

# El síndrome del impostor en el personal de salud: Entre la vocación y la exigencia

Impostor syndrome in healthcare personnel: Between vocation and demand

Por **Gabriela Mendieta Ramírez**

**Resumen:** Las jornadas de trabajo y las situaciones con las que debe lidiar el personal de salud en México propicia una serie de eventos lamentables, tanto en lo personal como en lo colectivo. La sobreexigencia y la necesidad de ser infalibles en la atención médica conduce al desarrollo del síndrome del impostor, aunque los trabajadores estén plenamente calificados y cuenten con logros en su desempeño. Este texto describe esta condición y propone generar un ambiente laboral que privilegie el cuidado personal, la capacitación y el acompañamiento en la gestión de emociones, con el fin de mejorar la autopercepción.

**Palabras clave:** síndrome, impostor, exigencia, autoevaluación, emociones.

**Abstract:** In Mexico, the working hours and situations faced by healthcare personnel give rise to a series of unfortunate events, both personally and collectively. Overwork and the pressure to be infallible in medical care lead to the development of impostor syndrome, even among fully qualified workers with proven achievements. This text describes this condition and proposes creating a work environment that prioritizes self-care, training, and support in emotional management, with the aim of improving self-perception.

**Keywords:** syndrome, impostor, demands, self-assessment, emotions.

**Las psicólogas** estadounidenses Pauline Clance y Suzanne Imes (1978) acuñaron el término *fenómeno de la impostura* a la inseguridad que tenían algunas mujeres brillantes en relación con su capacidad y sus logros. Con el paso del tiempo, la denominación cambió a *síndrome del impostor*, aunque no representa un trastorno mental, sino la sensación persistente de fraude y autoevaluación negativa, además de que aplica a personas de cualquier identidad.



Hoy en día, este fenómeno psicológico afecta a profesionales de diversas disciplinas, pero este texto se concentra en el personal de salud, cuya labor está intrínsecamente relacionada con el contexto biopsicosocial.



Durante la última década, el interés en este tema se ha incrementado, tanto en los artículos de investigación académica como en los medios digitales, debido a que la autopercepción poco valiosa proviene de entornos e interacciones sociales que cuestionan las habilidades y el valor personal (Feenstra *et al.*, 2020).

En el caso del personal sanitario, sobre todo en medicina, hay una sobreexigencia por parte de los docentes para que los alumnos puedan superar los desafíos que van más allá del conocimiento teórico-práctico. Por lo general, hay altas expectativas, estrés y fuerte presión en el campo laboral.

Frecuentemente escucho a egresados o colegas decir que no tienen oportunidades laborales o que su ingreso neto mensual no es el adecuado, reiterando su constante arrepentimiento por haber elegido una carrera del área de la salud. Esta situación refleja la alta competencia y la ausencia de un cambio estructural en el Sistema de Salud Nacional, que son factores limitantes de las nuevas generaciones para su inserción en instituciones públicas.

Ante la situación evidente de agobio que puede vivir el personal de salud, es vital que comience a desarrollar estrategias de resiliencia ante las adversidades laborales y los diversos comportamientos de la población que atiende. Se requieren profesionales creativos, positivos, con sentido ético, valores, juicio crítico, actitud de servicio y trabajo en equipo, entre otras cualidades, pues estos profesionales contribuyen al crecimiento del país y al desarrollo de políticas públicas.

No obstante, deben reconocer que no son infalibles y que pedir ayuda no es signo de debilidad, sino de fortaleza. Si bien la gestión de vínculos emocionales y psicológicos que establecen en su entorno (Meyer y Allen, 1991) y la manera en la que su desempeño se relaciona con el cumplimiento de los objetivos organizacionales son responsabilidad de cada individuo, los centros de trabajo deben ofrecer capacitación y un ambiente adecuado para manejar situaciones de alta presión y estrés (Bakker *et al.*, 2010). Esto redundará en su compromiso con la salud de la población.

Así pues, la promoción de una cultura de apoyo y de técnicas y herramientas ayudarán a que el trabajador se sienta identificado con su organización, al tiempo que mejora su salud mental y emocional. A veces, no ponemos atención a nuestro entorno, pero este es crucial para el desarrollo y crecimiento profesional y personal. Es necesario abordar las causas del síndrome del impostor y brindar soluciones más estructuradas y efectivas que permitan el manejo adecuado de emociones como parte de las fortalezas y competencias de este sector. 

### Referencias

- Bakker, Arnold, Simon Albrecht y Michael Leiter (2010). "Key questions regarding work engagement", en *European Journal of Work and Organizational Psychology*, vol. 20, núm. 1, 4-28. <<http://dx.doi.org/10.1080/1359432X.2010.485352>>.
- Clance, Pauline Rose y Suzanne Ament Imes (1978). "The imposter phenomenon in high achieving women: Dynamics and therapeutic intervention", en *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, vol. 15, núm. 3, 241-247. <<https://doi.org/10.1037/h0086006>>.
- Feenstra Sanne *et al.* (2020). "Contextualizing the impostor 'syndrome'", en *Frontiers Psychology*, vol. 13, núm. 11, 575024. <<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.575024>>.
- Meyer, John. P. y Natalie. J. Allen (1991). "A three-component conceptualization of organizational commitment", en *Human Resource Management Review*, vol. 1, núm. 1, pp. 61-89. <[https://doi.org/10.1016/1053-4822\(91\)90011-Z](https://doi.org/10.1016/1053-4822(91)90011-Z)>.



**Gabriela Mendieta Ramírez** es Licenciada en Nutrición, Especialista en Salud Pública, Maestra en Administración Gestión Organizacional y Doctorante en Administración y Alta Dirección por la UAEMéx. Actualmente labora como profesora en la Facultad de Medicina de la UAEMéx y en instituciones privadas; además, es autora y coautora de varios textos académicos.

