

- **Máscara:** En el contexto del síndrome de la impostora, una máscara es una fachada o comportamiento adoptado por una persona para ocultar sus inseguridades y miedos internos. Estas máscaras son estrategias defensivas usadas para proyectar confianza y competencia, evitando el riesgo de ser percibidos como un "fraude". Las máscaras pueden manifestarse como perfeccionismo, sobrecarga de trabajo, o excesiva independencia, entre otras, y suelen servir para proteger al individuo de la crítica y el juicio externo, mientras internamente luchan con dudas sobre su propia valía y habilidades.

La relación entre el "personaje impostora" y las máscaras en el contexto del síndrome de la impostora es bastante intrincada. Estas máscaras son, en efecto, estrategias o mecanismos de defensa que las personas utilizan para protegerse del miedo y la ansiedad que siente su "impostora" interna. Cada máscara puede verse como una forma de compensar o esconder las inseguridades que el personaje impostora genera.

### Relación entre el personaje impostora y las máscaras:

#### 1. La Perfeccionista

- **Personaje impostora genera:** Miedo a ser descubierta como incompetente.
- **Máscara responde:** Esta máscara responde al miedo de ser vista como incompetente sobreesforzándose en cada detalle de su trabajo y vida personal. La respuesta no es simplemente hacer bien las cosas, sino llevarlas a un nivel donde no pueda ser cuestionada. Esto incluye revisar constantemente su trabajo, buscar errores donde no los hay y sentirse incómoda al delegar tareas por miedo a que otros no cumplan con su estándar irreal de perfección.
- **Impacto en el comportamiento:** Como resultado, esta máscara puede llevar a la persona a trabajar horas extras frecuentemente, a ignorar su bienestar personal y a crear un entorno de trabajo estresante para ella y para quienes la rodean.
- **Propósito de la máscara:** Si todo está perfecto, nadie puede cuestionar mi capacidad o descubrir mi "fraude".
- ¿Qué me hace pensar?
  - "Si no es perfecto, no es suficiente."
  - "Debo evitar errores a toda costa."
  - "Cualquier fallo es un reflejo directo de mi competencia."
- ¿Qué siento?
  - Insatisfacción crónica, ya que nunca se cumplen sus altos estándares.

## TIPOS DE MÁSCARA

- Ansiedad ante la posibilidad de cometer errores.
- Frustración cuando las cosas no salen exactamente como quiere.

¿Cómo me hace actuar?

- Trabajar hasta la extenuación para asegurar que todo detalle esté perfecto.
- Dificultad para delegar tareas, asumiendo más responsabilidades de las que puede manejar.
- Raramente celebra logros, enfocándose en lo que podría haber hecho mejor.

○ **Diálogo Externo:**

"Déjame revisar eso otra vez, quiero asegurarme de que está perfecto."

"Prefiero hacerlo yo misma para saber que está bien hecho."

"No estoy completamente satisfecha; todavía se puede mejorar."

## 2. La Superwoman

- **Personaje impostora genera:** Miedo a no ser suficiente o de no cumplir con las expectativas.
- **Máscara responde:** La máscara de la superwoman hace que la persona asuma más responsabilidades de las que puede manejar, presentándose como inquebrantable y siempre dispuesta a asumir un nuevo proyecto o tarea, sin importar su carga actual. Esta máscara también implica mantener una fachada de que puede manejar todo perfectamente, incluso si internamente se siente abrumada.
- **Impacto en el comportamiento:** Las acciones típicas incluyen no saber decir "no", sentirse culpable por tomar descansos y una tendencia a la autoexplotación. Puede llevar a problemas de salud a largo plazo y a un agotamiento severo.
- **Propósito de la máscara:** Demostrar que soy capaz de manejar cualquier cosa que se me presente, protegiendo mi imagen de competencia y evitando el juicio.
- **¿Qué me hace pensar?**
  - "Debo demostrar que puedo manejar todo perfectamente."
  - "Si no estoy ocupada todo el tiempo, no soy productiva."
  - "Decir 'no' me hace ver débil o incapaz."

- **¿Qué siento?**
  - -Culpa por tomar tiempo para sí misma.
  - Agotamiento debido a la constante necesidad de estar activa y productiva.
  - Presión para mantener una imagen de capacidad y fortaleza inquebrantables.
- **¿Cómo me hace actuar?**
  - Asumir más tareas y responsabilidades de las que puede manejar razonablemente.
  - Evitar descansos y tiempo personal para no parecer ineficaz.
  - Trabajar largas horas, a menudo sacrificando su bienestar personal.
- **Diálogo Externo:**
  - "No te preocupes, yo me encargo de eso también."
  - "No necesito descanso, aún tengo energía para más."
  - "Claro que puedo asistir a esa reunión y entregar ese proyecto también."

### 3. La Genio Natural

- **Personaje impostora genera:** Temor a que se revele que tiene que esforzarse para lograr sus éxitos.
- **Máscara responde:** Evita nuevas experiencias o desafíos que no domina de inmediato, prefiriendo mantenerse en áreas donde ya se ha probado a sí misma y evitando situaciones donde podría necesitar pedir ayuda o aprender en público.
- **Impacto en el comportamiento:** Actúa retirándose o abandonando rápidamente nuevos intereses si los resultados iniciales no son perfectos. Esta máscara puede limitar significativamente el crecimiento personal y profesional al no permitir la exploración de nuevos campos o habilidades.
- **Propósito de la máscara:** Mantener una imagen de competencia y talento natural sin esfuerzo visible, evitando cualquier situación que pueda desafiar esa percepción.
- **¿Qué me hace pensar?**
  - "Debería poder hacer esto fácilmente; si no, no soy lo suficientemente buena."
  - "El verdadero talento no requiere esfuerzo."
  - "Si necesito ayuda, entonces no soy tan capaz como otros piensan."

- **¿Qué siento?**
  - Inseguridad y frustración cuando las tareas requieren esfuerzo.
  - Miedo al fracaso, especialmente en nuevas actividades o desafíos.
  - Vergüenza cuando las cosas no se logran rápidamente o a la primera.
- **¿Cómo me hace actuar?**
  - Evitar situaciones en las que no se sienta inmediatamente competente.
  - Rendirse rápidamente cuando enfrenta obstáculos o desafíos.
  - Prefiere trabajar sola para ocultar cualquier dificultad o esfuerzo.
- **Diálogo Externo:**
  - "Esto se supone que sea fácil, ¿no? Lo entendí enseguida."
  - "Prefiero no involucrar a más personas; así mantengo el control."
  - "Si no lo domino rápidamente, probablemente no es lo mío."

#### 4. La independiente

- **Personaje impostora genera:** Miedo a que pedir ayuda sea visto como una debilidad.
- **Máscara responde:** Trabaja de forma aislada, tiene dificultades para confiar en otros con tareas o proyectos, y cree que pedir ayuda es un signo de debilidad. Prefiere manejar las cosas por su cuenta para controlar completamente el resultado y evitar cualquier juicio sobre su capacidad.
- **Impacto en el comportamiento:** Esto lleva a un aislamiento en el trabajo y a menudo en lo personal. La solitaria se priva de las ventajas del trabajo en equipo y de la riqueza que viene de las perspectivas y habilidades compartidas.
- **Propósito de la máscara:** Asegurar que mi independencia y autosuficiencia sean incuestionables, evitando situaciones que puedan exponer cualquier
- **¿Qué me hace pensar?**
  - "Si pido ayuda, todos pensarán que no soy capaz."
  - "Necesito lograrlo por mi cuenta para que el éxito sea legítimo."
  - "Mostrar vulnerabilidad es un signo de debilidad."

**¿Qué siento?**

- Miedo a la exposición de su incompetencia percibida.
- Ansiedad sobre la evaluación directa de otros.
- Soledad debido a su reluctancia a buscar apoyo.

**¿Cómo me hace actuar?**

- Trabajar de manera aislada y evitar la colaboración.
- Rechazo a la ayuda o soporte para no mostrar debilidad.
- Oculta sus inseguridades y desafíos, manteniendo una fachada de autosuficiencia.

o **Diálogo Externo:**

- "Trabajo mejor sola, así me concentro más."
- "No, gracias. Ya tengo todo bajo control aquí."
- "Prefiero manejarlo por mi cuenta; así sé que todo saldrá como espero."

## 5. La Experta

- o **Personaje impostora genera:** Temor a ser descubierta como inexperta.
- o **Máscara responde:** Acumula continuamente más conocimiento y habilidades, inscribiéndose en cursos y leyendo extensamente, aunque rara vez se siente satisfecha con lo que sabe.
- o **Impacto en el comportamiento:** Puede evadir situaciones donde podría ser puesta a prueba, como hablar en público o liderar proyectos; su constante búsqueda de conocimiento puede distraerla de aplicar lo que ya sabe.
- o **Propósito de la máscara:** Construir y mantener una imagen de experta absoluta, evitando cualquier posible exposición como inexperta o insuficientemente preparada.
- o **¿Qué me hace pensar?**
  - "Nunca sé lo suficiente; siempre hay más que aprender."
  - "Si no tengo todas las respuestas, otros dudarán de mi competencia."
  - "Debo ser la experta absoluta para ser respetada."
- o **¿Qué siento?**
  - Ansiedad constante sobre ser descubierta como inexperta.
  - Miedo a ser cuestionada o desafiada en su campo.
  - Presión para mantenerse siempre actualizada y en continua formación.

- **¿Cómo me hace actuar?**
  - Inscribirse continuamente en cursos y obtener certificaciones.
  - Evitar situaciones donde podría ser puesta a prueba su competencia.
  - Reluctancia a participar en discusiones donde podría ser desafiada.
- **Diálogo Externo:**
  - "Antes de discutir eso, debería revisar los últimos estudios al respecto."
  - "En mi última capacitación, aprendí que..."
  - "Es un tema complejo; estoy pensando en tomar otro curso para entenderlo completamente."

## 6. La Entregada

- **Personaje impostora genera:** Miedo a no ser valorada o aceptada a menos que demuestre un compromiso extremo y constante utilidad a otros.
- **Máscara responde:** Responde al miedo de no ser valorada o aceptada por otros a menos que se muestre incesantemente útil y disponible, sacrificando sus propias necesidades.
- **Impacto en el comportamiento:** Asume responsabilidades excesivas, ignora sus propias necesidades de salud y bienestar, evita establecer límites saludables, lo que conduce a un desequilibrio en la vida personal.
- **Propósito de la máscara:** Garantizar que mi valor y aceptación estén asegurados mediante la demostración de mi disposición y utilidad constante.
- **¿Qué me hace pensar?**
  - "Si no doy el 110%, no estoy haciendo suficiente."
  - "Mi valor depende de cuánto pueda hacer por los demás."
  - "Debo estar siempre disponible y dispuesta, sin importar el costo personal."
- **¿Qué siento?**
  - Sentimientos de culpabilidad cuando no está trabajando o ayudando a otros.
  - Fatiga y agotamiento emocional debido al constante sacrificio personal.
  - Ansiedad por la posibilidad de no cumplir con las expectativas de los demás.

- **¿Cómo me hace actuar?**
  - Asumir más tareas y responsabilidades, incluso cuando está sobrecargada.
  - Ignorar las propias necesidades de salud y bienestar para priorizar las necesidades de otros.
  - Evitar establecer límites saludables, lo que conduce a una falta de equilibrio entre el trabajo y la vida personal.
  
- **Diálogo Externo:**
  - "Siempre estoy aquí para lo que necesites, a cualquier hora."
  - "No importa, yo puedo hacerlo, no es molestia para mí."
  - "He decidido sumarme a ese proyecto también, saben que pueden contar conmigo."