



SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL

UNIVERSIDADE FEDERAL DE JATAÍ

CENTRO DE LÍNGUAS

**09/03/2023**

Leia o texto assinado por Nacho Menezes, para o periódico El País, intitulado “*Tres de cada cuatro mujeres experimentan el ‘síndrome del impostor’ en algún momento de sus carreras*” e, em seguida, responda às questões propostas.

## **Tres de cada cuatro mujeres experimentan el ‘síndrome del impostor’ en algún momento de sus carreras**

El síndrome del impostor es un trastorno psicológico que nos hace sentirnos equivocadamente indignos de los éxitos que logramos, movidos por la creencia de que no estamos a la altura de las circunstancias o de que lo que conseguimos sucede más por azar que por méritos propios. Un fenómeno que “suele afectar más a las mujeres que a los hombres por la inequidad que, aún en la actualidad, enfrentamos en el mundo laboral”, afirma Cecilia Mansilla, experta en liderazgo y desarrollo personal de Udemy, y que si persiste en el tiempo puede llegar a provocar ansiedad, baja autoestima e incluso aislamiento social. Tres de cada cuatro ejecutivas confiesan haber experimentado este síndrome en algún momento de sus carreras, según se desprende de una encuesta realizada por KPMG. Ahora bien, ¿por qué sucede así y cómo podemos combatirlo?

Al igual que con otros aspectos relacionados con la igualdad de género, el origen de este trastorno se encuentra tanto en la educación recibida como en la persistencia de sesgos, creencias adquiridas y la certeza de tener que realizar un esfuerzo adicional para mostrar el valor de lo que se hace. “Los estereotipos de género interiorizados desde la niñez tienen mucho que ver al respecto. Tradicionalmente se ha enseñado a los niños a que sean fuertes y competitivos, mientras que las niñas debían mantener

un perfil bajo, ser cuidadosas y sutiles y apoyar al hombre en sus éxitos profesionales”, esgrime Ana Sánchez de Miguel, directora de Recursos Humanos en Cigna España. En la edad adulta, añade, son muchas las mujeres que incluso presentan sentimientos de culpa por resaltar más que sus parejas masculinas, “y esto hace que se planteen si pueden asumir ciertos retos y que consideren sus éxitos como una cuestión de suerte o de discriminación positiva, más que un fruto de su esfuerzo, sus habilidades y su trabajo”, añade.

Vivir en una sociedad como la actual, donde se magnifica el concepto de éxito y se penaliza el fracaso, puede también contribuir a generar un pensamiento infundado de que no somos lo suficientemente buenos. El contexto social, familiar y profesional juega por eso un papel muy relevante en la aparición del síndrome del impostor, ya que las mujeres tienen, en general, que hacer frente a una mayor presión laboral que menoscaba su seguridad, según sostiene el psicólogo y miembro de Top Doctors Javier Álvarez: “En muchos casos, la sensación de tener que demostrar más valía y profesionalidad conlleva un estrés laboral y una sensación de que “nunca es suficiente”. Verse en determinados puestos directivos donde existe una mayor prevalencia masculina es otro de los aspectos que pueden contribuir a sentirse fuera de lugar: “Existen estudios donde está comprobado que las mujeres tenemos, en general, la autoestima más baja que los hombres, y esa es precisamente la mejor defensa ante este trastorno”, recuerda por su parte Mar Cárdenas, directora del máster en Recursos Humanos de ESIC.

### ¿En qué sectores es más relevante?

Aunque el síndrome del impostor se da prácticamente en cualquier ámbito laboral, los expertos consultados señalan con mayor énfasis a aquellos puestos de responsabilidad y dirección, principalmente de empresas tecnológicas, donde las mujeres están infrarrepresentadas; contextos de emprendimiento; y entornos académicos. “Bajo mi experiencia, es más anecdótico encontrar a un hombre que dude de su capacidad para desempeñarse en un puesto retador, mientras que de una mujer es más frecuente obtener una reacción de “no sé si podré hacerlo bien” o “no sé si soy la persona adecuada”, esgrime Sánchez de Miguel. Más allá de ámbitos específicos, Cárdenas señala de una manera general a las organizaciones donde persiste una cultura de desconfianza, “con valores que ponen el foco en los procesos más que en las personas, y líderes que son miopes ante el talento”.

Para Andrea Acha, formadora de emprendedoras, se trata de un fenómeno común acentuado por la incertidumbre de los entornos de emprendimiento y el hecho de que la cultura del éxito de la mujer no esté tan integrada en la sociedad como la del hombre, con menos referentes en las familias, en los grupos de amigos y en todos los sectores en general: “Con frecuencia, las mujeres emprendedoras tienen cierta falta de confianza en sí mismas; necesitamos tener todo perfecto o una validación externa para pensar que estamos a la altura”, sostiene. La formación constante es por eso fundamental, si bien “el problema ocurre cuando no aceptamos que estamos aprendiendo, y que todo crecimiento conlleva un proceso en el que el fracaso es una parte natural del mismo. Si no tenemos lecturas amables de nuestros avances, nos

podemos acabar sintiendo un fraude". Acha recomienda también buscar una red de emprendedoras que sirvan de apoyo y no analizar demasiado a la competencia, "porque si nos centramos en lo que otras marcas tienen y a nosotros nos falta, es un autosabotaje que no favorece en nada a la mentalidad de éxito".

### **Cómo prevenir (y superar) el síndrome del impostor**

**El sentimiento de considerarse un fraude o no ser suficientemente buena puede llegar a bloquear la carrera profesional de una mujer e impedir su crecimiento, al no ser capaz de tomar decisiones importantes o de aprovechar las nuevas oportunidades que puedan surgir. Algo que se refleja, a su vez, en la aceptación de salarios más bajos, no solicitar aumentos, no poner límites o conformarse con menos promociones que otros colegas masculinos con similares capacidades y experiencia. Y, a nivel de salud mental, implica enfrentarse a una insatisfacción constante por pensar que nada de lo que se hace es suficiente y por desconfiar de nuestro criterio, lo que lleva a situaciones de inseguridad, ansiedad, tristeza constante, depresión, falta de autoestima, trastornos obsesivos compulsivos e incluso aislamiento social entre compañeros, para que no detecten esa sensación de no valía.**

Por eso Mansilla comparte, desde Udemy, cuatro consejos para evitarlo: promover espacios de trabajo colaborativos donde se pueda desarrollar nuestra confianza y seguridad; reconocer tanto los logros propios como los ajenos; ofrecer un feedback constructivo a todas las personas de un equipo; y promover prácticas diversas, equitativas e inclusivas en el trabajo. Pero, sobre todo, "aprender a gestionar hechos concretos, ya que la mayoría de las veces "el impostor" se centra en especulaciones y proyecciones catastrofistas, en vez de tomar decisiones en base a evidencias concretas", añade Cárdenas.

Disponível em:

<https://elpais.com/economia/formacion/2023-03-09/tres-de-cada-cuatro-mujeres-experimentan-el-sindrome-del-impostor-en-algun-momento-de-sus-carreras.html>. Acesso em: 09/02/2023.

**Questão 1.** O que é a síndrome do impostor e como ela se dá? (Elabore sua resposta em até 1.200 caracteres - equivalente a, aproximadamente, 15 linhas). (4.0 pontos).

**Questão 2.** Proponha uma tradução para o português do trecho **destacado em negrito**. (6.0 pontos).