

# Síndrome del Impostor: Genios en la sombra



Por **Diego Vera I.**

Diego tiene más de 10 años de experiencia liderando equipos especializados en gestión de Talento Humano. Fundador de Intalent, Consultora que brinda servicios de Reclutamiento, Desarrollo Organizacional y Team Building. Además, es cofundador de ITEN, Instituto especializado en programas de formación tecnológicos de 3er nivel.

**Opiniones ITV** es un espacio en el cual buscamos involucrar a profesionales de distintas ramas a que expresen sus opiniones y/o nos eduquen sobre diversos temas relacionados (o no) al Mercado de Valores.



La sociedad contemporánea, marcada por la búsqueda constante de éxito y reconocimiento, ha dado lugar a un fenómeno psicológico intrigante y omnipresente: el Síndrome del Impostor. Esta condición, a menudo silenciosa pero impactante, se infiltra en la mente de individuos talentosos y exitosos, sembrando semillas de duda y desmerecimiento en sus logros. A partir de 2020, los avances en psicología y neurociencia han desentrañado las complejidades del Síndrome del Impostor, ofreciendo nuevas perspectivas y estrategias para abordar este desafío psicológico.

El Síndrome del Impostor, aunque no es considerado una patología mental, está definido por una constante sensación de no ser digno de los logros alcanzados y el temor a ser descubierto como un fraude. Investigadores de diversas disciplinas han profundizado en las raíces psicológicas y neurobiológicas de este fenómeno, arrojando luz sobre su naturaleza y sus implicaciones para el bienestar emocional.

El término fue acuñado por las psicólogas clínicas Pauline Clance y Suzanne Imes en 1978, año en el que publicaron un artículo sobre este síndrome, llamado «The imposter phenomenon in high achieving women: Dynamics and therapeutic intervention».

## **Categorizaron los comportamientos relacionados con este síndrome en cinco grupos de personas:**

- Los perfeccionistas: el éxito para estas personas no suele ser satisfactorio, porque al ponerse metas tan altas, siempre piensan que lo podrían haber hecho mejor.
- Los individualistas: rechazan la ayuda. Sienten que, si piden ayuda, no demuestran su valía.
- Los expertos: suelen pensar que no han sido honestos en la selección y temen ser descubiertos.
- Los genios naturales: se juzgan a sí mismos, se estresan y se agobian si no hacen las cosas con fluidez, rapidez y a la primera.
- Los superhumanos: se presionan para trabajar más duro y dar la talla, pudiendo dañar su salud mental y relaciones sociales de las mismas.

En la actualidad, dos investigaciones recientes han marcado hitos significativos en la comprensión del Síndrome del Impostor.

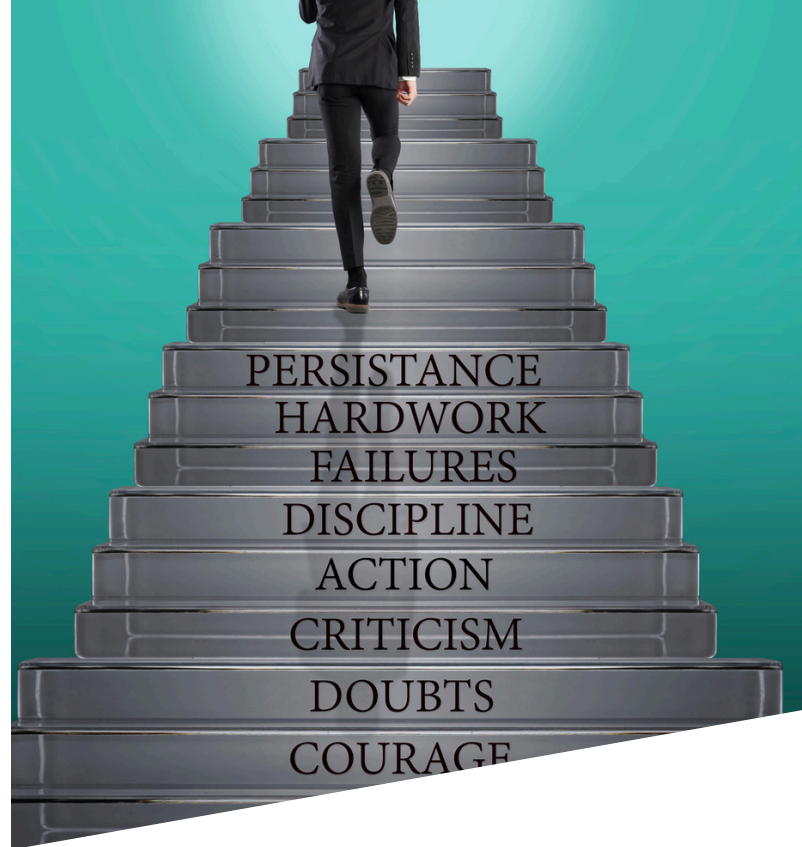
En un estudio publicado en el "Journal of Behavioral Science" en 2022, la Dra. Ana Ramírez lideró una investigación que reveló la diversidad de manifestaciones del síndrome en diferentes culturas y entornos. Sus hallazgos destacaron la necesidad de enfoques personalizados para abordar el Síndrome del Impostor, reconociendo que sus efectos pueden variar significativamente según el contexto cultural y social.

La Dra. Marta Sánchez, pionera en psicología positiva, ha desarrollado intervenciones que se centran en las fortalezas personales y el cultivo de la gratitud para contrarrestar los pensamientos autodestructivos asociados con este síndrome. Sus estudios clínicos han demostrado resultados prometedores, sugiriendo que el enfoque en el bienestar emocional puede ser una estrategia eficaz para superar el Síndrome del Impostor.

Contrariamente a la creencia popular, el perfeccionismo exacerbado no siempre conduce al éxito y puede, de hecho, alimentar el Síndrome del Impostor al establecer estándares inalcanzables. Algunos tips prácticos que podrían funcionar a la hora de enfrentar este fenómeno son:

- **Habla de tus Sentimientos:** Compartir tus experiencias y sentimientos con personas de confianza te permitirá descubrir que no estás solo en este sentimiento y que otros también han enfrentado situaciones similares.
- **Mantén un Diario de Logros:** Anota tus habilidades, proyectos exitosos y elogios recibidos. Este diario puede servir como recordatorio tangible de tus capacidades, contrarrestando las dudas que el Síndrome del Impostor pueda sembrar.
- **Desafía tus Pensamientos Negativos:** ¿Hay evidencia objetiva que respalde estos pensamientos? Desafiar estos pensamientos con racionalidad puede ayudarte a cambiar patrones perjudiciales.
- **Establece Metas Realistas:** Evita establecer estándares imposibles que solo refuercen el sentimiento de no estar a la altura. Celebrar pequeños logros te recordará tu valía y habilidades.
- **Aprende a Aceptar Elogios:** Enfócate en reconocer y agradecer las contribuciones que has hecho en lugar de restarle importancia a tus éxitos.

Estos descubrimientos y enfoques, desde intervenciones basadas en la psicología positiva hasta la terapia cognitivo-conductual, revelan que superar el Síndrome del Impostor es un viaje multidimensional.



La combinación de estrategias personalizadas, la comprensión de las raíces neurales y la promoción del bienestar emocional ofrece una perspectiva integral para liberarse de las garras del impostor.

**En conclusión,** los descubrimientos científicos desde 2020 en adelante han transformado nuestra comprensión del Síndrome del Impostor. La combinación de investigaciones en psicología, neurociencia y disciplinas afines ha proporcionado herramientas más efectivas para abordar este fenómeno psicológico. Superar el Síndrome del Impostor implica un enfoque integral que reconozca la interconexión entre la mente y la percepción de uno mismo. Romper las cadenas del impostor no solo es un desafío superable, sino también un proceso transformador hacia una autoimagen más saludable y la liberación del peso autoimpuesto de la duda y la autocrítica.

SÍGUENOS EN: [intervalores.com.ec](https://intervalores.com.ec)



INTERVALORES es una casa de valores constituida bajo la ley ecuatoriana y está autorizada para operar en el mercado de valores del Ecuador por la Superintendencia de Compañías, Valores y Seguros y por las Bolsas de Valores del País. La compañía se encuentra inscrita en el Registro del Mercado de Valores a partir del 13 de enero de 2010. Aprobada bajo resolución No. 2010.2.06.00087"



[info@intervalores.com.ec](mailto:info@intervalores.com.ec) | Chile 329 y Aguirre, 4to. piso. t.  
(+593) 4 2329-629/2327-274 | Copyright 2021© Intervalores  
Casa de Valores, S.A. Todos los derechos reservados.