

## El síndrome del impostor o “síndrome del fraude”

**E**l “síndrome del impostor” – llamado también “síndrome del fraude”– se relaciona con un trastorno psicológico que trae como consecuencia que personas que son exitosas tengan la sensación de no ser merecedoras de sus logros y se sientan como impostores, lo que las hace incapaces de asimilar y valorar sus éxitos y logros.

Es un concepto que en los últimos años ha comenzado a repetirse con mucha mayor frecuencia, no obstante que fuera acuñado en la década de los años 80 por las psicólogas clínicas norteamericanas Suzanne Imes y Pauline Clance, quienes advirtieron que un porcentaje de sus estudiantes dudaba de sus propias capacidades y no se sentían orgullosos de sus éxitos académicos.

Luego de investigar con profundidad este extraño fenómeno, publicaron un artículo científico (“The imposter phenomenon in high achieving women: Dynamics and therapeutic intervention”), donde analizaron los temores que mostraban muchas mujeres brillantes –con impecables logros tanto académicos como también profesionales– en relación con sus propios méritos.

Si bien, el síndrome del impostor no es exclusivo de las mujeres, ellas son más propensas a angustiarse por algunos pequeños errores que han cometido y ven a las críticas constructivas

que reciben como una evidencia clara de sus defectos y debilidades, lo que las lleva a atribuir sus logros a la suerte, en lugar de a sus habilidades y competencias. Se estima, que es más frecuente en mujeres por causas de carácter históricas y sociales, en función de lo cual, se produce una tendencia a subestimar sus capacidades e incluso a minimizarlas para no destacar.

Ahora bien, con el paso de los años –y ulteriores estudios–, se ha ido aceptando que este fenómeno afecta por igual tanto a mujeres como hombres, de cualquier condición social y edad.

A menudo, esta sensación de sentirse un impostor(a) provoca mucho sufrimiento en personas que son eficientes, que muestran excelentes habilidades y experticia y que ocupan buenos puestos dentro de sus respectivas profesiones. Es el caso, por ejemplo, de reconocidas y premiadas actrices como Charlize Theron o Viola Davis, o la figura de la ex primera dama de Estados Unidos –y brillante abogada– Michelle Obama, quien, en su libro autobiográfico “Becoming” dice que sufre del “síndrome de la impostora”.

El síndrome del impostor –que representa un fenómeno psicológico de difícil comprensión– hace que las personas que lo sufren, muestren una gran



dificultad para aceptar que los logros que han obtenido en sus vidas provengan de sus esfuerzos, de sus múltiples capacidades y de sus propios méritos personales.

Entre los síntomas que caracterizan a las personas con este trastorno se cuentan los siguientes: (a) temor a no estar al nivel de lo que se espera de ellas, (b) elevadas auto expectativas y falta de confianza en las propias capacidades, (c) pensamientos negativos asociados a expectativas de fracaso, tales como: “No voy a ser capaz”, “Todo me va a salir mal”, “No soy tan bueno como la gente piensa”, etc., (d) incapacidad para apreciar y valorar su logros, (e) miedo a mostrar alguna imperfección personal, (f) sensación recurrente de no merecer los triunfos conseguidos, (h) dificultad para aceptar los elogios de terceros, entre otros.

**Dr. Franco Lotito Catino**  
Conferencista, escritor e  
investigador (PUC)