

Sesión General de Hospital Síndrome del Impostor

Dra. Irma Luisa Ceja Martínez



HGZ 89 Chapultepec



Síndrome del impostor

Dra. Irma Luisa Ceja Martínez FACP



Conflicto de interés

- Suscripción a *Annals of Internal Medicine* y ACP Journal
- Acceso gratuito a guías clínicas basadas en evidencia, actualización científica
- Descuento para cursos, congresos libros y productos varios incluyendo MKSAP
- Acceso gratuito a DynaMed® Herramienta de actualización y toma de decisiones
- Información práctica para pacientes sobre diferentes enfermedades de otros estados de la república y del extranjero

- La asociación mas grande a nivel mundial de especialistas y subespecialistas comprometidos con la educación continua y la excelencia
- Mas de 163,000 asociados.
- 162 países
- Compartir conocimiento y avances en Medicina
- Promover el profesionalismo y las buenas practicas en Medicina



- **AUTOEVALUACION**

Autoevaluación

A menudo he tenido éxito en un examen o una tarea a pesar de tener miedo de que no me fuese a ir bien.

Tiendo a recordar más los incidentes en los que no he logrado lo mejor de mí que aquellos en que sí lo he conseguido.

Si voy a recibir un premio, promoción o reconocimiento, dudo si contárselo a otros mientras no sea un hecho consumado.

Puedo dar la impresión de que soy más competente de lo que realmente soy.

Autoevaluación

Me preocupa que la gente se de cuenta lo poco que se

Cuando la gente me alaba siento que los estoy engañando porque no me conocen bien

No creo que mis éxitos sean perdurables

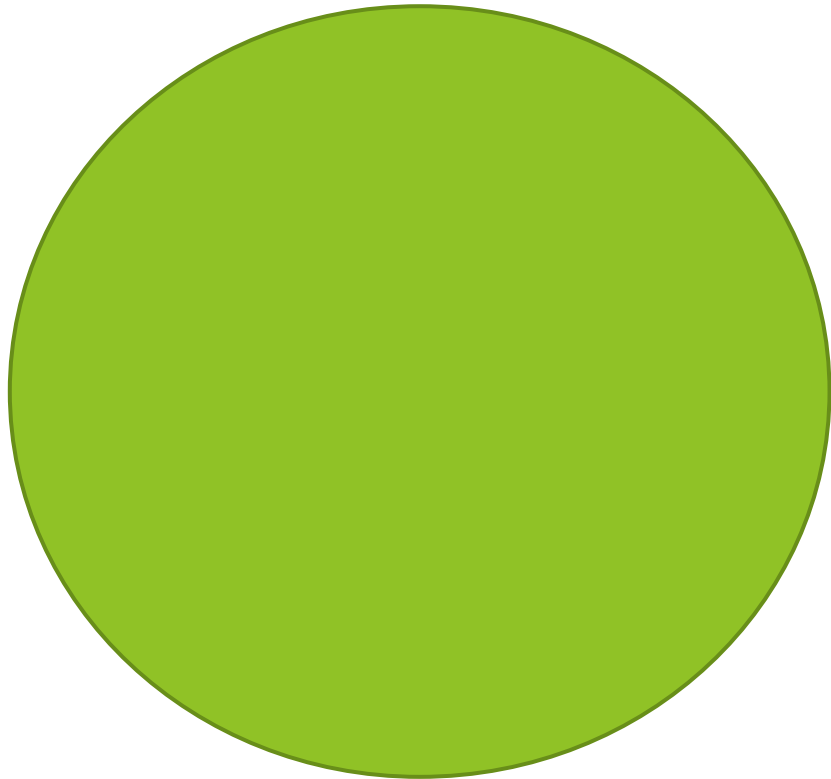
Siento que mis éxitos no prueban nada

Admiro gente que ha logrado a lo que yo aspiro pero no creo pertenecer a esos grupos

Siento que muchos de mis éxitos se los debo a la buena suerte

Me siento tonto o a disgusto describiendo mis logros

Tipos de personas que tienen Síndrome del Impostor



Toda la gente
inteligente
Que parece
tener la vida
Hecha



Definición de Síndrome del Impostor

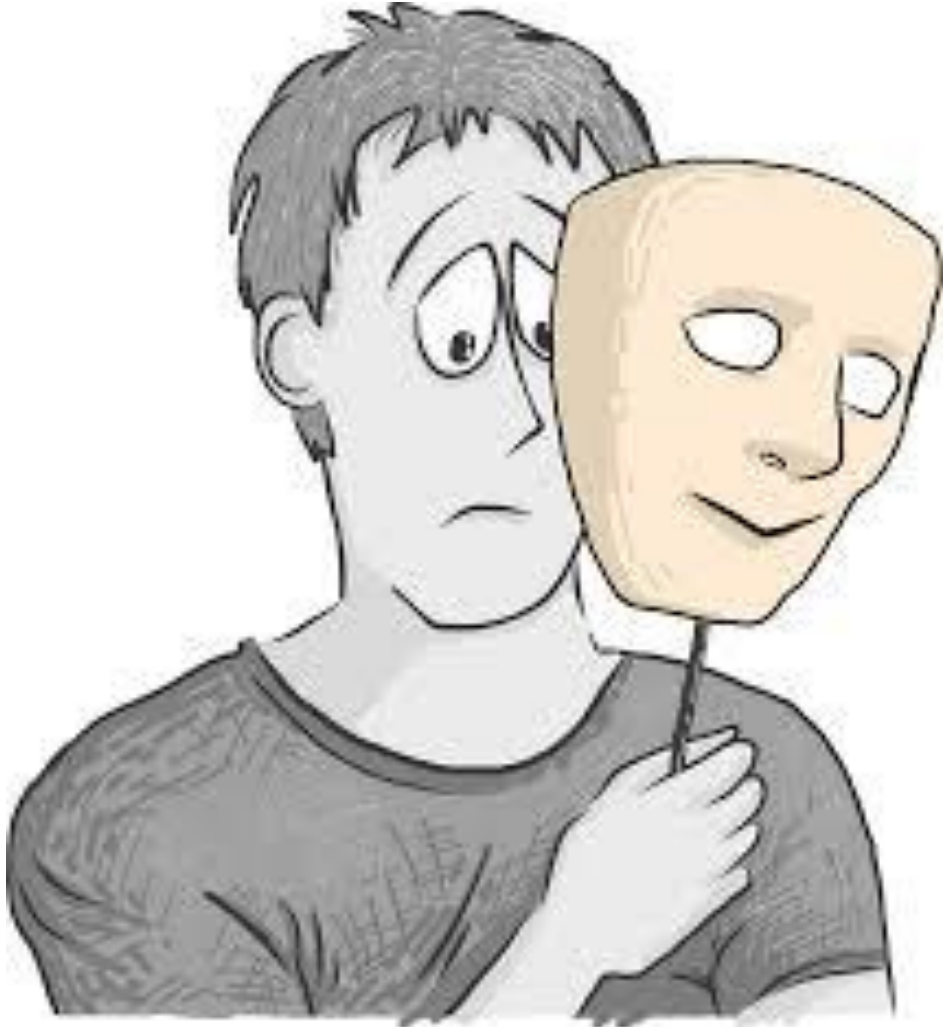
Características

Relevancia

Prevención y Manejo



Síndrome del Impostor



- Trastorno psicológico en el cual personas exitosas son incapaces de asimilar sus logros , afectando el desempeño profesional y contribuyendo a síndrome de desgaste (Burnout)

-

- Bravata DM, Watts SA, Keefer AL, Madhusudhan DK, Taylor KT, Clark DM, Nelson RS, Cokley KO, Hagg HK. Prevalence, Predictors, and Treatment of Impostor Syndrome: a Systematic Review. J Gen Intern Med. 2020 Apr;35(4):1252-1275

Síndrome del impostor Vs fenómeno del impostor



- Personas que por lo general tienen **un alto desempeño escolar, laboral y/o académico** a pesar de lo cual **se perciben a si mismos como ineficientes** y que no cuentan con las habilidades reconocidas por sus colegas y pares.

Son personas que **no creen en sus propios logros** y viven con la duda sobre su propia valía y **temen ser expuestos como fraudes o impostores**



Clance e Imes 1978

Inicialmente se pensaba que era problema exclusivo de mujeres

Profesionistas con alto desempeño

No es reconocido como enfermedad psiquiátrica

No se ha medido impacto real en desempeño profesional y desgaste

Definición de Síndrome del impostor

Características

Relevancia

Prevención y Manejo

Síntomas y características de personas con Síndrome del Impostor



- Creencia de no merecer los propios logros
- Incredulidad de las propias capacidades
- Temor a ser descubierto como un fraude
- Insatisfacción permanente

Síntomas y características de personas con Síndrome del Impostor

- ▶ Expectativa de fracaso ante situaciones habituales de éxito o de un rendimiento excelente
- ▶ Desmotivación asociada a falta de confianza personal
- ▶ Ansiedad, tristeza, desesperación, desesperanza



Falta de confianza en uno mismo

- ▶ Creer que uno no es lo suficientemente bueno para llegar a cierta meta

Síndrome de impostor.

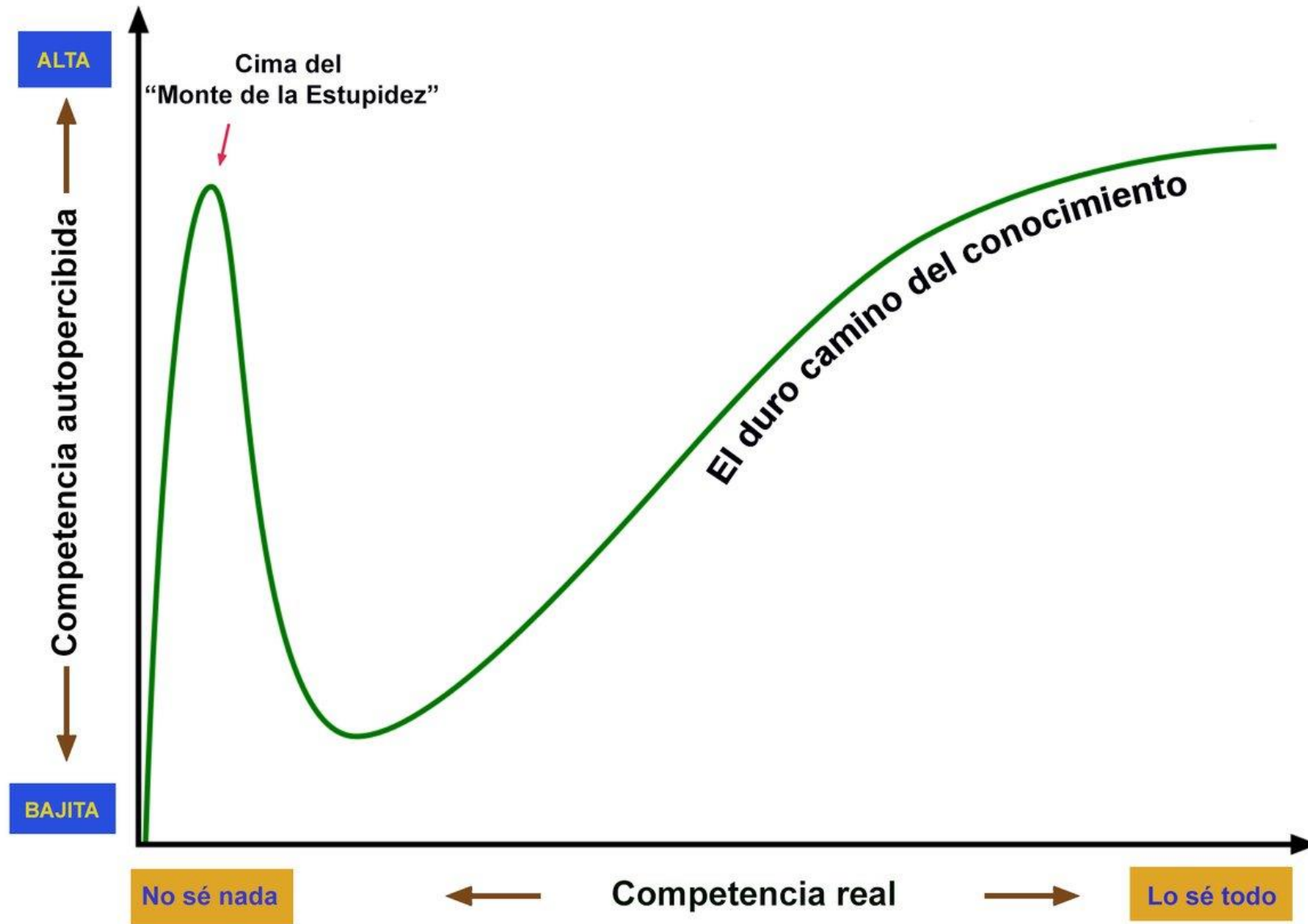
- ▶ Se llega a la meta y no se siente uno merecedor de ese logro. Hay una sensación de no pertenecer o estar fuera de lugar.
- ▶ Se teme que los demás también lo descubrirán

Los individuos que viven con el fenómeno del impostor tienen dificultad en atribuir su desempeño a sus capacidades y competencias y atribuyen su éxito a factores externos como la suerte, la ayuda de otros

Cuando algo se da contrario a planes les sirve de reafirmación de que no poseen las habilidades profesionales necesarias



EFEECTO DUNNING-KRUGER





Fue solo
suerte...
:(

Fue gracias
a mis habilidades
:)



Perfeccionista



Genio



Solitario



Experto



Superheroe

Definición de Síndrome del impostor

Signos y Síntomas

Relevancia

Prevención y Manejo

Porque es importante saber sobre éste tema?



Evitar cambios (quedarse en zona de confort)



No interiorizar ni celebrar éxitos obtenidos



Dejar pasar oportunidades laborales como ascensos



Impide sentir que el trabajo que se desempeña tiene valor

- Interfiere con bienestar psicológico
- Causa sobreestimación de debilidades
- Limita la aceptación de éxitos
- Causa auto duda
- Limita la búsqueda o aceptación de oportunidades de crecimiento
- Puede contribuir a síndrome de desgaste. (Burnout)



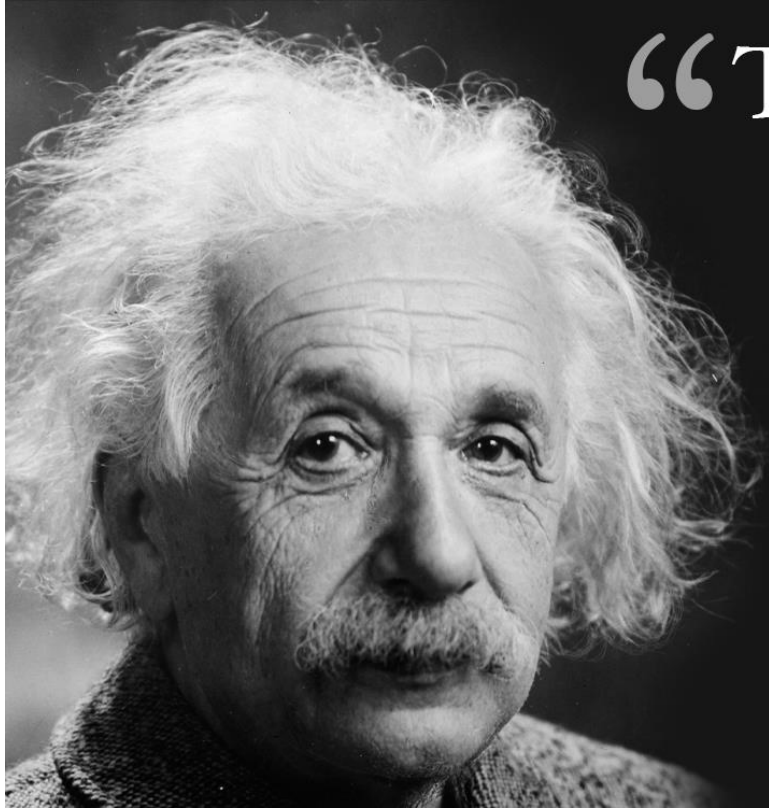
- ❖ De 284 publicaciones 66 Artículos
14,161 participantes cumplieron criterios de inclusión
- ❖ Fenómeno del impostor fué del 9 to 82% dependiendo de herramientas de tamizaje y con mayor frecuencia en grupos minoritarios y etnicos
- ❖ Asociado a depresión, ansiedad , pobre desempeño, insatisfacción laboral y burnout
- ❖ **Mas frecuente en algunas profesiones entre ellas medicina**

Bravata DM, Watts SA, Keefer AL, Madhusudhan DK, Taylor KT, Clark DM, Nelson RS, Cokley KO, Hagg HK. Prevalence, Predictors, and Treatment of Impostor Syndrome: a Systematic Review. J Gen Intern Med. 2020 Apr;35(4):1252-1275

Asociación dañina entre tener sentimientos de impostor y desempeño escolar o laboral, satisfacción y síndrome de desgaste

Promover entre profesores y empleadores la necesidad de reconocer que existe éste fenómeno para desarrollar actividades que permitan crecimiento personal y académico

Chrisman SM, Pieper WA, Clance PR, Holland CL, Glickauf-Hughes C. Validation of the Clance Imposter Phenomenon Scale. *J Pers Assess.* 1995;65(3):456-467.
doi:10.1207/s15327752jpa6503_6



“The exaggerated esteem in which my lifework is held makes me very ill at ease. I feel compelled to think of myself as an involuntary swindler.”
Albert Einstein

Me incomoda la estima exagerada con la cual es vista el trabajo que he realizado a lo largo de mi vida. Me siento obligado a pensar de mi mismo que soy un estafador involuntario. Alberto Einstein

Definición de Síndrome del impostor

Signos y Síntomas

Relevancia

Prevención y Manejo

Escalas de Medición

Escala del fenómeno de impostor de Clance

Escala Impostor de Harvey

Escala Impostor Leary



Maneras de prevenir y tratar síndrome del impostor

Todos parecen tener dominado el tema de su vida menos yo



Conocer los síntomas

Evitar ser perfeccionista

Búscate un mentor

Reconoce que no estás solo

Acepta las oportunidades que se te presenten

Maneras de prevenir y tratar síndrome del impostor

Todos parecen tener dominado el tema de su vida menos yo



Se amable contigo mismo

Lleva una bitácora de tus logros

Interioriza tus éxitos

Conclusiones



SÍNDROME IMPOSTOR

Lo que sé

**Lo que creo que saben
los demás**

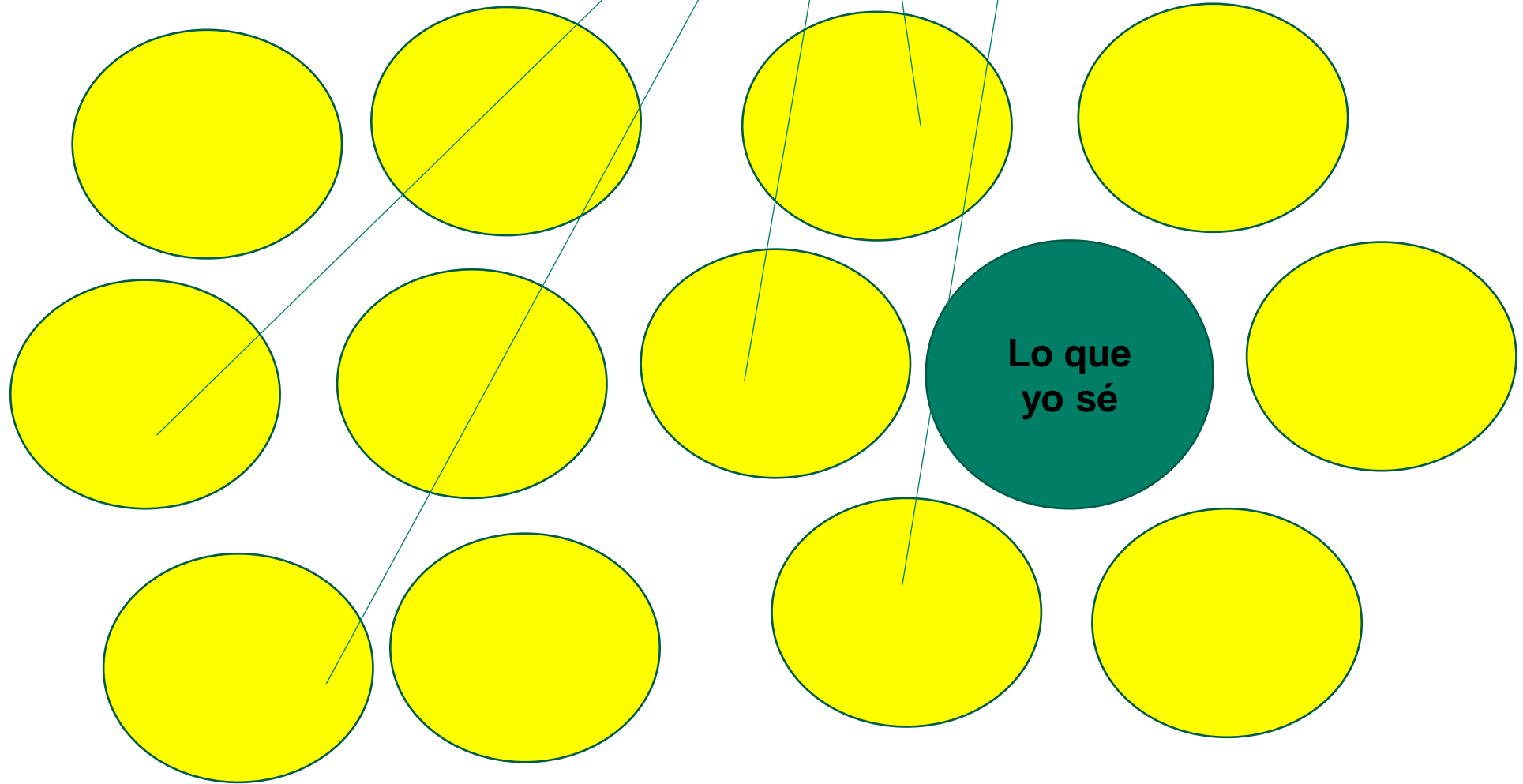
SÍNDROME IMPOSTOR

Lo que sé

**Lo que los demás creen
que sé**

REALIDAD

Lo que los demás
saben



**Lo que
yo sé**

THANK YOU

GRACIAS
ARIGATO
SHUKURIA
JUSPAKAR
DANKSCHEEN
TASHAKKUR ATU
TAQHANNILAY
SUKSAMA
GRAZIE
MEHRBANI
BOLZIN
MERCY
BIYAN
SHUKURIA

Conclusiones

Dejar de pensar como un impostor

Saber que está bien no ser perfecto o hacerlo todo perfecto