

- **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 percibidas 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.

- 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."

- Preguntas que te puedes hacer para saber si este tipo de máscara la empleas frecuentemente:

1. ¿Te quedas repasando lo que podrías haber hecho mejor en lugar de celebrar tu éxito?

- *Ejemplo:* "Aunque todos dicen que hice un buen trabajo, no puedo dejar de pensar en los errores que cometí."

2. ¿Te sientes incómoda delegando tareas porque piensas que nadie más lo hará a tu nivel de exigencia?

- *Ejemplo:* "Prefiero hacerlo yo misma; al menos sé que estará bien hecho."

3. ¿A menudo pasas más tiempo del necesario en detalles mínimos que otros podrían no notar?

- *Ejemplo:* "Si este informe no está perfecto hasta el último detalle, no estoy haciendo mi trabajo."

4. ¿Te cuesta aceptar elogios sobre tu trabajo sin señalar pequeños errores?

- *Ejemplo:* "Gracias, pero realmente no está tan bien; deberías ver todos los errores que cometí."

5. ¿Sientes que tu trabajo nunca está "completamente terminado" porque siempre hay algo más que mejorar?

- *Ejemplo:* "No importa cuánto trabaje en esto, nunca me siento satisfecha."

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."

TIPOS DE MÁSCARA

- "No necesito descanso, aún tengo energía para más."
- "Claro que puedo asistir a esa reunión y entregar ese proyecto también."
-

Preguntas que te puedes hacer para saber si este tipo de máscara la empleas frecuentemente:

- **¿Te sientes responsable de hacerlo todo perfectamente, tanto en el trabajo como en casa, incluso si eso significa sacrificar tu bienestar?**
 - *Ejemplo:* "Si no puedo manejar mi carrera, mi hogar y mi vida social perfectamente, siento que estoy fallando."
- **¿Te cuesta decir "no" a nuevas responsabilidades, incluso cuando ya estás sobrecargada?**
 - *Ejemplo:* "Sé que ya estoy al límite, pero ¿cómo puedo decir que no cuando alguien necesita mi ayuda?"
- **¿Sientes que necesitas estar siempre ocupada y productiva para demostrar tu valor?**
 - *Ejemplo:* "Si no estoy constantemente haciendo algo productivo, me siento inútil."
- **¿Te sientes culpable o ansiosa si te tomas un momento de descanso o tiempo para ti misma?**
 - *Ejemplo:* "Me siento tan egoísta tomando tiempo para mí cuando hay tantas cosas que debería estar haciendo."

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."

- Preguntas que te puedes hacer para saber si este tipo de máscara la empleas frecuentemente:

- **¿Te frustras fácilmente si algo no te sale bien en el primer intento?**
 - *Ejemplo:* "Si no puedo hacerlo bien de inmediato, claramente no estoy hecha para esto."

- **¿Tiendes a renunciar a nuevas actividades o proyectos si no te sientes inmediatamente competente en ellos?**
 - *Ejemplo:* "Probé una vez y fue un desastre. Obviamente, esto no es lo mío."

- **¿Consideras que tener que estudiar o prepararte mucho para algo es un signo de no ser suficientemente inteligente?**
 - *Ejemplo:* "Si tuviera que esforzarme tanto, quizás no soy tan inteligente como pensaba."

- **¿Prefieres trabajar sola para que nadie vea los errores o dificultades que enfrentas?**
 - *Ejemplo:* "Mejor lo hago solo; así nadie ve cuánto lucho realmente."
- **¿Evalúas tu valía por la facilidad con la que aprendes algo nuevo?**
 - *Ejemplo:* "Siempre me han dicho que soy inteligente porque las cosas me salen bien rápidamente, así que si no es fácil, algo anda mal conmigo."

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.

- **Diálogo Externo:**

TIPOS DE MÁSCARA

- "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."

Preguntas que te puedes hacer para saber si este tipo de máscara la empleas frecuentemente:

- **¿Sientes que pedir ayuda comprometerá la opinión que otros/as tienen sobre tu competencia?**
 - *Ejemplo:* "Si pido ayuda, todos pensarán que no sé lo que estoy haciendo."
- **¿Crees que si alguien te ayuda, significa que no mereces crédito por el trabajo realizado?**
 - *Ejemplo:* "Realmente no puedo decir que logré esto si tuve que pedir ayuda."
- **¿Te sientes más segura cuando trabajas en solitario porque así puedes controlar el resultado final?**
 - *Ejemplo:* "Al menos si lo hago sola, sé exactamente cómo saldrá todo."
- **¿Te preocupa que colaborar con otros/as exponga tus áreas de inseguridad o falta de conocimiento?**
 - *Ejemplo:* "Trabajar con otros confirma lo poco que sé en comparación."
- **¿Evitas las situaciones en las que tu desempeño pueda ser evaluado directamente por otros/as?**
 - *Ejemplo:* "Prefiero no ponerme en situaciones donde la gente pueda juzgar directamente mi trabajo."

5. La Experta

- **Personaje impostora genera:** Temor a ser descubierta como inexperta.
- **Máscara responde:** Acumula continuamente más conocimiento y habilidades, *inscribiéndose en cursos* y leyendo extensamente, aunque rara vez se siente satisfecha con lo que sabe.
- **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*.

- **Propósito de la máscara:** Construir y mantener una imagen de experta absoluta, evitando cualquier posible exposición como inexperta o insuficientemente preparada.
- **¿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."
- **¿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.
 - Evitación 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."

Preguntas que te puedes hacer para saber si este tipo de máscara la empleas frecuentemente:

- **¿Sientes que nunca has aprendido lo suficiente sobre un tema, incluso si otros te consideran una experta?**
 - *Ejemplo:* "Aunque todos me ven como la experta, siempre siento que hay alguien que sabe más que yo."
- **¿Te preocupa ser vista como inexperta o no calificada si no conoces cada detalle de tu campo?**
 - *Ejemplo:* "Mi mayor miedo es que me hagan una pregunta y no sepa la respuesta, demostrando que no pertenezco."
- **¿Tiendes a inscribirte en más y más cursos o certificaciones para sentirte más segura en tu rol?**

- *Ejemplo:* "Siempre estoy buscando otro curso o certificación que me haga sentir más legítima."
- **¿Evitas hablar en reuniones o foros por miedo a que te hagan una pregunta para la que no tengas respuesta?**
 - *Ejemplo:* "Me da terror hablar en público por si acaso me hacen una pregunta y me quedo en blanco."
- **¿La idea de alguien cuestionando tu conocimiento te hace sentir ansiosa o insegura, incluso en temas en los que estás bien versada?**
 - *Ejemplo:* "Incluso cuando conozco el tema, el mero hecho de que alguien pueda dudar de mí me pone nerviosa."

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/as 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.

TIPOS DE MÁSCARA

- 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."

Aquí tienes una tabla que resume las características de cada tipo de impostora basada en los criterios: enfoque del miedo, estrategias de compensación, e impacto personal.

| Tipo de Impostora | Enfoque del Miedo | Estrategias de Compensación | Impacto Personal |
|--------------------------|---|--|--|
| La Perfeccionista | Temor al error y al fracaso; cualquier desviación de la perfección es vista como incompetencia. | Buscar la perfección en cada tarea, centrarse en los detalles y evitar errores a toda costa. | Procrastinación y parálisis por análisis debido al miedo al fracaso; autoevaluación negativa constante. |
| La Superwoman | Temor a no ser vista como capaz o comprometida; miedo a no hacer lo suficiente. | Asumir más tareas y responsabilidades de las que puede manejar, intentando demostrar que puede con todo. | Agotamiento por sobreextensión; sacrificio del bienestar personal para mantener una fachada de omnipotencia. |

TIPOS DE MÁSCARA

| Tipo de Impostora | Enfoque del Miedo | Estrategias de Compensación | Impacto Personal |
|--------------------------|---|---|---|
| La Genio Natural | Miedo a no ser naturalmente inteligente o competente si enfrenta desafíos o necesita esfuerzo. | Evitar nuevas actividades o desafíos donde no se sientan competentes de inmediato; trabajar sola. | Limitación del crecimiento personal y profesional por evitar situaciones que requieran aprendizaje o esfuerzo. |
| La Independiente | Temor a ser vista como dependiente o incapaz si solicita ayuda; miedo a la exposición de incompetencia. | Trabajar de forma aislada, rechazar la colaboración o el apoyo para no mostrar vulnerabilidad. | Aislamiento y falta de aprovechamiento de los beneficios del trabajo en equipo; estrés por manejar todo sola. |
| La Experta | Miedo a ser descubierta como inexperta o sin conocimientos suficientes en su campo. | Adquirir más y más conocimientos, formación o certificaciones para cubrir cualquier vacío percibido. | Nunca sentirse suficientemente competente, a pesar de las cualificaciones; ansiedad ante la posibilidad de ser cuestionada. |
| La Entregada | Dedicar gran parte de su tiempo y energía a ayudar a otros/as, relegando sus propias necesidades y límites. | Dedicar gran parte de su tiempo y energía a ayudar a otros/as, relegando sus propias necesidades y límite | Desgaste emocional y físico por la falta de autocuidado, dificultad para establecer límites, y riesgo de dependencia emocional. |