



UNIVERSIDAD TECNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURIDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACION
CARRERA DE PSICOLOGIA CLINICA
MODALIDAD PRESENCIAL



DOCUMENTO PROBATORIO (DIMENSION ESCRITA)
DEL EXÁMEN COMPLEXIVO DE GRADO
PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE PSICÓLOGO CLÍNICO

PROBLEMA:

BAJA AUTOESTIMA EN LA INFANCIA Y LA INFLUENCIA DEL
SÍNDROME DEL IMPOSTOR DE UNA PERSONA DE LA
CIUDAD DE LA PRIMERO DE DICIEMBRE DE BABAHOYO.

AUTOR:

LENIN JOSE ZAMBRANO FUENTES

TUTOR:

MSc. PROCEL AYALA MARIO RENÁN

BABAHOYO - 2020



RESUMEN Y PALABRAS CLAVES

Cuando nosotros hablamos de baja autoestima o de falta de autoestima, nos referimos a una percepción de nosotros mismos que nos impide percibirnos como personas valiosas, talentosas o simplemente tener un juicio objetivo respecto a quiénes somos. Esto quiere decir que a medida que vamos creciendo y si no tomamos las precauciones necesarias, nos podremos volver severos con nosotros mismos.

Tener baja autoestima no significa, sin embargo, que la persona actúe constantemente en función de ese criterio: las personas somos complejas, tenemos múltiples caras y no siempre es sencillo determinar los elementos que conforman nuestra personalidad. Tampoco debe confundirse la baja autoestima con enfermedades mentales o dolencias anímicas más complicadas, como la depresión, etc.

Por consiguiente, Los niños que han presentado autoestima baja son más propensos a padecer del síndrome del impostor años más tarde, desencadenando un sin número de temores, complejos e ideas negativas hacia ellos mismos, viven con el miedo de que un día alguien descubra que no son tan "bueno" como creen, ya que ellos asimilan al éxito o desempeño positivo como algo que lo han alcanzado por azar o suerte y no por sus propios méritos.

Palabras claves: baja autoestima, infancia, influencia, síndrome impostor



SUMMARY AND KEY WORDS

When we speak of low self-esteem or lack of self-esteem, we refer to a perception of ourselves that prevents us from perceiving ourselves as valuable, talented people or simply having an objective judgment about who we are. This means that as we grow older and if we do not take the necessary precautions, we can become severe with ourselves.

Having low self-esteem does not mean, however, that the person constantly acts according to that criterion: people are complex, we have multiple faces and it is not always easy to determine the elements that make up our personality. Nor should low self-esteem be confused with mental illnesses or more complicated mood ailments, such as depression, etc.

Consequently, children who have presented low self-esteem are more likely to suffer from imposter syndrome years later, triggering a number of fears, complexes and negative ideas towards themselves, they live in fear that one day someone will discover that they are not They are as "good" as they think, since they assimilate success or positive performance as something they have achieved by chance or luck and not on their own merits.

Keywords: low self-esteem, childhood, influence, impostor syndrom



INDICE

RESUMEN Y PALABRAS CLAVES	II
SUMMARY AND KEY WORDS	III
INTRODUCCION.....	- 1 -
DESARROLLO	- 2 -
Justificación	- 2 -
Objetivo.....	- 2 -
SUSTENTOS TEÓRICOS	- 3 -
Síndrome del impostor.....	- 3 -
Baja autoestima	- 7 -
Relación entre la baja autoestima y síndrome del impostor.....	- 10 -
Técnicas aplicadas para la recolección de la información	- 11 -
RESULTADOS OBTENIDOS	- 12 -
Situación detectada	- 12 -
CONCLUSIONES.....	- 14 -
RECOMENDACIONES.....	- 15 -
BIBLIOGRAFÍA.....	- 16 -



INTRODUCCION

La presente investigación, se plantea la problemática sobre como la baja autoestima en la infancia puede influir en el desarrollo del síndrome del impostor en una niña que habita en la ciudadela “Primero de Diciembre” de la ciudad de Babahoyo este estudio se basó en la línea de investigación prevención y diagnóstico y la sublínea es funcionamiento socio afectivo en el ámbito familiar y su influencia en el proceso de enseñanza aprendizaje.

Con el desarrollo de este trabajo nosotros deseamos indagar y como puede evolucionar en el síndrome de impostor, sabiendo que la baja autoestima en la infancia puede darse por estar expuestos al maltrato verbal de parte de los demás, los padres, normalmente piensan que cuando tienden a comparar a sus hijos o menospreciar los esfuerzos que ellos hacen no les va a afectar, sin conocer que uno de los motivos que se puede acarrear es la desmotivación, la inseguridad, el desánimo y la indecisión en ellos, siendo estas las características principales.

Manifestar ciertas características no significa que la persona actúe constantemente en función de ese criterio: las personas somos complejas, tenemos múltiples caras y no siempre es sencillo determinar los elementos que conforman nuestra personalidad. Se trata de un tema que puede llegar a convertirse en un síndrome del impostor ya que en este la persona tiene un miedo a ser descubierta como un estafador en el trabajo que realiza, aunque sus tareas realizadas indiquen lo contrario, esto está acompañado de un sentimiento de incompetencia hacia sí mismo, la falta de confianza e inseguridad facilita el sentimiento de ser un timador.

Este caso de estudio, se estructura según las diferentes directrices: justificación, objetivo, sustento teórico, técnicas aplicadas, resultados obtenidos, conclusiones, bibliografía, anexos



DESARROLLO

Justificación

El estudio de la baja autoestima en la infancia y la influencia del síndrome del impostor en una persona, nosotros lo hemos escogido debido a que muchos niños, niñas y adolescentes en la actualidad son víctimas de este tipo de problema, una de las posibles razones es porque son influenciados dentro de un contexto donde no saben valorar sus esfuerzo y se sobre exigen, es por eso que sería de gran ayuda centrarnos en la educación emocional de los niños para que en su vida adulta no perezcan de este tipo de situaciones.

La importancia de este tipo de situaciones es que están más relacionadas las personas con alto rendimiento, es decir personas con excelentes puestos de trabajo. Ayudará a clarificar algunas causas por las que se ha sufrido de baja autoestima en la infancia, pudiendo tener consecuencias con el tiempo, así, se enmarca al síndrome del impostor como una patología negativa.

Entre los beneficiarios es una niña, que habita en Babahoyo en la ciudadela Primero de Diciembre, que manifiesta ciertas características dentro de su ámbito sentimental; el estudio es factible, ya que los recursos que se utilizaron están disponibles y son accesibles para cumplir con los objetivos e inmiscuirse más en este tema para tener mayores resultados, ya que se puede realizar una investigación con una muestra mayor y dar seguimiento a las personas para así tener mayor información y que esta sea más precisa.

Objetivo General

La influencia del síndrome del impostor y su influencia en la baja autoestima en la infancia de una infanta de la ciudadela primero de Diciembre de Babahoyo.



SUSTENTOS TEÓRICOS

Síndrome del impostor

Duro, L (2020) El síndrome del impostor es el miedo que una persona siente por ser descubierta como un fraude (aunque su historia profesional diga lo contrario) y que viene causado por el sentimiento de incompetencia de esa persona hacia sí misma.

El síndrome del impostor se ha podido identificar como dudar de su habilidad, de su capacidad, de merecer el lugar que tienen; y, a pesar de que tiene a todas las personas a su alrededor y todos los datos objetivos, siempre terminan diciendo lo contrario, piensan que son un fraude, que son menos inteligentes y menos competentes de lo que los demás les consideran, que ocupan un lugar que no es el suyo, que son unos impostores. Las personas que sufren el síndrome del impostor están expuestas a una serie de situaciones en las que ellos se pueden poner incómodos o bajo presión, ya que no es suficiente con lo que hagan.

El conocido síndrome del impostor es muy común, tanto que 7 de cada 10 personas lo han sufrido. Se manifiesta cuando, por ejemplo, una persona exitosa cree que todo lo que obtuvo fue sólo por buena suerte y no se siente tan capaz como todos creen. Quienes lo sufren tienen la sensación de no estar nunca a la altura, de no ser lo suficientemente buenos, competentes o capaces, es decir, de ser impostores, un fraude

Durán, N (2015) Aquí podemos atender y entender que las personas se sienten así mismos menospreciadas porque todo lo que hacen no es una verdadera realidad, y siempre dicen que no es lo que parecen en su interior. Este síndrome tiene mucha relación con la baja autoestima en la infancia de nuestro estudio, ya que en el ambiente social que se relaciona tiene mucha conexión con esta problemática.



UNIVERSIDAD TECNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURIDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACION
CARRERA DE PSICOLOGIA CLINICA
MODALIDAD PRESENCIAL



Las personas con este trastorno, el síndrome del impostor, piensan que han alcanzado un buen nivel profesional engañando a otros sobre su verdadera valía, su inteligencia y su capacidad. Viven con el miedo a ser descubiertos, a ser expuestos como falsarios intelectuales o laborales. Este miedo les causa estrés y ansiedad. Es también una profecía auto cumplible puesto que, estos sentimientos de falta de adecuación pueden hacer que no alcancen el nivel de excelencia en el desempeño de sus funciones que podrían lograr y, en cierta manera, fallen a sus compañeros o no alcancen sus expectativas.

Como consecuencia del patrón de atribuciones mostrado por los impostores ante los éxitos, caracterizado por una externalización del éxito y una internalización del fracaso, estas personas suelen experimentar un sentimiento de culpabilidad ante aquel resultado, lo que contribuye al desarrollo de los sentimientos de falsedad mencionados previamente, así como al temor de que los demás descubran que en realidad esas habilidades que les asignan no son las responsables de los resultados que obtienen.

Colombo (citado por Baltazar, 2017) Los sentimientos de desvalorización, agotamiento, angustia, estrés y caos en su desempeño laboral son algunas de las señales que ha detectado en los directivos con este síndrome. Sin embargo, como se trata de impostar, se las ingenian para remediar esas situaciones, disimular sus sentimientos y evitar exponer su vulnerabilidad.

El síndrome del impostor no es tan leve como pueda parecer: las personas afectadas tienen altos niveles de depresión, de ansiedad y problemas para aceptarse a sí mismos. De acuerdo a la dificultad presentada por el paciente se debe de plantear alternativas para que el niño pueda hacer cambios atribuyéndose desde su personalidad y que entienda que no se



UNIVERSIDAD TECNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURIDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACION
CARRERA DE PSICOLOGIA CLINICA
MODALIDAD PRESENCIAL



puede proyectar ser otra persona así cueste lo que cueste pues el ser humano siempre debe de ser igual aquí o allá para que de esta manera pueda haber cambios de comportamiento.

Para el análisis más profundo, nos centraremos en tres grandes grupos o enfoques de situaciones a saber:

1. **Sentirse un estafador.** Piensan que de alguna manera han engañado a la gente para hacerles creer lo contrario. A ello va unido un miedo a ser «descubierto», «desenmascarado». Las personas de este grupo se identifican con frases como «Puedo dar la impresión de ser más competente de lo que soy», mediante la situación que presenta el infante es preocupante para sus padres ya que en ocasiones han podido darse cuenta de que existe un engaño por parte de su hijo porque todo exagera, la madre manifiesta que no sabe en qué situaciones creerle y cuando dice la verdad.
2. **Atribuir el éxito a la suerte.** Es la tendencia a atribuir el éxito a la suerte, al afecto injustificado de un jefe o a cualquier otro factor externo y no al propio esfuerzo y mérito. Alguien de los que encajan en este grupo se referirá a una buena nota en el examen como «tuve suerte. Podemos entonces entrever que todas las personas de este grupo, están sintiéndose importantes o han logrado sus objetivos por que los demás quizás piensan, le regalaron o donaron esa capacidad ese prestigio o ese lugar donde están ahora, no lo han logrado por sus méritos, esta es la falsa autoestima que se tienen de sí mismos.
3. **Minimizar los logros.** Consiste en que el infante se proyecta en situaciones de triunfo, logrando alcanzar sus éxitos, pero empieza a tener ideas de que nunca en la vida lograra alcanzar lo que desea. Aquí vislumbramos en cambio que todo lo que existe a su alrededor lo minimizan lo empuñeñecen y lo hacen casi nada, se sienten superior a la realidad que están viviendo y de los resultados que deben obtener, más sin embargo rápidamente caen en el síndrome del impostor al decirse es que me lo



UNIVERSIDAD TECNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURIDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACION
CARRERA DE PSICOLOGIA CLINICA
MODALIDAD PRESENCIAL



pusieron fácil yo estaba para dar más, me lo regalaron y yo si sabía para poder probar que tenía el problema en mis manos pero al final me hicieron el gran favor de regalármelo, no puedo soportarlo, estos son síntomas de la ansiedad negativa del éxito.

Entonces haciendo un poco de historia podremos decir que, inicialmente el síndrome del impostor fue un trastorno que se describió en mujeres de éxito, pero estudios posteriores demostraron que ocurría tanto en mujeres como en hombres, aunque parece algo más común en ellas. Es muy habitual en profesores, investigadores, médicos y actores.

La presión constante por alcanzar los objetivos unido al riesgo que conlleva hace que no disfruten los éxitos. Al mismo tiempo, el miedo a ser «destapado» hace que trabajen aún más intensamente, con lo cual aumentan los éxitos, con lo cual el impostor siente que su supuesta valía aún es más exagerada. Un círculo nada virtuoso. Se agudiza entonces la problemática de sentirse culpables y ese aumento adrenalínico del menospreciarse, los lleva a una muy baja autoestima, en el caso que estamos estudiando de la infanta de 11 años, hemos descubierto esta falencia frente a sus padres y demás miembros de la comunidad donde habita.

Para describir el trastorno en el que pueda estar inmerso el infante se ha desarrollado una encuesta, la escala de impostor de Clance, donde se puede obtener ciertas preguntas donde existen una descripción e identificación que podría presentar el paciente para reconocer en el estado en que se encuentra involucrado y de esta manera emplear ciertos instrumento donde se pueda seleccionar y obtener un resultado favorable para sugerir ciertas técnicas apropiadas que puede ser ejecutada por el niño.



Baja autoestima

Coopersmith (citado por Álvarez, 2014) La autoestima es un juicio personal de mérito que se expresa en las actitudes que posee el individuo hacia sí mismo. O sea, una evaluación que un individuo hace y mantiene constante en la relación a sí mismo; expresa una actitud de aprobación o desaprobación e indica la medida en que el individuo se cree capaz, significativo, con éxito y con valía. La autoestima es la capacidad que tiene el niño para evaluar positivamente o negativamente las características individuales de su yo, en relación a la información que obtiene tanto por parte de sí mismo como en su relación con los demás.

El nivel en el que las personas tengan sentimientos positivos o negativos sobre ellos mismos y sobre su propio valor será determinante a la hora de sentirnos a gusto de cómo somos y de cómo nos proyectamos con los demás. Autoestima se va formando en función de todos los, sentimientos, pensamientos experiencias y sensaciones que sobre nosotros mismos vamos incorporando a lo largo de nuestra vida. Todas las evaluaciones, impresiones y experiencias que vamos experimentando se van acumulando y van conformando un sentimiento positivo hacia nosotros mismos o por el contrario, un incómodo sentimiento negativo como es proyectar lo que realmente no es.

Dentro del ámbito académico es necesario mantener la autoestima y la valoración de quienes somos muy estable, ya que muy ligeramente podemos irlo modificando por la serie de problemas que se tiene en esta etapa y es necesario estructurarlo con anticipación. Mantener un auto concepto elevado en el ámbito académico favorece, junto al éxito en dicho ámbito, una mejor percepción de una autoeficacia y el uso de más y mejores estrategias de aprendizaje, las cuales facilitan un procesamiento profundo de la información



UNIVERSIDAD TECNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURIDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACION
CARRERA DE PSICOLOGIA CLINICA
MODALIDAD PRESENCIAL



Zenteno Duran, (2017) La confianza es una habilidad para reflexionar y encarar los obstáculos de la vida, ya que al conocer nuestra valía personal y de que estamos hechos podremos afrontar cualquier situación, como nos dice. La confianza de tu derecho a la felicidad, de ese sentimiento que te dignifica y te hace merecedor de valorarte a ti mismo como persona, y las aportaciones que haces al mundo como tal. Se debe de manejar un equilibrio en el nivel de confianza ya que sobre pasar el nivel de la misma puede perjudicar y conllevar a otros problemas.

Sintomatología de una autoestima baja

Entre los síntomas más notorio podemos observar los siguientes:

- Te comparas constantemente lo haces con personas que consideras “tus iguales” como pueden ser, tus amigos, antiguos compañeros de clases o trabajo, personas exitosas, famosas, personas que consideras referencias o por los que sientes cierta admiración.
- Piensas que las personas con una alta autoestima son arrogantes. Imaginas que se creen superiores y esto acaba alejando a las personas de tu círculo social.
- Dudas que puedas conseguir algo por cuenta propia. Constantemente dudas de que puedas conseguir las metas y objetivos que te has planteado porque no tienes fuerza de voluntad y optimismo.
- Conocer tus puntos débiles. Tienen muy presente lo negativo, pero no tienes muy claro cuáles son tus virtudes y fortalezas ni para que ni en que eres bueno.
- Tiendes a ver las cosas más complicadas de lo que son, enseguida piensas en los obstáculos que pueden aparecer y te planteas que talvez no serias capaz de superarlo.



Causas y origen de una Autoestima baja.

En el proceso en que nos vamos desarrollando desde que somos niños, la sociedad nos acostumbró a poner etiquetas de lo que está bien y está mal en muchos casos. Sin tomar en cuenta los verdaderos valores que debemos priorizar como seres humanos y ponerlos en práctica más allá de las famosas etiquetas que solo han servido para confundirnos y hacernos más inseguros llenos de complejos y malas relaciones sociales.

Entre las causas más comunes podemos mencionar o describir las siguientes:

- La inconsistencia en las reglas de conducta.
- Regaño con alto grado de enfado, palabras ofensivas.
- Maltrato de los padres o indiferencias.
- Amor condicionado.
- Repetición constante del no.
- Reglas familiares excesivamente rígidas.
- Perdida de algún ser querido cercano.
- Abuso sexual, físico o psicológico.
- Padres alcohólicos o drogadictos.
- Comunicación de doble vinculo.
- Situaciones traumáticas o estrés agudo.



Relación entre la baja autoestima y síndrome del impostor

Barraza, A (2018) Menciona que algunos investigadores creen que está ligado a las “etiquetas” que se nos adjudica durante la infancia. Por ejemplo, usualmente uno de los hermanos es el “inteligente”, otro el “creativo”, otro el “sensible”, etc. Otra teoría relacionada con la infancia es que algunos padres “programan” a sus hijos con mensajes de superioridad. Los padres apoyan tanto a sus hijos a pesar de todo, que los niños crecen pensando que en verdad son superiores o perfectos. Lo que provoca grandes presiones como adultos cuando se percatan que no todas sus acciones son perfectas.

EcuRed, (2019) Hacia la adolescencia se desarrolla un nivel superior de conocimiento y valoración de sí mismo cuando el joven, motivado por la necesidad de saber quién es y quién quiere ser, elabora una opinión y estimación propia, independiente de su propia persona, basada en la autorreflexión sobre sus vivencias, experiencias y actividades. Otra fuente importante que influye en el concepto y valoración de sí mismo es la observación y valoración que hacemos de los demás y la comparación de ellos con uno mismo.

Fernández, E (2015) Es más probable que las personas que han sufrido importantes críticas a lo largo de su infancia y juventud, y han experimentado situaciones en las que figuras significativas como padres, profesores, hermanos mayores, etcétera, desmerecieron sus aptitudes, carácter y conducta, presenten este problema. También las personas que no obtuvieron buenas calificaciones académicas y actualmente son profesionales de éxito tienen una mayor probabilidad de presentarlo.



Técnicas aplicadas para la recolección de la información

Entrevista psicológica. – Este instrumento fue utilizado para poder medir las condiciones problemáticas del paciente y la realidad de su entorno, se entrevistó a los familiares directos e indirectos, así como también, a personas de la comunidad que tienen contacto con el paciente.

Historia clínica en general. - La historia clínica, se aplicó para la recolección de datos, valoraciones e informaciones de cualquier índole sobre la situación y la evolución clínica de un paciente a lo largo del proceso asistencial. Existen varios tipos de historias clínicas, dependiendo de la especialidad médica, así tenemos que, la historia médica psicológica, cuenta con sus propias particularidades. Por consiguiente, veremos que se tiene en cuenta en la historia clínica psicológica de un paciente.

Historia clínica psicológica. – Permite obtener el registro de los datos derivados de las diversas exploraciones efectuadas al paciente y contiene desde la anamnesis psicológica, es decir, el interrogatorio sistemático efectuado al paciente desde que se inició su asistencia hasta los informes de las exploraciones complementarias realizadas, por ende, esta herramienta permite conocer los antecedentes del paciente y le sirve como orientación en el diagnóstico. (Anexo 1)

Cuestionario de Autoestima de Bell. - Este cuestionario permite visualizar el concepto de sí mismo. Debes responderlo con absoluta sinceridad. Esta herramienta nos sirvió para medir el nivel de autoestima y reafirmar con la anterior escala de Rosenberg. (Anexo 2)

Escala de autoestima de Rosenberg.- Se la empleó para la evaluación de la autoestima permitiendo medir los niveles de autoestima en el paciente refiriendo con las preguntas



planteadas y alcanzar un resultado fácil y rápido. Esta escala presenta diez enunciados que están relacionados a cómo se valora y proyecta la persona y la satisfacción propia. Las primeras cinco afirmaciones están realizadas de manera positiva mientras que el resto están formuladas de forma negativa. El resultado obtenido por la escala de Rosenberg permitió conocer el nivel de autoestima del paciente y sus valores internos de su propio yo. (Anexo 3)

RESULTADOS OBTENIDOS

Historia Clínica:

En el presente estudio de caso, se realizó una entrevista a todos los implicados dentro del proceso y situación de esta infanta con el problema del síndrome del impostor.

Situación detectada

La paciente vive con sus padres y hermana mayor donde su hogar es considerada en armonía, existe tranquilidad papa trabaja todo el día hasta las 6 pm, mama se dedica a los que hacer del hogar cumpliendo con cada una de sus responsabilidades, su hermana se dedica a sus tareas familiares y a compartir con sus amigas conversaciones por el WhatsApp, además, la paciente cumple con las tareas académicas y juega en su celular, la madre comenta que su parto fue normal no hubo complicaciones todo fue con éxito, su padre pendiente de su bebe no existe ninguna dificultad.

Escolaridad (Adaptabilidad, rendimiento, relación con pares y maestros, aprendizaje, cambios de escuela).



UNIVERSIDAD TECNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURIDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACION
CARRERA DE PSICOLOGIA CLINICA
MODALIDAD PRESENCIAL



La paciente presenta un buen desenvolvimiento académico, dedicada a sus tareas, pendiente de cada actividad y a cumplirla en el tiempo determinado por la maestra, le encanta estar conectada y ver a sus amigas y maestra las horas que le toca estar en sus clases.

Historia laboral

Paciente dedicada a su estudio, le gusta dibujar es lo que hace en cierto tiempo cuando quiere distraerse

Soluciones planteadas

Luego del análisis del presente estudio de caso, nos centraremos en plantear la solución que comprenderá en realizar el respectivo seguimiento a la infanta conjuntamente con sus familiares para que el trabajo, no quede truncado, sino que tenga las satisfacciones del logro realizado y así, poder ayudar mediante el tratamiento psicológico a que la paciente se sienta inmersa libremente en su etapa de desarrollo personal, familiar, académico y social.



CONCLUSIONES

Luego de haber realizado el presente estudio de caso, sobre el síndrome del impostor, realizado a la infanta del barrio Primero de diciembre de la ciudad de Babahoyo, nos hemos dado cuenta que, a lo largo de nuestra vida, tomamos cientos de decisiones todos los días, muchas de ellas sin apenas darnos cuenta. Esta falta de control voluntario o consciente sobre nuestras decisiones hace que en ocasiones no estén alineadas con nuestras metas y valores, sino con creencias tóxicas sobre nosotros mismos o los demás que pueden llevarnos a obtener resultados poco deseables.

Como consecuencia las personas tienden a reaccionar tomando decisiones que en ocasiones son auténticos actos de auto sabotaje. Estas decisiones son el resultado de su actitud o postura ante sus creencias tóxicas y pueden agruparse en dos grandes categorías: rendirse ante la supuesta evidencia que describe la creencia o tratar de compensarla de alguna manera. En el otro extremo están las personas que contraatacan, es decir, que, bajo el supuesto de su incompetencia, tienden a imponerse un nivel de exigencia extremo, muy por encima de las necesidades reales o expectativas de los demás. Este nivel de exigencia se traduce en actitudes extremadamente rígidas y perfeccionistas, provocando importantes consecuencias en las diferentes esferas de sus vidas.

Por consiguiente, debemos aprender de nosotros. La solución pasa inevitablemente por un proceso de descubrimiento y experimentación personal. En función de la intensidad y la duración del problema, puede ser necesaria la ayuda de un profesional. Una herramienta tremendamente útil para empezar es el *feedback* de 360 grados o *feedback* multifuente. En este procedimiento las personas cercanas valoran de la forma más objetiva posible su percepción acerca del rendimiento o personalidad del evaluado.

Típicamente se realiza en las empresas donde, la propia persona, sus superiores, colaboradores y personas del mismo nivel jerárquico en la compañía llevan a cabo su



valoración en las mismas áreas, pero de forma independiente. Al analizar las respuestas, la persona tendrá la oportunidad de descubrir las discrepancias entre su percepción y la de los demás, y con la ayuda adecuada, tendrá la oportunidad de generar algunas hipótesis sobre el origen y consecuencias de estas distorsiones. Debemos comprobar durante algún tiempo cómo nos iría si esas creencias fueran falsas, y así, poder recuperar el control sobre nuestras decisiones

RECOMENDACIONES

1. Reconocer las emociones del impostor tan pronto surgen. El estar consciente de sus pensamientos es el primer paso para poder cambiar la perspectiva. Asegurarse de identificarlos y relacionarlos con el momento y la razón por la que surgieron las dificultades.
2. Redefine sus reacciones. Exhortarle a que deja de decirse así misma que te “van a desenmascarar”, o que no mereces el éxito y reconocimiento. En cambio, recuérdale que es normal no saber todo, y que todos aprendemos sobre la marcha.
3. Habla de sus sentimientos y pensamientos. Hazle reconocer a través de interrogantes que la situación no está perdida ¿Sabías que todas las personas que hacen grandes cosas han pasado por lo mismo que tú? Siempre puedes tener una conversación con tu gente de confianza al respecto e incluso con otros colegas.
4. Considera el contexto. Todos tenemos momentos donde no nos sentimos 100% seguros de nosotros mismos. Habrá momentos en los que dudar de ti misma es una reacción natural. Si te descubres pensando que eres un fraude, puedes cambiar el modelo mental a: “el hecho de que en este momento no tenga todas las respuestas, no significa que mi trabajo no tenga valor”.
5. Reconsidéralo como una oportunidad de aprender. Encuentra las oportunidades de aprendizaje y úsalas de forma constructiva. El no dejar de aprender es lo que te llevará a crecer de forma continua.



BIBLIOGRAFÍA

- Baltazar, E. (2017, 7 de julio). El silencioso mundo del impostor. Recuperado de <https://www.danielcolombo.com/wp-content/uploads/2017/07/Rev.-Expansion-MX-Reportaje-Sindrome-Impostor-Jul-2017.pdf>
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. Revista Electrónica de Psicología Iztacala, 9(3), 110- 129. Recuperado de <http://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/19028/18052>.
- Barraza, A. (2016). Estrés y cognición. Punto de partida, ¿o de continuación? para una línea de investigación. En D. Gutiérrez (coord.). Cognición y aprendizaje. Líneas de investigación (pp. 85- 115). México: Plaza y Valdez.
- Barraza, A. (2018). Inventario sistémico cognoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems. México: Ecorfan.
- Coopersmith, S. (1967) The antecedents o/ self-esteem. Consulting Psychologists Press
- Durán, N. (2015). La autoestima y las habilidades sociales de los estudiantes del IV ciclo de educación primaria de la Institución Educativa Andrés Bello del distrito de San Martín de Porres – 2015 (tesis de maestría). Universidad César Vallejo, Perú.Lima
- Fernández, E.(1999a). Estructura factorial del Optimismo y el Pesimismo. Boletín de Psicología, 63, 7-26. por Baltazar, 2017
- Ferrer, C. (2020, 24 de agosto). Síndrome del impostor. Definición, causas y síntomas. Recuperado de <https://protecciondatos-lopd.com/empresas/sindrome-impostor/>
- Martin, J. (2019, 18 de junio). Autoestima Infantil. Recuperado de https://www.ecured.cu/index.php?title=Autoestima_Infantil&oldid=3411123
- Zenteno Duran, M. (2017). La autoestima y como mejorarla. Recuperado de: http://www.revistasbolivianas.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2305-60102017000100007&lng=en&nrm=iso



UNIVERSIDAD TECNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURIDICAS, SOCILES Y DE LA EDCUACION
CARRERA DE PSICOLOGIA CLINICA
MODALIDAD PRESENCIAL



ANEXOS



ANEXO I.
MODELO DE HISTORIA CLÍNICA

HISTORIA CLÍNICA

HC. # _____

Fecha: / /

1. DATOS DE IDENTIFICACIÓN

Nombres:

Edad:

Lugar y fecha de nacimiento:

Género:

Estado civil:

Instrucción:

Dirección:

Teléfono:

Remitente: NO

2. MOTIVO DE CONSULTA

3. HISTORIA DEL CUADRO PSICOPATOLÓGICO ACTUAL

4. ANTECEDENTES FAMILIARES

- a. Genograma (Composición y dinámica familiar).
- b. Tipo de familia. Nuclear
- c. Antecedentes psicopatológicos familiares. No presenta.

5. TOPOLOGÍA HABITACIONAL



UNIVERSIDAD TECNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURIDICAS, SOCILES Y DE LA EDCUACION
CARRERA DE PSICOLOGIA CLINICA
MODALIDAD PRESENCIAL



6. HISTORIA PERSONAL

6.1. ANAMNESIS (Embarazo, parto, lactancia, marcha, lenguaje, control de esfínteres, funciones de autonomía, enfermedades.)

6.2. ESCOLARIDAD (Adaptabilidad, rendimiento, relación con pares y maestros, aprendizaje, cambios de escuela).

6.3. HISTORIA LABORAL

6.4. ADAPTACIÓN SOCIAL

6.5. USO DEL TIEMPO LIBRE (ocio, diversión, deportes, intereses)



UNIVERSIDAD TECNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURIDICAS, SOCILES Y DE LA EDCUACION
CARRERA DE PSICOLOGIA CLINICA
MODALIDAD PRESENCIAL



6.6. AFECTIVIDAD Y PSICOSEXUALIDAD

6.7. HÁBITOS (café, alcohol, drogas, entre otros)

6.8. ALIMENTACIÓN Y SUEÑO

6.9. HISTORIA MÉDICA

6.10. HISTORIA LEGAL

6.11. PROYECTO DE VIDA

7. EXPLORACION DEL ESTADO MENTAL

7.1. FENOMENOLOGÍA (Aspecto personal, lenguaje no verbal, biotipo, actitud, etnia, lenguaje)

7.2. ORIENTACIÓN



UNIVERSIDAD TECNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURIDICAS, SOCILES Y DE LA EDCUACION
CARRERA DE PSICOLOGIA CLINICA
MODALIDAD PRESENCIAL



7.3. ATENCIÓN

7.4. MEMORIA

7.5. INTELIGENCIA

7.6. PENSAMIENTO

7.7. LENGUAJE

7.8. PSICOMOTRICIDAD

7.9. SENSOPERCEPCION

7.10. AFECTIVIDAD

7.11. JUICIO DE REALIDAD

7.12. CONCIENCIA DE ENFERMEDAD

7.13. HECHOS PSICOTRAUMATICOS E IDEAS SUICIDAS

8. PRUEBAS PSICOLOGICAS APLICADAS



UNIVERSIDAD TECNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURIDICAS, SOCILES Y DE LA EDCUACION
CARRERA DE PSICOLOGIA CLINICA
MODALIDAD PRESENCIAL



9. MATRIZ DEL CUADRO PSICOPATOLOGICO

Función	Signos y síntomas	Síndrome
Cognitivo		
Afectivo		
Pensamiento		
Conducta social - escolar		
Somática		

9.1. Factores predisponentes:

9.2. Evento precipitante:

9.3. Tiempo de evolución:



UNIVERSIDAD TECNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURIDICAS, SOCILES Y DE LA EDCUACION
CARRERA DE PSICOLOGIA CLINICA
MODALIDAD PRESENCIAL



10. DIAGNÓSTICO ESTRUCTURAL

11. PRONÓSTICO

12. RECOMENDACIONES

13. ESQUEMA TERAPÉUTICO

Hallazgos	Meta Terapéutica	Técnica	Número de Sesiones	Fecha	Resultados Obtenidos

Firma del pasante



UNIVERSIDAD TECNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURIDICAS, SOCILES Y DE LA EDCUACION
CARRERA DE PSICOLOGIA CLINICA
MODALIDAD PRESENCIAL



ANEXO 2.- INVENTARIO DE AUTOESTIMA

CUESTIONARIO DE AUTOESTIMA

NOMBRE Y APELLIDOS:
FECHA DE NACIMIENTO:
EDAD ACTUAL:

	RESPUESTA PUNTUACIÓN		
	SI	DUDA	NO
1. ¿Te gusta ser como eres?
2. ¿Te gustaría ser distinto de como eres? ¿Te gustar ser otro niño o niña diferente?
3. ¿Eres un niño/a feliz y contento/a?
4. ¿Crees que eres un niño/a triste?
5. ¿Te sientes muchas veces un poco desgraciado/a?
6. ¿Crees que si fueras otro niño o niña te querrian más?
7. Entonces...¿Te gustaría ser otro niño/a para que te quisieran más?
8. ¿Estás contento/a y satisfecho/a de ser como eres y hacer las cosas que haces?
9. ¿Te viene a la cabeza alguna vez o se te ocurre algunas veces que no vales para nada?
10. ¿Crees que hay cosas que tú haces muy bien mejor que otros niños/as?
11. ¿Crees que vales más, igual o menos que los demás niños/as?

Puntuación total
Puntuación media



UNIVERSIDAD TECNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURIDICAS, SOCILES Y DE LA EDCUACION
CARRERA DE PSICOLOGIA CLINICA
MODALIDAD PRESENCIAL



ANEXO 3.- ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSEMBERG

ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSEMBERG

Indicación: Cuestionario para explorar la autoestima personal entendida como los sentimientos de valía personal y de respeto a sí mismo.

Codificación proceso: 1.1.1.2.1.1.4. Autoestima (CIPE-α).

Administración: La escala consta de 10 ítems, frases de las que cinco están enunciadas de forma positiva y cinco de forma negativa para controlar el efecto de la aquiescencia Autoadministrada.

Interpretación:

De los ítems 1 al 5, las respuestas A a D se puntúan de 4 a 1. De los ítems del 6 al 10, las respuestas A a D se puntúan de 1 a 4.

De 30 a 40 puntos: Autoestima elevada. Considerada como autoestima normal.

De 26 a 29 puntos: Autoestima media. No presenta problemas de autoestima graves, pero es conveniente mejorarla.

Menos de 25 puntos: Autoestima baja. Existen problemas significativos de autoestima.

Propiedades psicométricas La escala ha sido traducida y validada en castellano. La consistencia interna de la escalas se encuentra entre 0,76 y 0,87. La fiabilidad es de 0,80

ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSEMBERG

Este test tiene por objeto evaluar el sentimiento de satisfacción que la persona tiene de sí misma. Por favor, conteste las siguientes frases con la respuesta que considere más apropiada.

- A. Muy de acuerdo
- B. De acuerdo
- C. En desacuerdo
- D. Muy en desacuerdo

	A	B	C	D
1. Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás.				
2. Estoy convencido de que tengo cualidades buenas.				
3. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente.				
4. Tengo una actitud positiva hacia mi mismo/a.				
5. En general estoy satisfecho/a de mi mismo/a.				
6. Siento que no tengo mucho de lo que estar orgulloso/a.				
7. En general, me inclino a pensar que soy un fracasado/a.				
8. Me gustaría poder sentir más respeto por mi mismo.				
9. Hay veces que realmente pienso que soy un inútil.				
10. A veces creo que no soy buena persona.				