

## 8 DE MARÇ 2022 - DIA INTERNACIONAL DE LA DONA:

### “IGUALTAT DE GÈNERE HUI PER A UN DEMÀ SOSTENIBLE”

enguany, el lema de l'ONU per al Dia Internacional de la Dona és “Igualtat de gènere hui per a un demà sostenible” i reconeix la contribució de les dones i les xiquetes, de tot el món, que estan liderant els esforços de resposta, mitigació i adaptació al canvi climàtic per a construir un futur més sostenible per a totes les persones.

Per ajudar en el reconeixement de les dones i les xiquetes, des de SATTUí voldríem posar l'accent en la **Síndrome de la Impostora** ( <<https://links.uv.es/8oKoc0n>> - <<https://links.uv.es/6atfPUj>> ). Les persones que ho pateixen tenen la sensació de no estar mai a l'altura; de no ser prou bones, competents o capaces; de no merèixer el que tenen i que ho han aconseguit per sort; de ser impostores, un frau. I, casualitat?, s'acostuma a manifestar de manera molt més freqüent en les dones que en els homes. De fet, hi ha estudis que indiquen que els homes tenen tendència a sobrevalorar les seues capacitats mentre que les dones tenen tendència a infravalorar les pròpies. Dissortadament, aquesta autopercepció esbiaixada s'acaba traslladant al món laboral.

Les expectatives de la primera infància (tant en l'ambient familiar com en l'entorn social) tenen un paper clau en el desenvolupament d'aquesta síndrome. A les dones, des de xicotetes, se'ns exigeix que siguem la dona perfecta, la mare perfecta, la filla perfecta, la professional perfecta... i això fa que tinguem un grau d'autoexigència molt més alt. Moltes vegades sentim que no ho fem tan bé com ho hauríem de fer, per ocupar el lloc que ocupem. I aquesta sensació és independent del lloc de feina, dels anys d'experiència i de la professió.

Les dones que pateixen la síndrome de la impostora no entren en cap categoria diagnòstica. Els símptomes clínics més freqüents són l'ansietat generalitzada, la falta d'autoconfiança, la depressió, la frustració relacionada amb la incapacitat per complir amb els estàndards d'èxit autoimposats, el perfeccionisme, la por de fracassar i decebre els altres, i, fins i tot, la por a l'èxit.

Si us sentiu identificades en algun d'aquests símptomes us proposem un exercici pràctic: feu un recull de totes les coses que heu fet bé darrerament en l'àmbit professional, això us ajudarà a compensar la balança.

Socialment, totes i tots tenim deures per tal de detectar si, algun o alguna companya, estan patint aquesta síndrome sense ser-ne conscients. Fins ara ha hagut una tendència a infravalorar la feina de les dones i a demanar-los més resultats per a ocupar els mateixos llocs que els homes, una manera d'ajudar és que els caps facen preguntes a tothom en les reunions, per assegurar-se una participació completa de totes i tots els treballadors.

El Dia de la Dona té connotacions festives, en aquest sentit us proposem un exercici d'autoconeixement (dels homes cap a les dones, però també es pot veure des de les dones cap als homes). Us animem a tractar d'identificar si, en ocasions, actueu d'alguna de les següents maneres:

- *Bropropriating* o furt d'idees (autoatribuir-se idees que eren d'una dona).
- *Mansplaining* o pedanteria masculina (explicar a una dona alguna cosa de manera paternalista i condescendent).
- *Manterruption* o interrupcions als discursos de les dones (segons estudis fets, hi ha certa tendència dels homes a interrompre més les dones que no els homes).

**PER UN MÓN INCLUSIU, EQUITATIU I SOSTENIBLE PER A TOTS I TOTES:**

**FELIÇ DIA DE LA DONA!**