

La relación entre los cambios hormonales y la pulsión creativa en las escritoras contemporáneas

The Relationship Between Hormonal Changes and Creative Drive in Contemporary Women Writers

JULIA MONTEJO RODRÍGUEZ

Author / Autora:

Julia Montejo Rodríguez
Investigadora en el Grupo de Investigación
sobre Cultura, Edición y Literatura en el
Ámbito Hispánico, GICELAH del CSIC
julia@juliamontejo.com
<https://orcid.org/0000-0003-0085-0040>

Submitted / Recibido: 19/09/2024

Accepted / Aceptado: 03/12/2024

To cite this article / Para citar este artículo:

Montejo Rodríguez, J. (2025). La relación
entre los cambios hormonales y la pulsión
creativa en las escritoras contemporáneas.
Feminismo/s, 45, 351-375. [https://doi.
org/10.14198/fem.2025.45.13](https://doi.org/10.14198/fem.2025.45.13)

Licence / Licencia:

Este trabajo se comparte bajo la licencia de
Atribución-NoComercial-CompartirIgual
4.0 Internacional de Creative Commons
(CC BY-NC-SA 4.0): [https://creativecommons.
org/licenses/by-nc-sa/4.0/](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).



© 2025 Julia Montejo Rodríguez

Resumen

Este artículo explora la relación entre los cambios hormonales y la pulsión creativa en escritoras contemporáneas, con el objetivo de comprender cómo los ciclos hormonales como la menstruación, el embarazo y la menopausia influyen en la producción literaria femenina. A través de un estudio cualitativo, se llevaron a cabo entrevistas semiestructuradas con 39 escritoras españolas, buscando capturar sus experiencias subjetivas sobre cómo las fluctuaciones hormonales afectan su capacidad creativa. El diseño de la investigación se basa en una metodología feminista, que subraya la importancia del cuerpo en la creación artística femenina, alejándose de la tradicional desconexión entre cuerpo y mente. Las entrevistas se centraron en tres momentos hormonales clave: menstruación, embarazo y menopausia, para comprender cómo las escritoras perciben estos estados y los integran en su proceso creativo. Los principales resultados muestran que un 65% de las escritoras entrevistadas experimentan una intensificación de la pulsión creativa durante la menstruación y el síndrome premenstrual, mientras que el embarazo y la maternidad ofrecen tanto

desafíos como oportunidades para la creación literaria. El 75% de las escritoras en menopausia describen esta etapa como un «renacimiento creativo», marcado por una mayor libertad emocional y concentración. Las conclusiones sugieren que los cambios hormonales no son un impedimento, sino un catalizador para la creatividad, proporcionando a las escritoras una conexión más profunda con sus emociones. Sin embargo, esta relación es subjetiva y está influenciada por el contexto sociocultural en el que las mujeres desarrollan su obra. Este estudio contribuye a los estudios feministas de la creatividad, destacando la importancia de integrar el cuerpo y las experiencias hormonales en la comprensión de la producción literaria femenina.

Palabras clave: creatividad femenina; escritura y hormonas; ciclo menstrual y creatividad; embarazo y producción literaria; menopausia y creación artística; psicología feminista; cuerpo femenino y literatura; fluctuaciones hormonales y pulsión creativa.

Abstract

This article explores the relationship between hormonal changes and creative drive in contemporary women writers, with the aim of understanding how hormonal cycles such as menstruation, pregnancy, and menopause influence female literary production. Through a qualitative study, semi-structured interviews were conducted with 39 Spanish women writers, aiming to capture their subjective experiences regarding how hormonal fluctuations affect their creative abilities. The research design is based on a feminist methodology that emphasizes the importance of the body in female artistic creation, moving away from the traditional disconnection between body and mind. The interviews focused on three key hormonal moments: menstruation, pregnancy, and menopause, to understand how women writers perceive these states and integrate them into their creative process. The main results show that 65% of the interviewed writers experience an intensification of creative drive during menstruation and premenstrual syndrome, while pregnancy and motherhood offer both challenges and opportunities for literary creation. Seventy-five percent of the writers in menopause describe this stage as a «creative rebirth,» marked by greater emotional freedom and focus. The conclusions suggest that hormonal changes are not an impediment but a catalyst for creativity, providing writers with a deeper connection to their emotions. However, this relationship is subjective and influenced by the sociocultural context in which women develop their work. This study contributes to feminist studies of creativity, highlighting the importance of integrating the body and hormonal experiences into the understanding of female literary production.

Keywords: female creativity; writing and hormones; menstrual cycle and creativity; pregnancy and literary production; menopause and artistic creation; feminist psychology; female body and literature; hormonal fluctuations and creative drive.

1. INTRODUCCIÓN

La creatividad ha sido históricamente vista como una capacidad exclusivamente intelectual, separada del cuerpo y las emociones. Este dualismo mente-cuerpo, arraigado en la tradición cartesiana de «mente sobre materia», ha influido en la producción artística, literaria e intelectual, marginando el papel del cuerpo en los procesos creativos. Sin embargo, estudios recientes en psicología, neurociencia y feminismo han cuestionado esta visión tradicional, subrayando que el cuerpo y sus fluctuaciones hormonales pueden desempeñar un papel crucial en la producción creativa, especialmente en las mujeres.

La investigación ha demostrado que las hormonas sexuales, como los estrógenos y la progesterona, no solo regulan funciones reproductivas, sino que también influyen en el cerebro, las emociones y, por ende, en la creatividad. Según Damasio (1994), las emociones están profundamente conectadas con los procesos neurofisiológicos del cerebro, sensibles a las fluctuaciones hormonales. Este vínculo entre fisiología y creatividad plantea preguntas sobre cómo los cambios hormonales, especialmente durante la menstruación, el embarazo y la menopausia, afectan la pulsión creativa. Lejos de limitar, estos procesos biológicos pueden convertirse en fuentes de intensidad emocional y conexiones más profundas con las experiencias personales, esenciales para la producción artística.

Desde una perspectiva feminista, teóricas como De Beauvoir (1981) han señalado cómo el cuerpo femenino ha sido históricamente percibido como un obstáculo para la producción intelectual. De Beauvoir argumentó que los ciclos menstruales y la capacidad reproductiva de las mujeres se han utilizado como argumento para limitar su acceso al ámbito creativo. Por el contrario, autoras contemporáneas como Rich (1976) y Jong (1980) han reivindicado la experiencia del cuerpo femenino –incluidos sus cambios hormonales– como una fuente de introspección y creatividad. Estas ideas convergen con descubrimientos recientes que sugieren que las emociones intensificadas por los ciclos hormonales pueden actuar como catalizadores en el proceso creativo.

Este artículo, basado en un estudio cualitativo con entrevistas a 39 escritoras españolas, analiza cómo las fluctuaciones hormonales afectan

su pulsión creativa y cómo integran estas experiencias en su producción literaria. Se exploran tres momentos clave –la menstruación, el embarazo y la menopausia–, no solo como estados biológicos, sino también como experiencias subjetivas profundamente influidas por el contexto cultural y social. El enfoque permite destacar no solo las emociones y percepciones de las autoras, sino también los retos de las narrativas históricas que tradicionalmente marginaron el cuerpo femenino.

Ubicada en la intersección de los estudios feministas, la psicología y la literatura, la investigación busca arrojar luz sobre la relación entre cuerpo, hormonas y creatividad, proponiendo que el cuerpo femenino no es un impedimento, sino una fuente de transformación artística. Al revalorizar las experiencias hormonales en el ámbito creativo, este trabajo ofrece una nueva perspectiva sobre cómo las mujeres transforman sus vivencias corporales en procesos artísticos, contribuyendo a un discurso más inclusivo sobre la producción literaria.

2. MARCO TEÓRICO

2.1. Hormonas y su influencia en el cuerpo femenino

Las hormonas han sido durante mucho tiempo objeto de estudio en diversos campos de la biología y la medicina, ya que su influencia en el cuerpo humano es fundamental. Sin embargo, en el contexto de la creatividad y la producción artística, la relación entre las fluctuaciones hormonales y la capacidad creativa ha sido históricamente subestimada. En el caso de las mujeres, los cambios hormonales que experimentan a lo largo de su ciclo de vida –menarquía, ciclos menstruales, embarazo, lactancia y menopausia– no solo afectan su fisiología, sino que también tienen un impacto significativo en sus emociones, percepciones y en su forma de interactuar con el mundo, lo que, a su vez, puede influir en su proceso creativo.

Las hormonas sexuales femeninas, especialmente los estrógenos y la progesterona, desempeñan un papel esencial tanto en las funciones reproductivas como en la regulación emocional. Estudios recientes han demostrado que los estrógenos, además de regular el ciclo menstrual, influyen directamente en el cerebro, impactando en áreas relacionadas con la memoria, el estado de ánimo y la toma de decisiones. Asimismo, los progestágenos modulan

procesos cognitivos y emocionales, incluida la respuesta al estrés y el estado de ánimo (Bencker et al., 2025), lo que puede favorecer la plasticidad cerebral y la capacidad de adaptarse a nuevos estímulos, entre ellos la creatividad. Por su parte, la progesterona, cuya concentración aumenta considerablemente durante la segunda mitad del ciclo menstrual y el embarazo, se ha asociado con sensaciones de calma y bienestar, aunque también con síntomas premenstruales como irritabilidad y tristeza, que pueden influir en el proceso creativo. Investigaciones recientes (Servin-Barthet et al., 2023) han revelado que, durante el embarazo, el cerebro femenino experimenta cambios significativos en su estructura. Estos cambios, impulsados por el aumento de hormonas sexuales, parecen mejorar la conexión con experiencias sociales, lo que podría enriquecer la creatividad en esta etapa de la vida.

Desde un enfoque histórico, Simone de Beauvoir, en *El segundo sexo* (1949), argumentó que el cuerpo femenino ha sido visto tradicionalmente como un obstáculo para la creación intelectual. Para De Beauvoir, la mujer está «atrapada» en su biología, ya que su cuerpo, particularmente sus ovarios y útero, se convierten en un «destino» que la limita. Según esta visión, la biología femenina y sus fluctuaciones hormonales restringen la capacidad de las mujeres para participar plenamente en el ámbito intelectual y creativo, ya que están condicionadas por los ciclos reproductivos, los embarazos y la maternidad. Esta percepción histórica ha contribuido a la marginación de las mujeres en los campos de la literatura y el arte, imponiendo una visión en la que las escritoras, al igual que las artistas, debían «superar» su biología para poder crear.

Sin embargo, investigaciones contemporáneas en neurociencia y psicología sugieren que esta visión reduccionista del cuerpo femenino y sus hormonas como un «obstáculo» para la creación debe ser reevaluada. En lugar de considerar las fluctuaciones hormonales como limitaciones, los estudios recientes proponen que los cambios hormonales pueden actuar como catalizadores emocionales y cognitivos, intensificando la percepción y potenciando la creatividad en momentos específicos del ciclo hormonal. Por ejemplo, estudios como los de Sherwin (2003) sobre la relación entre los niveles de estrógenos y la función cognitiva en las mujeres muestran que los niveles altos de estrógenos, característicos de la fase folicular del ciclo

menstrual, pueden mejorar la capacidad verbal y la memoria, habilidades cruciales en la escritura creativa.

Además, estudios sobre la relación entre la menstruación y la creatividad sugieren que, para algunas mujeres, la fase lútea del ciclo, marcada por un aumento de la progesterona y la disminución de los estrógenos, puede coincidir con una mayor introspección y sensibilidad emocional. Estas cualidades, aunque tradicionalmente consideradas «síntomas negativos» del síndrome premenstrual, pueden ofrecer a las escritoras una conexión más profunda con sus emociones y experiencias, lo que potencia su capacidad para crear obras literarias intensas y emocionalmente complejas. Según la investigación de Krug y Mikayama (1994), las fluctuaciones hormonales en el ciclo menstrual influyen en el pensamiento creativo, especialmente en las habilidades verbales y figurativas, que podrían estar favorecidas durante esta etapa. Los resultados sugieren que los cambios emocionales y hormonales asociados al ciclo menstrual pueden desempeñar un papel relevante en la expresión creativa.

2.2. La biología y la creatividad femenina

El enfoque contemporáneo de la neurociencia y los estudios sobre la creatividad retan la concepción de esta última como un proceso puramente intelectual. En lugar de considerar la mente y el cuerpo como entidades separadas, investigaciones recientes sugieren que las emociones y el estado físico del cuerpo son fundamentales para la creación artística. Según Damasio (1994), las emociones no solo son respuestas automáticas del cuerpo, sino que también juegan un papel crucial en la toma de decisiones y en los procesos cognitivos superiores, incluidos aquellos relacionados con la creatividad. Esto sugiere que las fluctuaciones hormonales, que afectan directamente las emociones, pueden tener un impacto significativo en el impulso creativo.

Un ejemplo de lo anterior es cómo los cambios hormonales asociados con el embarazo y la maternidad pueden afectar la creatividad. Durante el embarazo, los niveles de progesterona y estrógenos aumentan considerablemente. Esto provoca cambios emocionales profundos en las mujeres. Aunque históricamente los cambios han sido vistos como «distracciones» o impedimentos para la creación intelectual, escritoras como Adrienne Rich,

en su libro *Of Woman Born* (1976), han argumentado que la experiencia física del embarazo y la maternidad puede ser una fuente de inspiración profunda para la creación literaria. Desde esta perspectiva, las variaciones hormonales asociadas con estas fases de la vida femenina no son limitaciones, sino catalizadores que pueden intensificar la conexión emocional de las escritoras con sus obras.

Así, lejos de ser una barrera, el cuerpo femenino emerge como un intermediario entre la biología y la creatividad. Este enfoque interdisciplinario, al integrar hallazgos psicológicos con las reflexiones de autoras como Rich, reafirma que los cambios hormonales pueden actuar como detonantes de una mayor introspección y pulsión creativa, destacando la compleja interrelación entre cuerpo, emociones y procesos artísticos.

2.3. La pulsión creativa y los estados hormonales

El concepto de «pulsión creativa» ha sido un tema central en los estudios de creatividad, en los que se busca entender los factores que impulsan a una persona a crear. En el contexto de este estudio, la pulsión creativa se refiere a un impulso emocional intenso que lleva a las escritoras a producir arte literario, y este impulso puede estar profundamente influido por los estados hormonales del cuerpo femenino. A lo largo del ciclo de vida de una mujer, las fluctuaciones hormonales alteran su fisiología, emociones y percepción, lo que puede afectar tanto positiva como negativamente su capacidad para crear.

Definición y perspectivas históricas

El término «pulsión», desde una perspectiva psicológica, ha sido utilizado para describir fuerzas internas que impulsan a las personas a actuar o crear. En el campo de la literatura, la pulsión creativa se ha interpretado como ese impulso interno que obliga a los autores y autoras a plasmar sus ideas en palabras, a menudo sin una explicación consciente de por qué lo hacen. Esta pulsión ha sido conceptualizada como una especie de «necesidad biológica» de crear, similar a otras necesidades humanas, como el hambre o el sueño.

Desde una perspectiva biológica, la pulsión creativa puede estar vinculada con las fluctuaciones hormonales, que afectan directamente los centros

emocionales del cerebro. Las hormonas sexuales, como los estrógenos y la progesterona, son conocidas por tener efectos directos sobre la neuroquímica cerebral, regulando el estado de ánimo, la percepción emocional y la respuesta al estrés. En particular, los niveles de estrógenos están relacionados con una mayor actividad en el hipocampo y la corteza prefrontal, áreas clave del cerebro asociadas con la memoria y la toma de decisiones, funciones que son cruciales para la escritura creativa. Según Hampson y Morley (2013), el aumento de los estrógenos durante la fase folicular del ciclo menstrual está asociado con una mejora en las habilidades verbales y en la creatividad verbal. Estas habilidades son fundamentales para la creación literaria, lo que sugiere que los cambios hormonales pueden potenciar la capacidad creativa durante ciertos momentos del ciclo menstrual.

Pulsión creativa en la fase menstrual

Durante la menstruación, las fluctuaciones hormonales generan una serie de cambios emocionales que pueden tener un impacto directo en la producción creativa de las mujeres. La fase menstrual del ciclo se caracteriza por una caída en los niveles de estrógenos y progesterona, lo que puede afectar tanto el estado de ánimo como la energía física. Sin embargo, algunas escritoras describen que, durante la menstruación, experimentan una mayor conexión emocional con su escritura, debido a un estado de introspección más profundo. Esto sugiere que, aunque los síntomas físicos de la menstruación, como el cansancio o el dolor, pueden ser limitantes, las emociones intensas asociadas con esta fase pueden actuar como un detonante para la creatividad literaria.

Los estudios sobre la relación entre la menstruación y la creatividad son limitados, pero algunas investigaciones han propuesto que las fases hormonales pueden amplificar las emociones, lo que a su vez intensifica la conexión emocional con la escritura. Según Farage et al. (2009), la fase lútea (pre-menstrual), caracterizada por el aumento de la progesterona, está asociada con cambios en el estado de ánimo y en la percepción emocional. Estos cambios, aunque comúnmente percibidos como negativos (por ejemplo, irritabilidad o ansiedad), pueden ser utilizados por las escritoras para canalizar emociones profundas en sus obras.

Pulsión creativa y embarazo

El embarazo representa otro estado hormonal que tiene un impacto significativo en la pulsión creativa de las escritoras. Durante el embarazo, los niveles de estrógenos y progesterona aumentan considerablemente, lo que provoca cambios profundos en las emociones y la percepción de las mujeres. A menudo, el embarazo es descrito como una fase de intensificación emocional, donde las escritoras se sienten más conectadas con sus cuerpos y con la experiencia de la vida que están gestando. En términos creativos, esta experiencia física puede transformarse en un motor poderoso para la producción literaria.

En el libro *Maternidad y creación* de Davies (1995) diversas escritoras reflexionan sobre cómo la experiencia de la maternidad actúa como un motor para la pulsión creativa. A lo largo del texto, se evidencia cómo la necesidad de escribir emerge profundamente vinculada al relato de la maternidad, transformando esta experiencia vital en una fuente de inspiración y una plataforma para explorar nuevas formas de expresión artística. Estas narrativas confirman que la maternidad, lejos de ser un impedimento, puede convertirse en un catalizador que amplifica la conexión entre las emociones y el proceso creativo.

Desde el punto de vista biológico, los altos niveles de progesterona durante el embarazo generan sentimientos de calma y bienestar, lo que puede ayudar a las escritoras a concentrarse en su trabajo. No obstante, el embarazo también puede venir acompañado de desafíos físicos, como el cansancio y las náuseas, que pueden dificultar el proceso creativo.

Pulsión creativa y menopausia

Finalmente, la menopausia, marcada por una disminución significativa en los niveles de estrógenos y progesterona, es otro estado hormonal que tiene un impacto en la pulsión creativa de las mujeres. Aunque tradicionalmente la menopausia ha sido vista como una fase de declive tanto físico como emocional, la desaparición de los ciclos menstruales y los síntomas asociados con el síndrome premenstrual pueden liberar a las mujeres de las fluctuaciones emocionales mensuales, lo que les permite concentrarse más plenamente en su trabajo creativo.

La escritora española Rosa Montero (citado en Montejo, 2022) ha descrito la menopausia como un «renacimiento» para su escritura. Según Montero, la ausencia de los ciclos hormonales le permitió concentrarse más plenamente en su obra y escribir con mayor libertad y enfoque. Esto sugiere que, para algunas mujeres, la menopausia no es una fase de pérdida, sino una oportunidad para redescubrir su pulsión creativa. Aunque la relación entre menopausia y creatividad ha sido menos explorada desde una perspectiva científica, testimonios como el de Montero destacan cómo ciertas mujeres encuentran en esta etapa un momento de transformación personal y artística, liberadas de las exigencias físicas y emocionales asociadas a los ciclos hormonales.

2.4. Entorno sociocultural y creatividad femenina

La creatividad femenina no puede analizarse únicamente desde una perspectiva biológica o individual. Está profundamente influida por el entorno sociocultural en el que las mujeres viven y crean. Las expectativas sobre el género, los roles que se les asignan a las mujeres, y las estructuras de poder históricamente dominadas por hombres han moldeado la forma en que la creatividad femenina ha sido percibida y valorada a lo largo del tiempo.

El contexto cultural como determinante de la creatividad

A lo largo de la historia, las mujeres han sido sistemáticamente excluidas de los espacios de producción artística e intelectual, no solo debido a barreras institucionales, sino también a través de la construcción de narrativas culturales que las relegan al ámbito doméstico y las responsabilizan de la maternidad y el cuidado. El patriarcado ha sido un sistema dominante que ha dictado qué temas son dignos de ser abordados en el arte y la literatura, y qué voces merecen ser escuchadas. Las experiencias femeninas, incluidos los aspectos relacionados con el cuerpo y las emociones, han sido en gran medida marginadas, cuando no directamente ignoradas.

El silenciamiento de la voz femenina tiene profundas raíces en la historia de la literatura. Desde los inicios de la tradición literaria occidental, las mujeres han sido representadas como figuras pasivas, sujetas a las estructuras patriarcales. Un ejemplo claro es Penélope en *La Odisea* de Homero. Durante

veinte años, Penélope teje y desteje un sudario, lo que simboliza su ingenio, pero también su sumisión a un rol doméstico. Incluso en un momento crucial, cuando intenta hablar, su hijo, Telémaco, la manda callar con la frase: «Madre, vete a tu habitación y ocúpate de tus labores; la palabra es cosa de los hombres». Este acto refuerza cómo la narrativa clásica restringía a las mujeres al ámbito privado, negándoles participación en los asuntos públicos y creativos.

Este modelo de silenciamiento se ha repetido a lo largo de la historia de la literatura. Como argumentan las críticas literarias feministas Sandra Gilbert y Susan Gubar en *La loca del desván: la escritora y la imaginación literaria del siglo XIX* (1998), las mujeres han sido representadas como «ángeles en la casa», figuras sometidas a roles de sacrificio y abnegación. Esto ha condicionado no solo la representación de las mujeres en la literatura, sino también cómo las propias escritoras han sido percibidas y valoradas. Las mujeres han sido obligadas a crear en un entorno que las ha excluido de los espacios de poder literario, y sus voces han sido sistemáticamente relegadas a la periferia.

Simone de Beauvoir, en *El segundo sexo* (1949), argumentó que las mujeres han sido históricamente reducidas a su biología, vistas únicamente como seres destinados a la reproducción y a la maternidad. Esta reducción ha limitado el acceso de las mujeres al campo de la creación literaria y artística, al tiempo que ha reforzado la idea de que las emociones y los ciclos hormonales las hacen «incapaces» de participar en el ámbito intelectual. En lugar de ser reconocidas como creativas, las mujeres han sido valoradas por su capacidad de reproducción y su dedicación a los hijos, lo que ha condicionado profundamente su acceso a los espacios creativos.

Las expectativas sociales y los roles de género en la creatividad femenina

Los roles de género asignados culturalmente han dictado qué comportamientos y actividades son apropiados para las mujeres, lo que ha limitado el tipo de arte que se espera que creen. A menudo, las mujeres han sido empujadas hacia géneros *femeninos* de la literatura, como la poesía o la narrativa sentimental, que se perciben como una extensión de sus *naturales* habilidades emocionales y maternas. Esta construcción sociocultural ha generado

tensiones entre la identidad femenina, las expectativas sociales y el deseo de muchas escritoras de abordar temas más diversos en su obra literaria.

El contexto histórico también ha desempeñado un papel crucial en estas limitaciones. Durante siglos, la representación de las mujeres en la esfera artística estuvo condicionada por su acceso restringido a la educación formal y a los círculos intelectuales, perpetuando una narrativa en la que su contribución creativa era vista como secundaria o confinada a ámbitos de menor prestigio. Por ejemplo, muchas mujeres fueron encasilladas en la literatura infantil, un género históricamente subestimado a pesar de su profundo impacto cultural y educativo, o en trabajos editoriales sin reconocimiento, como la corrección de textos o la escritura anónima para publicaciones colectivas. Virginia Woolf, en *Una habitación propia* (1929), denunció esta exclusión al enfatizar la necesidad de espacio –físico, económico y simbólico– para que las mujeres pudieran crear libremente, destacando que la creatividad femenina siempre ha estado en lucha contra un sistema diseñado para silenciarla.

Por otra parte, las emociones reprimidas por las normas de género, como la ira, el deseo o el duelo, han demostrado ser fuentes poderosas de inspiración cuando las escritoras las transforman en arte. Sylvia Plath en *La campana de cristal* (1998) ejemplifica cómo estas emociones, habitualmente consideradas inadecuadas para las mujeres, pueden ser reconvertidas en una poética intensa y transgresora. En este sentido, la creatividad femenina no solo desafía las expectativas impuestas, sino que también propone nuevas maneras de entender la identidad, las emociones y el arte desde una perspectiva que reclama el espacio legítimo de las mujeres como creadoras.

La creatividad femenina, por tanto, no puede ser analizada sin tener en cuenta las barreras culturales y sociales que las mujeres enfrentan. Las fluctuaciones hormonales y las emociones que activan están atravesadas por las narrativas sociales que dictan cómo las mujeres deben comportarse, expresarse y crear. Sin embargo, las limitaciones pueden ser un revulsivo para transformar las emociones en un acto de resistencia cultural. Muchas escritoras han utilizado sus experiencias emocionales y hormonales para desafiar las expectativas culturales, creando obras que cuestionan las narrativas dominantes sobre el cuerpo femenino, la maternidad y la creatividad.

En este sentido, el entorno sociocultural influye no solo en la forma en que las mujeres experimentan sus cuerpos y su creatividad, sino también en cómo sus obras son recibidas y valoradas por el público y la crítica.

Perspectivas interseccionales: cultura, género y creatividad

Es importante también tener en cuenta una perspectiva interseccional al analizar la creatividad femenina. El género no es la única dimensión que influye en cómo las escritoras experimentan y expresan su creatividad. Factores como la clase social, la raza y la sexualidad también juegan un papel crucial en cómo se estructuran las experiencias creativas de las mujeres. Las escritoras de contextos marginalizados, en particular, enfrentan barreras adicionales, tanto en términos de acceso a oportunidades creativas como en la recepción de sus obras. Estas barreras se agravan por las expectativas culturales que rodean la feminidad y la creatividad, y por cómo se espera que las mujeres, en particular las mujeres de color o de clases trabajadoras, representen sus cuerpos y sus experiencias emocionales.

En este sentido, la creatividad femenina no solo es una respuesta a las fluctuaciones hormonales, sino también una respuesta a las opresiones estructurales que las mujeres enfrentan en su vida cotidiana.

2.5. Hormonas y mente: un enfoque interdisciplinario

El enfoque interdisciplinario entre la neurociencia, la psicología, la biología y los estudios de género revela cómo el cuerpo femenino actúa como un agente dinámico en la creación literaria, en lugar de ser un mero receptor pasivo de procesos hormonales. Las fluctuaciones hormonales no deben entenderse únicamente como condicionantes biológicos, sino como estímulos que potencian emociones intensas y percepciones profundas. Estas vivencias, en muchos casos, se convierten en un recurso creativo que conecta a las escritoras con los aspectos más íntimos y universales de la experiencia humana, dejando huella en sus obras (Damasio, 1994).

Esta perspectiva desafía las concepciones tradicionales sobre la creatividad femenina, que históricamente han marginado la influencia del cuerpo en los procesos intelectuales. Al replantear las hormonas como elementos transformadores y no limitantes, se abren nuevos caminos para entender

cómo las mujeres experimentan picos de creatividad en momentos de cambios hormonales significativos. Estudios recientes sobre la plasticidad cerebral destacan cómo estas transiciones potencian la conexión entre cuerpo y mente, fortaleciendo las capacidades emocionales y cognitivas involucradas en la producción artística (Damasio, 1994; Rich, 1976).

3. METODOLOGÍA

Este estudio se basa en un enfoque cualitativo, cuyo objetivo es explorar en profundidad las experiencias subjetivas de las escritoras en relación con los cambios hormonales y su influencia en la pulsión creativa. La metodología seleccionada reconoce la importancia de la subjetividad y el contexto socio-cultural, lo que permite captar la complejidad de cómo las mujeres experimentan su cuerpo y su proceso creativo en diferentes etapas hormonales.

3.1. Diseño de la investigación

El estudio sigue un enfoque feminista, que pone de relieve la intersección entre el cuerpo, el género y la cultura. Este marco rechaza la noción de objetividad pura, reconociendo la importancia de las experiencias personales en la construcción del conocimiento (Harding, 1987). El enfoque feminista fue esencial para estudiar la relación entre hormonas, cuerpo y creatividad, permitiendo capturar las interpretaciones individuales de las escritoras sobre su proceso creativo en función de sus ciclos hormonales.

3.2. Selección de la muestra

Se realizaron entrevistas a 39 escritoras españolas, seleccionadas mediante un muestreo intencionado y teórico de edades comprendidas entre los 28 y los 69 años (media 46). La muestra incluyó diversidad en términos de edad, etapa de vida hormonal (menstruación, embarazo, menopausia), género literario (poesía, novela, ensayo) y trayectoria profesional. Este enfoque permitió garantizar que las participantes aportaran una amplia gama de experiencias y percepciones sobre cómo los cambios hormonales influyen en su creatividad.

Las participantes se clasificaron en tres grupos principales según su etapa vital y estado hormonal predominante:

- Mujeres en etapa reproductiva activa (18-45 años, n=17)
- Mujeres en perimenopausia (46-55 años, n=8)
- Mujeres posmenopáusicas (más de 55 años, n=14)

Si bien los grupos no presentan una distribución numérica equitativa, la heterogeneidad de la muestra permitió captar una amplia diversidad de relatos. Este enfoque cualitativo se centró en profundizar en las percepciones individuales de las escritoras respecto a los efectos de los ciclos menstruales, el embarazo y la menopausia en sus procesos creativos. La riqueza de estos testimonios proporciona un marco comprensivo para analizar cómo estas experiencias hormonales son interiorizadas y utilizadas como motores creativos.

La decisión de priorizar la diversidad sobre la paridad numérica responde al objetivo de explorar la subjetividad y complejidad de cada etapa vital y hormonal. Si bien un equilibrio en la muestra habría favorecido la representatividad estadística, la metodología seleccionada se alinea con la naturaleza exploratoria del estudio.

3.3. Entrevistas semiestructuradas

El método de recolección de datos consistió en entrevistas semiestructuradas, una técnica ideal para profundizar en las experiencias personales. Las entrevistas, que duraron entre 60 y 90 minutos, se realizaron en persona o por videoconferencia, y se centraron en tres temas clave: (1) la percepción del cuerpo y las emociones durante las fases hormonales, (2) cómo estas fases influyen en la capacidad creativa, y (3) la relación entre la experiencia personal, el contexto cultural y la escritura. Esta metodología flexible permitió a las escritoras compartir sus experiencias narrativas en torno a la menstruación, el embarazo y la menopausia.

3.4. Análisis de datos

Las entrevistas fueron transcritas y codificadas utilizando un enfoque de análisis temático (Braun y Clarke, 2006). El análisis temático facilitó la identificación de patrones y temas recurrentes, como *cuerpo* y *creatividad*, *ciclos hormonales como detonantes emocionales* y *menopausia como renacimiento creativo*. El proceso de codificación constó de dos fases: una inicial

de codificación abierta para identificar temas emergentes, seguida de una codificación axial para agruparlos en categorías más amplias. Este enfoque permitió capturar la diversidad y complejidad de las respuestas de las participantes.

3.5. Enfoque feminista y reflexividad

El enfoque feminista de este estudio se centró en crear un espacio de confianza en el que las escritoras pudieran reflexionar sobre sus propias experiencias. La investigadora reconoció su propia posición en relación con las participantes, asegurando que sus voces fueran escuchadas y representadas de manera equitativa. La reflexividad fue clave para garantizar que la interacción entre la investigadora y las participantes respetara la subjetividad de las escritoras.

3.6. Limitaciones

Este estudio tiene limitaciones inherentes al enfoque cualitativo y subjetivo, lo que reduce la replicabilidad exacta del mismo. No se realizó un cálculo formal del tamaño de la muestra debido al carácter exploratorio del estudio. Asimismo, se reconoce que las respuestas de las participantes pueden estar influenciadas por sus propias narrativas personales y contextos culturales.

4. RESULTADOS

El análisis de las entrevistas con las 39 escritoras revela una compleja y variada relación entre los cambios hormonales y la pulsión creativa. Aunque no se identifican relaciones causales directas, las escritoras describen cómo las fluctuaciones hormonales afectan tanto su bienestar emocional como su capacidad para crear. Los hallazgos sugieren que los estados hormonales pueden actuar como detonantes que intensifican la conexión emocional con la escritura, pero también pueden representar un obstáculo cuando los síntomas físicos y emocionales son severos. A continuación, se presentan los resultados detallados según los principales estados hormonales explorados: la menstruación, el embarazo, la maternidad y la menopausia.

4.1. Percepción subjetiva y hormonas

Uno de los hallazgos clave es que la percepción subjetiva de las escritoras sobre sus cuerpos y hormonas desempeña un papel central en cómo experimentan su creatividad. Para muchas de ellas, las fluctuaciones hormonales no son vistas como simples procesos biológicos, sino como experiencias emocionales complejas que afectan su relación con la escritura. Aproximadamente el 65% de las escritoras entrevistadas señalaron que los momentos hormonales clave influyen directamente en su creatividad, con especial énfasis en los estados emocionales intensificados durante el síndrome premenstrual y la menstruación.

Por ejemplo, una de las escritoras describió su experiencia con el síndrome premenstrual como un «torbellino emocional» que, aunque agotador, le permitía conectarse con sentimientos más profundos que de otro modo no exploraría en su escritura. Esta conexión emocional a menudo resultaba en la creación de textos poéticos más íntimos y viscerales, donde las emociones más intensas se canalizaban hacia la página.

4.2. Síndrome premenstrual y menstruación

El síndrome premenstrual (SPM) y la menstruación son momentos en los que muchas escritoras experimentan una mayor conexión con sus emociones, lo que en algunos casos potencia su creatividad. Para el 65% de las escritoras entrevistadas, el síndrome premenstrual se asocia con una introspección profunda y una necesidad de expresar lo que sienten a través de la escritura. En estos momentos, la vulnerabilidad emocional se convierte en una herramienta que facilita la creación, especialmente en géneros como la poesía y el ensayo personal, donde la conexión emocional es esencial.

Una escritora relató: «Mi piel se llena de granitos alrededor de la ovulación y mi periodo. Tengo el temperamento corto, estoy al borde de las lágrimas y me siento deprimida. Una cosa fantástica: acabo de descubrir que escribo poesía justo antes de que llegue mi periodo. Me siento creativa en ese momento» (Montejo, 2022). Este testimonio ilustra cómo las emociones intensificadas antes de la menstruación pueden ser canalizadas hacia una producción literaria significativa.

Sin embargo, el 25% de las escritoras también señaló que los síntomas físicos asociados con la menstruación, como el dolor y la fatiga, afectan negativamente su productividad creativa. Una escritora comentó que, durante los días más intensos de su menstruación, le resultaba difícil concentrarse en su trabajo debido a la «niebla mental» y el agotamiento físico, lo que prolongaba los plazos de entrega y disminuía su capacidad para producir de manera constante.

A pesar de estos desafíos físicos, muchas escritoras también mencionaron que los momentos de mayor introspección emocional durante la menstruación les permitían profundizar en temas difíciles, lo que enriquecía su trabajo literario. En particular, el uso de la escritura como una forma de procesar el dolor menstrual fue destacado como un mecanismo creativo por varias entrevistadas.

4.3. Embarazo y maternidad

El 72% de las participantes (n=28) había experimentado al menos un embarazo, y el 40% de ellas lo vinculó con cambios significativos en su percepción creativa. El embarazo fue descrito como un periodo de intensa introspección y conexión emocional, aspectos que influyeron tanto en la elección de temáticas como en los estilos literarios adoptados. Varias escritoras destacaron cómo las emociones intensificadas durante esta etapa facilitaron la construcción de personajes más complejos y fomentaron la exploración de narrativas profundamente personales.

Estos testimonios subrayan que los cambios hormonales asociados con la menstruación, el embarazo y la menopausia no deben considerarse limitaciones, sino catalizadores que intensifican la conexión emocional de las escritoras con sus obras. En particular, el embarazo emergió como una etapa transformadora, caracterizada por un aumento de la introspección y una sensibilidad emocional que se tradujeron en una mayor profundidad creativa.

Una de las participantes compartió: «Con la niña número dos me dio por escribir. Siempre me ha gustado y de una manera u otra siempre lo he hecho, pero mientras estuve embarazada era como un vicio. Se me ocurrían historias a cada momento que apuntaba en cualquier parte y, cuando me disponía a escribirlas, el boli iba solo por el papel y solo se detenía cuando

acababa el relato» (Montejo, 2022). Este relato refleja cómo el embarazo puede intensificar la pulsión creativa, transformando las emociones y vivencias en material literario.

Para muchas escritoras, el embarazo no solo representó una transformación en su creatividad, sino también un replanteamiento de la relación entre cuerpo y mente. Este periodo marcó un punto de inflexión en su escritura, al abrir nuevas posibilidades narrativas y proporcionarles un enfoque más introspectivo que integraba la experiencia física y emocional de manera más consciente en sus obras. Las emociones experimentadas durante este periodo amplificaron su capacidad para abordar estilos literarios más íntimos, incorporando una mirada más subjetiva y reflexiva.

En resumen, el embarazo no solo actuó como un catalizador de la creatividad, sino también como una herramienta para explorar nuevas formas de narrar, que conjugaba las preocupaciones universales con los desafíos personales, en un proceso que reafirmaba la conexión entre lo emocional y lo literario.

4.4. Menopausia y renacimiento creativo

El 75% de las escritoras menopáusicas entrevistadas describieron la menopausia como una etapa de «renacimiento creativo». Al reducirse las fluctuaciones hormonales y cesar los ciclos menstruales, muchas escritoras expresaron que se sentían más libres y capaces de concentrarse plenamente en su trabajo. Una escritora comentó que, después de años de lidiar con los síntomas del síndrome premenstrual, la ausencia de estos ciclos le permitió alcanzar una mayor productividad y enfoque en sus proyectos de escritura.

Una de las participantes señaló: «La menopausia fue una liberación. Se acabaron los dolores de cabeza. Antes tenía muchas jaquecas e incluso me habían hecho escáneres, pero esas jaquecas desaparecieron con la menopausia, así que ¡bienvenida!». El testimonio refleja cómo la menopausia, al reducir los síntomas físicos relacionados con los ciclos menstruales, permitió a las escritoras concentrarse más en su trabajo y trabajar con más fluidez.

Para algunas mujeres, la menopausia marcó una nueva fase de liberación física y emocional. Una entrevistada relató que, después de la menopausia, su escritura se volvió más audaz y exploró temas que antes evitaba, como el

envejecimiento y la muerte. Esto sugiere que la menopausia, lejos de ser vista como una fase de declive, puede ser una oportunidad para que las escritoras experimenten una nueva energía creativa, sin las distracciones físicas y emocionales que caracterizan los ciclos hormonales anteriores.

Estos hallazgos ilustran cómo la experiencia subjetiva del envejecimiento puede transformar la relación entre cuerpo y creatividad. Según las participantes, la menopausia permitió a muchas desvincularse de las presiones asociadas a la etapa reproductiva, centrándose plenamente en su trabajo artístico. Este proceso, descrito como un momento de introspección consciente, facilitó una conexión más profunda con sus intereses literarios y narrativos.

Además, varias escritoras mencionaron que la menopausia les permitió reflexionar más profundamente sobre el paso del tiempo y su lugar en el mundo literario. Este cambio no solo involucró aspectos biológicos, sino también emocionales y sociales, siendo percibido como una fase de auto-descubrimiento y reinención creativa. En este sentido, los resultados se alinean con los planteamientos de Damasio (1994), que señalan cómo los estados emocionales y la estabilidad mental influyen directamente en los procesos cognitivos superiores, y con Adrienne Rich (1976), quien destacó el potencial transformador de las experiencias asociadas al envejecimiento y al cuerpo femenino.

4.5. Diferencias generacionales en la percepción hormonal

El estudio también reveló diferencias generacionales en cuanto a la percepción del impacto de las hormonas en la creatividad. Las escritoras más jóvenes tienden a estar más abiertas a discutir la influencia de sus hormonas en su producción literaria, reconociendo que los ciclos hormonales afectan tanto su capacidad para escribir como los temas que abordan en su obra. Una escritora joven comentó: «Mis hormonas son parte de quién soy como escritora. No puedo separar mi cuerpo de mi mente, y eso se refleja en mi escritura».

Por otro lado, muchas escritoras de generaciones anteriores consideran que los cambios hormonales no tienen un impacto significativo en su capacidad para crear. Estas diferencias generacionales pueden estar relacionadas

con un cambio cultural en la aceptación y reconocimiento del cuerpo femenino como una parte integral de la experiencia creativa. Mientras que las escritoras más jóvenes han crecido en un contexto cultural más abierto a la exploración de la feminidad y el cuerpo, las autoras de generaciones anteriores a menudo tuvieron que navegar en un entorno literario que valoraba la objetividad y la racionalidad por encima de las emociones y la experiencia corporal.

5. CONCLUSIONES

Este estudio ha revelado que los cambios hormonales influyen de manera significativa en la pulsión creativa de las escritoras, aunque esta influencia varía considerablemente según la percepción subjetiva de cada una y el contexto sociocultural en el que desarrollan su obra. A través de entrevistas con 39 escritoras españolas, se ha constatado que las fluctuaciones hormonales –particularmente en los momentos de la menstruación, el embarazo y la menopausia– no solo afectan la capacidad creativa de manera física y emocional, sino que también se vinculan estrechamente con las percepciones culturales sobre el cuerpo femenino y la creación literaria.

Uno de los hallazgos más destacados es que la subjetividad desempeña un papel crucial en la relación entre hormonas y creatividad. Las escritoras no experimentan de manera uniforme los efectos de los cambios hormonales, sino que interpretan estos procesos biológicos desde una lente profundamente personal y matizada. Para algunas, los cambios hormonales son vistos como detonantes emocionales que intensifican su capacidad para conectar con sus sentimientos y expresar esos estados a través de la escritura. Para otras, los síntomas físicos asociados a estos cambios representan un obstáculo para la productividad, afectando su concentración y energía.

Creatividad como conexión con el cuerpo

El estudio sugiere que la creatividad femenina está intrínsecamente conectada con la experiencia corporal. Las escritoras que participaron en este estudio hablaron de la escritura como un acto que no puede separarse de su cuerpo y de las emociones que emergen durante los ciclos hormonales. Este hallazgo desafía la noción tradicional de que la creatividad es una actividad

puramente cerebral o intelectual, desconectada de la biología. En cambio, para muchas escritoras, la creatividad surge precisamente de los estados emocionales más intensos, que a menudo están vinculados a cambios hormonales significativos.

La idea de que el cuerpo y la mente están profundamente entrelazados está en línea con las teorías contemporáneas de la neurociencia, la psicología y los estudios feministas. Damasio (1994) ha propuesto que las emociones y las decisiones cognitivas están profundamente interconectadas, sugiriendo que el cuerpo juega un papel esencial en la forma en que experimentamos el mundo y, por ende, en cómo creamos. En este contexto, los cambios hormonales no son simplemente una función biológica, sino un mecanismo que conecta a las escritoras con su mundo emocional, lo que impulsa su necesidad de expresarse creativamente.

Desafíos y obstáculos creativos

A pesar de esta conexión entre hormonas y creatividad, no todas las escritoras entrevistadas perciben los cambios hormonales como una fuerza positiva. Un 25% de las participantes mencionaron que los síntomas físicos y emocionales de la menstruación o la menopausia afectaron negativamente su capacidad para concentrarse y escribir. Estos hallazgos subrayan la importancia de reconocer que la experiencia creativa femenina está marcada por tensiones entre el cuerpo y la mente. Los cambios hormonales pueden ser, para algunas escritoras, una fuente de frustración y limitación, especialmente cuando los síntomas físicos interfieren con la productividad o la claridad mental necesaria para el proceso de escritura.

Además, el contexto sociocultural desempeña un papel crucial en cómo las escritoras interpretan y viven sus cuerpos. En sociedades donde los síntomas hormonales y la fisiología femenina son estigmatizados o minimizados, las mujeres pueden sentir una mayor presión para ocultar o reprimir sus experiencias corporales, lo que limita su capacidad para integrarlas plenamente en su proceso creativo. Sin embargo, en contextos donde el cuerpo femenino y sus fluctuaciones son aceptados como parte integral de la identidad de la mujer, las escritoras pueden sentirse más libres para explorar y expresar estas experiencias a través de su obra literaria.

Generaciones y cambios culturales

El estudio también destaca las diferencias generacionales en la percepción de la relación entre hormonas y creatividad. Las escritoras más jóvenes, que han crecido en un contexto cultural más abierto a la exploración de la feminidad y la experiencia corporal, tienden a aceptar y reconocer más fácilmente la influencia de sus hormonas en su creatividad. Este cambio generacional sugiere que, a medida que los discursos sobre el cuerpo femenino y la creatividad se hacen más inclusivos y comprensivos, las escritoras futuras podrían estar mejor posicionadas para aprovechar los cambios hormonales como una fuente de inspiración creativa, en lugar de verlos como un obstáculo.

Por otro lado, muchas escritoras de generaciones anteriores, que crecieron en un entorno literario más rígido y patriarcal, han tenido que disociar la creatividad de sus cuerpos. Para estas escritoras, los cambios hormonales han sido ignorados o negados como parte del proceso creativo, lo que refleja una historia de marginación de la experiencia femenina en el ámbito literario. A medida que las percepciones culturales cambian, es posible que veamos una mayor apertura hacia la exploración de la creatividad femenina en todas sus formas, reconociendo que el cuerpo y la mente están profundamente conectados.

Implicaciones futuras

Esta investigación tiene importantes implicaciones para futuras investigaciones sobre la creatividad femenina y el cuerpo. En primer lugar, se subraya la necesidad de continuar explorando la relación entre los estados hormonales y la producción artística en distintos contextos culturales, para comprender mejor cómo los factores socioculturales condicionan la percepción de las mujeres sobre su cuerpo y su creatividad.

En segundo lugar, es esencial que los estudios futuros incorporen una perspectiva interseccional más amplia. Aunque este estudio se centró en escritoras españolas, sería valioso ampliar la investigación para incluir a mujeres de diversas etnias, clases sociales y orientaciones sexuales, lo que permitiría capturar una comprensión más rica y diversa de cómo las experiencias hormonales influyen en la creatividad femenina. Tal enfoque interseccional puede proporcionar una comprensión más completa de las

múltiples formas en que las identidades y las experiencias de las mujeres se entrelazan con su producción artística.

Por último, este estudio también invita a las investigadoras y los investigadores a repensar el papel del cuerpo en la creatividad de manera más general. En lugar de continuar con la dicotomía mente-cuerpo que ha dominado los estudios de creatividad, es crucial adoptar enfoques interdisciplinarios que reconozcan la interacción entre la fisiología, las emociones y la producción intelectual y artística. Los cambios hormonales pueden ser un elemento fundamental en la forma en que las mujeres experimentan y expresan su creatividad, lo que plantea nuevas preguntas sobre cómo entendemos la creación literaria y artística en general.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bencker, C., Gschwandtner, L., Nayman, S., Griksienė, R., Nguyen, B., Nater, U. M., Guennoun, R., Sundström-Poromaa, I., Pletzer, B., Bixo, M., & Comasco, E. (2025). Progestagens and progesterone receptor modulation: Effects on the brain, mood, stress, and cognition in females. *Frontiers in Neuroendocrinology*, 76, 101160. <https://doi.org/10.1016/j.yfrne.2024.101160>
- Braun, V., y Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Damasio, A. R. (1994). *Descartes' error: Emotion, reason, and the human brain*. Putnam.
- Davies, M. (Ed.). (1995). *Motherhood and creativity*. Routledge.
- De Beauvoir, S. (1981). *El segundo sexo*. Taurus.
- Farage, M. A., Neill, S., y MacLean, A. B. (2009). Physiological changes associated with the menstrual cycle: A review. *Obstetrical & Gynecological Survey*, 63(1), 58-72. <https://doi.org/10.1097/OGX.0b013e3181932a37>
- Gilbert, S. M., y Gubar, S. (1979). *The madwoman in the attic: The woman writer and the nineteenth-century literary imagination*. Yale University Press.
- Hampson, E., & Morley, E. E. (2013). Estradiol concentrations and working memory performance in women of reproductive age. *Psychoneuroendocrinology*, 38(12), 2897-2904. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2013.07.020>
- Harding, S. (1987). *Feminism and methodology: Social science issues*. Indiana University Press.

- Homero. (2008). *La Odisea* (Trad. Luis Segalá y Estalella). Cátedra.
- Krug, R. S., & Mikayama, T. (1994). Menstrual Cycle Effects on Creativity. *Creativity Research Journal*, 7(1), 1-10. [https://doi.org/10.1016/0306-4530\(94\)90056-6](https://doi.org/10.1016/0306-4530(94)90056-6).
- Montejo, J. (2022). *Hormonas femeninas y creatividad: la percepción de las escritoras de su fisiología y la pulsión creativa* [Tesis doctoral]. Universidad Complutense de Madrid.
- Plath, S. (1998). *La campana de cristal* (E. Rius, Trad.). Ediciones DeBolsillo. (Trabajo original publicado en 1963).
- Rich, A. (1976). *Of woman born: Motherhood as experience and institution*. W. W. Norton & Company.
- Servin-Barthet, C., Martínez-García, M., Pretus, C. *et al.* (2023). The transition to motherhood: linking hormones, brain and behaviour. *Nat. Rev. Neurosci.* 24, 605-619. <https://doi.org/10.1038/s41583-023-00733-6>
- Sherwin, B. B. (2003). Estrogen and cognitive functioning in women. *Endocrine Reviews*, 24(2), 133-151. <https://doi.org/10.1210/er.2001-0016>
- Woolf, V. (1929). *Una habitación propia*. Hogarth Press.