

8 DE MARZO 2022 - DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER: “IGUALDAD DE GÉNERO HOY PARA UN MAÑANA SOSTENIBLE”

Este año, el lema de la ONU para el Día Internacional de la Mujer es “Igualdad de género hoy para un mañana sostenible” y reconoce la contribución de las mujeres y las niñas, de todo el mundo, que están liderando los esfuerzos de respuesta, mitigación y adaptación al cambio climático para construir un futuro más sostenible para todas las personas.

Para ayudar en el reconocimiento de las mujeres y las niñas, desde SATTUi querríamos hacer hincapié en el **Síndrome de la Impostora** (<<https://links.uv.es/8oKoc0n>> - <<https://links.uv.es/6atfPUj>>). Las personas que lo sufren tienen la sensación de no estar nunca en la altura; de no ser bastante buenas, competentes o capaces; de no merecer lo que tienen y que lo han conseguido por suerte; de ser impostoras, un fraude. Y, ¿casualidad?, se acostumbra a manifestar de manera mucho más frecuente en las mujeres que en los hombres. De hecho, hay estudios que indican que los hombres tienen tendencia a sobrevalorar sus capacidades mientras que las mujeres tienen tendencia a infravalorar las propias. Desgraciadamente, esta autopercepción sesgada se acaba trasladando al mundo laboral.

Las expectativas de la primera infancia (tanto en el ambiente familiar como en el entorno social) tienen un papel clave en el desarrollo de este síndrome. A las mujeres, desde pequeñas, se nos exige que seamos la mujer perfecta, la madre perfecta, la hija perfecta, la profesional perfecta... y esto hace que tengamos un grado de autoexigencia mucho más alto. Muchas veces sentimos que no lo hacemos todo lo bien que lo tendríamos que hacer, para ocupar el lugar que ocupamos. Y esta sensación es independiente del lugar de trabajo, de los años de experiencia y de la profesión.

Las mujeres que sufren el síndrome de la impostora no entran en ninguna categoría diagnóstica. Los síntomas clínicos más frecuentes son la ansiedad generalizada, la falta de autoconfianza, la depresión, la frustración relacionada con la incapacidad para cumplir con los estándares de éxito autoimpuestos, el perfeccionismo, el miedo a fracasar y decepcionar a los otros, e, incluso, el miedo al éxito.

Si os sentís identificadas en alguno de estos síntomas os proponemos un ejercicio práctico: haced una relación de todas las cosas que habéis hecho bien últimamente en el ámbito profesional, esto os ayudará a compensar la balanza.

Socialmente, todas y todos tenemos deberes para detectar si, algún o alguna compañera, están sufriendo este síndrome sin ser conscientes. Hasta ahora ha habido una tendencia a infravalorar el trabajo de las mujeres y a pedirles más resultados para ocupar los mismos lugares que los hombres, una manera de ayudar es que los jefes hagan preguntas a todo el mundo en las reuniones, para asegurarse una participación completa de todas y todos los trabajadores.

El Día de la Mujer tiene connotaciones festivas, en este sentido os proponemos un ejercicio de autoconocimiento (de los hombres hacia las mujeres, pero también se puede ver desde las mujeres hacia los hombres). Os animamos a tratar de identificar si, en ocasiones, actuáis de alguna de las siguientes maneras:

- *Bropropriating* o hurto de ideas (autoatribuirse ideas que eran de una mujer).
- *Mansplaining* o pedantería masculina (explicar a una mujer algo de manera paternalista y condescendiente).
- *Manterruption* o interrupciones a los discursos de las mujeres (según estudios hechos, hay cierta tendencia de los hombres a interrumpir más las mujeres que los hombres).

POR UN MUNDO INCLUSIVO, EQUITATIVO Y SOSTENIBLE PARA TODOS Y TODAS:

¡FELIZ DÍA DE LA MUJER!