

¡A combatirlo!

Superar este síndrome conlleva acciones y esfuerzos diarios.

- + Centra tu atención en los hechos y en el valor que aportas.
- + Celebra tus propios logros, incluso en los trabajos en equipo.

- + Enlista tus fortalezas y lleva un registro de tus triunfos.
- + Reconoce tus áreas de oportunidad sin invalidar tus capacidades.
- + Comparte cómo te sientes con las personas de tu confianza.
- + Busca un apoyo a través de mentorías o asesoría especializada.

Fuentes: Tec de Monterrey, Santander Universidades y Michael Page.

¿CÓMO SE MANIFIESTA?

De acuerdo con Pérez Negrete, quien además es docente de la maestría en Psicoterapia Psicoanalítica de la UIC, las manifestaciones más claras del fenómeno del impostor son los pensamientos negativos en cuanto al potencial personal.

En contextos más avanzados, pesimismo excesivo, ataques de ansiedad y pánico, depresión, baja capacidad de resiliencia en la vida, desarrollo de conductas de auto-sabotaje e inclusive la adopción de un estado de vigilancia permanente ante el pavor de ser descubierto en el supuesto fraude.

“Vivir con miedo puede generar conductas destructivas hacia la persona en los ámbitos profesional, académico o personal, propiciar el aislamiento social y despertar un estado de paranoia”, precisa Pérez Negrete.

A decir de Penagos, estudiantes tanto con altos como bajos promedios son susceptibles a experimentar este síndrome.

“Se pueden autoevaluar negativamente en tareas, proyectos y clases o llegar a pensar que no merecen pertenecer a equipos y actividades extraacadémicas”.

En opinión de ambos docentes, la mejor ruta de acción es acudir con un especialista en Psicología. Evitar el autocrítico excesivo y pedir retroalimentación a terceros son otras medidas que sirven como punto de partida.

“ (El fenómeno) no está circunscripto a una población en específico, a una condición o a un género”.

**JULIO CÉSAR
PENAGOS**

