

# Sesión General de Hospital Síndrome del Impostor

Dra. Irma Luisa Ceja Martínez

---



HGZ 89 Chapultepec



# Síndrome del impostor

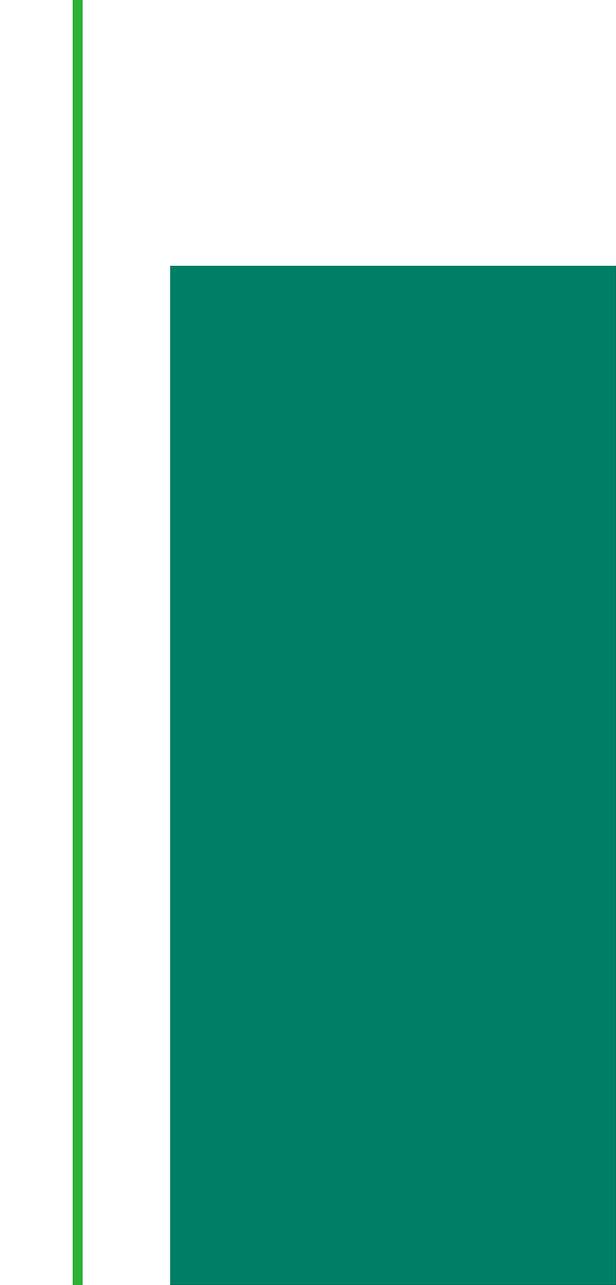
Dra. Irma Luisa Ceja Martínez FACP



# 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

---

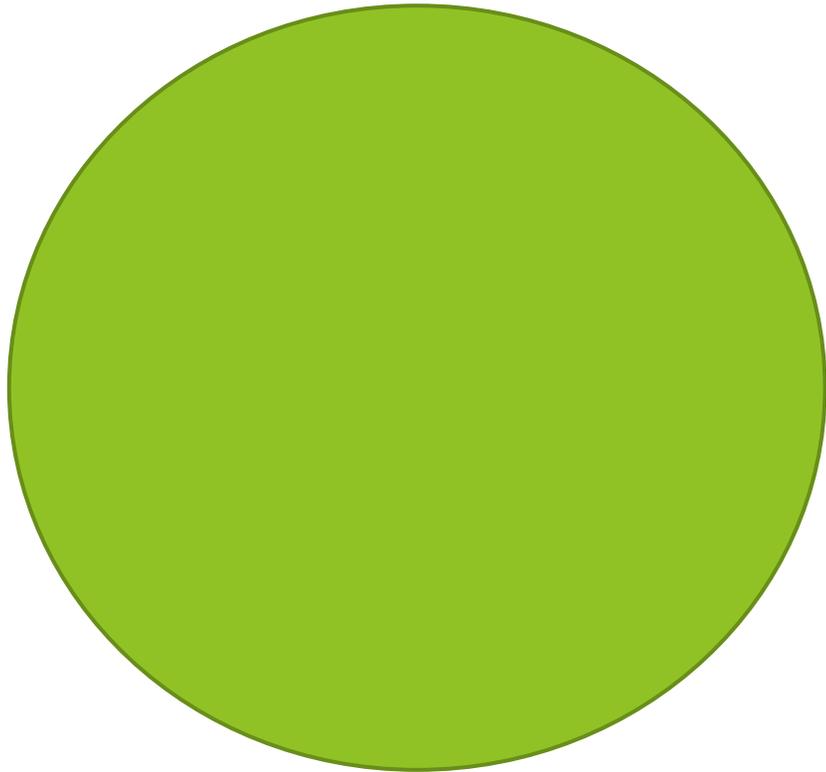
Siento que muchos de mis éxitos se los debo a la buena suerte

---

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

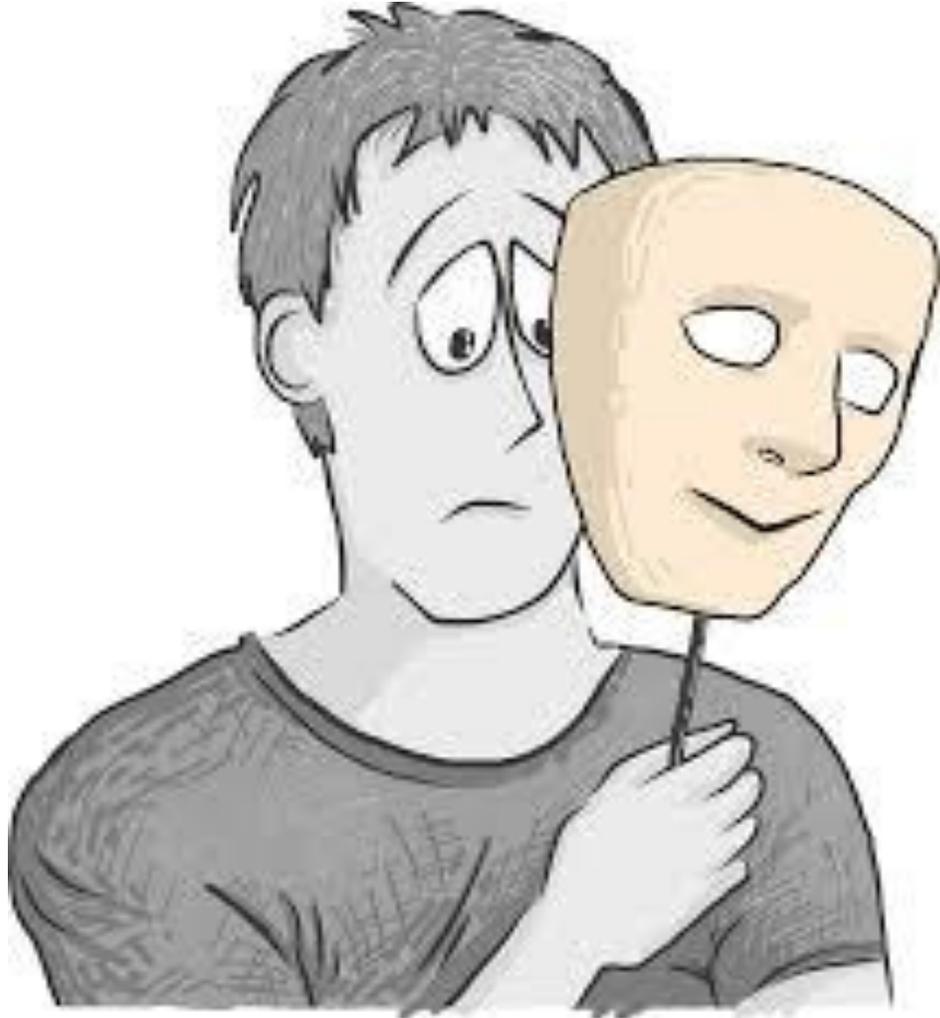
Características

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.

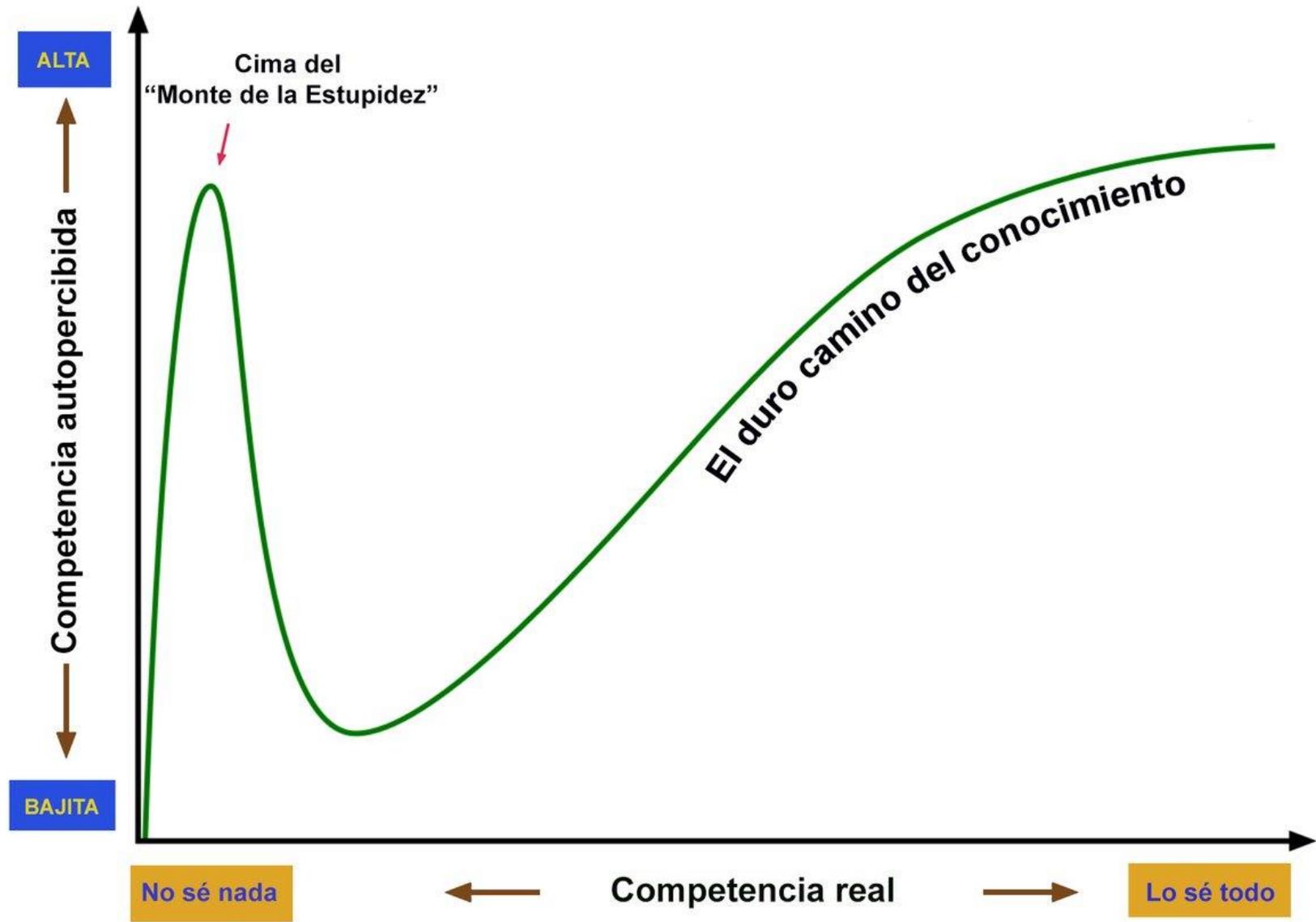
- ▶ Se llega a la meta y no se siente uno merecedor de ese logro. Hay una sensación de no pertenecer o estar fuera de lugar.
- ▶ Se teme que los demás también lo descubrirán

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)



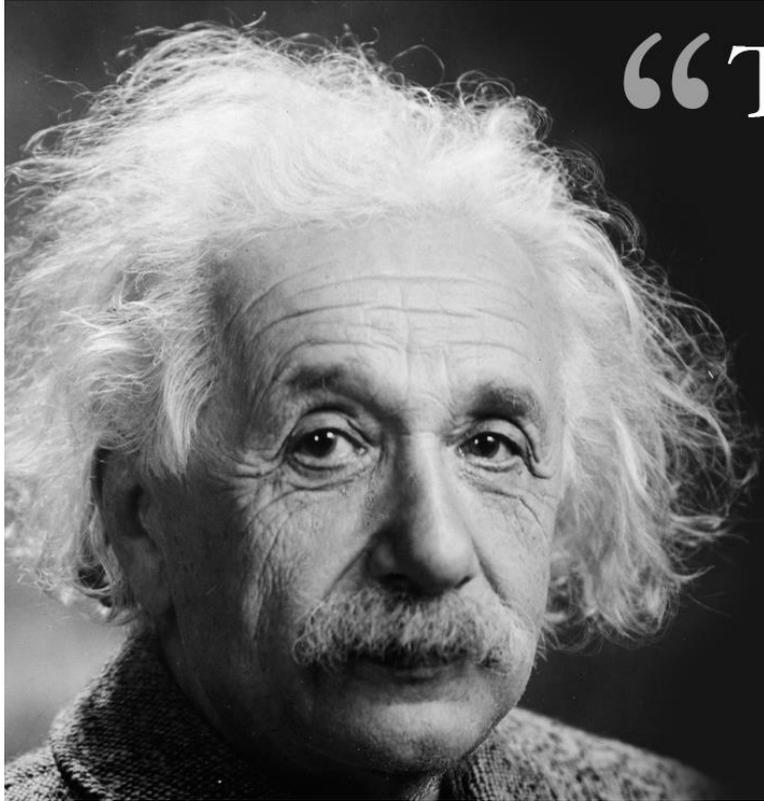
- ❖ De 284 publicaciones 66 Artículos  
14,161 participantes cumplieron criterios de inclusión
- ❖ Fenómeno del impostor fué del 9 to 82% dependiendo de herramientas de tamizaje y con mayor frecuencia en grupos minoritarios y etnicos
- ❖ Asociado a depresión, ansiedad , pobre desempeño, insatisfacción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

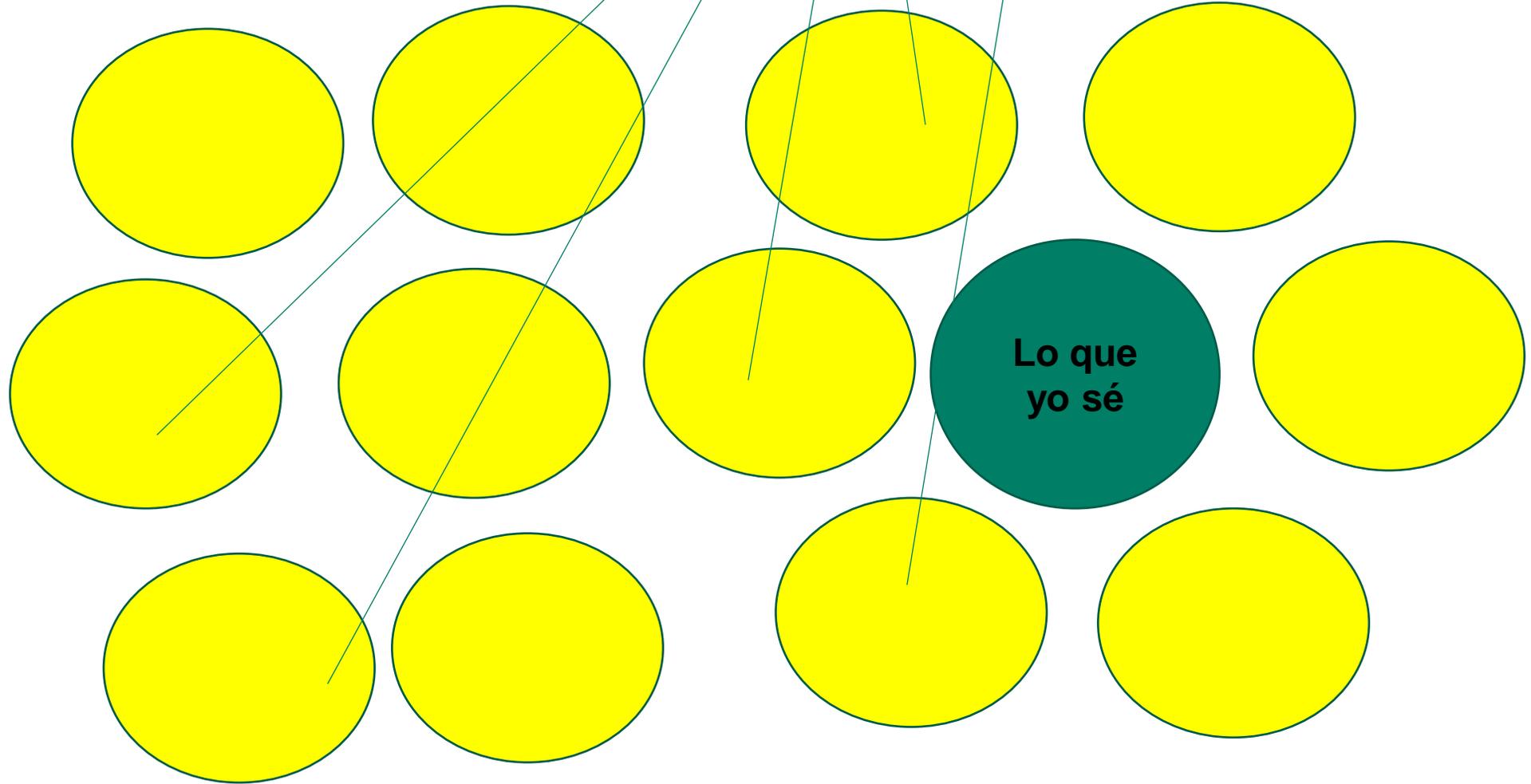
# SÍNDROME IMPOSTOR

Lo que sé

**Lo que los demás creen  
que sé**

**REALIDAD**

Lo que los demás  
saben



Lo que  
yo sé



A word cloud centered around the words 'THANK YOU'. The words are in various languages and orientations. The most prominent words are 'THANK YOU' in large, bold, black capital letters. Other words include 'GRACIAS', 'ARIGATO', 'SHUKURIA', 'BIYAN', 'TASHAKKUR ATU', 'SUKSAMA', 'GRAZIE', 'MEHRBANI', 'BOLZIN', 'MERCİ', 'DANKSCHEEN', 'JUSPAKAR', 'GODMAASHITA', 'EPCASIBTO', 'KOHOSPUNANA', 'I HANIT', 'PALMIRA', 'TASHAKKUR ATU', 'TRACCI', and 'SHUKURIA'.

# Conclusiones

**Dejar de pensar como un impostor**

**Saber que está bien no ser perfecto o hacerlo todo perfecto**