



Secciones

**LA NACIÓN**  
INDEPENDIENTE DESDE 1946

INSTITUTO NACIONAL DE LAS MUJERES

Publicidad

Foros

## Síndrome de la impostora

El síndrome de la impostora afecta principalmente a las mujeres ejecutivas en puestos de responsabilidad

Regalar

Escuchar

Por Helena Fonseca Ospina

4 de abril 2023, 8:50 p.m.

El síndrome de la impostora afecta principalmente a las mujeres ejecutivas en puestos de responsabilidad. Ocho de cada diez personas resultan afectadas en algún momento de sus vidas y de sus carreras profesionales debido a pensamientos en los cuales se tiene dudas desmesuradas sobre sus propias aptitudes intelectuales y un profundo convencimiento de ser un fraude en el puesto de trabajo.

“A pesar de sus destacados logros académicos y profesionales, las mujeres que experimentan el fenómeno de la impostora persisten en creer que en realidad no son brillantes y han engañado a cualquiera que piense lo contrario”, afirma la periodista Helena Farré Vallejo.

El concepto fenómeno de la impostora fue acuñado en 1978 por las psicólogas Pauline Rose Clance y Suzanne Imes, quienes publicaron el estudio *The Imposter Phenomenon in High Achieving Women: Dynamics and Therapeutic Intervention*.

Desde esta publicación, otros estudios demuestran que el síndrome no discrimina. Afecta a ambos sexos de distinta proveniencia cultural, estatus socioeconómico y ocupación, desde estudiantes de universidad hasta médicos, incluso a gerentes de mercadeo, docentes y ganadores de óscars.

Muchos se preguntan la raíz de este síndrome que se extendió en los últimos diez años y con el cual se identifican los profesionales jóvenes. Se convirtió en un fenómeno cultural que se refleja en memes y millones de videos en TikTok e Instagram.

Expertos afirman que puede ser una actual tendencia a psicopatologizar la vida cotidiana y debido a las redes sociales.

Publicidad

La psicóloga Isabel Rojas Estapé lo vincula a que las personas jóvenes son cada vez menos resilientes psicológicamente. Menciona que se llega a patologizar reacciones normales ante situaciones que no se ajustan a las expectativas, como la frustración o la ansiedad, interpretándolas como síntomas de un trastorno y necesitadas de intervención médica.

Se llega a elevar una dolencia psíquica a una inseguridad común que es habitual al comienzo de la vida laboral. A ello se suma una epidemia de baja autoestima que lleva a una extensa y frecuente autopercepción fraudulenta que conduce a dudar de las propias capacidades intelectuales.

Comenta Rojas que las redes sociales tienen mucho que ver en la expansión de este fenómeno. Las personas están constantemente comparándose con otras. Mirando y teniendo *inputs* de otros a los cuales perciben más inteligentes, atractivos o mejores profesionales.

Estamos expuestos todos a un *showoff* constante que suele generar mucha inseguridad. Por otro lado, en un reciente artículo publicado en *The Free Press* sobre la salud mental de los jóvenes, Jonathan Haidt expone una tesis que llama la atención: las redes sociales fomentan el autodesprecio entre sus usuarios.

Farré Vallejo apunta que las redes sociales son uno de los principales epicentros en los que se fomenta y recompensa — mediante *likes* y compartidos— expresarse abiertamente sobre la salud mental. En Instagram, el *hashtag* *#impostersyndrome* aparece en 316.429 publicaciones y en TikTok cuenta con más de 240 millones de visualizaciones.

También LinkedIn añade frecuentes contenidos, extensos textos de *mánager* que consideran oportuno sincerarse sobre pensamientos íntimos. Las redes sociales son un altavoz que extiende este síndrome.

El número de búsquedas en Instagram aumentó en un 85 % del 2014 al 2015 en Estados Unidos. España y Argentina son otros países en los que se ha registrado. Leslie Jamison en *The New Yorker* menciona que el diagnóstico puede haberse convertido en una fuerza cultural que fortalece el mismo fenómeno al que debería curar.

Rojas Estapé recomienda “bajar la voz interior y educar la mirada”. “Porque el síndrome del impostor es cómo te sientes, y para el 90 % de las personas, su percepción no se ajusta a la realidad”.

Ante la pregunta de si este fenómeno es cultural, Farré concluye que no y sí. La inseguridad no es novedosa. Es un sentimiento antiguo y propio del ser humano, pero puede entenderse como un fenómeno cultural por el protagonismo de la salud mental y la presencia e influencia de las redes sociales en nuestra vida.

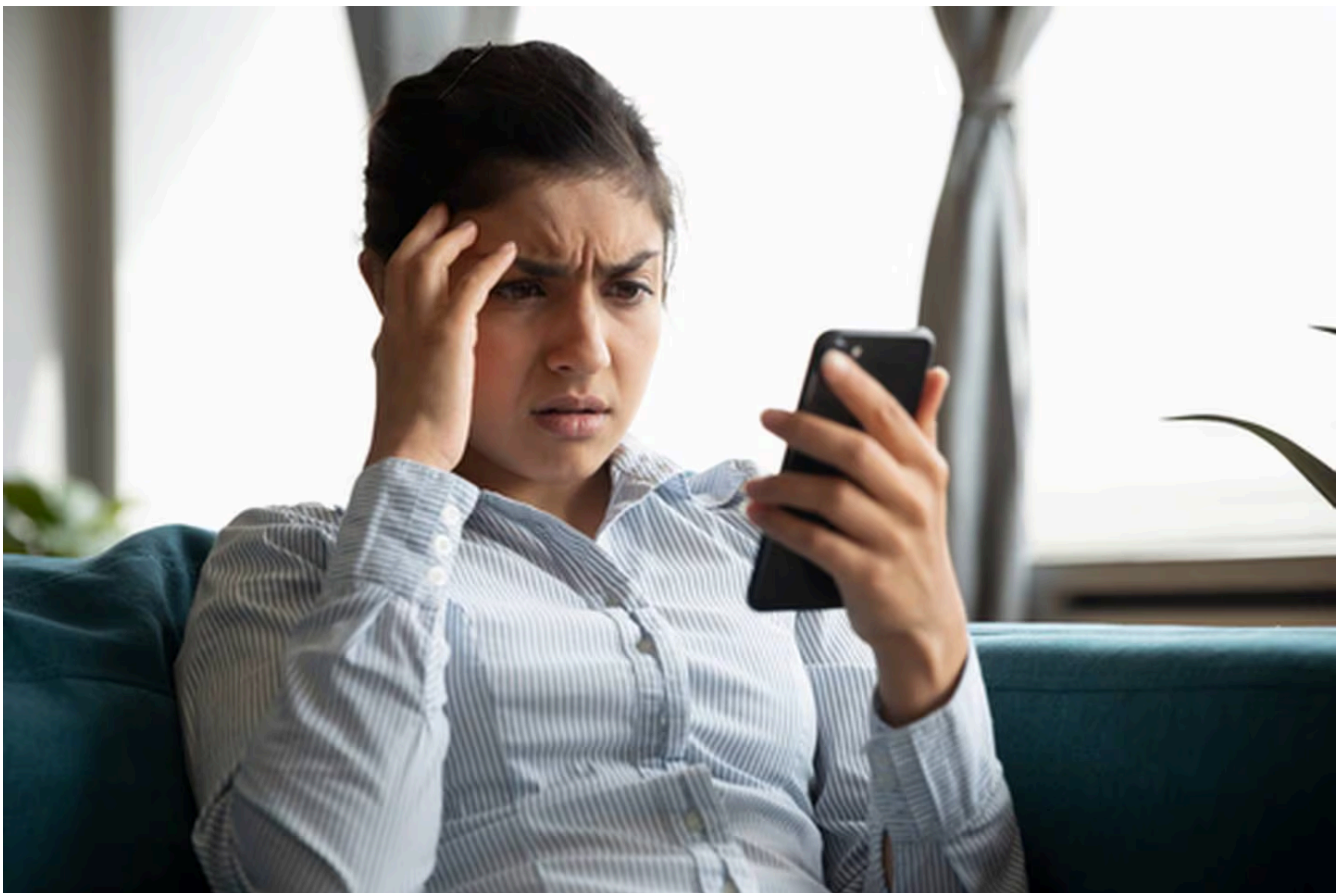
El desarrollo personal demanda ser realista con uno mismo. Conocerse es fundamental para el equilibrio interior y para unas adecuadas relaciones interpersonales y para un buen desempeño en cualquier otra actividad.

Dos mil años antes, el estratega militar chino Sun Tzu sentenció: si conoces a los demás y te conoces a ti mismo, ni en cien batallas correrás peligro. De la misma época es el aforismo esculpido en el frontispicio del templo de Apolo en Delfos: concóctete a ti mismo.

Este será un reto siempre actual para danzar con nuestras fortalezas y fragilidades. Para darnos cuenta de que somos seres humanos y no dejarse eclipsar por la virtualidad y la frivolidad.

[hf@eocr.net](mailto:hf@eocr.net)

**La autora es administradora de negocios.**



El síndrome de la impostora afecta principalmente a las mujeres ejecutivas en puestos de responsabilidad. (Shutterstock)



Únase al canal de La Nación en WhatsApp

**Reciba el boletín: Opinión**

Voces expertas, posiciones fundamentadas, crítica y análisis profundo de lo que sucede en Costa Rica y el mundo

xcastro@inamu.go.cr

**Suscribirme**

Deseo recibir comunicaciones

Publicidad

Helena Fonseca Ospina

impostores

redes sociales

salud mental

autoestima

amor propio

**LE RECOMENDAMOS**

**Costa Rica hace historia con el uso de la tarjeta rosa en la Copa América**



**Patrick Sequeira convenció a todos: desde los organizadores de la Copa América hasta los televidentes en Estados Unidos**



**David Faitelson dice que Costa Rica jugó con 'cobardía'**



En beneficio de la transparencia y para evitar distorsiones del debate público por medios informáticos o aprovechando el anonimato, la sección de comentarios está reservada para nuestros suscriptores para comentar sobre el contenido de los artículos, no sobre los autores. El nombre completo y número de cédula del suscriptor aparecerá automáticamente con el comentario.

Publicidad

## Lo más leído

**Costa Rica hace historia con el uso de la tarjeta rosa en la Copa América**

---

**David Faitelson dice que Costa Rica jugó con 'cobardía'**

---

**Al actor de 'El patrón del mal' le ofrecieron \$200.000 por salir como Pablo Escobar en un concierto en México: así fue su reacción**

---

**Patrick Sequeira convenció a todos: desde los organizadores de la Copa América hasta los televidentes en Estados Unidos**

---

**¡Qué locura! Costa Rica frena a la poderosa Brasil con partidazo en la Copa América**

---

Publicidad



© 2024 Todos los derechos reservados, cualquier uso requiere autorización expresa y por escrito de Grupo Nación GN S.A.

**Sobre nosotros**

- Grupo Nación
- La Teja
- El Financiero
- Revista Perfil
- Sabores
- Aplicaciones
- Boletines
- Versión Impresa

**Negocios**

- Todo Busco
- Parque Viva
- Paute con nosotros
- Printea
- Fussio

**Términos y condiciones**

- Políticas de privacidad
- Condiciones de uso
- Estados financieros
- Reglamentos

**Servicio al cliente**

- Contáctenos
- Centro de ayuda
- Planes de suscripción



Miembro del Grupo de Diarios América (GDA)