

## Síndrome del impostor: qué es y cómo combatirlo

Julia Martins. Septiembre de 2022.

Nadie quiere sentirse como un impostor en el trabajo. Pero la verdad es que el síndrome del impostor es algo real. Parece además, que es más frecuente entre las mujeres. El síndrome del impostor se convierte así, muy a menudo en el síndrome de la impostora. De hecho, según un estudio encargado por Access Commercial Finance en Reino Unido, dos tercios de las mujeres consultadas lo habían experimentado alguna vez en sus vidas. Si alguna vez te sentiste que no pertenecías a un lugar o que no merecías tu trabajo, debes saber que no eres el único al que le ha pasado.

### **¿Qué es el síndrome del impostor?**

Para poder combatir este fenómeno psicológico es importante primero entender qué es el síndrome del impostor. El síndrome del impostor es una sensación de inseguridad relacionada con los logros laborales. Puede que te sientas como un impostor porque no crees merecer tu trabajo. A menudo, el síndrome del impostor te hace sentir como si estuvieras engañando a tus compañeros de trabajo para que piensen que eres bueno en lo que haces y tienes la percepción de ti mismo como si fueras un fraude. Aunque el síndrome del impostor no está tipificado como un trastorno psicológico clínico, muchas personas lo padecen. La expresión fue creada en primer lugar por Pauline Clance y Suzanne Imes en 1978. Las dos autoras hicieron además una indagación mayor sobre el síndrome de la impostora, es decir, cómo afectaba el síndrome del impostor especialmente a las mujeres. Así, ese mismo año publicaron el artículo: El fenómeno del impostor en mujeres de alto rendimiento: dinámica e intervención terapéutica ('The imposter phenomenon in high achieving women: Dynamics and therapeutic intervention'). En el libro, publicado en 1978, se entrevistó a 150 mujeres de alto rendimiento que habían sido reconocidas formalmente por su excelencia profesional. Sin embargo, muchas de estas mujeres creían que su éxito se debía a la suerte o que sus logros eran exagerados. Estos sentimientos de impostor no solo afectaron a las mujeres de la década de 1970, están presentes, incluso hoy en día, en todo tipo de profesionales y personas de alto rendimiento.

**El síndrome de la impostora, un fenómeno que padecen especialmente las mujeres.**

Pero, ¿por qué este fenómeno psicológico parece afectar más a las mujeres? Las autoras Élisabeth Cadoche y Anne de Montarlot, en su libro “El síndrome de la impostora” explican que el actual contexto social puede hallarse entre los motivos fundamentales por los que el síndrome de la impostora campa a sus anchas entre mujeres de éxito. Las autoras señalan los siguientes aspectos clave para el aumento del síndrome de la impostora:

- Presión elevada y constante de rendimiento e imagen. Esta presión incrementa la falta de confianza en uno mismo y genera dudas constantes.
- La menor representación de mujeres en puestos directivos también puede influir en que aquellas que están en estos puestos se sientan más solas y expuestas.
- Los estereotipos que puedan estar todavía instaurados en la sociedad.

**¿Cómo saber si padeces el síndrome del impostor?**

Puede que quizá tengas dudas sobre si tienes el síndrome del impostor o tal vez simplemente estés experimentando falta de confianza en ti mismo. Los síntomas del síndrome del impostor o síndrome de la impostora pueden ser los siguientes:

- Sentir que solo has llegado a donde estás hoy por un golpe de suerte, y no por tus habilidades o capacidades.
- Basar tu autoestima en la forma en que percibes tus propias habilidades.
- Sentir que necesitas ser un perfeccionista para producir un trabajo satisfactorio.
- Sacrificar tu propio bienestar para realizar más trabajo.
- Dudas de tus propias capacidades y no crees que hayas llegado hasta dónde estás por ellas o por tu valía.
- Sentirte solo, o la necesidad de aislarte, para que nadie descubra tu “secreto”.
- Deterioro de tu salud mental como resultado del exceso de trabajo y el agotamiento.
- Sentir que, en cualquier momento, alguien se va a “dar cuenta” de que no eres tan competente como parece ser, especialmente cuando no hay pruebas de que ese sea el caso.
- Si te sientes identificado con alguna de estas sensaciones, no eres el único. De hecho, según nuestra investigación, casi dos tercios (62 %) de los trabajadores del conocimiento de todo el mundo manifestaron haber experimentado el síndrome del impostor.
- Todo tipo de personas experimentan el síndrome del impostor. El síndrome del impostor tampoco es exclusivo de los empleados que recién comienzan su carrera

profesional. Los empleados que tienen puestos de mayor jerarquía tienen más probabilidades que el promedio de experimentar el síndrome del impostor.

### **¿Quiénes son más propensos a padecer el síndrome del impostor?**

Además de las mujeres, lo padecen especialmente personas que están en puestos de gran responsabilidad y, a menudo, personas con una carrera profesional de éxito. De hecho, las autoras Élisabeth Cadoche y Anne de Montarlot, en su libro “El síndrome de la impostora”, explican que a mayor éxito de las personas, más dudas de lo que se ha conseguido. Así, este fenómeno psicológico aumenta y persiste cuantos más logros alcanza la persona y se alimenta de continuos pensamientos negativos acerca de estos grandes logros.

La especialista en el síndrome del impostor, doctora Valerie Young, estableció 5 tipologías o grupos de personas más propensas a padecer el síndrome:

- Perfeccionistas: Las personas excesivamente perfeccionistas se imponen objetivos altos y muchas veces difíciles de cumplir. Nunca están satisfechas con el trabajo realizado porque consideran que siempre podrían hacerlo mejor.
- Súper-humano: Cada vez trabajan más y más duro, sin poner límite.
- Genio natural: Son aquellas personas que se imponen hacer bien sus tareas en el primer intento, rápidamente y de forma fluída. Cuando no suceden sienten que son un farsante.
- Individualista: Los individualistas no suelen pedir ayuda, consideran que es un síntoma de debilidad.
- Experto: Aquellos que creen que no han sido sinceros con sus capacidades y tienen miedo a ser descubiertos.

### **Características del síndrome del impostor**

Todas las personas experimentan el síndrome del impostor de manera ligeramente diferente, pero entre las características comunes se incluyen las siguientes:

- Dudar de uno mismo.
- No ser capaz de evaluar de manera realista tus propias habilidades y competencias.
- Atribuir tu éxito a factores externos, como la suerte. Sientes que no mereces tu éxito.
- Tener miedo de no ser lo suficientemente bueno.
- Sabotear tu propio éxito inconscientemente.
- Estar desconectado de los miembros del equipo.
- Ser perfeccionista.

- Exceso de trabajo y agotamiento.
- Ponerte una vara tan alta que es imposible de alcanzar.
- Baja autoestima.
- Sentir un miedo intenso al fracaso.
- Disminución de la confianza en uno mismo.
- El síndrome de burnout es una de las consecuencias habituales del síndrome del impostor.

### **El ciclo del impostor**

El ciclo del impostor describe la naturaleza circular de los sentimientos del impostor. Comienza cuando se le asigna una tarea. En este punto, el individuo con síndrome del impostor experimenta ansiedad y duda de sí mismo. Estos sentimientos conducen a la procrastinación (aplazar indefinidamente cualquier obligación o trabajo), o al perfeccionismo. En 1985, la Dra. Pauline Rose Clance llevó su investigación sobre el síndrome del impostor un paso más allá y publicó la primera escala para medir el síndrome del impostor, a la que llamó la escala del fenómeno del impostor de Clance (CIP, por sus siglas en inglés).

En la escala se mide el síndrome del impostor en seis dimensiones:

- El ciclo del impostor propiamente dicho.
- La necesidad de ser especial o el mejor.
- Características de superhombre o supermujer.
- Miedo al fracaso.
- Negar las capacidades propias o restarles importancia a los elogios.
- Sentir miedo y culpa por el éxito.

Fuente: <https://asana.com/es/resources/impostor-syndrome>

---