

Test de Síndrome del Impostor

Elige la opción que mejor se adapte a lo que sientes o piensas habitualmente.

1. Cuando logras un gran éxito profesional o académico, ¿cuál es tu primer pensamiento?

- A) "Trabajé duro y me lo merezco".
- B) "Tuve suerte / Estuve en el lugar y momento adecuados".
- C) "Fue una casualidad, la próxima vez no saldrá tan bien".

2. ¿Con qué frecuencia temes que las personas que te rodean (jefes, colegas, amigos) descubran que no eres tan competente como creen?

- A) Casi nunca o nunca.
- B) A veces, sobre todo cuando asumo nuevos retos.
- C) Constantemente, es un miedo que me acompaña casi a diario.

3. Si recibes una crítica constructiva en el trabajo o los estudios, tú lo interpretas como...

- A) Una oportunidad para mejorar y aprender.
- B) Una prueba de que me falta preparación en esa área.
- C) La confirmación definitiva de que soy un fraude y no sirvo para esto.

4. Cuando alguien te felicita sinceramente por tu trabajo, ¿cómo reaccionas internamente?

- A) Agradezco el elogio y me siento bien con mi esfuerzo.
- B) Me incomoda un poco y suelo restarles importancia diciendo que "no fue para tanto".
- C) Siento que los he engañado sin querer y que no merezco ese cumplido.

5. ¿Cómo manejas tus propios errores o fallas?

- A) Entiendo que errar es humano, corrijo y sigo adelante.
- B) Me castigo mentalmente durante días y me cuesta pasar página.
- C) Me hunden por completo; para mí, un error borra todos mis logros anteriores.

6. Al compararte con tus colegas o compañeros, sueles pensar que...

- A) Cada quien tiene sus fortalezas y debilidades.

- B) Ellos están más capacitados o les cuesta menos esfuerzo que a mí.
- C) Todos son mucho más inteligentes y capaces que yo, yo soy la excepción.

7. ¿Cuáles tu relación con el perfeccionismo?

- A) Busco hacer las cosas bien, pero acepto cuando el resultado es "suficientemente bueno".
- B) Me exijo demasiado y rara vez quedo 100% satisfecho con lo que hago.
- C) Si algo no sale perfecto, lo considero un fracaso absoluto. Trabajo hasta el agotamiento para evitar críticas.

8. Cuando te enfrentas a un nuevo proyecto o desafío importante, tu motivación principal suele ser:

- A) El entusiasmo por aprender y crecer.
- B) El miedo a fallar y decepcionar a los demás.
- C) Evitar a toda costa que los demás se den cuenta de que "no sé lo que hago".

9. ¿Te cuesta aceptar ayuda de los demás porque piensas que eso demostraría debilidad o incompetencia?

- A) No, pido ayuda siempre que la necesito sin problemas.
- B) A veces lo evito para no molestar o para demostrar que puedo solo/a.
- C) Casi nunca pido ayuda; siento que si no lo hago todo yo solo/a, no cuenta como un logro real.

10. Si consigues un ascenso, una beca o un premio, piensas que se debe a:

- A) Mi trayectoria, mis habilidades y mi esfuerzo constante.
- B) Que caigo bien, que no había mejores opciones o que el proceso fue fácil.
- C) Un error de evaluación de quienes me lo otorgaron; tarde o temprano se arrepentirán.

11. ¿Sientes que debes saber absolutamente todo sobre tu área para considerarte "competente"?

- A) No, sé que es imposible saberlo todo y que el conocimiento se construye.
- B) Sí, me genera ansiedad no tener la respuesta inmediata a todas las preguntas.
- C) Totalmente. Si no domino un tema al 100%, me siento un completo ignorante y un farsante.

12. ¿Has llegado a rechazar oportunidades de crecimiento (trabajos, proyectos, ascensos) por miedo a no estar a la altura?

- A) Rara vez o nunca; prefiero arriesgarme.
- B) Lo he dudado mucho, pero a veces he terminado aceptando con miedo.
- C) Sí, he dejado pasar grandes oportunidades porque estaba convencido/a de que fracasaría.

Clave de Calificación y Puntuación

Para calcular tu resultado, asígnate los siguientes puntos por cada respuesta seleccionada:

- Opción A: 1 punto
- Opción B: 2 puntos
- Opción C: 3 puntos

Suma todos tus puntos. El puntaje total oscilará entre 12 y 36 puntos.

Interpretación de Resultados

De 12 a 18 puntos: Nivel Bajo / Ausencia del Síndrome

- Diagnóstico: Tienes una relación saludable con tus logros y capacidades. Confías en tu talento, aceptas tus errores como parte del aprendizaje y sabes recibir elogios. Es normal sentir dudas de vez en cuando (especialmente ante retos muy grandes), pero estas no frenan tu crecimiento ni distorsionan la realidad de tu éxito.

De 19 a 28 puntos: Nivel Moderado

- Diagnóstico: Experimentas rasgos del Síndrome del Impostor de forma intermitente. En momentos de estrés, cambios de trabajo o nuevos proyectos, tiendes a dudar de ti mismo/a y a atribuir tus éxitos a factores externos (como la suerte o el esfuerzo desmedido). Aunque esto no te paraliza por completo, te genera una ansiedad innecesaria. Aprender a internalizar tus logros te ayudará a ganar confianza.

De 29 a 36 puntos: Nivel Alto / Presencia Aguda del Síndrome

- Diagnóstico: El Síndrome del Impostor está afectando significativamente tu bienestar y posiblemente tu carrera. Tienes una tendencia severa a minimizar tus éxitos y a vivir con un miedo constante a ser "descubierto/a" como un fraude. El perfeccionismo extremo y el miedo al error te generan un alto nivel de agotamiento (burnout). Sería muy beneficioso trabajar en tu autoestimación y, de ser necesario, buscar el acompañamiento de un profesional de la salud mental para reestructurar estas creencias limitantes.