

# MUJER/NIÑA



# &

# LA CIENCIA



**11 de febrero de 2026 | 11 preguntas a nuestras  
doctorandas del Centro de Estudios Europeos  
(Centro de Excelencia Jean Monnet UCLM)**



**Sandra Pámpanas Aparicio**



**María Valle Camacho**

1. Lo que te hubiese gustado saber al terminar la carrera.

Creo que lo que me habría gustado saber al terminar la carrera es, en realidad, lo mismo que me habría resultado fundamental conocer antes incluso de comenzarla: cuáles eran las salidas profesionales reales y las oportunidades existentes en el sector. Es información que habría sido especialmente valiosa para recorrer la carrera con mayor criterio y tranquilidad desde el principio.

2. ¿Dudaste si era lo que te gustaba?

No tuve dudas reales sobre si era el camino que quería seguir. Mi elección estuvo guiada por un propósito vital muy claro: la búsqueda de un futuro mejor para mi hermana, que tiene discapacidad intelectual y TEA. Fue el Derecho el que terminó mostrándose como una verdadera herramienta de cambio... Decidí orientar ese compromiso hacia la investigación y la docencia.

3. ¿Qué es lo más divertido?

Más que divertido, lo que más aprecio de esta profesión es lo estimulante y gratificante que resulta. Lo más estimulante y gratificante son los congresos y seminarios. Cuando, además, he participado como ponente, estos espacios me han brindado la oportunidad de exponer mis investigaciones, visibilizar problemáticas reales, plantear propuestas e intercambiar opiniones. En definitiva, son los momentos en los que veo con claridad que el trabajo que hago cobra sentido y merece la pena.

4. ¿Qué es lo más duro?

La carrera académica es, a mi entender, una elección profundamente vocacional, precisamente por lo exigente y solitaria que resulta... Lo más difícil es la inestabilidad económica y la incertidumbre. Exige constancia, resiliencia y aprendizaje permanente.

5. Tu investigación en una frase.

Mi investigación se centra en la transformación digital inclusiva de las Administraciones públicas para que sean accesibles cognitivamente para las personas con discapacidad intelectual.

6. ¿Cómo es un día normal?

Mi trabajo diario gira, fundamentalmente, en torno a la investigación. Leo y estudio la materia jurídica, analizo normativas y jurisprudencia, escribo y reviso. Además del trabajo académico, el doctorado implica una parte menos visible pero esencial: los trámites administrativos, la gestión del correo, el seguimiento de convocatorias y plazos, y la acreditación constante de la actividad investigadora ante la Escuela de Doctorado, tareas silenciosas que forman parte del día a día.

7. Referente femenino.

Mi principal referente siempre ha sido mi madre. Ha demostrado una valentía y una capacidad de superación profundamente admirables. Siempre ha creído en mí.

8. Estereotipo femenino que te gustaría desmontar. Los estereotipos se construyen sobre concepciones erróneas.

La forma más eficaz de desmontarlos es demostrar, a través de los propios actos, que carecen de fundamento.

9. ¿Qué has aprendido de ti?

Me permito evolucionar. He aprendido a cultivar la gratitud, a reconocer mi valía y a aspirar a ser una buena persona.

10. ¿Ha sido difícil estar rodeada de personas diferentes?

Ha sido una experiencia inspiradora. Entiendo las diferencias como oportunidades de aprendizaje. En cuanto a mi experiencia con académicos y compañeros hombres, ha sido enriquecedora y basada en relaciones paritarias, algo que valoro especialmente y por lo que me siento profundamente afortunada.

11. Consejo que le darías a una mujer que va a empezar en tu mundo.

Que confíe en sí misma. Aunque el camino es exigente, merece la pena. Que se deje aconsejar, que busque orientación y que no pierda el horizonte.



**Sandra Pámpanas Aparicio**  
**Investigadora jurídica en discapacidad**  
**intelectual.**

1. Lo que te hubiese gustado saber al terminar la carrera.

Me hubiera gustado conocer más experiencias de estudiantes de doctorado en el ámbito jurídico, especialmente la forma de abordar una tesis, no solo intelectualmente sino también anímicamente.

El doctorado es un proceso largo, incierto y muy exigente emocionalmente. Puede llegar a ser una «montaña rusa de emociones»: ansiedad, frustración o síndrome del impostor (más común, diría, entre las mujeres investigadoras por la autoexigencia que nos imponemos al intentar alcanzar unos estándares a la altura de nuestros compañeros). Pero también hay que reconocer otras emociones positivas como el interés, la satisfacción o la ilusión.

2. ¿Dudaste si era lo que te gustaba?

Sí, he dudado muchas veces. La precariedad hace que te cuestiones si realmente el esfuerzo vale la pena. Sin embargo, lo importante es saber identificar si ello es fruto de una posible falta de interés o si realmente consideras que el sacrificio compensa. Al final, la recompensa es acabar dedicándote a lo que te gusta durante toda la vida.

3. ¿Qué es lo más divertido?

La sensación de ir descubriendo algo por ti misma: que existe una conexión entre argumentos o ideas, formular hipótesis y posteriormente comprobarlas, Te da satisfacción intelectual y te diviertes haciéndolo.

4. ¿Qué es lo más duro?

La incertidumbre y la falta de garantía de estabilidad laboral. Sigue existiendo una cultura del sacrificio (del tiempo personal, de lo económico y de las relaciones personales) que normaliza en algunos casos las extensas jornadas laborales y la dedicación casi total a la Academia.

5. Tu investigación en una frase.

El estudio de las formas en las que la Unión Europea puede influir en cambios organizativos y procedimentales de la Administración digital española.

6. ¿Cómo es un día normal?

Creo que no hay un día “normal” como tal. Una de las cosas positivas que al menos yo encuentro en este trabajo es su flexibilidad, tanto en los horarios como en los días. Además, los días de una doctoranda incluyen múltiples tareas que van desde la lectura, la escritura, las correcciones, las reuniones, la docencia (si la tienes) y la burocracia administrativa. Al final, los días de una doctoranda consisten en encontrar un equilibrio entre todo ello.

7. Referente femenino.

Mujeres docentes que me han enseñado el encanto del estudio y de la investigación... Lo que realmente me inspira es el mensaje que me han querido transmitir todas ellas conjuntamente: el cariño al conocimiento y al saber.

8. Estereotipo femenino que te gustaría desmontar  
Que las mujeres nos dedicamos a la investigación desde lo “emocional” y que ocupamos más puestos de ciencias sociales o de humanidades por esa misma razón.

9. ¿Qué has aprendido de ti?

He aprendido a tener que estar en paz conmigo misma y a escucharme, por todo lo que comentaba en la primera pregunta sobre las emociones en el doctorado. He aprendido a cuidar mis límites y a no imponer mi bienestar personal y emocional ante la investigación.

10. ¿Ha sido difícil estar rodeada de personas diferentes?

Aunque considero que la academia puede seguir siendo muy jerárquica y masculinizada en ciertos espacios, en los que puedes llegar a sentir que tienes que demostrar el doble que tus compañeros, puedo reconocer que, al menos en mi caso, he encontrado redes de apoyo muy valiosas tanto en mi director como en mis compañeros de trabajo y de Facultad, así como en otros doctorandos y doctorandas de todas partes de España.

11. Consejo que le darías a una mujer que va a empezar en tu mundo.

Que crea en su capacidad intelectual, que busque maestras y aliadas y que no normalice la precariedad ni el maltrato institucional: la excelencia en la investigación no debería estar reñida con exigir unas condiciones dignas de trabajo.



**María Valle Camacho**  
**Doctoranda en Derecho administrativo europeo.**