

¿Sufres el síndrome del impostor?

Puede llamarnos la atención y hasta sonar un poco gracioso el nombre que se le da a este trastorno, pero sin embargo, es más común de lo que nos imaginamos y afecta la posibilidad de muchas personas de sentirse reconocidos y progresar en su carrera.

Recién cuando lo escuché nombrar fue que entendí algunos comportamientos, algunos sentimientos que se relacionaban con preguntas como ¿qué estoy haciendo aquí si no me lo merezco?

Se observa principalmente en situaciones de éxito: cuando recibes un reconocimiento, cuando te invitan a dar una charla, cuando alguien elogia tu trabajo, cuando estás en una conferencia de líderes. Te acosa la sensación de que en algún momento todos se darán cuenta de que eres un fraude y no estás donde debes estar. Las preguntas que te haces son ¿qué tengo de especial si tan solo hago mi trabajo? ¿Cuándo será que se darán cuenta que no lo merezco?

El síndrome del impostor puede deberse a múltiples causas. Algunas de ellas son:

1. Interacción familiar en la infancia. Cuando los hijos son “etiquetados” respecto del rol en el que sus padres los identifican: el bueno, el lindo, el inteligente. Recuerdo a una persona que me comentó que sus padres decían que ella era “la linda” entre sus hermanas, y que pasó toda su vida luchando para que alguien la reconociera más allá de su belleza. Es una persona bella, sí, pero es muchas cosas más, y se sintió siempre en la necesidad de probarlo.
2. Estereotipos sexuales. Aunque se observa tanto en hombres como en mujeres, los mensajes de éxito y fracaso asociados a estereotipos de género han sido considerados también como causal.
3. Diferencias salariales. Cuando se observan diferencias salariales en iguales puestos o funciones que pueden ser atribuidos a cuestiones, por ejemplo, de género.
4. Percepción personal de éxito, fracaso y competencia. La alta auto-exigencia puede hacer que ciertas personas consideren que nunca cumplirán los requisitos para llevar a cabo exitosamente ciertas tareas.

Las personas que sufren el síndrome del impostor no se creen merecedores de éxito y por esto, cuando son reconocidos o premiados, temen ser descubiertos como un fraude, sin

Mail: mm.giudice@gmail.com

Facebook: /mmgiudicecoach

Instagram: @mmgiudicecoach

Linkedin: mariamartagiudice

importar cuantas veces hayan hecho las cosas bien. Simplemente consideran que los demás los “sobreestiman” y que su desempeño no es digno de halago o reconocimiento alguno.

¿Cuáles son las consecuencias más visibles para estas personas? En primer lugar es pueden aplicar a empleos o posiciones por debajo de sus posibilidades reduciendo no solo sus posibilidades de contratación, sino también la remuneración o compensación real que podrían recibir. Tampoco suelen presentarse para promociones o ascensos porque nunca consideran estar realmente preparados. En resumen, pierden oportunidades continuamente y trabajan y son recompensados por debajo de sus posibilidades reales. Adicionalmente, su nivel de estrés suele ser alto ya que trabajan en exceso para justificar las razones de su éxito.

¿Algo de esto te resuena? ¿Te sientes identificado? ¿Qué puedes hacer?

Como siempre, lo principal es tomar consciencia de que estamos ante una situación que se reitera, identificarla. El auto-conocimiento es el punto de partida para cualquier cambio que podamos desear.

Revisar nuestro historial personal puede ayudar a comprender que una estadística favorable no puede ser casual ni estar equivocada. Es muy probable que nuestros logros **SI** sean reales. Es posible que realmente seamos excelentes en lo que hacemos.

Finalmente, aprender a aceptar elogios sin excusarnos por lo que hacemos bien, simplemente dando las gracias, es un hábito que podemos incorporar. Te invito a que la próxima vez que alguien reconozca tu tarea o te felicites digas simplemente “gracias” y pienses “me lo merezco” sin cuestionártelo. Esta sencilla práctica te ayudará a cambiar poco a poco la percepción sobre ti mismo y, un día, descubrirás que nunca fuiste un impostor.