

FEMSTEN



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ



VYTAUTO
DIDŽIOJO
UNIVERSITETAS
MCMXXII



University
of Cyprus



Inno Hub
Valencia

STIMMULI



Universidad
del País Vasco



Euskal Herriko
Unibertsitatea



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project number: 2023-1-ES01-KA220-HED-00155347



Superar el Síndrome de la Impostora

Guía para mujeres en STEM

Introducción y objetivos del curso

¡Bienvenida a **Superar el Síndrome de la Impostora!**

El Síndrome de la Impostora es un desafío común, especialmente para los grupos subrepresentados, como las mujeres en STEM. En este curso reconoceremos nuestros propios patrones y comprenderemos que los sentimientos de impostura no sólo son normales, sino que pueden gestionarse con las estrategias adecuadas.

Objetivos del curso:

- A. Identificar y comprender qué es el Síndrome de la Impostora, cómo se manifiesta en los campos STEM y por qué afecta de manera desproporcionada a las mujeres en estos ámbitos.
- B. Proporcionar estrategias prácticas para combatir el Síndrome de la Impostora, incluyendo técnicas para desafiar los pensamientos negativos, desarrollar una mentalidad de crecimiento y practicar la autocompasión.
- C. Animar a crear una red de mentoras y compañeras que puedan ofrecer apoyo, compartir experiencias y ayudar a afrontar los retos de la educación en STEM con confianza.

Qué esperar: Comprenderemos mejor el Síndrome de la Impostora, reconoceremos su impacto en nuestras vidas académicas y profesionales, y desarrollaremos estrategias prácticas para ganar confianza, gestionar las dudas sobre una misma y prosperar en el campo STEM.



Diseñado por Freepik



Co-funded by
the European Union

Financiado por la Unión Europea. No obstante, los puntos de vista y opiniones expresados son exclusivamente de las personas autoras de la obra y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva en el Ámbito Educativo y Cultural Europeo (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de las mismas.

¿Qué es el Síndrome de la Impostora?

Definición:

El Síndrome de la Impostora se refiere al sentimiento de **ser un fraude**, en el que los individuos dudan de sus logros y temen quedar expuestos como incapaces, a pesar de las pruebas de su competencia.

Puntos clave:

- ❖ Afecta a personas de alto rendimiento, en particular mujeres y grupos marginados en campos dominados por hombres como las áreas STEM.
- ❖ A menudo implica atribuir el éxito a la suerte y no a la capacidad.
- ❖ Conduce a la ansiedad, la duda sobre una misma y el miedo a ser "descubierta".
- ❖ Es frecuente (más de lo que pensamos).
- ❖ Es algo que puede superarse con las estrategias adecuadas.



Diseñado por Freepik



Co-funded by
the European Union

Financiado por la Unión Europea. No obstante, los puntos de vista y opiniones expresados son exclusivamente de las personas autoras de la obra y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva en el Ámbito Educativo y Cultural Europeo (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de las mismas.

El Síndrome de la Impostora en las disciplinas STEM



Por qué es más frecuente:

- ❖ Desequilibrios de género, que conducen al aislamiento o a sentimientos de no encajar.
- ❖ Estereotipos sobre "quién pertenece" a STEM.
- ❖ La cultura competitiva y de alto rendimiento puede amplificar las dudas sobre una misma.
- ❖ El estereotipo de que el "genio" y el "talento" son innatos y no se desarrollan.
- ❖ Falta de representación y mentoría para las mujeres en STEM.
- ❖ Las mujeres suelen enfrentarse a presiones adicionales, como demostrar su competencia en campos dominados por los hombres.



Diseñado por Freepik

Estadísticas:

- El 57% de las estudiantes de postgrado en campos STEM afirman sentirse como impostoras, con una importante ansiedad y dudas sobre sí mismas que afectan a su rendimiento académico.
- El 70% de las mujeres en áreas STEM afirman haber sufrido el Síndrome de la Impostora en algún momento de su carrera académica o profesional, sobre todo en campos dominados por los hombres como la ingeniería y la informática.



Co-funded by
the European Union

Financiado por la Unión Europea. No obstante, los puntos de vista y opiniones expresados son exclusivamente de las personas autoras de la obra y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva en el Ámbito Educativo y Cultural Europeo (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de las mismas.

Sentimientos comunes del Síndrome de la Impostora

Señales a tener en cuenta:

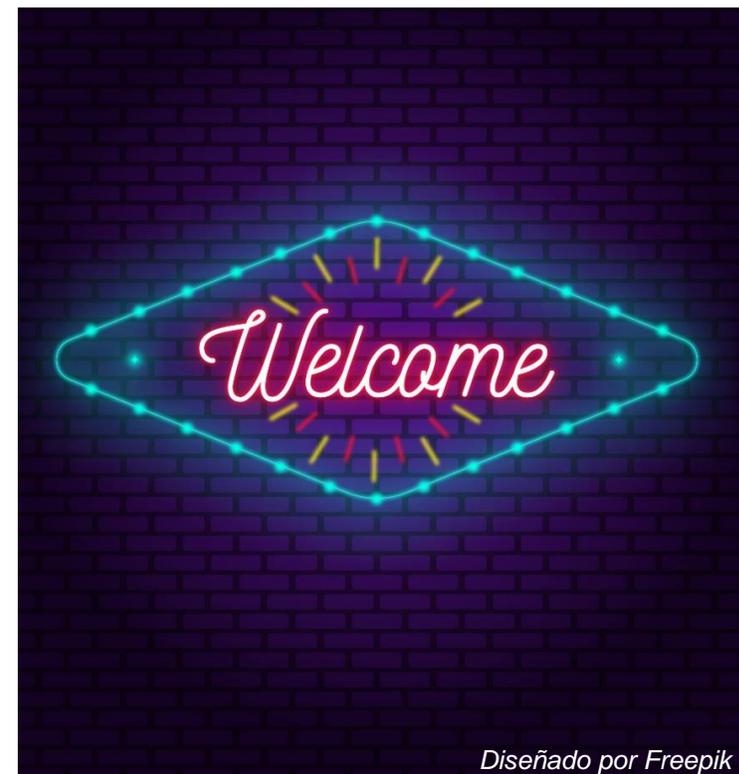
- ❖ Sentir que no mereces tus logros o que éstos se deben a la suerte, a estar en el momento oportuno o a factores externos más que a tus propias capacidades.
- ❖ Dudar de tus habilidades o de tu inteligencia.
- ❖ Miedo a quedar "expuesta" como insuficiente.
- ❖ Sentir que es cuestión de tiempo que alguien descubra que en realidad no eres capaz.
- ❖ Trabajar en exceso para compensar sentimientos de insuficiencia.
- ❖ Pensamientos recurrentes de fracasos en tu trabajo.
- ❖ Dificultad para aceptar cumplidos.
- ❖ Fijar unos niveles de exigencia poco realistas.



¿Has detectado alguna vez en ti estos síntomas? ¿En qué situaciones?



Co-funded by
the European Union



¡Bienvenida al club del Síndrome de la Impostora!

Financiado por la Unión Europea. No obstante, los puntos de vista y opiniones expresados son exclusivamente de las personas autoras de la obra y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva en el Ámbito Educativo y Cultural Europeo (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de las mismas.

Los 5 tipos de impostoras (por la Dra. Valerie Young)

- 1. Perfeccionista** - Establece estándares increíblemente altos y se siente fracasada si no los cumple, por pequeña que sea la imperfección.
- 2. Experta** - Siente que debe saberlo todo y a menudo se siente insuficiente si no conoce todas las respuestas. Teme que le "descubran" por falta de conocimientos.
- 3. Genio Natural** - Cree que el éxito debe llegar fácilmente, y si algo requiere esfuerzo, lo siente como un fracaso. Vincula su autoestima a que las cosas les salgan fácilmente.
- 4. Solista** - Siente que debe hacerlo todo sola y que pedir ayuda es un signo de debilidad o incompetencia.
- 5. Superwoman** - Cree que debe sobresalir en todos los ámbitos de la vida: académico, profesional y personal. Lucha contra el agotamiento y se siente culpable cuando no puede hacer frente a todas las exigencias.



Dra. Valerie Young



Co-funded by
the European Union

Financiado por la Unión Europea. No obstante, los puntos de vista y opiniones expresados son exclusivamente de las personas autoras de la obra y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva en el Ámbito Educativo y Cultural Europeo (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de las mismas.



¿Con qué tipo de impostora te identificas más?



Las siguientes preguntas pueden ayudarte a identificarlo:

1. ¿Te exiges demasiado y te sientes fracasada si no lo consigues? (*Perfeccionista*)
2. ¿Crees que necesitas saberlo todo antes de emprender una nueva tarea o proyecto, y que no conocer todos los detalles te convierte en insuficiente? (*Experta*)
3. ¿Sientes que el éxito debería llegar fácilmente y que si te cuesta esfuerzo significa que no eres tan competente como los demás? (*Genio natural*)
4. ¿Prefieres hacerlo todo tú sola y evitar pedir ayuda, porque crees que necesitar ayuda demostraría que no eres capaz? (*Solista*)
5. ¿Sientes que tienes que sobresalir en todos los ámbitos de tu vida (académico, personal, profesional) y luchas contra la culpa o el agotamiento cuando no puedes seguir el ritmo? (*Superwoman*)
6. ¿Evitas asumir retos porque crees que ya debes ser una experta para poder intentarlo? (*Experta y Genio natural*)
7. ¿Comparas a menudo tus logros con los de los demás y sientes que te quedas corta, incluso cuando has conseguido mucho? (*Perfeccionista o Superwoman*)
8. ¿Crees que no puedes tomarte descansos o dar prioridad al cuidado personal porque tienes que estar constantemente rindiendo al máximo nivel en todo lo que haces? (*Superwoman*)



Co-funded by
the European Union

Financiado por la Unión Europea. No obstante, los puntos de vista y opiniones expresados son exclusivamente de las personas autoras de la obra y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva en el Ámbito Educativo y Cultural Europeo (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de las mismas.

El impacto del Síndrome de la Impostora

El Síndrome de la Impostora puede tener un impacto profundo y de gran alcance en el bienestar personal, el rendimiento académico y la progresión profesional.

- ❖ **Disminución de la confianza en una misma:** Sentimientos de insuficiencia que impiden el crecimiento personal.
- ❖ **Estrés crónico y ansiedad:** Miedo constante a ser "descubierta".
- ❖ **Burnout y agotamiento:** Falta de compromiso, problemas de salud e insatisfacción laboral.
- ❖ **Trabajo excesivo:** Trabajar en exceso para evitar el fracaso.
- ❖ **Procrastinación:** Retrasar el trabajo por miedo al fracaso.
- ❖ **Reticencia a buscar ayuda:** Miedo a exponer la incompetencia, lo que conduce al aislamiento y a la pérdida de oportunidades de aprendizaje.
- ❖ **Dificultad para aceptar elogios:** Descartar los cumplidos o el éxito, reforzando las autopercepciones negativas.
- ❖ **Impacto negativo en el rendimiento:** Bajo rendimiento debido a la reticencia a atribuirse los logros o a asumir funciones de liderazgo.
- ❖ **Deterioro de la toma de decisiones:** El miedo al fracaso provoca aversión al riesgo, pérdida de oportunidades y no enfrentarse a retos.
- ❖ **Reprimir la creatividad e innovación:** El miedo al fracaso impide compartir nuevas ideas y riesgos creativos.
- ❖ **Miedo al éxito:** Miedo a que el éxito conlleve consecuencias negativas.



Diseñado por Freepik



¿Reconoces algunos de estos impactos en tu carrera académica o profesional? ¿Cómo te han afectado?



Co-funded by
the European Union

Financiado por la Unión Europea. No obstante, los puntos de vista y opiniones expresados son exclusivamente de las personas autoras de la obra y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva en el Ámbito Educativo y Cultural Europeo (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de las mismas.

Aprender a reaccionar ante el fracaso

Detrás del Síndrome de la Impostora se esconde **un miedo fundamental al fracaso**.

Las mujeres son más propensas que los hombres a culparse por los fracasos. Debemos aprender a responder al fracaso, a los errores y a las críticas de una nueva forma.

Pasos:

- ❖ Identifica los pensamientos negativos que alimentan el Síndrome de la Impostora y reformúlalos ("No soy lo suficientemente buena" → "Tengo las habilidades y la experiencia para tener éxito").
- ❖ Es imposible hacerlo todo *perfectamente*. Tenemos que centrarnos en hacerlo *lo suficientemente bien*.
- ❖ Los fracasos ofrecen valiosas lecciones y oportunidades.
- ❖ El fracaso no es el final del camino.
- ❖ Tómate las críticas constructivas como un regalo para mejorar, no como una ofensa personal.



Piensa en algo en lo que hayas fracasado en tu vida, en los pensamientos y sentimientos que te generó y en cómo actuaste. Ahora, piensa en otra forma en la que podrías haber reaccionado.



Co-funded by
the European Union



Diseñado por Freepik

Financiado por la Unión Europea. No obstante, los puntos de vista y opiniones expresados son exclusivamente de las personas autoras de la obra y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva en el Ámbito Educativo y Cultural Europeo (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de las mismas.

El poder de la autocompasión y la aceptación

Trátate a ti misma con la misma amabilidad y comprensión que ofrecerías a una amiga.

Comprende que todo el mundo duda de sí mismo y que no pasa nada por cometer errores.

Técnicas de autocompasión:

- ❖ Ser cálida y comprensiva con una misma cuando se falla.
- ❖ Recuerda que todo el mundo comete errores y tiene contratiempos.
- ❖ Sé consciente de tus pensamientos sin juzgarlos con dureza.
- ❖ Practica la atención plena para controlar el estrés y los pensamientos negativos.



Diseñado por Freepik



Tómate un momento para pensar en un error reciente. ¿Qué le dirías a una amiga que cometió el mismo error? Ahora, dítelo a ti misma.



**Co-funded by
the European Union**

Financiado por la Unión Europea. No obstante, los puntos de vista y opiniones expresados son exclusivamente de las personas autoras de la obra y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva en el Ámbito Educativo y Cultural Europeo (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de las mismas.

Crear confianza mediante la acción

Actuando es como se construye la confianza en una misma: la acción es *anterior* a la confianza.

Si no tienes confianza en ti misma, ¡**HÁZLO!** ("Finge hasta que lo consigas")

Pasos:

- ❖ Documenta tus logros y realiza un seguimiento de tus progresos: Crea un "Diario del éxito".
- ❖ No minimices tus logros, celébralos.
- ❖ Recuérdate a ti misma tus puntos fuertes.
- ❖ Asume pequeños retos fuera de tu zona de confort para aumentar tu autoeficacia.
- ❖ Se audaz y asume riesgos.



Diseñado por Freepik

 Escribe un logro reciente (grande o pequeño), cómo te hizo sentir y las habilidades y destrezas que utilizaste para conseguirlo.

 Piensa en un pequeño reto futuro en el que no confíes en tí misma y visualiza cómo podrías conseguirlo.



Co-funded by
the European Union

Financiado por la Unión Europea. No obstante, los puntos de vista y opiniones expresados son exclusivamente de las personas autoras de la obra y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva en el Ámbito Educativo y Cultural Europeo (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de las mismas.

El papel de la mentoría y el apoyo entre iguales



Por qué son importantes las mentoras:

- ❖ Orientan, aconsejan y tranquilizan.
- ❖ Ayudan a normalizar los sentimientos de duda.
- ❖ Ofrecen información sobre cómo desenvolverse como mujer en los espacios STEM.

Por qué es crucial un sistema de apoyo:

- ❖ Contrarresta el aislamiento.
- ❖ Proporciona ánimo y validación.
- ❖ Ayuda con el Síndrome de la Impostora ofreciendo experiencias compartidas.



Diseñado por Freepik



¡Visita la MENTOR ZONE!



Identifica a una compañera en tu área STEM y comparte experiencias. Identifica una forma en la que podáis apoyaros mutuamente para seguir avanzando.



**Co-funded by
the European Union**

Financiado por la Unión Europea. No obstante, los puntos de vista y opiniones expresados son exclusivamente de las personas autoras de la obra y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva en el Ámbito Educativo y Cultural Europeo (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de las mismas.

Superar el Síndrome de la Impostora: Historias de mujeres en STEM



Mujer	Campo	Luchó con	Cómo lo superó	Legado	
Marie Curie	Física, Química	Dudas de sí misma a pesar de su trabajo pionero en radiactividad	Persistió en su investigación, dejando que sus logros hablaran por sí mismos.	Primera mujer galardonada con el Premio Nobel; única persona que ha ganado el Premio Nobel en dos ciencias diferentes.	
Mae Jemison	Astronauta, Médico	Sentimientos de inadecuación como mujer de color en un programa espacial dominado por hombres.	Abrazó su pasión por el espacio y buscó mentoras que la apoyaran	Primera mujer afroamericana en el espacio	
Ada Lovelace	Matemáticas, Informática	Dudar de su valía en una comunidad intelectual dominada por hombres	Persistió en su trabajo sobre el motor analítico, pionero de la informática moderna	Reconocida como la primera programadora informática	
Karen Uhlenbeck	Matemáticas	Sentirse una extraña a pesar de su trabajo pionero en física matemática.	Ganó confianza en sus capacidades y recibió orientación	Revolucionó la física matemática; primera mujer galardonada con el Premio Abel	

Les ha ocurrido incluso a ellas. ¡Tú también puedes superarlo!

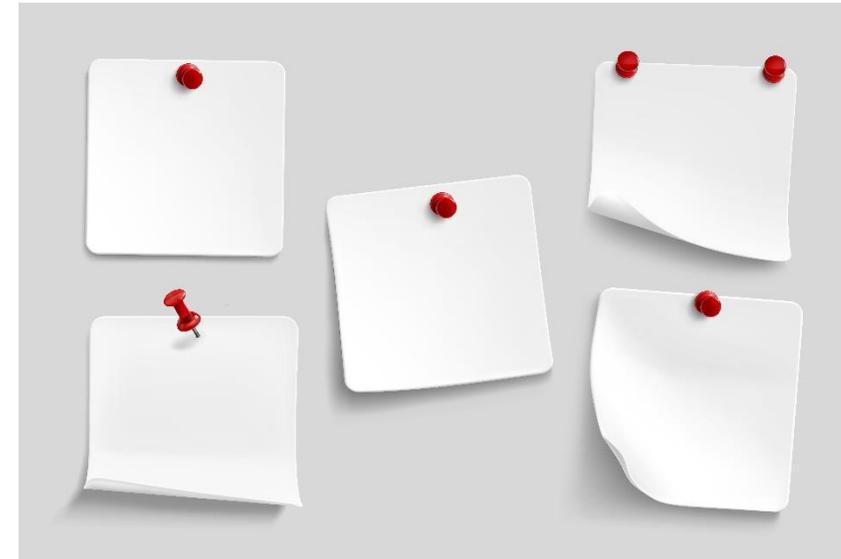


Co-funded by
the European Union

Financiado por la Unión Europea. No obstante, los puntos de vista y opiniones expresados son exclusivamente de las personas autoras de la obra y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva en el Ámbito Educativo y Cultural Europeo (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de las mismas.

Principales conclusiones

- ❖ El Síndrome de la Impostora es frecuente, pero no tiene por qué controlar tu vida.
- ❖ Reconoce con qué "tipo" de impostora te identificas y utiliza las estrategias para gestionarlo.
- ❖ Acepta apoyo, celebra tus progresos y sigue desafiando los pensamientos negativos.
- ❖ No estás sola: existe una sólida red de mujeres en STEM que se apoyan mutuamente.



Diseñado por Freepik



Piensa en una situación concreta en la que te sientas como una impostora. Reflexiona sobre cómo te sientes en ese momento y qué haces.

Ahora piensa qué preferirías sentir y hacer en esa situación.



Escribe una afirmación que utilizarás cuando tengas dudas sobre ti misma.



**Co-funded by
the European Union**

Financiado por la Unión Europea. No obstante, los puntos de vista y opiniones expresados son exclusivamente de las personas autoras de la obra y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva en el Ámbito Educativo y Cultural Europeo (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de las mismas.

Avanzar con confianza

Acciones futuras:

- ❖ Adopta normas de competición realistas y motivadoras.
- ❖ Concéntrate en aprender tanto de los éxitos como de los fracasos, ambos son altibajos naturales en el proceso de conseguir algo.
- ❖ Si fracasas, levántate y vuelve a intentarlo.
- ❖ Las críticas que recibes no te definen como una impostora, tómatelas como una forma de mejorar.
- ❖ No tienes por qué estar segura de ti misma todo el tiempo. Incluso las personas más competentes se sienten inseguras a veces.

Acuérdate:

- ❖ Te mereces todo lo que has conseguido hasta ahora.
- ❖ Todas tus ideas merecen ser escuchadas y valoradas.
- ❖ Tienes derecho a equivocarte.
- ❖ Tienes la capacidad de aprender.



Diseñado por Freepik

Eres capaz, te lo mereces y tienes lo que hace falta para triunfar en STEM.



**Co-funded by
the European Union**

Financiado por la Unión Europea. No obstante, los puntos de vista y opiniones expresados son exclusivamente de las personas autoras de la obra y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva en el Ámbito Educativo y Cultural Europeo (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de las mismas.

Referencias



American Psychological Association (APA). (2019). Imposter Syndrome: What It Is and How to Overcome It. APA.org.

Burt, R. E., & Davey, L. (2016). Overcoming Imposter Syndrome: Strategies for Women in STEM. Harvard Business Review.

Clance, P. R., & Imes, S. A. (1978). The Imposter Phenomenon in High Achieving Women: Dynamics and Therapeutic Intervention. *Psychological Bulletin*, 85(5), 741–756.

Cheryan, S., Ziegler, S. A., Montoya, A. K., & Jiang, L. (2017). Why Are Some STEM Fields More Gender Balanced Than Others? *Psychological Bulletin*, 143(1), 1–35.

Hughes, S. M., & Hines, D. (2020). Building Confidence in STEM: Women in STEM Leadership. Springer Nature.

Krämer, M., & Stöber, J. (2014). Imposter Syndrome and Academic Achievement: Does Perfectionism Play a Role? *Personality and Individual Differences*, 59, 1–6.

Linder, C., & Frieze, I. H. (2011). Gender and Stereotype Threat in STEM. *Psychology of Women Quarterly*, 35(1), 29–42.

National Science Foundation (2020). Women, Minorities, and Persons with Disabilities in Science and Engineering: 2020 Report. National Center for Science and Engineering Statistics (NCSES).

Sakulku, J., & Alexander, J. (2011). The Impostor Phenomenon. *International Journal of Behavioral Science*, 6(1), 75–97.

Science Careers - Nature. (2020). Imposter Syndrome: What It Is, and How to Overcome It..

Young, V. The Secret Thoughts of Successful Women: Why Capable People Suffer from the Impostor Syndrome and How to Thrive in Spite of It (2011). Crown Business.



Co-funded by
the European Union

Financiado por la Unión Europea. No obstante, los puntos de vista y opiniones expresados son exclusivamente de las personas autoras de la obra y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva en el Ámbito Educativo y Cultural Europeo (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de las mismas.

Recursos adicionales

Libros sobre el síndrome de la impostura

The Secret Thoughts of Successful Women: Why Capable People Suffer from the Impostor Syndrome and How to Thrive in Spite of It. Valerie Young

The Impostor Syndrome: Becoming an Authentic Leader. Harold Hillman

Impostor Syndrome: How to Stop Feeling Like a Fraud and Achieve Your Full Potential. Dr. Jessamy Hibberd

Presence: Bringing Your Boldest Self to Your Biggest Challenges. Amy Cuddy

Lean In: Women, Work, and the Will to Lead. Sheryl Sandberg

Artículos sobre el síndrome de la impostura

Why Do So Many High Achievers Feel Like Fraud? Amy Cuddy (Harvard Business Review, 2015)

Overcoming Impostor Syndrome: 5 Ways to Recognize It and Prevent It. (Psychology Today, 2019)

The Impostor Syndrome Is Real, and Here's How You Can Beat It. (Forbes, 2020)

The Impostor Syndrome: A Systemic Issue (Psychology Today, 2021)

Impostor Syndrome Is More Common Than You Think (The New York Times, 2017)



Co-funded by
the European Union

Financiado por la Unión Europea. No obstante, los puntos de vista y opiniones expresados son exclusivamente de las personas autoras de la obra y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva en el Ámbito Educativo y Cultural Europeo (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de las mismas.

Recursos adicionales

Webs sobre el síndrome de la impostura

Impostor Syndrome Institute. <https://www.impostorsyndrome.com>

Psychology Today – Impostor Syndrome. <https://www.psychologytoday.com/topics/impostor-syndrome>

The Center for Creative Leadership – Impostor Syndrome. <https://www.ccl.org/articles/leading-effectively-articles/why-impostor-syndrome-is-a-leadership-issue/>

MindTools – Impostor Syndrome. https://www.mindtools.com/pages/article/newLDR_87.htm

The Muse – How to Overcome Impostor Syndrome. <https://www.themuse.com/advice/how-to-overcome-impostor-syndrome>

Videos on Impostor Syndrome

The Impostor Syndrome and How to Overcome It – TEDxTalk by Dr. Valerie Young (2018).
<https://www.youtube.com/watch?v=yrx7mzhJ2wQ>

Amy Cuddy's TED Talk: "Your Body Language Shapes Who You Are" (TED, 2012)
https://www.ted.com/talks/amy_cuddy_your_body_language_shapes_who_you_are

How to Deal with Impostor Syndrome – Video by Mel Robbins (2019) <https://www.youtube.com/watch?v=-vZXZzQOSIk>

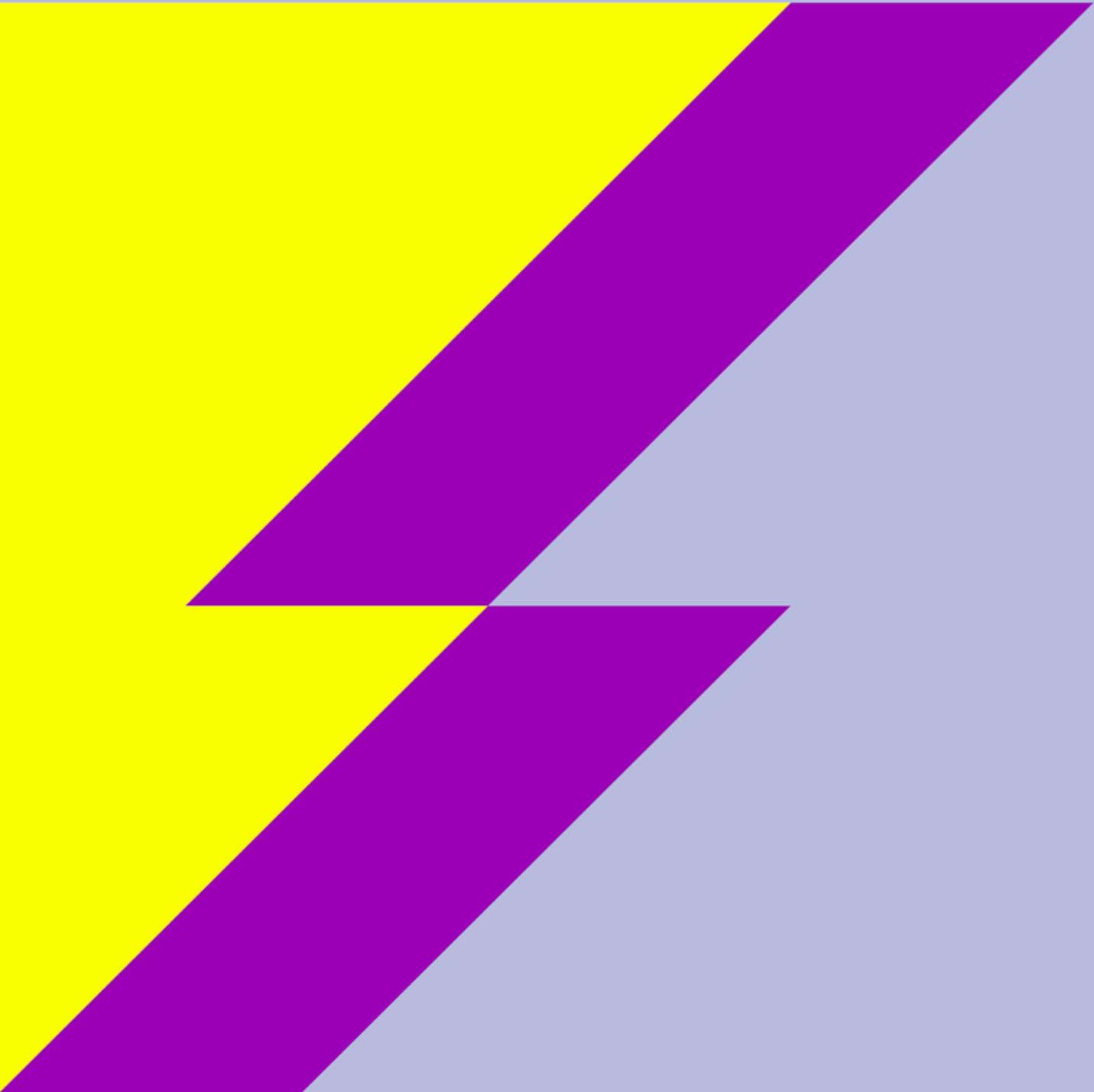
Impostor Syndrome Explained – Video by Psych Hub (2021) <https://www.youtube.com/watch?v=K8ox5udID40>

Impostor Syndrome: How to Stop Feeling Like a Fraud – Video by BetterUp (2020)
<https://www.youtube.com/watch?v=gf6fb8ywM60>



Co-funded by
the European Union

Financiado por la Unión Europea. No obstante, los puntos de vista y opiniones expresados son exclusivamente de las personas autoras de la obra y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva en el Ámbito Educativo y Cultural Europeo (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de las mismas.



FEMSTEM