



# KELARRE INFORMATIVO

Boletín feminista de las brujas que no pudisteis quemar

## SÍNDROME DE LA IMPOSTORA

**El capitalismo neoliberal o el libre mercado se apoya y alimenta en la competitividad deshumanizada de la clase trabajadora y esto supone una pérdida de salud física y mental que nos enferma y nos priva de libertad.**

Debido a esta fórmula económica magistral (que marca la sociedad en la que vivimos), se han instaurado en nuestro día a día trastornos psicológicos muy serios como son el estrés, la ansiedad, el síndrome burnout o la depresión y uno de los fenómenos que genera estos trastornos en la salud mental es el Síndrome de la Impostora.

**Si dudas de ti misma, si sientes no estar a la altura, si crees que tus logros han sido cuestión de suerte, puede que estes sufriendo este síndrome que se caracteriza por una falta de autoestima que nos lleva a dudar constantemente de nuestro potencial.** Nos hace sentir inseguras, dudamos sobre nuestros propios conocimientos, habilidades y logros, llegando a creer que los éxitos que obtenemos no son merecidos.

Este trastorno lo sufren una de cada siete personas según el International Journal of Behavioral Science y dentro de este porcentaje, las mujeres somos un 18% más propensas a padecerlo que los hombres. La principal razón se debe a los roles de género implantados: ser grandes madres, excelentes trabajadoras y excelentes esposas. En resumen, "mujeres maravilla".

**El ámbito laboral es el escenario más propenso donde ocurre** ya que la integración de la mujer en casi todas las profesiones y puestos de trabajo, nos han obligado a tener que demostrar una mayor capacidad y valía que la de los hombres. Una voz interior nos dice que no podemos con esa situación, que no somos capaces, que por mucho que nos esforcemos nunca será suficiente, que somos inferiores. Esta cuesta arriba, esta sensación de ser "impostoras" en una sociedad aparentemente más igualitaria, este vacío en nuestra autoestima nos enferma y nos hace más vulnerables en nuestra sociedad capitalista.

Para prevenir esta patología que en muchas ocasiones crea ansiedad y depresión, que afecta a nuestra estabilidad laboral y a nuestras relaciones personales, **es importante reconocer nuestros logros y los de las personas que nos rodean** (también pueden estar sufriendo este síndrome), pensar en positivo, cuidar nuestro cuerpo y nuestra mente, no quitar importancia a lo que hacemos y no olvidarnos de compartir cómo nos sentimos, todo lo que hemos logrado y todo lo que vamos a lograr.

**Cuando admiremos algo de otra mujer, se lo haremos saber. Cuando necesitemos una voz amiga, la pediremos sin vergüenza.**



**MCLMEX** [buzonvioleta@cgt-mclmex.org](mailto:buzonvioleta@cgt-mclmex.org)

**"Una mujer fuerte levanta a otras mujeres en lugar de derribarlas"**

Nº48

13 Agosto 2023