

¿Te cuesta reconocer tus logros? Podrías padecer síndrome del impostor



¿Has sentido que estás actuando o pretendiendo en tu trabajo o escuela? ¿Te has sentido insuficiente a pesar de tener evidencia de que eres una persona capaz?

Esto tiene una explicación y es conocida como el **síndrome del impostor**.

Fabiola Benítez, psicóloga en el **Tec de Monterrey Campus Saltillo**, explicó que este síndrome es un fenómeno psicológico en el cual una persona con **mucha capacidad** se siente **incapaz** de internalizar sus **logros**.

De acuerdo con la experta, dicho término no se encuentra en el **Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales**, y por lo mismo **no se puede diagnosticar**.

"La persona piensa que es un fraude y que eventualmente será descubierto como ese fraude", dijo la experta.



width="900" loading="lazy"> ¿De dónde surge?

Pauline Clance y **Suzanne Imes**, psicólogas clínicas, investigaron y publicaron un artículo en 1978 en el que analizaron a un grupo de mujeres con grandes logros.

"Las psicólogas descubrieron que la mayoría de ellas desconfiaban de sí mismas, consideraban que sus éxitos eran un fraude y temían ser descubiertas por ello", afirmó Fabiola.

Además señaló que aunque el síndrome lo padecen usualmente las **mujeres**, actualmente es un término que se acuña a **todos las identidades de género**.



width="900" loading="lazy">

Rasgos característicos

La psicóloga explicó que las personas que sufren de este síndrome pueden identificarse con los siguientes rasgos:

- Sensación de no pertenecer
- Sensación de nunca ser suficiente
- Sensación de inseguridad de tu propia capacidad
- Sensación de estar pretendiendo
- Nunca estar satisfecho con uno mismo
- Ser perfeccionista

¿Qué tan normal es sentirlo?

“Considero que es un fenómeno común pero no es normal. Definitivamente no es normal sentirte todos los días como que no perteneces, que no eres suficiente”, dijo la entrevistada.

Fabiola explicó que este sentimiento puede ir desde conductas **pequeñas** como peinarse por la mañana, hasta **no aplicar** a una oferta de trabajo porque no reconoces tu capacidad, o por el contrario, aplicar porque al estar pretendiendo tienes que jugar tu **rol**.

“Al final todo recae en cómo te sientes contigo mismo. ¿Por qué te estás peinando? ¿Por qué quieres este trabajo? ¿Es por los demás o es por ti?”, cuestionó.

La psicóloga agregó que este fenómeno llega a confundirse con el efecto [Dunning-Kruger](#).



width="900" loading="lazy">

Estrategias para superarlo

“A mí me ayudó reconocer que siempre voy a tener áreas de oportunidad. Nadie es experto en todo y por lo mismo todos podemos tener sentimientos de no pertenencia”, expresó.

Fabiola resaltó que es importante aprender a reconocer la realidad y aceptar hechos, y a partir de ahí empezar a realizar acciones orientadas a tu crecimiento personal y no por aprobación externa.

“Llega un momento en el que estás ignorando la realidad. Tienes premios y tienes títulos, y por la distorsión que tienes de ti mismo llevas una distorsión de la realidad”, afirmó.

Fabiola finalizó resaltando la importancia de aceptar cumplidos, dar las gracias y reconocerlos; no solo hacerlo con las críticas.

TAMBIÉN PUEDES LEER: