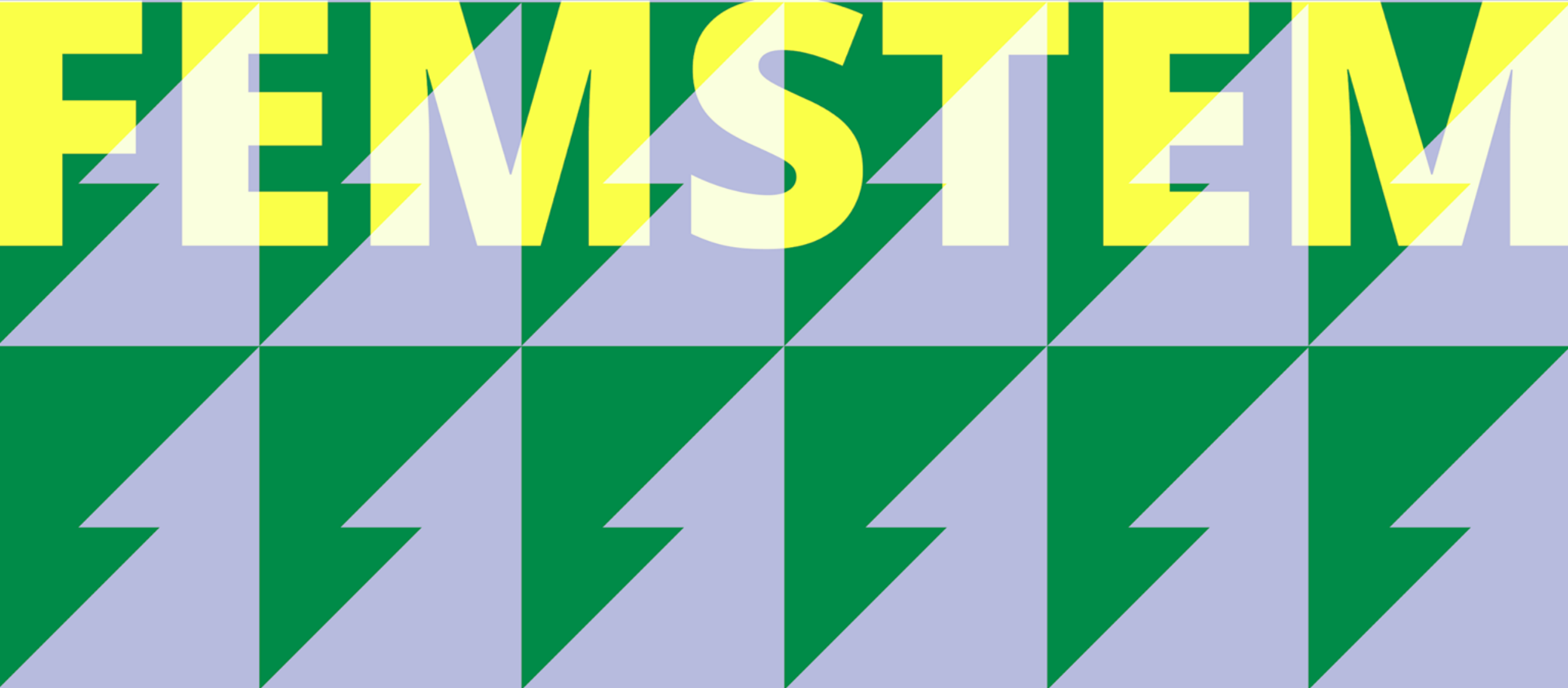




Co-funded by
the European Union

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-000155347



Iruzurtiaren Sindromea gainditzea

STEM arloetako emakumeentzako gida

Sarrera eta ikastaroaren helburuak

Ongi etorri **Iruzurtiaren Sindromea** gaingaitzera!

Iruzurtiaren Sindromea erronka arrunta da, batez ere, batez ere ordezkartza txikia duten taldeentzat, hala nola emakumeak STEM arloetan. Ikastaro honetan, geure patrioiak ezagutuko ditugu, eta ulertuko dugu iruzurti-sentimenduak normalak izateaz gain, estrategia egokiekin kudea daitezkeela.

Ikastaroaren helburuak:

- A. Identifikatzea eta ulertzea zer den Iruzurtiaren Sindromea, nola agertzen den STEM eremuetan eta zergatik eragiten dien neurritz kanpo emakumeei eremu horietan.
- B. Iruzurtiaren Sindromeari aurre egiteko estrategia praktikoak ematea, pentsamendu negatiboei aurre egiteko, hazteko pentsamoldea garatzeko eta auto-errukia praktikatzeko teknikak barne.
- C. Mentoreen eta lankideen sare bat sortzera animatzea, laguntza emateko, esperientziak trukatzeko eta STEMeko hezkuntzaren erronkei konfiantzaz aurre egiten laguntzeko.

Zer espero: hobeto ulertuko dugu Iruzurtiaren Sindromea, gure bizitza akademiko eta profesionalean duen eragina identifikatuko dugu, eta estrategia praktikoak garatuko ditugu konfiantza irabazteko, norberari buruzko zalantzak kudeatzeko eta STEM eremuan aurrera egiteko.



Freepik-ek diseinaturia



**Co-funded by
the European Union**

Europar Batasunak finantzaturia. Hala ere, adierazitako ikuspuntuak eta iritziak egilearenak edo egileenak baino ez dira, eta ez dituzte nahitaez islatzen ez Europar Batasunekoak, ez Europako Hezkuntza eta Kultura Esparruko Agentzia Exekutibokoak (EACEA). Europar Batasuna eta EACEA ezin dira horien erantzuleak izan.

Zer da Iruzurtiaren Sindromea?

Definizioa:

Iruzurtiaren Sindromea **iruzurra izatearen** sentimendua da, non gizabanakoek beren lorpenei buruzko zalantzak dituzten eta ezgai gisa agertzeko beldur diren, beren gaitasunaren frogak gorabehera.

Funtsezko puntuak:

- ❖ Errendimendu handiko pertsonen eragiten die, bereziki emakumeei eta gizonak nagusi diren eremuetan (hala nola STEM arloak) baztertutako taldeei.
- ❖ Askotan, arrakasta zorteari egozten zaio, eta ez gaitasunari.
- ❖ Antsietatera, norberari buruzko zalantzara eta "agerian" geratzeko beldurrera garamatza.
- ❖ Ohikoa da (pentsatzen duguna baino gehiago).
- ❖ Estrategia egokiekin gaindi daitekeen zerbait da.



Freepik-ek diseinaturia



Co-funded by
the European Union

Europar Batasunak finantzaturia. Hala ere, adierazitako ikuspuntuak eta iritziak egilearenak edo egileenak baino ez dira, eta ez dituzte nahitaez islatzen ez Europar Batasunekoak, ez Europako Hezkuntza eta Kultura Esparruko Agentzia Exekutibokoak (EACEA). Europar Batasuna eta EACEA ezin dira horien erantzuleak izan.

Iruzurtiaren Sindromea STEM diziplinetan

Zergatik den ohikoagoa:

- ❖ Gizonen eta emakumeen arteko desorekak, isolamendura edo bat ez etortzearen sentimenduetara eramaten dutenak.
- ❖ STEM arloak "nori dagozkion" buruzko estereotipoak
- ❖ Lehiakortasunaren eta errendimendu handiko kulturaren bidez, norberari buruzko zalantzak areagotu daitezke.
- ❖ "Jenioa" eta "talentua" sortzetikoak direla eta ez direla garatzen dioen estereotipoa.
- ❖ STEMeko emakumeen ordezkaritza eta mentorerik eza.
- ❖ Emakumeek presio gehigarriei aurre egin behar izaten diete, hala nola gizonak menderatutako eremuetan duten gaitasuna frogatu beharra.



Freepik-ek diseinaturia



Estatistikak:

- STEM eremuetako graduondoko ikasleen % 57k diote iruzurti sentitzen direla, antsietate eta zalantza handiak dituztela beren buruari buruz, eta horrek eragina duela beren errendimendu akademikoan.
- STEM arloko emakumeen % 70ek diote Iruzurtiaren Sindromea pairatu dutela karrera akademiko edo profesionaleko uneren batean, batez ere gizonak nagusi diren esparruetan, hala nola ingeniartzan eta informatikan.



Co-funded by
the European Union

Europar Batasunak finantzaturia. Hala ere, adierazitako ikuspuntuak eta iritziak egilearenak edo egileenak baino ez dira, eta ez dituzte nahitaez islatzen ez Europar Batasunekoak, ez Europako Hezkuntza eta Kultura Esparruko Agentzia Exekutibokoak (EACEA). Europar Batasuna eta EACEA ezin dira horien erantzuletzat jo.

Iruzurtiaren Sindromearen ohiko sentimenduak

Kontuan hartu beharreko seinaleak:

- ❖ Lorpenak merezi ez dituzula sentitzea, edo lorpen horiek zortearen, une egokiaren edo kanpoko faktoreen ondorio direla, norberaren gaitasunen ondorio baino gehiago.
- ❖ Zure trebetasunak edo adimena zalantzan jartzea.
- ❖ Desegoki gisa "agerian" geratzeko beldurra.
- ❖ Norbait benetan gai ez zarela konturatzea denbora kontua dela sentitzea.
- ❖ Gehiegi lan egitea desegokitasun-sentimenduak konpentsatzeko.
- ❖ Lanean behin eta berriz porrot egiteko pentsamendua izatea.
- ❖ Laurodioak onartzeko zailtasuna.
- ❖ Exijentzia-maila ez oso errealistak ezartzea.

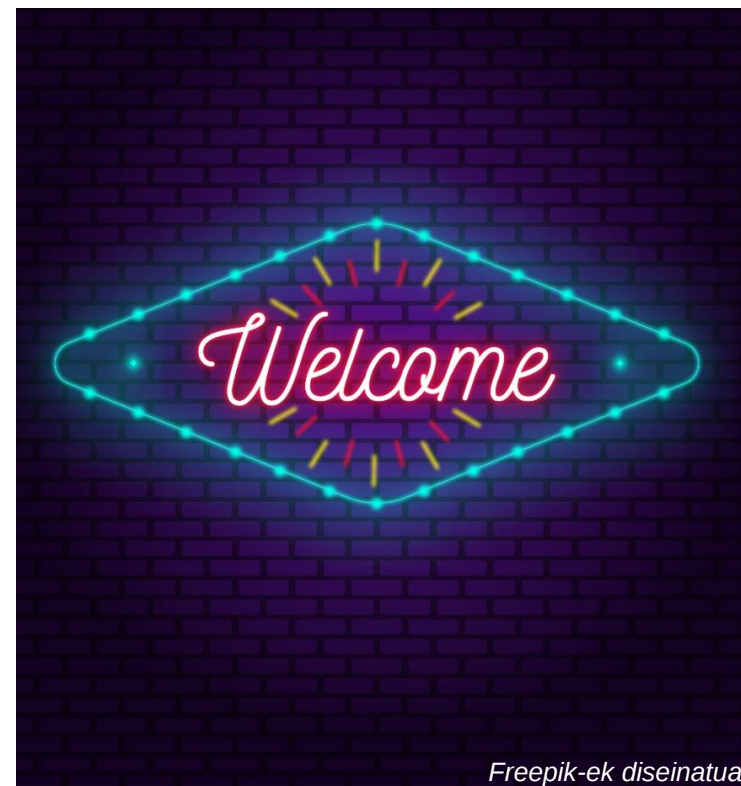


Hauteman al dituzu inoiz sintoma horiek? Zer egoeratan?



Co-funded by
the European Union

Europar Batasunak finantzatua. Hala ere, adierazitako ikuspuntuak eta iritziak egilearenak edo egileenak baino ez dira, eta ez dituzte nahitaez islatzen ez Europar Batasunekoak, ez Europako Hezkuntza eta Kultura Esparruko Agentzia Exekutibokoak (EACEA). Europar Batasuna eta EACEA ezin dira horien erantzuletzat jo.



Freepik-ek diseinatua

**Ongi etorri iruzurtiaren
sindromearen klubera!**

5 iruzurti motak (Valerie Young doktorearen eskutik)

1. **Perfekzionista** - Estandar izugarri altuak ezartzen ditu eta porrot egiten duela sentitzen du betetzen ez baditu, nahiz eta inperfekzioa txikia izan.
2. **Aditua** - Dena jakin behar duela sentitzen du eta askotan ez-gai sentitzen da erantzun guztiak ezagutzen ez baditu. Beldur da "deskubrituko" ote duten ezagutzarik ezagatik.
3. **Jeinu Naturala** - Arrakasta erraz iritsi behar dela uste du, eta zerbaitek esfortzua eskatzen badu, porrot egin duela sentitzen du. Autoestimua gauzak erraz lortzearekin lotzen du.
4. **Bakarlaria** - Dena bakarrik egin behar duela eta laguntza eskatzea ahultasunaren edo gaitasunik ezaren seinale dela sentitzen du.
5. **Superwoman** - Bizitzako esparru guztietan nabarmendu behar dela uste du: akademikoan, profesionalean eta pertsonalean. Akiduraren aurka borrokatzen du eta errudun sentitzen da eskakizun guztiei aurre egin ezin dienean.



Valerie Young doktorea



Co-funded by
the European Union

Europar Batasunak finantzatua. Hala ere, adierazitako ikuspuntuak eta iritziak egilearenak edo egileenak baino ez dira, eta ez dituzte nahitaez islatzen ez Europar Batasunekoak, ez Europako Hezkuntza eta Kultura Esparruko Agentzia Exekutibokoak (EACEA). Europar Batasuna eta EACEA ezin dira horien erantzuletzat jo.



Zer iruzurti motarekin identifikatzen zara gehien?



Honako galdera hauek lagun diezazukete identifikatzen:

1. Gehiegi eskatzen diozu zeure buruari eta porrot egiten duzula sentitzen duzu lortzen ez baduzu? (*Perfekzionista*)
2. Lan edo proiektu berri bati ekin aurretik dena jakin behar duzula uste duzu, eta xehetasun guztiak ez ezagutzeak ez-gai bihurtzen zaituela? (*Aditua*)
3. Zure ustez, arrakastak erraz iritsi beharko luke, eta esfortzua eskatzen badizu, besteak bezain trebea ez zarela esan nahi du? (*Jenio Naturala*)
4. Nahiago duzu dena zuk bakarrik egin eta laguntzarik ez eskatu, laguntza behar izateak erakutsiko lukeelako ez zarela gai? (*Bakarlaria*)
5. Zure bizitzako esparru guztietan (akademikoan, pertsonalean, profesionalean) nabarmendu behar duzula sentitzen duzu eta erruaren edo akiduraren aurka borrokatu behar duzu erritmoari jarraitu ezin diozunean? (*Superwoman*)
6. Ez duzu erronkarik hartzen, zure ustez, saiatu ahal izateko aditua izan behar duzulako? (*Aditua eta Jeinu Naturala*)
7. Askotan konparatzen dituzu zure lorpenak besteekin, eta sentitzen duzu motz geratzen zarela, baita asko lortu duzunean ere? (*Perfekzionista edo Superwoman*)
8. Uste duzu ezin duzula atsedetik hartu edo zaintza pertsonalari lehentasuna eman etengabe maila gorenean errenditu behar duzulako egiten duzun guztian? (*Superwoman*)



**Co-funded by
the European Union**

Europar Batasunak finantzatua. Hala ere, adierazitako ikuspuntuak eta iritziak egilearenak edo egileenak baino ez dira, eta ez dituzte nahitaez islatzen ez Europar Batasunekoak, ez Europako Hezkuntza eta Kultura Esparruko Agentzia Exekutibokoak (EACEA). Europar Batasuna eta EACEA ezin dira horien erantzuletzat jo.

Iruzurtiaren Sindromearen inpaktua

Iruzurtiaren Sindromeak eragin sakona eta irismen handikoa izan dezake ongizate pertsonalean, errendimendu akademikoan eta aurrerapen profesionalean.

- ❖ **Norberarenganako konfiantza gutxitzea:** hazkunde pertsonala eragozten duten desegokitasun-sentimenduak.
- ❖ **Estres kronikoa eta antsietatea:** "deskubritua" izateko beldur etengabea.
- ❖ **Burnout eta akidura:** konpromisorik eza, osasun-arazoak eta laneko asegabetasuna.
- ❖ **Gehiegizko lana:** gehiegi lan egitea, porrota saihesteko.
- ❖ **Prokrastinazioa:** lana atzeratzea porrotaren beldurragatik.
- ❖ **Laguntza bilatzeko mesfidantza:** gaitasunik eza azaltzeko beldurra; horrek isolamendua eta ikasteko aukerak galtzea dakar.
- ❖ **Laudorioak onartzeko zailtasuna:** kunplituak edo arrakasta baztertzea, autopertzepzio negatiboa indartuz.
- ❖ **Eragin negatiboa errendimenduan:** errendimendu txikia, lorpenak edo lidergo-funtzioak bere gain hartzeko mesfidantza dela eta.
- ❖ **Erabakiak hartzeko prozesua hondatzea:** porrotaren beldurrak arriskuarekiko herra eragiten du, aukerak galtzen dira eta erronkak saihesten dira.
- ❖ **Sormena eta berrikuntza erriprimitzea:** porrotaren beldurrak eragotzi egiten du ideia eta arrisku sortzaile berriak partekatzea.
- ❖ **Arrakastaren beldurra:** arrakastak ondorio negatiboak ekarriko dituen beldurra.



Freepik-ek diseinaturia



Antzematen al dituzu inpaktu horietako batzuk zure karrera akademiko edo profesionalean? Nola eragin dizute?



Co-funded by
the European Union

Europar Batasunak finantzaturia. Hala ere, adierazitako ikuspuntuak eta iritziak egilearenak edo egileenak baino ez dira, eta ez dituzte nahitaez islatzen ez Europar Batasunekoak, ez Europako Hezkuntza eta Kultura Esparruko Agentzia Exekutibokoak (EACEA). Europar Batasuna eta EACEA ezin dira horien erantzuleak izan.

Porrotaren aurrean erreakzionatzen ikastea

Iruzurtiaren Sindromearen atzean **porrotarekiko funtsezko beldurra** ezkutatzen da.

Emakumeek gizonek baino joera handiagoa dute porroten errua beren buruari leporatzeko. Porrotari, akatsei eta kritikei modu berri batean erantzuten ikasi behar dugu.

Urratsak:

- ❖ Identifikatu Iruzurtiaren Sindromea elikatzen duten pentsamendu negatiboak eta birformulatu ("Ez naiz behar bezain ona" → "Arrakasta izateko trebetasunak eta esperientzia ditut").
- ❖ Ezinezkoa da dena *perfektuki* egitea. *Behar bezain ondo* egitean jarri behar dugu arreta.
- ❖ Porrotek ikasgai eta aukera baliotsuak eskaintzen dituzte.
- ❖ Porrota ez da bidearen amaiera.
- ❖ Har itzazu kritika konstruktiboak hobetzeko opari gisa, ez irain pertsonal gisa.



Pentsatu zure bizitzan porrot egin duzun zerbaitetan, sortu zizkizun pentsamendu eta sentimenduetan eta nola jokatu zenuen. Orain, pentsa ezazu erreakziona ahalko zenuen beste modu batean.



**Co-funded by
the European Union**

Europar Batasunak finantzatua. Hala ere, adierazitako ikuspuntuak eta iritziak egilearenak edo egileenak baino ez dira, eta ez dituzte nahitaez islatzen ez Europar Batasunekoak, ez Europako Hezkuntza eta Kultura Esparruko Agentzia Exekutibokoak (EACEA). Europar Batasuna eta EACEA ezin dira horien erantzuletzat jo.



Freepik-ek diseinaturia

Auto-errukiaren eta onarpenaren boterea

Tratatu zeure burua lagun bati eskainiko zeniokeen adeitasun eta ulermen berarekin.

Ulertu mundu guztiak zalantzan jartzen duela bere burua, eta ez dela ezer gertatzen akatsak egiteagatik.

Auto-erruki teknikak:

- ❖ Izan zaitez adeitsu eta ulerkorra zure buruarekin huts egiten duzunean.
- ❖ Gogoan izan mundu guztiak egiten dituela akatsak eta arazoak dituela.
- ❖ Izan zaitez zure pentsamenduen jakitun, gogortasunez juzgatu gabe.
- ❖ Erabateko arreta praktikatu estresa eta pentsamendu negatiboak kontrolatzeko.



Freepik-ek diseinatua



Hartu une bat duela gutxi egindako akats batean pentsatzeko. Zer esango zenioke akats bera egin zuen lagun bati? Orain, esaiozu zeure buruari.



**Co-funded by
the European Union**

Europar Batasunak finantzatua. Hala ere, adierazitako ikuspuntuak eta iritziak egilearenak edo egileenak baino ez dira, eta ez dituzte nahitaez islatzen ez Europar Batasunekoak, ez Europako Hezkuntza eta Kultura Esparruko Agentzia Exekutibokoak (EACEA). Europar Batasuna eta EACEA ezin dira horien erantzuleak izan.

Ekintzaren bidez konfiantza sortzea

Jardunez eraikitzen da konfiantza norbere buruarengan: ekintza konfiantzaren *aurretik* dator.

Zeure buruarengan konfiantzarik ez baduzu, **EGIN EZAZU!** ("Itxurak egin, lortu arte")

Urratsak:

- ❖ Dokumentatu zure lorpenak eta egin zure aurrerapenen jarraipena: sortu "Arrakastaren egunerokoa".
- ❖ Ez minimizatu zure lorpenak, goraipatu itzazu.
- ❖ Gogoratu zeure buruari zure indarguneak.
- ❖ Hartu erronka txikiak zure erosotasun-eremutik kanpo, zure autoeraginkortasuna handitzeko.
- ❖ Ausart jokatu eta arriskuak hartu.



Idatzi oraintsuko lorpen bat (handia edo txikia), nola sentitu zintuen eta hori lortzeko erabili zenituen trebetasunak.



Pentsatu zure buruarengan konfiantzarik ez duzun etorkizuneko erronka txiki batean, eta irudikatu nola lor dezakezun.



Co-funded by
the European Union

Europar Batasunak finantzatua. Hala ere, adierazitako ikuspuntuak eta iritziak egilearenak edo egileenak baino ez dira, eta ez dituzte nahitaez islatzen ez Europar Batasunekoak, ez Europako Hezkuntza eta Kultura Esparruko Agentzia Exekutibokoak (EACEA). Europar Batasuna eta EACEA ezin dira horien erantzuleak izan.



Freepik-ek diseinaturia

Mentoreen papera eta berdinen arteko laguntza

Zergatik dira garrantzitsuak mentoreak?

- ❖ Orientatu, aholkatu eta lasaitzen dute.
- ❖ Zalantza-sentimenduak normalizatzen laguntzen dute.
- ❖ STEM espazioetan emakume gisa moldatzeko moduari buruzko informazioa eskaintzen dute.

Zergatik da erabakigarria laguntza-sistema bat?

- ❖ Isolamendua indargabetzen du.
- ❖ Adorea eta balidazioa ematen ditu.
- ❖ Iruzurtiaren Sindromea gainditzen laguntzen du, esperientzia partekatuak eskainiz.



Freepik-ek diseinaturia

 **Bisitatu MENTORE-GUNEA!**

 **Identifika ezazu zure STEM arloko kide bat eta partekatu esperientziak. Identifika ezazu aurrera egiten jarraitzeko elkar laguntzeko modu bat.**



**Co-funded by
the European Union**

Europar Batasunak finantzaturia. Hala ere, adierazitako ikuspuntuak eta iritziak egilearenak edo egileenak baino ez dira, eta ez dituzte nahitaez islatzen ez Europar Batasunekoak, ez Europako Hezkuntza eta Kultura Esparruko Agentzia Exekutibokoak (EACEA). Europar Batasuna eta EACEA ezin dira horien erantzuleak izan.

Iruzurtiaren sindromea gainditzea: emakumeen istorioak STEMen



Emakumea	Eremua	Honekin egin zuen borroka:	Nola gainditu zuen	Legatua
Marie Curie	Fisika, Kimika	Bere buruarekiko zalantza, nahiz eta erradioaktibitatean aitzindari izan den lana egin.	Ikerketan jarraitu zuen, eta bere lorpenek bere kabuz hitz egin zezaten utzi zuen.	Nobel Saria irabazi duen lehen emakumea; Nobel Saria bi zientzian irabazi duen pertsona bakarra.
Mae Jemison	Astronauta, medikua	Desegokitasun-sentimenduak emakume beltz gisa, gizonak nagusi diren espazio-programa batean.	Espazioarekiko pasioari atxiki zitzaien, eta hura babestuko zuten mentoreak bilatu zituen.	Lehen emakume afroamerikarra espazioan
Ada Lovelace	Matematika, Informatika	Gizonek menderatutako komunitate intelektual batean bere buruaren balioaz zalantza egitea	Motor analitikoa lantzen jarraitu zuen, informatika modernoaren aitzindari izanez.	Lehen programatzaile informatiko gisa aitortua
Karen Uhlenbeck	Matematika	Arroztasun sentimendua, fisika matematikoan lan aitzindaria egin arren.	Konfiantza irabazi zuen bere gaitasunetan, eta orientazioa jaso zuen	Fisika matematikoa irauli zuen; Abel saria irabazi zuen lehen emakumea



Haiei ere gertatu zaie. Zuk ere gaindi dezakezu!

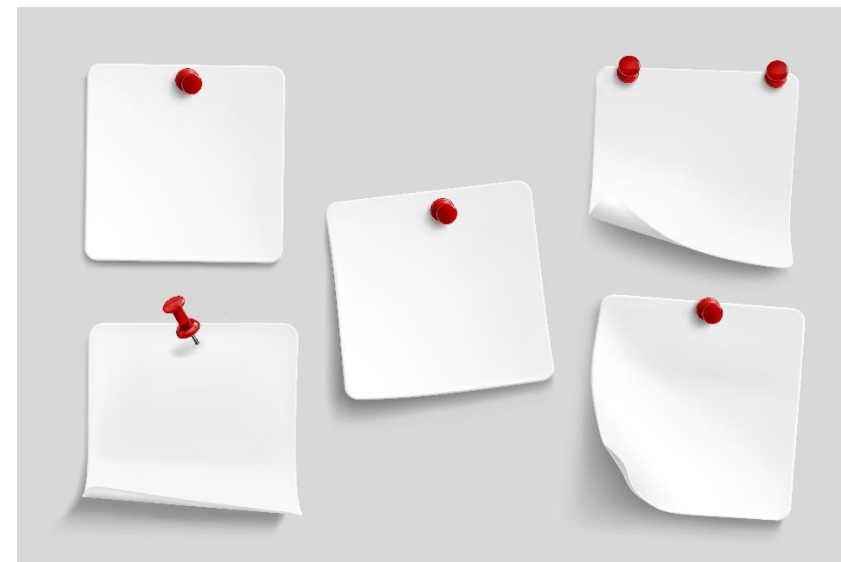


Co-funded by
the European Union

Europar Batasunak finantzatua. Hala ere, adierazitako ikuspuntuak eta iritziak egilearenak edo egileenak baino ez dira, eta ez dituzte nahitaez islatzen ez Europar Batasunekoak, ez Europako Hezkuntza eta Kultura Esparruko Agentzia Exekutibokoak (EACEA). Europar Batasuna eta EACEA ezin dira horien erantzuletzat jo.

Ondorio nagusiak

- ❖ Iruzurtiaren sindromea ohikoa da, baina ez du zertan zure bizitza kontrolatu.
- ❖ Ezagutu zein "iruzurti-motarekin" identifikatzen duzun zure burua eta erabili hura kudeatzeko estrategiak.
- ❖ Onartu laguntza, ospatu aurrerapenak eta jarraitu pentsamendu negatiboak aurre egiten.
- ❖ Ez zaude bakarrik: STEMen emakumeen sare sendo bat dago, elkarri laguntzen diona.



Freepik-ek diseinaturia



Pentsatu iruzurti gisa sentitzen zaren egoera jakin batean. Hausnartu une horretan nola sentitzen zaren eta zer egiten duzun.

Orain pentsatu zer sentitu eta egin nahiko zenukeen egoera horretan.



Idatzi baieztapen bat, zeure buruari buruzko zalantzak dituzunean erabiliko duzuna.



**Co-funded by
the European Union**

Europar Batasunak finantzaturia. Hala ere, adierazitako ikuspuntuak eta iritziak egilearenak edo egileenak baino ez dira, eta ez dituzte nahitaez islatzen ez Europar Batasunekoak, ez Europako Hezkuntza eta Kultura Esparruko Agentzia Exekutibokoak (EACEA). Europar Batasuna eta EACEA ezin dira horien erantzuleak izan.

Konfiantzaz aurrera egitea

Etorkizuneko ekintzak:

- ❖ Lehiaketa-arau errealistak eta motibagarriak hartu.
- ❖ Arreta jarri arrakastetatik zein porrotetatik ikastean, biak gorabehera naturalak baitira zerbait lortzeko prozesuan.
- ❖ Porrot egiten baduzu, altxatu eta saiatu berriro.
- ❖ Jasotzen dituzun kritikek ez zaituzte iruzurti gisa definitzen, har itzazu hobetzeko modutzat.
- ❖ Ez duzu zertan zeure buruaz seguru egon denbora guztian. Gaitasun handiena duten pertsonak ere batzuetan ez dira seguru sentitzen.

Gogoan izan:

- ❖ Orain arte lortu duzun guztia merezi duzu.
- ❖ Zure ideia guztiek merezi dute entzutea eta baloratzea.
- ❖ Huts egiteko eskubidea duzu.
- ❖ Ikasteko gaitasuna duzu.



Freepik-ek diseinaturia

**Gai zara, merezi duzu
eta STEMen arrakasta
lortzeko behar dena
daukazu.**



**Co-funded by
the European Union**

Europar Batasunak finantzaturia. Hala ere, adierazitako ikuspuntuak eta iritziak egilearenak edo egileenak baino ez dira, eta ez dituzte nahitaez islatzen ez Europar Batasunekoak, ez Europako Hezkuntza eta Kultura Esparruko Agentzia Exekutibokoak (EACEA). Europar Batasuna eta EACEA ezin dira horien erantzuleak izan.

Erreferentziak



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**

Europar Batasunak finantzatua. Hala ere, adierazitako ikuspuntuak eta iritziak egilearenak edo egileenak baino ez dira, eta ez dituzte nahitaez islatzen ez Europar Batasunekoak, ez Europako Hezkuntza eta Kultura Esparruko Agentzia Exekutibokoak (EACEA). Europar Batasuna eta EACEA ezin dira horien erantzuletzat jo.

Baliabide gehigarriak

Iruzurtiaren Sindromeari buruzko liburuak

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

Iruzurtiaren Sindromeari buruzko artikuluak

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**

Europar Batasunak finantzatua. Hala ere, adierazitako ikuspuntuak eta iritziak egilearenak edo egileenak baino ez dira, eta ez dituzte nahitaez islatzen ez Europar Batasunekoak, ez Europako Hezkuntza eta Kultura Esparruko Agentzia Exekutibokoak (EACEA). Europar Batasuna eta EACEA ezin dira horien erantzuleak izan.

Baliabide gehigarriak

Iruzurtiaren Sindromeari buruzko web orriak

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=yx7mzhJ2wQ>

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>

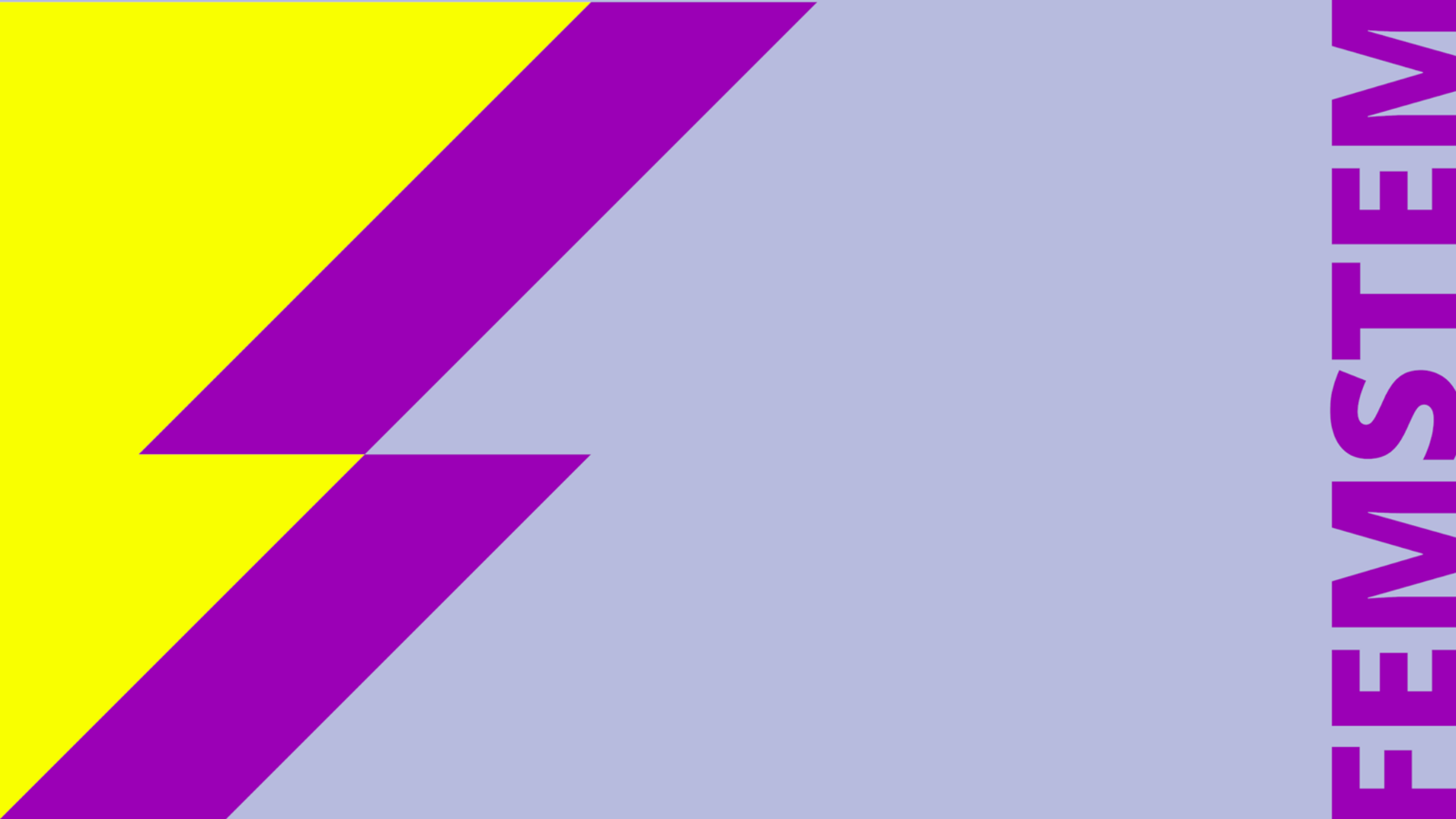
Impostor Syndrome Explained – Video by Psych Hub (2021) <https://www.youtube.com/watch?v=K8ox5udlD40>

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**

Europar Batasunak finantzatua. Hala ere, adierazitako ikuspuntuak eta iritziak egilearenak edo egileenak baino ez dira, eta ez dituzte nahitaez islatzen ez Europar Batasunekoak, ez Europako Hezkuntza eta Kultura Esparruko Agentzia Exekutibokoak (EACEA). Europar Batasuna eta EACEA ezin dira horien erantzuleak izan.



FEMSTEM