



Revista del Hospital Psiquiátrico de La Habana



Volumen 23 | Año 2026 | Publicación continua

ISSN: 0138-7103 | RNPS: 2030

Carta al editor

Una reflexión sobre el síndrome del impostor

A Reflection on Imposter Syndrome

Zara Casañ García^{1,2} ✉ 

¹ Centro de Educación Superior de Enseñanza e Investigación Educativa CEIE. Universidad Camilo José Cela. Madrid
España

² Universidad del Atlántico Medio(UNAM). Las Palmas de Gran Canaria. España

Recibido: 31/03/2026

Aceptado: 08/08/2026

Estimada editora:

El presente escrito tiene como propósito reflexionar sobre el fenómeno denominado *síndrome del impostor*, particularmente en su manifestación en mujeres, recientemente visibilizado en redes sociales digitales y reportado con frecuencia en ámbitos profesionales.

El síndrome del impostor: cuando el éxito no se percibe como propio

El síndrome del impostor se define como la incapacidad persistente para internalizar los logros personales, acompañada de un temor constante a ser identificado como un fraude, a pesar de evidencias objetivas de competencia. ⁽¹⁾ Aunque no se encuentra reconocido como trastorno en los principales manuales diagnósticos, como el DSM-5-TR o la CIE-11, lo que constituye un fenómeno psicológico ampliamente estudiado.

Diversos estudios han documentado su prevalencia en poblaciones de alto rendimiento, especialmente en entornos académicos y laborales exigentes. ^(2,3) Esta experiencia se caracteriza por un patrón cognitivo en el que los logros se atribuyen a factores externos, mientras que los errores se interpretan como evidencia de incompetencia personal.

Características cognitivas y emocionales

Las personas que presentan este fenómeno suelen experimentar pensamientos recurrentes de autoevaluación negativa, tales como la percepción de no cumplir con las expectativas o la atribución del éxito a factores externos como la suerte o el contexto. Estos patrones cognitivos pueden generar elevados niveles de ansiedad, estrés y malestar psicológico. ⁽⁴⁾ De forma aparentemente contradictoria, el síndrome del impostor es más frecuente en individuos con trayectorias académicas o profesionales destacadas. Este hecho sugiere que la dificultad no radica en la falta de capacidad, sino en la integración de los logros dentro del autoconcepto.

Factores explicativos

Desde una perspectiva biopsicosocial, el síndrome del impostor puede explicarse mediante la interacción de múltiples factores. Entre ellos se incluyen variables individuales como el rasgo de neuroticismo, el estilo atribucional y la autoestima, así como factores del desarrollo, o los patrones de apego descritos por Bowlby⁽⁵⁾ y Ainsworth.⁽⁶⁾

De igual modo, los factores socioculturales desempeñan un papel relevante. La literatura señala una mayor prevalencia en mujeres, especialmente en contextos tradicionalmente

masculinizados. ^(1,3) Además, el contexto contemporáneo, caracterizado por la exposición constante a estándares de éxito en redes sociales, puede favorecer la comparación social y la percepción de insuficiencia.

Consecuencias psicológicas

El síndrome del impostor se asocia con diversas consecuencias negativas para la salud mental, incluye ansiedad, agotamiento emocional, estrés crónico y disminución del bienestar psicológico. ⁽⁴⁾ En algunos casos, puede limitar el desarrollo profesional al favorecer la evitación de nuevas oportunidades o, por el contrario, inducir patrones de sobreesfuerzo como mecanismo compensatorio.

Desde el marco de la teoría de la atribución de Weiner, ⁽⁷⁾ este fenómeno se caracteriza por un patrón disfuncional en la interpretación de los resultados: los éxitos se atribuyen a causas externas, mientras que los fracasos se internalizan. Este patrón se relaciona con el concepto de *locus de control* descrito por Rotter, ⁽⁸⁾ y contribuye a una percepción distorsionada del propio desempeño.

Implicaciones y abordaje

El reconocimiento del síndrome del impostor constituye un primer paso fundamental para su abordaje. La identificación de los patrones de pensamiento asociados permite desarrollar estrategias de reestructuración cognitiva orientadas a una valoración más ajustada de las propias capacidades. Asimismo, la normalización de esta experiencia en contextos profesionales puede contribuir a reducir el estigma asociado y favorecer el bienestar psicológico. La evidencia sugiere que compartir estas experiencias facilita su afrontamiento y promueve una percepción más realista del desempeño individual.

Conclusión

El síndrome del impostor representa una experiencia psicológica frecuente en la sociedad contemporánea, especialmente en contextos de alta exigencia. La aproximación multidimensional a este fenómeno posibilita la identificación de factores de riesgo y la orientación de intervenciones psicológicas basadas en evidencia, dirigidas a mejorar la relación del individuo con sus logros y su autoconcepto.

1. Clance PR, Imes SA. The imposter phenomenon in high achieving women: dynamics and therapeutic intervention. *Psychother Theory Res Pract.* 1978;15(3):241–7.
2. Harvey JC, Katz C. If I'm so successful, why do I feel like a fake? New York: St. Martin's Press; 1985.

3. Sakulku J, Alexander J. The impostor phenomenon. *Int J Behav Sci.* 2011;6(1):73–92.
4. Bravata DM, Watts SA, Keefer AL, et al. Prevalence, predictors, and treatment of impostor syndrome: a systematic review. *J Gen Intern Med.* 2020;35(4):1252–75.
5. Bowlby J. Attachment and loss: Vol. 1. Attachment. New York: Basic Books; 1969.
6. Ainsworth MDS, Blehar MC, Waters E, Wall S. Patterns of attachment. Hillsdale: Erlbaum; 1978.
7. Weiner B. An attributional theory of achievement motivation and emotion. *Psychol Rev.* 1985;92(4):548–73.
8. Rotter JB. Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychol Monogr.* 1966;80(1):1–28.

Declaratoria de interés

La autora del estudio afirma que no presentan conflictos de intereses.

