cabo propuestas o actividades dirigidas a mujeres, lo hacen en pro de valorar positivamente la división sexual del trabajo y los roles sexistas.

En cambio, las **asociaciones feministas** aplican la perspectiva feminista, valga la redundancia, para acabar con la subordinación de las mujeres ante el sistema patriarcal.

La dinámica del tejido asociativo se centra en la participación y el trabajo en equipo, la resolución de conflictos y la actividad organizativa, entre otras.

Cada vez somos más mujeres trabajando por conseguir el mismo objetivo: un cambio social hacia la integración y ascenso social de la mujer, y el fomento del activismo para que cada vez sean más las que crean en ellas mismas e inspiren a otras a lograr sus sueños.

*Alguien lo tiene que hacer.  
Seguro que vendrás muchas detrás.  
Escritora, sé parte del cambio.*

Muchas gracias





# Recursos Bibliográficos

- Diccionario Real de la Academia Española.
- Feminismo para Principiantes, de Nuria Varela (2018).
- La configuración del género en los procesos de socialización, de María del Carmen Rodríguez Menéndez (2003).
- Educar en el feminismo, de Iria Marañón (2018).
- <https://awenpsicologia.com/sindrome-de-la-impostora/>
- Hawley, K. (2019, June). I—What Is Impostor Syndrome?. In *Aristotelian Society Supplementary Volume* (Vol. 93, No. 1, pp. 203-226). Oxford University Press.
- Aparna, K. H., & Menon, P. (2020). Impostor syndrome. *European Journal of Training and Development*.
- Zubillaga, K. (2020). Síndrome del impostor, regulación emocional y apoyo social percibido en adultos de CABA y Provincia de Buenos Aires (Doctoral dissertation, Universidad Argentina de la Empresa).
- Calvard, T. (2018). Impostor syndrome as a way of understanding gender and careers. In *Research handbook of diversity and careers*. Edward Elgar Publishing.
- Young, V. (2011). The secret thoughts of successful women: Why capable people suffer from the impostor syndrome and how to thrive in spite of it.
- Clance, P. R., & Ament Imes, S. (1978). The impostor phenomenon in high achieving woman: dynamics and therapeutic intervention. *Psychotherapy: theory, research and practice*.
- Selecta Digital. (s.f.). Obtenido de [https://www.observatoriorh.com/orh-posts/el-sindrome-del-impostor-el-70-de-los-trabajadores-cree-no-merecer-su-exito-profesional.html#:~:text=Las%20personas%20con%20este%20s%C3%ADndrom,e,%20impostor%20\(fake\)%20laboral](https://www.observatoriorh.com/orh-posts/el-sindrome-del-impostor-el-70-de-los-trabajadores-cree-no-merecer-su-exito-profesional.html#:~:text=Las%20personas%20con%20este%20s%C3%ADndrom,e,%20impostor%20(fake)%20laboral).
- <https://www.epe.es/es/igualdad/20220820/mujeres-escriptoras-publicaciones-14315834#:~:text=Las%20mujeres%20leen%20m%C3%A1s%20y,editores%20para%20tener%20un%20cat%C3%A1logo>
- El proceso de empoderamiento de las mujeres. Guía Metodológica, de la Comisión de Mujeres y Desarrollo (2007).



myriam lépez

