

POTENCIAL PERSONAL

¿PADECES SÍNDROME DEL IMPOSTOR?

Este fenómeno psicológico puede originar una sensación de no estar a la altura de las circunstancias

ABEL VÁZQUEZ

Quienes padecen el fenómeno del impostor tienen la creencia irracional de que sus logros son producto de la suerte, la casualidad o el azar y no de su esfuerzo, capacidad, talento o creatividad, afirman especialistas.

“Es una experiencia psicológica generalizada de fraude intelectual o profesional en la que (las personas) consideran que sus logros no son merecidos”, explica Julio César Penagos, presidente electo de la Sociedad Interamericana de Psicología.

A decir del también académico de la Universidad de las Américas Puebla (UDLAP), es probable que su incidencia sea mayor de lo pensado, pues las personas que lo experimentan no externan cómo se sienten por temor a ser descubiertas como impostoras.

“Sienten vergüenza de manifestarlo, porque normalmente sienten que no merecen el puesto en el que se encuentran o porque no quieren reconocer que no merecen determinado logro”, esclarece Penagos.

De acuerdo con Gabriela Pérez Negrete, doctora en Psicoanálisis por la Universidad Intercontinental (UIC), existen diversos factores que pueden motivar la aparición de dicho fenómeno, algunos vinculados a la infancia.

“Un ejemplo está en cómo le fue explicado a un ser humano la derrota. Si el pequeño tenía un contexto de mucha exigencia, perfeccionismo e imposibilidad de error, es probable que desarrolle la sensación de que ni sus logros ni su esfuerzo son suficientes”.

“ (Las personas) compiten en redes sociales y pueden cuestionar sus triunfos ante imágenes falsas y fotos de éxito no verídicas”.

GABRIELA PÉREZ NEGRETE



¿Sospechas tenerlo?

Realiza un test anónimo en línea como un primer paso.
bit.ly/3zovHdD

