

PARA SABER MÁS

SÍNDROME DE LA IMPOSTORA

• El síndrome de la impostora: ¿Por qué las mujeres siguen sin creer en ellas mismas? de Elisabeth Cadoche y Anne de Montarlot (Autoras), María Eugenia Santa Coloma (Traductora).

<https://posipedia.com.co/portfolio/quita-el-freno-supera-el-sindrome-del-impostor>

<https://awenpsicologia.com/sindrome-de-la-impostora/>

<https://mujeresenelsectorpublico.com/el-sindrome-de-la-impostora/>

AUTOCONCEPTO

- Martínez, A. (2023). 10 maneras de mejorar tu autoconcepto, autoestima y resiliencia. Psicología Integrativa. Extraído el 3 de noviembre de 2023 de <https://www.antonimartinezpsicologo.com/10-maneras-de-mejorar-nuestro-autoconcepto-autoestima-y-resiliencia>
- Martínez Pellicer, A. (2020). ¿Cómo mejorar el autoconcepto? 7 trucos para fortalecerlo. Tu espacio de terapia. Recuperado el 3 de noviembre de 2023 de <https://tuespaciodeterapia.com/como-mejorar-el-autoconcepto/>

RESILIENCIA

- Linares, R. (2023). Resiliencia: 12 hábitos de una persona resiliente. El prado psicólogos. Extraído el 15/11/2023 de <https://www.elpradopsicologos.es/blog/resiliencia-resilientes/>
- González, V. (2015). 10 formas prácticas de construir resiliencia. ¿Cómo ser más resiliente y así poder afrontar las idas y venidas existenciales?. Psicología y mente. Extraído de <https://psicologiymente.com/psicologia/formas-practicas-construir-resiliencia>

EMPODERAMIENTO

- "Significado de Empoderamiento". En: Significados.com. Disponible en: <https://www.significados.com/empoderamiento/> Consultado: 15 de noviembre de 2023
- Flores Carretero, E. 5 cualidades de las mujeres empoderadas. IEIE. Extraído de: https://www.ieie.eu/5-cualidades-de-las-mujeres-empoderadas/#Las_5_caracteristicas_de_las_mujeres_empoderadas. Consultado el 15 de noviembre de 2023.
- Sanz, E. (2023). ¿Cuáles son los hábitos de las mujeres empoderadas?. MejorconSalud. Disponible en: <https://mejorconsalud.as.com/habitos-mujeres-empoderadas/>. Consultado el 15 de noviembre de 2023.
- Banco Santander (2021). Mujer empoderada: saca a la líder que llevas dentro. Disponible en: <https://www.becas-santander.com/es/blog/mujer-empoderada.html>