



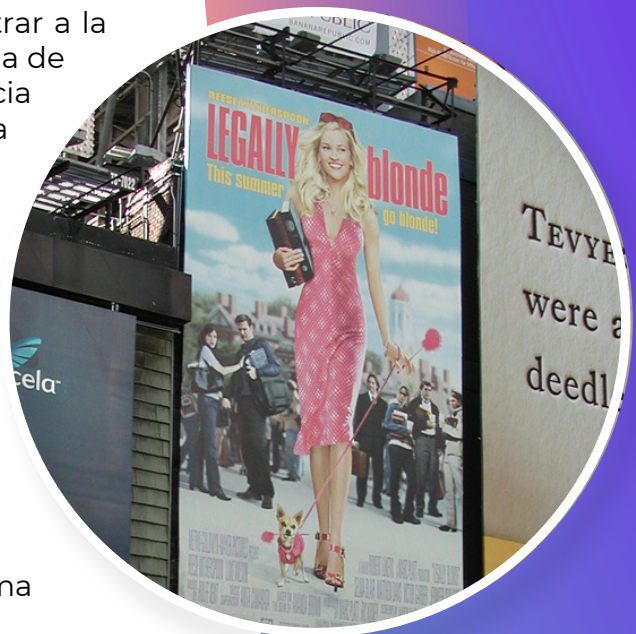
Síndrome de la impostora

Elle Woods, el personaje protagónico de la película Legalmente Rubia (2001), era una adolescente de clase alta que radicaba en Beverly Hills, una ciudad popular por su riqueza y sus lujos. Elle era la típica hija de familia adinerada con prácticas que muchos podrían catalogar como superficiales. Vestía con las marcas más lujosas de acuerdo con las tendencias de moda, y su vida estaba llena de eventos sociales.

Elle, al terminar la educación media, aplica para entrar a la Escuela de Derecho de la Universidad de Harvard, una de las más prestigiosas del mundo. Elle daba la apariencia de una persona superficial y poco inteligente por la forma en que hablaba y se vestía. La gente se burlaba de ella y la subestimaba y eso causó un efecto en Woods.

Las constantes burlas hicieron que Woods dudará de sí misma en muchas ocasiones, preguntándose si se merecía estar ahí, considerando que tal vez Harvard no era para alguien como ella, dudando de su capacidad e inteligencia y siendo permisiva en distintas ocasiones.

Esta falta de confianza, esta duda constante, es la forma en que se ve el llamado síndrome de la impostora.



El síndrome de la impostora es definido como la creencia de ser una persona no merecedora de los logros y la estima que tienen. Se perciben como no competentes o inteligentes, como otros podrían pensar. Tener este síndrome pudiera originarse en las dificultades con la autoeficacia, el perfeccionismo y los ambientes competitivos (Psychology Today, s.f.).

Y si bien, Elle dudaba de sí misma y su apariencia rompía con el imaginario que existía de cómo debían verse, conducirse y hablar los estudiantes de Harvard, era una joven brillante, determinada, inteligente y con gran voluntad.

Muchas de las mujeres que sufren el síndrome de la impostora normalmente son mujeres inteligentes y con grandes capacidades que generan ideas refutables respecto de sí mismas. Esas limitantes respecto del autoconcepto son las que, en muchas ocasiones, perpetúan formas de actuar que mantiene a las mujeres en la resignación respecto de sus metas y objetivos.



Cuando el síndrome de la impostora se manifiesta a la hora de tomar decisiones, de ocupar nuevos puestos, de liderar nuevos proyectos, de emprender negocios, de iniciar la independización económica o abrir nuevos caminos en beneficio de la vida personal, profesional, social o económica; normalmente aparece a través de una voz que en un sentido global dice “no eres merecedora”.

Esta voz que intenta poner en duda las capacidades, inteligencia y merecimiento no es exclusiva de las mujeres. Los hombres también sufren del síndrome del impostor, sin embargo, desde que comenzó a indagarse sobre el síndrome en los años 70, se ha evidenciado que las mujeres tienen consistentemente menos expectativas que los hombres en sus habilidades para desempeñarse con éxito en distintas tareas. Los hallazgos se basan en los siguientes principios (Clance e Imes, como se citó en Psychology Today, 2022).

- 1.** Las mujeres atribuyen un desempeño extraordinario a una causa temporal como la suerte o el esfuerzo, mientras que los hombres atribuyen su éxito a causas internas y estables como la habilidad.
- 2.** Las mujeres tienden a atribuir un error o fracaso a la falta de habilidad, mientras que los hombres lo atribuyen a la mala suerte o a la dificultad en la tarea.
- 3.** Debido a las bajas expectativas que las mujeres tienen hacia sí mismas y otras mujeres, han internalizado un estereotipo con base en el género en el que no siempre se consideran competentes.

Si bien, el síndrome de la impostora es una afectación en torno al desempeño y la autoeficacia de las mujeres, este puede combatirse a partir de la práctica de distintas estrategias enfocadas a desarrollar autoconfianza, autoeficacia y autoestima.

La confianza en sí mismo es fundamental para hacerle frente a los desafíos. Probablemente sea lo opuesto a padecer en ocasiones este síndrome.

La definición, desde la psicología de este concepto, involucra sentirse capaz de alcanzar un objetivo y creer en las capacidades, talento y eficacia, de tal manera que se elimine la duda sin complejos para poner la mirada en las motivaciones y metas.



Para poder desarrollar la autoconfianza, se requiere de tres aptitudes (Cadoche, Montarlot, 2021).

01

Dejar de perseguir la aprobación de otros.

02

Conocerse a uno mismo, las fortalezas y debilidades, y afrontar con honestidad los desafíos y deseos.

03

Ser capaz de soportar los fracasos, asimilarlos como aprendizaje e integrarlos como oportunidades como parte de la vida y el aprendizaje.

Confiar en sí mismo ofrece la certeza de que, independientemente del resultado, se puede confiar en que, para enfrentar el proceso, existen habilidades, talentos y competencias por los cuales se está donde se tiene que estar y existe también un derecho y merecimiento en torno a esas circunstancias.

A este respecto, las alternativas para florecer como seres combatientes de las voces que históricamente han limitado el desarrollo de las mujeres existen y pueden desarrollarse y amplificarse para crecer en cualquier ámbito con seguridad y confianza.

Las siguientes estrategias están basadas en la psicología positiva, la ciencia que estudia el bienestar subjetivo, las fortalezas humanas y las organizaciones positivas. Estas estrategias entablan la forma en la que se puede responder ante los momentos en los que surge el síndrome de la impostora, no importando las circunstancias, de acuerdo con Ballesteros (2020).

- 1.** Ponerle nombre a aquello que detona el temor. Puede ser perfeccionismo, miedo, o alguna experiencia o emoción. Ponle nombre.
- 2.** Fíjate metas pequeñas y contempla los cambios. Elogia el proceso y reconoce los avances.
- 3.** Reconoce tu estilo para mirar la realidad. Es decir, cuál es la tendencia que sueles tener para observar las experiencias.
- 4.** Aprópiate de tu identidad. Indaga sobre las ocasiones en que las cosas te han salido bien y relaciónalo con tus competencias, habilidades o talentos, todo aquello que es inherente a ti.
- 5.** Busca nuevos puntos de vista. Busca mentores o mentoras que te ayuden a integrar otros puntos de vista y ampliar tu visión acerca de los retos, así como a enseñarte formas de tener éxito, a aprender y a desarrollar autoeficacia y autoconfianza.

El síndrome de la impostora forma parte de un número de retos que viven las mujeres particularmente. Nombrarlos y encontrar estrategias de combatirlos, así como de visibilizarlos, es un avance en el camino que, como mujeres, pueden construir de la mano de la igualdad, la equidad y la visibilización.



Referencias

- Ballesteros, R. (2020). *Síndrome del impostor: sacúdetelo con psicología positiva*. Recuperado de <https://businessinsider.mx/sindrome-del-impostor-psicologia-positiva-opinion-la-ciencia-de-la-felicidad-rosalinda-ballesteros/>
- Cadoche, E., y Montarlot, A. (2021). *El síndrome de la impostora ¿Por qué las mujeres siguen sin creer en ellas mismas?* Planeta.
- Psychology Today. (s.f.). *Imposter Syndrome*. Recuperado de <https://www.psychologytoday.com/us/basics/imposter-syndrome>