



EXPLORÁ ALGUNAS ESTRATEGIAS PARA FORTALECER TU SEGURIDAD INTERIOR, RECONOCER TUS CAPACIDADES Y DEJAR ATRÁS AL SÍNDROME DEL IMPOSTOR.



PONÉ EN JAQUE AL impostor

redescubrir tu valor

¿Alguna vez experimentaste la sensación de no estar a la altura de tus propios logros? Tal vez atribuíste tu éxito a la suerte y cuestionás si realmente merecés el lugar que ocupás. Incluso podés sentir que no sos lo suficientemente bueno, o temer que en algún momento los demás descubran que sos un “fraude”. Esta vivencia, conocida como **síndrome del impostor**, afecta a cerca del 70 por ciento de las personas en algún momento de su recorrido profesional o personal. Se trata de un patrón mental que puede generar inquietud y estrés crónico cuando se mantiene por mucho tiempo. El cuerpo responde a esta preocupación constante con un aumento del cortisol y otras manifestaciones que pueden afectar el descanso y el bienestar general. Por eso es valioso buscar formas más compasivas de relacionarnos con las inquietudes y trabajar para reconocer y aceptar nuestros logros.

LAS PSICÓLOGAS PAULINE CLANCE Y SUZANNE IMES DESCRIBIERON AL SÍNDROME DEL IMPOSTOR EN 1978 TRAS ACOMPAÑAR A MUJERES PROFESIONALES QUE CUESTIONABAN EL VALOR DE SUS PROPIOS LOGROS.

› SEÑALES PARA OBSERVAR

El síndrome del impostor suele manifestarse especialmente en el trabajo. Quizás te reconozcas en algunas de estas situaciones:



✱
ATRIBUIR TUS ÉXITOS PRINCIPALMENTE A FACTORES EXTERNOS

✱
SENTIR INQUIETUD ANTE LA POSIBILIDAD DE NO CUMPLIR EXPECTATIVAS

✱
SER MÁS EXIGENTE CONTIGO MISMO QUE CON OTROS



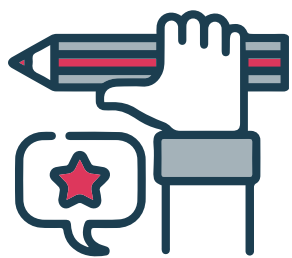
Observarte con curiosidad y descubrir estos patrones es el primer paso para cultivar una relación más justa con tus propias habilidades.

✱
PREFERIR TRABAJAR SOLO PARA EVITAR QUE OTROS NOTEN TUS “DEBILIDADES”

Caminos más amables

En el proceso de transformar la sensación de impostura puede ser útil abrirte y hablar con otras personas sobre tus proyectos. Así vas a encontrarte con que todos atravesamos momentos de duda. Desarrollar una actitud comprensiva hacia tus vulnerabilidades evita que te sientas paralizado.

Ocho propuestas para cultivar tu confianza



1.
LLEVÁ UN REGISTRO DE TUS AVANCES, VALORANDO CADA PASO



2.
DISTINGUÍ ENTRE HECHOS E INTERPRETACIONES AUTOCRÍTICAS



3.
RECORDÁ QUE ESTA SENSACIÓN ES MÁS UNIVERSAL DE LO QUE CREÍAS



4.
TRATATE CON GENTILEZA CUANDO LAS COSAS NO SALEN COMO ESPERABAS



5.
OBSERVÁ PATRONES DE DIÁLOGO INTERNO QUE TE LIMITAN



6.
ABRAZÁ TUS ERRORES COMO MATERIAL DE APRENDIZAJE



7.
PEDÍ APOYO A PERSONAS QUE TE CONOCEN Y QUIEREN



8.
CELEBRÁ TUS LOGROS Y COMPARTÍ TUS ALEGRÍAS

¿Sabías que...?

El síndrome del impostor puede ser muy debilitante y afectar la salud mental y el bienestar general de una persona. Si sentís que estas sensaciones están influyendo en tu vida cotidiana no dudes en consultar con un profesional.

TU BIENESTAR EMOCIONAL ES TAN IMPORTANTE COMO TU SALUD FÍSICA