

EL SÍNDROME DEL



IMPOSTOR



POR CARLOS S. MORÁN, Ed.D.

“Pero Moisés protestó: —¿Quién soy yo para presentarme ante el faraón? ¿Quién soy yo para sacar de Egipto al pueblo de Israel?” (Éxodo 3:11).

“No digas: “Soy demasiado joven”—me contestó el Señor—, porque debes ir dondequiera que te mande y decir todo lo que te diga” (Jeremías 1:7).

“Entonces dije: ¡Todo se ha acabado para mí! Estoy condenado, porque soy un pecador. Tengo labios impuros, y vivo en medio de un pueblo de labios impuros; sin embargo, he visto al Rey, el Señor de los Ejércitos Celestiales” (Isaías 6:5).

El síndrome del impostor puede sucederle a cualquiera. Moisés, el gran líder de Israel al igual que los profetas Isaías, Jeremías, entre otros personajes de la Biblia, manifestaron los síntomas del síndrome o fenómeno del impostor. Las dudas de sus capacidades, potencial y llamado de estos líderes son destacadas en Éxodo 3:11; Jeremías, 1:7 e Isaías 6:5.



En 2 Corintios 12:5-7, el apóstol Pablo revela que lidió con una variante del síndrome del impostor. En el versículo 5 señala que solamente puede jactarse de sus debilidades. Luego, en el versículo 7, dice que tiene una profunda lucha personal, un “aguijón en mi carne” no especificado qué es lo que lo detiene. Sabe que no es un superhombre. Para los que tememos ser contagiados con el síndrome del impostor, ***Pablo nos recuerda las palabras que recibió de su Salvador: “Él Señor me dijo: Mi gracia es suficiente para ti, porque mi poder se perfecciona en la debilidad”.***

El síndrome del impostor afecta a menudo a quienes ostentan posiciones de liderazgo y responsabilidad sobre

otros. El líder experimenta miedos cáusticos y dudas que persisten a pesar de la experiencia y los logros. La presión de liderar con perfección, los temores sobre la propia capacidad e insuficiencia o la preocupación de ser visto como que no está debidamente preparado para la tarea o posición le llevan a que dude de sí mismo. Se convence a sí mismo de que no es lo suficientemente inteligente, capaz, y que no merece estar en el puesto que desempeña.

¿QUÉ ES EL SÍNDROME DEL IMPOSTOR?

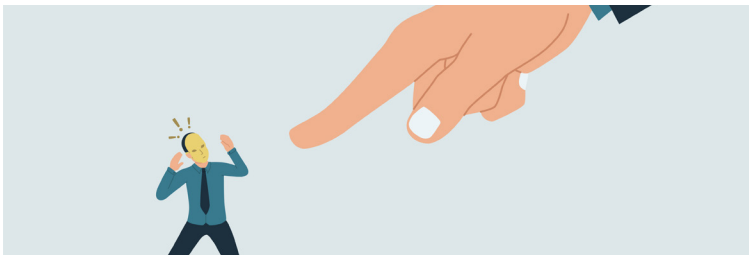
El síndrome del impostor es definido como el malestar emocional asociado al sentimiento de no merecer la posición ocupada ya sea ministerial, laboral, académica o social. Aunque dicho síndrome no es un trastorno reconocido clínicamente ni aparece descrito en los manuales de diagnóstico médico, agrupa varios síntomas que causan malestares emocionales. El síndrome del impostor es real y sus efectos pueden detener el desempeño del líder e impedir que disfrute el éxito de lo que ha realizado.

A finales de la década de los setenta, las doctoras Pauline Clance y Suzanne Imes publicaron el artículo, “El fenómeno del impostor en mujeres con gran éxito: dinámica e intervención terapéutica”, en el cual describieron el síndrome o fenómeno del impostor. En dicho artículo enfatizaron que el síndrome del impostor surge cuando el individuo siente que los éxitos y los sucesos positivos no fueron el resultado de su esfuerzo, que no los merecen o se dieron por el azar. Esta condición genera la percepción de que se está engañando a quienes reconocen su éxito.

Este fenómeno perjudica a siete de cada diez personas. El síndrome del impostor hace que el afectado crea que nunca está a la altura de sus éxitos.



Las pequeñas dosis del síndrome del impostor no son negativas; por el contrario, permiten liderar con los pies sobre la tierra, a sabiendas de que siempre habrá que mejorar. Incluso al comenzar una nueva actividad, un nuevo puesto de trabajo, asignación o función es normal sentirse así por un periodo corto. El problema surge cuando se vuelve algo crónico porque si no reconoce sus propios logros, los demás tampoco.



LAS CAUSAS DEL SÍNDROME DEL IMPOSTOR

El síndrome del impostor no tiene una sola causa desencadenante. Algunos expertos creen que se debe a los rasgos de la personalidad. Otros, en cambio, se centran en causas conductuales, como haber crecido con padres críticos o la competencia con un hermano o hermana. Incluso el sentirse que no pertenece a una comunidad puede fomentar pensamientos de minusvalía.

El síndrome del impostor está asociado con las siguientes características psicológicas:

- Introversión
- Ansiedad repentina
- Baja autoestima
- Propensión a la vergüenza
- Experiencias familiares conflictivas
- Escaso apoyo emocional
- Elevado autocontrol



Además, el síndrome del impostor es motivado principalmente por el deseo de demostrar la propia inteligencia. Cuando la persona comete un error termina sintiéndose impotente, culpable, ansiosa, avergonzada y evita las tareas. Un nuevo rol puede desencadenar el síndrome del impostor. Por ejemplo, el inicio de una carrera en la universidad, un nuevo puesto en la iglesia o recibir un nombramiento administrativo pueden hacer que el individuo se sienta como que no pertenece ni tiene la capacidad.

El síndrome del impostor y la ansiedad social pueden sobreponerse. Un individuo con trastorno de ansiedad social puede sentir que no pertenece a ciertas situaciones sociales o de desempeño. Es posible que la persona sienta

que con quienes conversa descubrirán su incompetencia social.

El síndrome de impostor a menudo hace que los afectados se sientan angustiados en ciertas situaciones. Se engañan a sí mismos diciéndose:

"No merezco el nivel de respeto que están dándome. No tienen idea de lo inepto que soy en realidad".

"No puedo disfrutar este éxito porque realmente no me lo gané".

"He engañado a todos para que piensen que soy algo que no soy. Soy un necio pensando que podría manejar esto, ¿quién me creo?".

"¿Qué pasaría si descubrieran que estoy disimulando?".

"No soy un experto ni brillante. Solo tuve suerte".

"Cualquier día se darán cuenta de que no merezco estar aquí".

"No podré seguir así por mucho tiempo. No estoy hecho para esto".



EFFECTOS NEGATIVOS DEL SÍNDROME DEL IMPOSTOR

Un perfeccionismo exagerado:

Las personas que exigen demasiado de sí mismas jamás quedan satisfechas con el resultado final de su rendimiento, aunque éste sea objetivamente positivo. La reacción más habitual a los logros profesionales será distinta de los que no padecen de este síndrome, es decir, frustración, pesimismo y rechazo ante los reconocimientos externos. Este alto grado de perfeccionismo respecto al desempeño también puede aumentar la ansiedad o el estrés, los que a su vez suelen repercutir negativamente en el aprovechamiento profesional.

Carencia de autoestima:

Los que se sienten impostores en sus puestos de trabajo suelen estar pendientes del rendimiento de otros compañeros, comparándose permanentemente con otros. El fenómeno de la eterna comparación es parte del síndrome del impostor y desgasta la autoestima al considerar que los demás sí merecen sus logros y se han ganado sus puestos. Por lo general, tienen una percepción equivocada de sus compañeros, ya que valoran únicamente sus virtudes, sin tener en cuenta sus defectos o limitaciones.

Carestías motivacionales:

Otro efecto del síndrome del impostor es la falta de motivación. Creer que uno no merece, ni durará en su puesto de trabajo es un síntoma claro de falta de motivación, algo

que influye negativamente en la persona, tanto a nivel personal como profesional. El que padece del síndrome del impostor se le hará difícil motivarse para seguir adelante con su trabajo y se inclinará a menospreciar su formación académica y conocimientos.

Aumento de los pensamientos obsesivos:

El pensamiento obsesivo se produce cuando el individuo no puede parar de darle vueltas a un tema o a un pensamiento determinado hasta sentirse angustiado. Esta situación suele agravarse a tal punto que no puede salir de esa idea recurrente, encontrándose a todas horas pensando en lo mismo y afectando de manera directa su trabajo y desempeño profesional.

Evitación de los desafíos:

La evitación de retos y la creencia de que se fracasará en cada una de las actividades que uno se proponga también es un indicador bastante fiable de que estamos ante un caso de síndrome del impostor. Es un fenómeno causado habitualmente por el miedo al fracaso. Los que lo padecen evitan aceptar mayores responsabilidades en su lugar de trabajo, o procurar un ascenso de funciones. El síndrome del impostor cierra la vista y corazón a las oportunidades de desarrollo y éxito.



Falta de asertividad:

La asertividad es la capacidad de expresar las propias ideas, emociones o intereses, pero sobretodo sus propias necesidades, de manera enérgica, directa y respetuosa sin caer en la agresividad o la pasividad. La asertividad está relacionada con un nivel óptimo de autoestima; por lo tanto, los afectados con el síndrome del impostor son poco asertivos a la hora de dar su punto de vista o comunicar sus sentimientos.

Negatividad en las relaciones sociales:

Las relaciones sociales de las personas que padecen del síndrome del impostor también son afectadas porque reciben negativamente cada elogio y muestra de reconocimiento profesional, hecho que se traduce a menudo en un aislamiento real.

La inseguridad:

La inseguridad es la disposición de considerar que el trabajo realizado no es de calidad o que los demás siempre lo harán mejor. El cumplimiento de la autoprofecía (El efecto Pigmalión): Las consecuencias negativas en el rendimiento laboral provocan un desgaste emocional que daña la salud mental general del perjudicado por el síndrome del impostor. También se generan pensamientos del efecto de "la profecía autocumplida". La conducta de no anticipar resultados positivos tiene como fin evitar la desilusión por el fracaso.



¿CÓMO SUPERAR EL SÍNDROME DEL IMPOSTOR?

Los líderes deben estar al tanto de los efectos nocivos del síndrome del impostor y el dudar de uno mismo en el ministerio. Es difícil guiar a las personas cuando los líderes constantemente están luchando con dudas sobre sus liderazgos, quién es Dios y lo que ha hecho por nosotros. El estar siempre enfocados a los sentimientos de ineptitud e insuficiencia, enmascarándolos para que nadie más se dé cuenta conduce al desgaste emocional, mental y físico. Por eso hay que recordar a diario que los líderes cristianos trabajan para Dios y que Él los puso donde están. No importa la carga del contagio del síndrome del impostor, nada puede cambiar esa poderosa verdad. El síndrome del impostor es superado con las siguientes estrategias:



1. Reconozca que ningún líder es perfecto.

Ningún líder es perfecto. Todos tenemos fortalezas, podemos y debemos mejorar. Los líderes exitosos, en lugar de centrarse en los defectos, aprovechan sus fortalezas. Los líderes deben encarar el síndrome del impostor conscientes de que no son los únicos que lo experimentan. La falsedad más básica asociada con el síndrome del impostor es que solamente usted se siente así. Todos los compañeros en su entorno parecen tener las cosas en orden, son exitosos, mientras que usted está luchando por pasar el día.

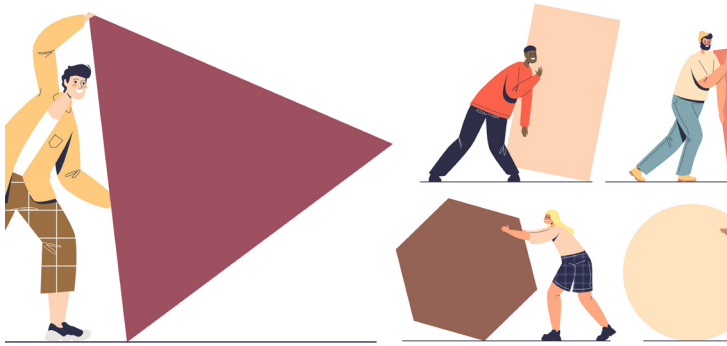
La realidad es que prácticamente todo el mundo se siente como un fraude, al menos ocasionalmente. Moisés, Isaías, Jeremías y el apóstol Pablo tuvieron el síndrome del impostor, pero lo vencieron. Por lo tanto, líbrese de su perfeccionista interior, tome riesgos, sea amable consigo mismo, prosiga hacia la meta y ciertamente llegará a ella.

2. Tome nota de las circunstancias en que surge el síndrome del impostor.

Es probable que diferentes situaciones o instancias provoquen el sentimiento de impostor más que otras. El tenerlo en cuenta le ayudará a prepararse mejor para



combatirlo. A veces el síndrome del impostor se da justo cuando está pasando por un tiempo de logros y éxitos. Con el tiempo y la experiencia es posible que note que se contagia del síndrome del impostor cuando sucede algo específico. Si ese es el caso, prepárese de antemano para minimizar sus efectos. Tal vez se sienta como un impostor en medio del éxito. Para otros ocurre justo después de una falla. Embarcarse en una nueva tarea puede despertarlo en algunos.



3. Recuerde y celebre las victorias.

A veces, la mejor forma de combatir el síndrome del impostor es afrontarlo. La próxima vez que lo afirmen porque realizó el proyecto a tiempo y bien, ¡celebrelo! Si se siente cómodo, comparta su logro con sus allegados, su equipo de trabajo y familiares. Es importante recordar cómo Dios lo ha usado antes y ha sido fiel en darle gracia, favor, fuerza para que realice sus tareas. Identifique cómo Dios usó las cualidades, los dotes y las habilidades que posee.



4. Fije objetivos, metas y expectativas claras y realistas.

Hay que marcar objetivos, metas, expectativas útiles que lo mantengan centrado en los propósitos específicos de los proyectos y desempeño de funciones. De no ser así, se sentirá abrumado. Por eso, fije metas claras y bien definidas, ya que el éxito depende principalmente del establecimiento de éstas. Cuando sea necesario, haga preguntas oportunas que lo ayuden a determinar exactamente qué debe lograrse para evitar que su mente se desvaríe con expectativas incumplibles.

5. Dialogue con alguien.

Podemos ser nuestros peores enemigos. Hablar con otra persona puede brindarnos una mejor perspectiva. Busque a alguien que pueda brindarle consejos prácticos y apoyo. En lugar de sentirse agobiado e incapaz cuando vea algo

admirable que hizo otro, hay que asimilarlo y aprender de él o ella. Indague, aprenda del buen trabajo que ellos y ellas hacen como una herramienta para mejorar su propio trabajo. Recordemos que compartir nuestras cargas emocionales y mentales con mentores o personas maduras es bíblico y beneficioso. Ellos y ellas se han enfrentado a situaciones similares y nos pueden ayudar a evitar el síndrome del impostor.



6. Repose en la gracia de Dios.

A veces, en la vida espiritual sin querer somos demasiados exigentes y nos miramos desde la insuficiencia, lo que nos falta, el pecado y así construimos nuestra imagen espiritual y de líder. Pocas veces nos miramos desde lo que tenemos, lo que hacemos bien o saca a relucir la gracia de Dios en nosotros. Hagamos un esfuerzo de forjar nuestros liderazgos desde nuestras fortalezas, talentos y carismas.

Asimilemos lo que enseñamos. Dejemos de pasar la vida enseñando a otros sobre la gracia de Dios sin apropiarla personalmente. A medida que nos acercamos a las responsabilidades del reino sentimos su peso; no obstante, descansamos en la gracia de Dios recordando que Jesús prometió que su yugo sería ligero.

No tenemos que ser perfectos. No lo hemos alcanzado todo. Enfoquémonos en Cristo e imitémoslo. Olvidemos lo que ha quedado atrás y extendámonos hacia lo que está adelante. Cristo ya completó la obra. Él nunca nos dejará ni nos desampará. Su gracia es suficiente para que vencamos el síndrome del impostor. El Señor guarda en perfecta paz al de carácter firme porque en Él confía (Isaías 26:3).

