

Síndrome de la Impostora

Test de Pauline Rosel Clance para cuantificar el síndrome de la impostora

Para cada pregunta, indica el número que mejor indique el grado de veracidad de la afirmación. Lo mejor es dar la primera respuesta que se te ocurra en lugar de detenerse en cada afirmación y pensar en ella una y otra vez.

nada cierto	rara vez	a veces	a menudo	muy cierto
1	2	3	4	5

Preguntas	Valor
1. A menudo he tenido éxito en una prueba o tarea, aunque antes de realizarla tenía miedo de no hacerla bien.	
2. Puedo dar la impresión de que soy más competente de lo que realmente soy.	
3. Si es posible, evito las evaluaciones y tengo miedo de que otros me evalúen.	
4. Cuando la gente me alaba por algo que he logrado, me temo que no pueda cumplir con sus expectativas sobre mí en el futuro.	
5. A veces pienso que obtuve mi posición actual o mi éxito porque estaba en el lugar correcto, en el momento correcto o conocía a las personas adecuadas.	
6. Me temo que las personas importantes para mí pueden descubrir que no soy tan capaz como se creen.	
7. Tiendo a recordar las ocasiones en las que no hice las cosas lo mejor que pude.	
8. Raramente hago un proyecto o tarea tan bien como me gustaría.	
9. A veces siento, o creo, que el éxito en mi vida o en mi trabajo ha sido el resultado de algún tipo de error.	
10. Es difícil para mí aceptar cumplidos o elogios sobre mi inteligencia o logros.	
11. A veces siento que mi éxito se ha debido a algún tipo de suerte.	
12. Estoy decepcionada con mis logros actuales y creo que debería haber logrado mucho más.	
13. A veces temo que otros descubran cuánto conocimiento o habilidad me falta realmente.	
14. A menudo tengo miedo de que pueda fallar en un nuevo trabajo o empresa, aunque generalmente hago bien todo lo que intento.	
15. Cuando he tenido éxito en algo y recibo reconocimiento por mis logros, tengo dudas de que pueda seguir repitiendo ese éxito.	
16. Si recibo muchos elogios y reconocimientos por algo que he logrado, tiendo a rebajar la importancia de lo que he hecho.	
17. A menudo comparo mi habilidad con los que me rodean y creo que pueden ser más inteligentes que yo.	
18. A menudo me preocupa no tener éxito en un proyecto o en un examen, a pesar de que otras personas a mi alrededor tienen confianza en que lo haré bien.	
19. Si voy a recibir una promoción u obtener algún tipo de reconocimiento, dudo en decírselo a los demás hasta que no sea un hecho.	
20. Me siento mal y desanimada si no soy "la mejor" o , al menos "muy especial" en situaciones que involucran logros.	
SUMA	

Resultados:

< 40	pocas características de Impostora
41-60	experiencias moderadas de Impostora
61-80	tiene frecuentemente sentimientos de Impostora
> 80	tiene a menudo experiencias intensas de Impostora

Tipos de Impostora (Valerie Young)

Perfeccionista	Experta	Genio Natural	Solistा	Superwoman
Establece estándares increíblemente altos y se siente fracasada si no los cumple, por pequeña que sea la imperfección.	Siente que debe saberlo todo y a menudo se siente insuficiente si no conoce todas las respuestas. Teme que le "descubran" por falta de conocimientos.	Cree que el éxito debe llegar fácilmente, y si algo requiere esfuerzo, lo siente como un fracaso. Vincula su autoestima a que las cosas les salgan fácilmente.	Siente que debe hacerlo todo sola y que pedir ayuda es un signo de debilidad o incompetencia.	Cree que debe sobresalir en todos los ámbitos de la vida: académico, profesional y personal. Lucha contra el agotamiento y se siente culpable cuando no puede hacer frente a todas las exigencias.

¿Con qué tipo de impostora te identificas más?

1. ¿Te exiges demasiado y te sientes fracasada si no lo consigues? (Perfeccionista)
2. ¿Crees que necesitas saberlo todo antes de emprender una nueva tarea o proyecto, y que no conocer todos los detalles te convierte en insuficiente? (Experta)
3. ¿Sientes que el éxito debería llegar fácilmente y que si te cuesta esfuerzo significa que no eres tan competente como los demás? (Genio natural)
4. ¿Prefieres hacerlo todo tú sola y evitar pedir ayuda, porque crees que necesitar ayuda demostraría que no eres capaz? (Solistा)
5. ¿Sientes que tienes que sobresalir en todos los ámbitos de tu vida (académico, personal, profesional) y luchas contra la culpa o el agotamiento cuando no puedes seguir el ritmo? (Superwoman)
6. ¿Evitas asumir retos porque crees que ya debes ser una experta para poder intentarlo? (Experta y Genio natural)
7. ¿Comparas a menudo tus logros con los de los demás y sientes que te quedas corta, incluso cuando has conseguido mucho? (Perfeccionista o Superwoman)
8. ¿Crees que no puedes tomarte descansos o dar prioridad al cuidado personal porque tienes que estar constantemente rindiendo al máximo nivel en todo lo que haces? (Superwoman)
9. ¿Te cuesta delegar tareas porque sientes que nadie más puede hacerlas tan bien como tú? (Perfeccionista)
10. ¿Sientes que necesitas saber todo antes de empezar un proyecto, y temes que los demás descubran que "no sabes lo suficiente"? (Experta)
11. ¿Intentas hacerlo todo tú misma y te esfuerzas al máximo para demostrar que puedes con todo? (Superwoman)
12. ¿Tiendes a enfocarte más en tus errores que en tus logros, incluso cuando los demás te felicitan? (Perfeccionista y Genio natural)



13. ¿Te molesta profundamente tener que practicar o estudiar mucho para algo, porque crees que deberías saberlo de forma natural? (Genio natural)
14. ¿Te sientes incómoda cuando no estás ocupada o produciendo, como si tu valor dependiera de tu rendimiento constante? (Superwoman)

Reaccionar ante el fracaso

Piensa en algo en lo que hayas fracasado en tu vida, en los pensamientos y sentimientos que te generó y en cómo actuaste.

¿Qué le dirías a una amiga que cometió el mismo error?

Ahora, dítelo a ti misma.

Crear confianza mediante la acción

Actuando es como se construye la confianza en una misma: la acción es *anterior* a la confianza. ¡HAZLO!

Escribe un logro reciente (grande o pequeño), cómo te hizo sentir y las habilidades y destrezas que utilizaste para conseguirlo.

Piensa en un pequeño reto futuro en el que no confíes en ti misma y visualiza cómo podrías conseguirlo.

Identifica a una compañera en tu área STEM para que podáis apoyaros mutuamente para seguir avanzando.

Escribe una afirmación que utilizarás cuando tengas dudas sobre ti misma.

Eres capaz, te lo mereces y tienes lo que hace falta para triunfar en STEM.