

SÍNDROME DEL IMPOSTOR O EL ARTE DEL AUTOSABOTAJE

Quienes padecen este fenómeno psicológico creen que sus logros, éxitos o triunfos son resultado de un golpe de suerte o de la ayuda de otros, y no de su esfuerzo, capacidad, talento o creatividad



Texto: **FERNANDO GUZMÁN AGUILAR**
—alazul10@hotmail.com

Celebridades como Emma Watson, actriz de la saga de películas sobre *Harry Potter*, Michelle Obama, abogada y escritora, Howard Schultz, fundador de la empresa Starbucks, y Neil Armstrong, primer hombre que pisó la Luna, han padecido el síndrome del impostor.

Descubierto primero en mujeres por las psicólogas Pauline Clance y Suzanne Imes hacia 1978, con el tiempo se supo que afecta tanto a éstas como a los hombres.

“En algún momento de la vida, más de 70% de la población en el mundo —es decir, siete de cada 10 personas— ha padecido el síndrome del impostor. Es muchísima gente”, dice Laura Barrientos Nicolás, académica adscrita al Departamento de Psiquiatría y Salud Mental de la Facultad de Medicina de la UNAM.

Las personas con este síndrome creen que sus logros, éxitos o triunfos son resultado de un golpe de suerte o de la ayuda de otros, y no de su esfuerzo, capacidad, talento o creatividad.

Pese a las pruebas fidedignas (diplomas, títulos, trofeos...) y al

reconocimiento laboral, académico, público o de la gente cercana a ellas, están convencidas de que sus esfuerzos no tienen ningún mérito.

“Al no sentirse capaces, viven vigilantes y temerosas de que alguien descubra que cometieron un fraude. De ahí que experimenten culpa y se asuman como impostoras”, afirma Laura Barrientos Nicolás.

Insatisfacción permanente

Estas personas están dominadas por la inseguridad y la falta de confianza en sí mismas, y llegan a sufrir ansiedad y depresión, trastornos emocionales que afectan su desempeño interpersonal académico o laboral.

“Su eventual incapacidad para reconocer sus logros les impide disfrutarlos como éxitos propios”, apunta la académica de la Universidad Nacional.

En los perfeccionistas, la ansiedad por hacer las cosas perfectas puede paralizarlos e impedir que encuentren una solución adecuada para un problema determinado, o causarles nerviosismo o alteraciones en la asertividad.

Estas personas también se caracterizan por su insatisfacción permanente. Nunca será suficiente lo que hagan. Y consideran que pudieron hacerlo mejor, lo cual los lleva a perder la motivación y a decirse: “Para qué hago

esto o lo otro, si no alcanzo los estándares que me propongo”.

“Su pesimismo los hace mentalizarse o programarse para no alcanzar una meta. Se trata de un pesimismo defensivo. Se anticipan pensando negativamente que no la alcanzarán. De este modo, si no la alcanzan (por ejemplo, conseguir un trabajo), no se sienten tan mal”, indica Laura Barrientos Nicolás.

Cinco subgrupos

Clínicamente se reconocen cinco subgrupos de personas con el síndrome del impostor:

1. Los perfeccionistas. Establecen expectativas muy altas para sí mismos. Y aunque alcanzan 99% de sus metas, el 1% restante les hace sentir que fracasaron y que no tienen la habilidad ni la competencia para lograr la perfección.

2. Los expertos. Buscan nuevas capacitaciones, certificaciones o diplomados porque no se sienten competentes para desempeñarse óptimamente. Ante la oportunidad de un empleo, no acuden a buscarlo hasta que tienen la certeza de que cumplen absolutamente con todos los requisitos.

3. Los genios naturales. Caen en la trampa mental de que, si algo les costó trabajo realizar, significa que quizá no son tan buenos como piensan los demás. Esforzarse más les genera esa duda



LAURA BARRIENTOS NICOLÁS

Académica de la Facultad de Medicina de la UNAM

“El pesimismo de quienes padecen este fenómeno psicológico los hace mentalizarse o programarse para no alcanzar una meta”

y los lleva a tener la idea errónea de que son impostores.

4. Los individualistas. Sienten la necesidad de hacer “todo” para no pensar que son un fracaso o un fraude, y creen que, para alcanzar el éxito, no deben pedir ayuda.

5. Los superhumanos. Por su necesidad de triunfar en todos los ámbitos, se esfuerzan cada día más que los demás. Sienten la necesidad de ser los mejores padres, hijos, parejas, estudiantes, deportistas... A consecuencia de estas autoexigencias sufren estrés constante.

Al tratar de ser buenos en todo, estos individuos pueden caer en la creencia de que tienen que hacer demasiadas cosas para ser aceptados o queridos por los demás.

Fenómeno multifactorial

De acuerdo con la académica universitaria, el origen del síndrome del impostor es multifactorial y puede responder a causas psicológicas, psicológicas y sociales.

“Con el tiempo, las comparaciones o sobrestimaciones vividas en la infancia (‘tu hermana es mejor que tú’, ‘no eres bueno en la escuela’ o, al contrario, ‘eres un campeón’) pueden propiciar el síndrome del impostor. Ahora bien, en su aparición influye mucho el tipo de personalidad de cada quién”, señala.

La idea de que se es el centro de atención de todos y la percepción propia de qué es el éxito, el fracaso y la competencia también pueden desencadenar este fenómeno psicológico.

Si el síndrome del impostor ya le está causando problemas a nivel interpersonal, académico o laboral, la persona debe buscar apoyo psicológico (de preferencia una psicoterapia de corte cognitivo-conductual) para identificar estas creencias erróneas y evitar que la afecten a nivel emocional y conductual.

“Como se presenta más en personas con problemas afectivos de tipo depresivo, trastorno de ansiedad generalizada o trastorno por déficit de atención e hiperactividad, si no es suficiente el apoyo psicológico, se debe consultar a un psiquiatra”, finaliza. ●

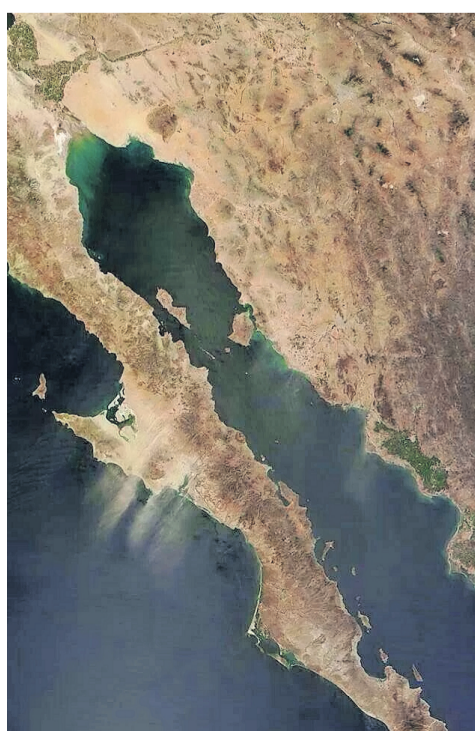


Salud humana: algo más que ausencia de enfermedad

:::: Según Ariel Vilchis Reyes, académico de la Facultad de Medicina de la UNAM, la salud no sólo es ausencia de enfermedad; también tiene que ver con cómo nos organizamos los humanos como sociedad y en qué contexto vamos desarrollando nuestros componentes psicoafectivos, que se originan a partir de nuestro curso de vida determinado, en gran medida, por las condiciones culturales.

Proyecto para salvar las aguas del golfo de California

:::: Carlos Jorge Robinson, director del Instituto de Ciencias del Mar y Limnología de la UNAM, encabeza el proyecto “Resiliencia de los ecosistemas, las pesquerías y la economía basada en el mar bajo un régimen anómalo persistente de calor y baja productividad en el golfo de California”, cuyo propósito es evaluar los impactos de las condiciones climáticas presentes y futuras sobre la biodiversidad y las pesquerías en esa zona de México, e identificar estrategias de mitigación. Esta iniciativa, liderada por la UNAM, integra a instituciones y actores independientes de México y Estados Unidos.



Acciones clave para ayudar a quienes intentan quitarse la vida

:::: De acuerdo con Paulina Arenas Landgrave, académica de la Facultad de Psicología de la UNAM, ser sensibles ante la situación que enfrentan quienes intentan quitarse la vida y no emitir juicios sobre su comportamiento son acciones clave que pueden considerarse algo así como los primeros auxilios para ayudarles. “Hay que tener en cuenta que la mayoría de los suicidios son prevenibles”, añadió.

