

Recomendaciones para lidiar con el Síndrome de la Impostora



Mireia M. Vega
Directora de Megaron Desarrollo Organizacional

El punto de partida es identificar las **causas que provocan el síndrome de la impostora**. Las causas pueden ser diversas, pero a menudo están vinculadas a factores personales, sociales y culturales:

- **Altas expectativas durante la infancia:** Las personas que crecieron en entornos donde se esperaba la excelencia o donde sus logros eran comparados con los de los demás pueden desarrollar este síndrome. El miedo a no cumplir con esas expectativas se convierte en una sensación de insuficiencia.
- **Estereotipos de género:** Las mujeres a menudo enfrentan presiones sociales y profesionales adicionales que las hacen dudar de su capacidad, especialmente en campos dominados por hombres.



- **Cultura del éxito:** En una sociedad que valora el éxito visible y tangible, las personas que no ven su progreso de inmediato pueden sentir que no están a la altura.
- **Falta de modelos a seguir:** La ausencia de referentes con los que las mujeres se identifiquen en posiciones de liderazgo o éxito profesional puede incrementar este sentimiento de no pertenecer o de no ser capaz.

Impacto en la salud mental del “síndrome del impostor”

El síndrome de la impostora, aunque durante bastante tiempo se creía que este fenómeno psicológico afectaba solo a las mujeres, lo cierto es que también afecta a algunos hombres. Se estima que de cada 10 personas en el mundo, 7 padecen este síntoma. Dicen las estadísticas que el 70% de la población mundial ha padecido el síntoma del impostor al menos una vez en la vida. Quienes lo padecen, su salud mental puede quedar afectada:

- **La pérdida de autoestima es el efecto directo.** La autoimagen queda afectada, se percibe la sensación de minusvalía y el concepto de uno mismo se devalúa.
- **Inseguridad y falta de autoconfianza.** La confianza en uno mismo es esencial para tomar decisiones valientes y enfocarse en el logro de retos y desafíos. Cuando falta, las personas se sienten incapaces para el alcance de objetivos y es que por lo común ni se los plantean, puesto que por su falta de autoconfianza los consideran inaccesibles a sus posibilidades.
- **Procrastinan.** La proactividad queda amenazada y prefieren no actuar ante el temor de no hacerlo correctamente o de recibir crítica negativa de los demás.
- **Corta visión de sí mismos.** Las personas alcanzamos en la vida el nivel de la visión que tenemos de nosotros mismos. Una visión restringida conlleva resultados mediocres. Cuando existe el síndrome del impostor, ya sea en mujeres o en hombres, estas personas limitan la visión de ellas mismas ante el temor de no ser aptas para lograrlo.
- **La ansiedad y la depresión** son producto del temor de ser fraudulentos ante las responsabilidades encomendadas, porque en el fondo “están convencidos” de que son incapaces.

Recomendaciones para lidiar con el Síndrome de la Impostora

1. **Reconoce y acepta tus emociones:** Aceptar que te sientes como una impostora es el primer paso para trabajar en ello. Reconoce que tener dudas sobre ti misma no te define ni invalida tus logros. Te ubica en la realidad.

- 2. Habla sobre tus sentimientos:** Compartir con amigos, colegas o mentores que confías en cómo te sientes puede ayudarte a darte cuenta de que no estás sola. Muchas personas, incluidas algunas muy exitosas, han pasado por lo mismo.
- 3. Haz una lista de tus logros:** Mantén un registro de tus logros, proyectos exitosos y elogios que hayas recibido. Cuando el síndrome ataque, revisa esa lista para recordarte lo que has logrado gracias a tu esfuerzo.
- 4. Suelta el perfeccionismo:** No todo tiene que ser perfecto. Aprende a celebrar los avances y pequeños éxitos. Los errores son oportunidades de aprendizaje y no disminuyen tu valía.
- 5. Acepta que no tienes que saberlo todo:** El éxito no significa tener todas las respuestas o ser perfecta. Aprende a estar cómoda con la idea de que siempre puedes aprender y crecer.
- 6. Rodéate de una red de apoyo:** Tener personas que te apoyen y te impulsen, como mentores, colegas o amigos, puede ser un gran recurso para enfrentar el síndrome de la impostora. La retroalimentación positiva te ayudará a reforzar la confianza en ti misma.

El síndrome de la impostora y la falta de confianza en una misma **no son irreversibles**. Identificar nuestros defectos, nuestros miedos, es un buen paso para resolverlos. Queda trabajo por hacer, pero está a punto de escribirse un nuevo paradigma femenino; nos tropezamos con grandes ejemplos: Marie Curie, Amelia Earhart, Rosa Parks, Simone de Beauvoir, Beate Klarsfeld o Malala Yousafzai. Pero **la confianza y las ganas de formar parte del mundo no son un atributo exclusivo de los nobles o de las mujeres famosas**. Cada vez más mujeres están reconociendo este fenómeno, y la conciencia colectiva está ayudando a desmitificar la idea de que el éxito tiene que estar acompañado de perfección. **¡No olvides que mereces tu lugar y tus logros son válidos!**

REFERENCIAS:

SÍNDROME DEL IMPOSTOR CÓMO IDENTIFICARLO Y TRABAJARLO

<https://www.santanderopenacademy.com/es/blog/sindrome-del-impostor.html>

SOY UN FRAUDE Y OTRAS 5 FRASES QUE RESUENAN EN TU CABEZA SI TIENES EL SÍNDROME DEL IMPOSTOR

<https://www.univision.com/estilo-de-vida/bienestar/soy-un-fraude-y-otras-5-frases-que-resuenan-en-tu-cabeza-si-tienes-sindrome-del-impostor>