

Síndrome del impostor: cómo las redes sociales alimentan la inseguridad

22/02/2025



El síndrome del impostor es un fenómeno psicológico en el que las personas dudan de sus logros y temen ser considerados “fraudes”. Esta experiencia, que no discrimina nivel de éxito, ha sido compartida por figuras públicas como Tom Hanks, Bella Hadid y Emma Watson, quienes admitieron haber sentido que no merecían sus logros, incluso estando en la cima de sus carreras.

El término síndrome del impostor describe una sensación de insuficiencia persistente, incluso frente al éxito objetivo. Según un artículo del *International Journal of Behavioral Science*, el 70% de las personas lo experimentarán al menos una vez en su vida. Este patrón es especialmente común en **entornos competitivos** como el mundo académico, las industrias creativas y los lugares de trabajo corporativos.

Redes sociales: un detonante de inseguridad

Las **redes sociales** intensifican el síndrome del impostor al mostrar versiones idealizadas de la vida. El Dr. Rahul Chandhok, jefe de salud mental del Hospital Artemis en Gurgaon (India), explica que las publicaciones cuidadosamente seleccionadas fomentan **comparaciones dañinas** y crean un sentido de mediocridad, incluso entre quienes logran grandes cosas.

“La presión por alcanzar **estándares poco realistas** en las redes sociales genera dudas sobre uno mismo y la creencia de que el éxito no es merecido. Limitar el tiempo en estas plataformas y enfocarse en logros personales es crucial para preservar la autoestima”, subraya Chandhok.

Grupos más vulnerables

La psicóloga Sumalatha Vasudeva, del Hospital Gleneagles BGS en Bengaluru (India), señala que adolescentes y adultos jóvenes son particularmente propensos al síndrome del impostor, ya que buscan **validación en las redes sociales** mientras desarrolla su identidad.

El psicólogo infantil Riddhi Doshi Patel añade que los adolescentes tienden a compararse constantemente con vidas idealizadas, lo que genera **sentimientos de incompetencia**. La obsesión por los “me gusta” y **el miedo a perderse algo (FOMO)** profundizan esta inseguridad, impactando negativamente su salud mental.



Las redes sociales tienen un efecto claro sobre nuestra salud mental. (Foto: Adobe Stock)

Además, las mujeres en ambientes laborales y académicos enfrentan niveles más altos de síndrome del impostor debido a los **prejuicios de género y las presiones sociales**. Los grupos marginados, por su parte, lidian con desafíos amplificados por estereotipos y discriminación sistémica.

Estrategias para combatir el síndrome del impostor

Los expertos recomiendan varias acciones para mitigar los efectos del síndrome del impostor:

- **Seleccionar contenido positivo:** Seguir cuentas que promuevan autenticidad y bienestar.
- **Reducir tiempo en redes:** Establecer límites para evitar la sobreexposición.
- **Practicar la autocompasión:** Recordar que las redes

sociales muestran solo momentos destacados.

- **Enfocarse en metas personales:** Priorizar el crecimiento interno sobre la validación externa.
- **Mantener un diario:** Registrar logros ayuda a valorar el progreso.
- **Buscar apoyo:** Hablar con amigos o profesionales puede brindar perspectiva.
- **Tomar descansos digitales:** Las desintoxicaciones periódicas permiten reconectar con la realidad.

En un mundo hiperconectado, reconocer el **impacto de las redes sociales** en la percepción de uno mismo es crucial para contrarrestar el síndrome del impostor. Adoptar hábitos saludables y buscar apoyo puede marcar la diferencia en la construcción de una autoestima sólida.