

#UN RATITO PARA PARAR Y MIRARNOS

¿Y yo?

¿Padezco el síndrome del impostor?

El objetivo de este cuestionario es generar un espacio para reflexionar sobre si vos sos parte del 70% de las personas que sufren o han sufrido el síndrome del impostor.

Contesta rápidamente las 20 preguntas, sin pensar mucho y lo más honestamente posible.

PREGUNTAS

1.	A menudo he tenido éxito en una prueba o tarea, aunque antes de realizarla tenía miedo de no hacerla bien.	<ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Raramente • Algunas veces • A menudo • Siempre
2.	Puedo dar la impresión de que soy más competente de lo que realmente soy.	<ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Raramente • Algunas veces • A menudo • Siempre
3.	Si es posible, evito las evaluaciones y tengo miedo de que otros me evalúen.	<ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Raramente • Algunas veces • A menudo • Siempre
4.	Cuando la gente me alaba por algo que he logrado, me temo que no pueda cumplir con sus expectativas sobre mí en el futuro.	<ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Raramente • Algunas veces • A menudo • Siempre

5.	A veces pienso que obtuve mi posición actual o mi éxito porque estaba en el lugar correcto, en el momento correcto o conocía a las personas adecuadas.	<ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Raramente • Algunas veces • A menudo • Siempre
6.	Me temo que las personas importantes para mí pueden descubrir que no soy tan capaz como se creen.	<ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Raramente • Algunas veces • A menudo • Siempre
7.	Tiendo a recordar las ocasiones en las que no hice las cosas lo mejor que pude.	<ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Raramente • Algunas veces • A menudo • Siempre
8.	Raramente hago un proyecto o tarea tan bien como me gustaría.	<ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Raramente • Algunas veces • A menudo • Siempre
9.	A veces siento, o creo, que el éxito en mi vida o en mi trabajo ha sido el resultado de algún tipo de error.	<ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Raramente • Algunas veces • A menudo • Siempre
10.	Es difícil para mí aceptar cumplidos o elogios sobre mi inteligencia o logros.	<ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Raramente • Algunas veces • A menudo • Siempre

11.	A veces siento que mi éxito se ha debido a algún tipo de suerte.	<ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Raramente • Algunas veces • A menudo • Siempre
12.	Estoy decepcionado con mis logros actuales y creo que debería haber logrado mucho más.	<ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Raramente • Algunas veces • A menudo • Siempre
13.	A veces temo que otros descubran cuánto conocimiento o habilidad me falta realmente.	<ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Raramente • Algunas veces • A menudo • Siempre
14.	A menudo tengo miedo de que pueda fallar en un nuevo trabajo o empresa, aunque generalmente hago bien todo lo que intento.	<ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Raramente • Algunas veces • A menudo • Siempre
15.	Cuando he tenido éxito en algo y recibo reconocimiento por mis logros, tengo dudas de que pueda seguir repitiendo ese éxito.	<ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Raramente • Algunas veces • A menudo • Siempre
16.	Si recibo muchos elogios y reconocimientos por algo que he logrado, tiendo a rebajar la importancia de lo que he hecho.	<ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Raramente • Algunas veces • A menudo • Siempre
17.	A menudo comparo mi habilidad con los que me rodean y creo que pueden ser más inteligentes que yo.	<ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Raramente • Algunas veces • A menudo

		<ul style="list-style-type: none"> • Siempre
18.	A menudo me preocupa no tener éxito en un proyecto o en un examen, a pesar de que otras personas a mi alrededor tienen confianza en que lo haré bien.	<ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Raramente • Algunas veces • A menudo • Siempre
19.	Si voy a recibir una promoción u obtener algún tipo de reconocimiento, dudo en decírselo a los demás hasta que no sea un hecho.	<ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Raramente • Algunas veces • A menudo • Siempre
20.	Me siento mal y desanimado si no soy "el mejor" o al menos "muy especial" en situaciones que involucran logros.	<ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Raramente • Algunas veces • A menudo • Siempre

Asigne el siguiente puntaje a cada respuesta:

Nunca: 1
 Raramente: 2
 Algunas veces: 3
 A menudo: 4
 Siempre: 5

Suma todos los puntajes

Si el total te dio:

- 0-40: Impostorismo leve o inexistente
- 41-60: Impostorismo moderado
- 61-80: Impostorismo significativo
- 81-100: Impostorismo grave

Para reflexionar:

- ¿Qué aprendiste de vos?
- ¿Qué te gustaría trabajar en vos para superar el síndrome del impostor?



Este test fue elaborado por la doctora Pauline Clance, creadora del término “Síndrome del impostor”.