

GABINETE TÉCNICO DE IGUALDADE



CONFEDERACIÓN DE EMPRESARIOS DE GALICIA

El síndrome de la impostora y los superlativos

Con la financiación de:



El síndrome de la impostora y los superlativos

Es un problema que afecta a personas en todo el mundo, generalmente mujeres que han logrado obtener un notable éxito en sus carreras, en muchos casos, personas destacadas de la sociedad (Young, 2011).

Incluso algunas grandes líderes y creadoras como Angela Merkel, Michelle Obama o Margaret Atwood lo han sufrido, como se explica libro "*El Síndrome De La Impostora. ¿Por Qué Las Mujeres Siguen Sin Creer En Ellas Mismas?*", de Elisabeth Cadoche y Anne de Montarlot.

Las mujeres afectadas sienten que no merecen todo lo que han conseguido, que lo han obtenido gracias a la suerte, de forma que experimentan la sensación de que están arrebatándole el éxito a alguien más, así sienten que no son más que unas impostoras, lo que da el nombre al síndrome (también llamado síndrome de la "*superwoman*").

¿De qué hablamos?

El fenómeno impostor (FI) se documentó por primera vez en mujeres de alto rendimiento en la década de 1970. No es un diagnóstico psiquiátrico oficial en el DSM (siglas en inglés del Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos mentales, que inició su publicación en 1952), pero las personas con este síndrome pueden tener con otras afecciones de salud mental (depresión, ansiedad...).

Se define como un conjunto de síntomas que causan gran sufrimiento en determinadas personas porque creen que son fraudes y serán descubiertas.

Suelen ser personas exitosas, que han obtenido logros importantes, y con alto rendimiento, pero que atribuyen ese éxito a la suerte, y no a su talento, y se manifiesta como una sensación de duda sobre sí misma, que, a pesar de evidencias objetivas que sugieran lo contrario, se sienten como un fraude, no se creen tan inteligentes o competentes como su entorno puede pensar y temen que en cualquier momento la gente puede descubrir esa "*verdad*".

Consecuencia:

Para hacer frente a esos sentimientos, suelen establecerse un alto estándar de desempeño, entendiendo que "*ser competente*" significa no cometer ningún error, o considerando que nada que no sea perfecto es aceptable.

¿Cuál es la causa o el origen?

Suele ser una baja autoestima (la forma en que las personas se perciben a sí mismas). Y en una cultura patriarcal, en la que las mujeres tienen grandes dificultades de llegar a puestos relevantes, la mujer es proclive a creerse no merecedora de tener éxito, y le resulta más difícil aceptarlo, en caso de que lo consiga.

Personas expertas en este síndrome (como Valeri Young), han descubierto que no todas las personas “impostoras” definen de igual forma la competencia, y han clasificado en cinco tipos las reglas internas que intentan seguir (y como es más frecuente en mujeres, lo vamos a poner en femenino):

- **La experta:**

Se caracteriza por dudar enormemente de sus capacidades en todo momento.

Tiende a infravalorarse y, pese a poder estar muy preparada, nunca siente que sabe lo suficiente.

- **La perfeccionista:**

Tiene altos niveles de autoexigencia, se siente presionada a rendir continuamente al 100%, y si no lo consigue se siente ansiosa e incompetente.

Es propensa a exigirse a sí misma metas imposibles de alcanzar, lo que le provoca un gran desgaste mental y físico.

Al no ser capaz de aceptar nada que no sea “perfecto”, sus estándares tienden a ser inalcanzables.

- **La superwoman:**

Tiende a esforzarse mucho más de lo normal.

Esto puede verse reflejado en que suele asumir trabajos o cargos que no deberían corresponderle.

Siente que, si no es capaz de hacer sola el trabajo de varias personas, está demostrando que no está cualificada.

Al esforzarse más de lo normal, es proclive a padecer de mucho estrés.

- **La solista (“yo lo hago todo”):**

Similar a la anterior, con la diferencia de que tiene miedo a pedir ayuda, puesto que siente que si lo hace estará denotando un síntoma de debilidad.

Por ello, tiende a la soledad y a alejar a las personas importantes de su vida.

- **La “genia” natural:**

Siente que siempre debe ser la mejor en todo.

No tolera el fracaso ni las segundas oportunidades.

Si falla, es la que se castiga más duramente y experimenta la mayor frustración.

¿Por qué ese miedo al éxito a pesar del deseo de prosperar?

Puede ser indicativo de miedos concretos:

- A cometer un error
- A la incertidumbre
- A la responsabilidad...

Para superarlos, sería de gran ayuda aceptar la imperfección y aprender a tolerar la incomodidad.

¿Es muy común este síndrome?

Se considera que pueden sufrirlo entre el 25 - 30% de las personas triunfadoras.

¿Cuál puede ser el detonante?

Curiosamente, puede serlo tanto un éxito sobre un fracaso:

- Una promoción, recibir un premio, tener unas notas excelentes
- Un fracaso tras varios de éxitos

En muchas ocasiones, comienza ya en la infancia, relacionado con dos tipos de mensajes:

- Las críticas constantes que les hacen sentir que nunca serán lo suficientemente buenos/as,
- El elogio universal y superlativo (“eres el/la más inteligente del mundo”, “eres e/la mejor de tu clase”, “eres más brillante que cualquiera de tu equipo”), que inculca mucha precios y altas expectativas.

Lo mejor: alabar el esfuerzo, no los resultados, y ayudar a comprender a niños/as sus fortalezas y debilidades de manera realista.

Por lo tanto,

¡Ojo con los superlativos!:

Supercreativa, Superpreparada, Expertísima, Crack ...

Alcanzar alguno de esos superlativos nunca acaba siendo suficiente para alejar ese sentimiento de no ser lo suficientemente buena: si la persona logra algún indicador de éxito, tiende a atribuirlo a factores externos, como la suerte o pensar que la tarea/proyecto no era tan difícil como se suponía, por lo que puede sentirse empujada a establecer estándares cada vez más altos...cayendo en el perfeccionismo.

Y, está claro que, si el objetivo es la perfección, todo se queda corto y nunca se puede internalizar el éxito, perpetuando esos sentimientos inseguros y de fraude.

Recomendaciones para evitar el síndrome de la impostora:

- Una de las más importantes: recordar los logros, respaldándolos con datos o hechos objetivos (para que la persona pueda usar esta información para darse cuenta de que está valorándose negativamente y de que sí es merecedora de sus triunfos y de su posición).
- Hablar con personas muy cercanas (amistades, familia) de los éxitos obtenidos, porque ayuda a fortalecer la autoestima.
- Anotar los hitos alcanzados, para evitar olvidar los éxitos.
- Celebrar los logros importantes: contribuye a fortalecer el amor propio, los hará más memorables y ayudará a practicar la autocrítica de forma amable y respetuosa.
- Recordar que las personas no somos perfectas, que cometer errores no está mal, que el error está en fustigarnos si los cometemos.
- Y tampoco estaría mal pedir ayuda. Entender que hacerlo es signo de inteligencia, no de debilidad (las personas sabias tienen claro que muchas veces el trabajo en equipo es más eficaz que el individual)

Formas de superar este síndrome:

- Cambiar la forma de pensar de una persona sobre sus propias habilidades. Es clave reconocer su experiencia, sus logros, y que se ganaron su lugar en su entorno académico o profesional.
- Concentrarse en medir sus propios logros, en lugar de compararse con los demás. Tratar de no autopresionarse para completar cada tarea sin problemas, de no temer temen que cualquier error revele a su entorno que no son lo suficientemente buena competentes o inteligentes para el trabajo.

¿Es importante luchar contra este síndrome?

Sin duda. Sufrirlo puede sofocar el potencial de crecimiento, al evitar que la persona busque nuevas relaciones, nuevas oportunidades de prosperar en el ámbito laboral.

Conclusiones:

- ⇒ Es un problema silencioso que puede afectar a muchas sin que sean conscientes de ello.
- ⇒ Puede parecer que no es muy grave, pero cada uno de sus cinco tipos entorpece la calidad de vida de las mujeres que lo padecen.
- ⇒ Seguir las recomendaciones para evitarlo o solucionarlo es necesario para tener una salud mental sana, fundamentada en la autoaceptación, la autoestima y el amor propio, fundamentales para que el colectivo femenino pueda triunfar sin dejarse la felicidad en el camino.

Queremos terminar con **un mensaje para todas esas mujeres exitosas** con las que contamos en nuestro país:

No sois ningún fraude y no habéis tenido un golpe de suerte, creed en vuestro talento.

Y, si tú que nos estás leyendo también sientes que eres un fraude, tranquila, NO ERES LA ÚNICA.