

El Síndrome de la Impostora



Mireia M. Vega
Directora de Megaron Desarrollo Organizacional

El término de **Imposter Phenomenon** (fenómeno impostor), fue acuñado en 1978 por las psicólogas Pauline Clancey y Suzanne Imes en su artículo “El fenómeno impostor en mujeres de alto rendimiento: Dinámica e intervención terapéutica” para describir los rasgos y comportamientos de mujeres de alto desempeño que **luchan por internalizar su éxito**.

Estas mujeres describieron **sentimientos de frustración porque no atribuyen su éxito a sus propias habilidades**, a pesar de sus múltiples logros y reconocimientos. Las “impostoras” se ven a sí mismas como **indignas del nivel de elogio que reciben** porque no creen que se hayan ganado tal reconocimiento en función de sus capacidades, causando niveles elevados de ansiedad y estrés.

Originalmente, se pensaba que este fenómeno sólo afectaba a mujeres profesionales, sin embargo, investigaciones posteriores han demostrado que **afecta a ambos sexos sin importar estatus social, antecedentes laborales, nivel de habilidad o grado de experiencia**.

En el contexto actual, donde se espera que las mujeres equilibren múltiples roles y responsabilidades, el síndrome de la impostora puede intensificarse, afectando no solo su **bienestar emocional, sino también su desempeño y desarrollo profesional**.



Síntomas del Síndrome de la Impostora

- 1. Sentimiento constante de no ser lo suficientemente buena:** A pesar de recibir elogios o promociones, la persona sigue pensando que no cuenta con lo necesario, con lo que debería esperarse de ella, para ocupar su puesto.
- 2. Atribuir el éxito a factores externos:** Es común que quienes padecen el “síndrome de la impostora” piensen que su éxito se debe a la suerte, al azar, como el estar en el lugar correcto en el momento adecuado, o a la ayuda de otros, en lugar de aceptar que su éxito es fruto de sus propias capacidades.
- 3. Miedo a ser “descubierta”:** Existe un temor persistente de que en algún momento alguien se dará cuenta de que no es tan competente como los demás piensan. Este temor la hace estar en vilo, incluso estresada cuidando los mínimos detalles para evitar “ser descubierta”.
- 4. Autocrítica excesiva:** Las personas con este síndrome suelen ser extremadamente autocríticas, minimizando sus logros y maximizando sus errores.
- 5. Perfeccionismo:** Se obsesionan con hacer todo perfectamente y cuando no lo logran, sienten que han fallado, aunque los resultados sean buenos.
- 6. Evitar nuevos desafíos:** El miedo al fracaso o a no cumplir con las expectativas de otros, las lleva a inhibir en aceptar nuevas oportunidades o retos.

Estas condiciones se agudizan particularmente **cuando la persona es elegida para un nuevo rol, es promovida, se le presenta un reto profesional o una oportunidad de crecimiento**. La sensación de no ser “suficientemente buena” aflora en esos momentos clave, provocando dudas, sentimientos de minusvalía y ansiedad.

Comportamientos característicos de quienes padecen el síndrome de la impostora

Según un artículo publicado en El País, tres de cuatro mujeres experimentan el síndrome de la impostora durante su carrera profesional. Los comportamientos que más las distinguen son:

De acuerdo con sus comportamientos, se identifican 5 tipos de mujeres con síndrome de la impostora:

- 1. La individualista:** Prefiere hacer todo sin recibir la ayuda de nadie. Piensa que aceptar la ayuda de otros es exponer su incapacidad, su incompetencia oculta. Consideran que un buen trabajo debe de hacer por los propios méritos y aportaciones de cada quien.

- 2. La experta:** Está siempre estudiando para aumentar sus conocimientos, sin embargo nunca está satisfecha, toma cursos y más cursos, se inscribe a multitud de capacitaciones y programas de desarrollo y se sigue considerando incompetente.
- 3. La superheroína:** Desea ser la mejor en todo, por lo que se sobre exige. Esto puede generar altos niveles de estrés y ansiedad por llevar un ritmo de vida demasiado intenso.
- 4. La talentosa:** Debe hacer todo bien a la primera oportunidad. Si se equivoca o le cuesta realizar un trabajo, se considera incapaz y poco talentosa. Es muy precavida porque teme cometer errores.
- 5. La perfeccionista:** Sobrepone la perfección a la eficiencia. Es muy exigente con ella misma, intolerante hacia su persona y hacia los demás. A pesar de que le da muchas vueltas al asunto para que salga “perfecto”, al final nunca queda satisfecha: se podría haber hecho más y mejor. Se enfoca en sus posibles errores y no ve los aciertos.

¿Experimentas el síndrome de la impostora?

A continuación, te proponemos 10 preguntas para que valores si padeces del síndrome de la impostora. Si contestas Sí en más de 5, posiblemente tengas este síndrome.

1. Cuando recibes un halago, en vez de agradecer, te justificas.
2. Consideras que tu éxito laboral es parte de la suerte.
3. Te comparas con otros (as) que consideras que lo hacen mejor que tú.
4. Cuando te ascienden, en el fondo piensas que no podrás cumplir con las expectativas.
5. Procuras estar activa en todo momento, piensas que la inactividad es una pérdida de tiempo.
6. Haces más cosas por los demás que para ti misma.
7. En el fondo le temes a los nuevos retos y desafíos profesionales.
8. Te cuesta mucho pedir ayuda, prefieres esforzarte y hacerlo por ti misma.
9. Ante un nuevo reto piensas que te falta conocimiento o preparación.
10. A veces sientes que te falta confianza en ti misma.

REFERENCIAS:

TRES DE CUATRO MUJERES EXPERIMENTAN EN SÍNDROME DEL IMPOSTOR DURANTE SU VIDA PROFESIONAL
<https://elpais.com/economia/formacion/2023-03-09/tres-de-cada-cuatro-mujeres-experimentan-el-sindrome-del-impostor-en-algun-momento-de-sus-carreras.html>

SÍNDROME DEL IMPOSTOR Y SUS EFECTOS EN LA SALUD MENTAL
<https://adipa.mx/noticias/sindrome-del-impostor-y-sus-efectos-en-la-salud-mental/>