Superando el

SÍNDROME DEL IMPOSTOR



cambiarde.vida.despuesdelos40

¿Qué es el SÍNDROME DEL IMPOSTOR?

Es un fenómeno psicológico por el cual las personas experimentan una sensación persistente de sentirse un fraude.

Quienes padecen este síndrome son personas que atribuyen sus éxitos a la mera suerte o al azar y no a su trabajo y conocimientos. Asimismo, tienden a minimizar sus logros y a darles mucho énfasis a sus errores, por mínimos que estos sean. Por lo tanto, jamás se consideran capacitadas para conseguir un objetivo.

Se llama " Impostor " porque quienes lo padecen temen ser descubiertos como farsantes, fraudes o impostores en sus tareas.

Estas personas suelen verse como incompetentes a pesar de que haya evidencias de sus éxitos. Porque lo verdaderamente injusto de esta situación es que estas personas sí han trabajado y se han esforzado por conseguir su meta, nadie se lo ha regalado y, mucho menos, han hecho "trampas" para conseguirlo, pero se castigan diciéndose que, en realidad, son unos farsantes.

Orígenes extrínsecos del SÍNDROME DEL IMPOSTOR

Es imposible marcar un origen común que dé paso a este síndrome en cada persona, aunque sí que la génesis externa suele ser la educación social recibida:

Familia

La familia desempeña un papel importante en la formación de la identidad y la autoestima de una persona. Pero cuando desde el núcleo familiar se inculcan expectativas altas, se somete a los hijos a comparaciones, ya sea entre ellos o con otras personas, o no se reconoce el esfuerzo sino que se pide siempre más esfuerzo, estamos ante el germen de un síndrome del impostor.

Sociedad

Vivimos en una sociedad donde se prima la cultura del éxito, del triunfo, muchas veces a costa de nuestra propia salud física y mental.

El entorno laboral, académico o personal nos obliga siempre a dar más de nosotros mismos, lo que puede generar sensación de insuficiencia y dar paso al síndrome del impostor.

Ambiente laboral

Los entornos altamente competitivos, donde prevalece la comparación constante y la presión por destacar, pueden propiciar el síndrome del impostor. La competitividad favorece que sólo se valore el resultado, pero no el proceso de creación y los conocimientos que se tienen, por lo que el temor a no estar a la altura puede generar, además de una ansiedad constante, una sensación de que el trabajo hecho nos haga quedar como un fraude.

Redes sociales

Vivimos un momento en que las redes sociales nos comunican con personas a las que no podríamos haber conocido de otra forma, pero, al mismo tiempo, pueden ser un escaparate de una vida falsa que venga a suplir las deficiencias de nuestra vida.

Las redes sociales pueden crear una ilusión de éxito y felicidad constante inexistente que cuando trasladamos a nuestra realidad haga que temamos ser descubiertos.

Orígenes intrínsecos del SÍNDROME DEL IMPOSTOR

El síndrome del impostor también tiene una dimensión interna, donde la persona se autogenera sentimientos de ser un impostor a pesar de tener logros y habilidades reales.

Al igual que con los factores externos, los internos pueden deberse a varias circunstancias:

Perfeccionismo

Las personas perfeccionistas tienden a establecer estándares inalcanzables y poco realistas.

El perfeccionismo crea estándares extremadamente altos y una constante búsqueda de la excelencia. Así que, cualquier error o imperfección es interpretado como una evidencia de incompetencia.

Miedo al fracaso y al rechazo

El miedo al fracaso a menudo está relacionado con el temor al juicio de los demás y la vergüenza asociada con la percepción de ser considerado como alguien que no es capaz de estar a la altura social o cultural que se le presupone.

Baja autoestima

Las personas que experimentan este síndrome tienden a tener una percepción negativa de sí mismas y una falta de confianza en sus propias habilidades y logros, a pesar de tener pruebas objetivas de su éxito.

Experiencias pasadas de fracaso

Hechos del pasado que se han vivido como un fracaso y, además, que pueden ser recordados o revividos por otros, pueden generar dudas e inseguridades sobre las propias habilidades. Esto puede ocasionar que se viva el miedo a repetir esa experiencia.

Creencias limitantes

Las personas con síndrome del impostor suelen tener creencias negativas y limitantes sobre sí mismas. Pueden tener una imagen distorsionada de quienes son, considerándose menos capaces o menos dignas de éxito que los demás. Estas creencias limitantes refuerzan la baja autoestima y dificultan el reconocimiento y la aceptación de los propios logros y habilidades.

Síntomas del SÍNDROME DEL IMPOSTOR

Duda constante de sí mismas

Las personas que experimentan el síndrome del impostor tienden a tener una vocecilla interna crítica y constante que cuestiona su valía y habilidades, a pesar de tener pruebas feacientes de sus capacidades.

Atribución externa del éxito

Se tiende a atribuir el éxito a factores externos como la suerte en lugar de reconocer el mérito propio. Las personas con esta creencia tienden a subestimar sus capacidades y no se sienten merecedoras del éxito o el reconocimiento obtenido.

Estrés y ansiedad

Las personas que experimentan este síndrome a menudo experimentan altos niveles de estrés y ansiedad debido a sus temores y preocupaciones relacionados con ser descubiertos como impostores cuando, en realidad, son los verdaderos artífices de sus triunfos.

Comparación constante

Es muy frecuente la comparación con los demás. Pueden sentirse inferiores en comparación con aquellos a los que consideran más exitosos. No les cuesta reconocer el mérito del sacrificio en los demás, pero son incapaces de verlo en ellos mismos.

Negación de los logros

Siempre minimizan o niegan sus propios logros. Jamás reconocen la dedicación y el esfuerzo que hay detrás de ellos, ya que son frutos del azar, según su perspectiva.

Dificultades en las relaciones

El síndrome del impostor puede influir en las relaciones interpersonales. Al no reconocer su valía y méritos, las personas afectadas pueden tener dificultades para aceptar elogios o reconocimientos, lo que puede generar tensión en las relaciones cercanas.

¿Cómo combatir el SÍNDROME DEL IMPOSTOR?

Como hemos visto, el síndrome del impostor es un desafío común que afecta a personas de diferentes ámbitos de nuestra vida.

Es un sentimiento paralizante que puede minar la confianza en uno mismo y limitar el potencial de éxito y crecimiento personal. Sin embargo, la buena noticia es que existen estrategias efectivas para superarlo y recuperar la confianza en ti mismo/a.

Desafía tus propias creencias limitantes

Es una de las estrategias más poderosas para combatir el síndrome del impostor.

El primer paso es reconocer y cuestionar esas voces internas que te dicen que no eres lo suficientemente bueno/a, inteligente o talentoso/a. Pregúntate a ti mismo/a: ¿Qué evidencia tengo de que soy un impostor?, ¿Qué pruebas tengo de mis logros y habilidades?

Al confrontar y desafiar estas creencias negativas, podrás cambiar tu perspectiva y comenzar a construir una autoimagen más positiva y realista.

Abraza tus logros, celebra tus éxitos

Es fundamental interiorizar y aceptar que tus logros son fruto de tu esfuerzo, dedicación y habilidades. Celebrar tus éxitos te ayudará a fortalecer tu confianza en ti mismo/a y contrarrestar los sentimientos de ser un impostor.

Cultiva una mentalidad de crecimiento

Reconoce que el aprendizaje y el desarrollo son procesos continuos y que todos cometemos errores en el camino.

En lugar de temer el fracaso, abrázalo como una oportunidad para aprender y crecer. Permítete experimentar, arriesgarte y aceptar que la perfección no es alcanzable ni realista.

Practica la autenticidad y la aceptación personal

Reconoce tus fortalezas, prioriza tu bienestar mental y emocional, enfócate en lo positivo y expresa con gratitud tus logros.

Pero también sé consciente de tus vulnerabilidades, acepta que no somos perfectos y que cometer errores forma parte del crecimiento personal y del aprendizaje.

Hagamos una PRÁCTICA

A continuación tienes una serie de preguntas con las que puedes trabajar para profundizar un poco en tu síndrome del impostor/a. Los espacios en blanco son para que los rellenes con otras opciones.

¿Qué me hace sentir un impostor / una impostora?

3 motivos por los que me veo impostor/a en este tema

1.

2.

3.

○

¿Cuáles pueden ser los orígenes para que me sienta así?
Orígenes extrínsecos

- [ ] Familia
- [ ] Amistades
- [ ] Entorno educativo (colegio, profesores...)
- [ ] Jefe, compañeros de trabajo, colaboradores...
- [ ] Ambiente social
- [ ]

Mis motivos intrínsecos pueden ser...

- [ ] Perfeccionismo
- [ ] Miedo al rechazo
- [ ] Baja autoestima
- [ ] Experiencias pasadas de fracaso
- [ ] Autocrítica / Autoexigencia
- [ ] Comparación con los demás
- [ ]

Retoma los 3 motivos por los que te ves impostor/a, pero ahora escribe 5 cualidades positivas que sabes que tienes y que anulan esos 3 motivos

1

2

3

4

5

Con todo lo que has trabajado aquí, reformúlate y destruye ese síndrome del impostor.

¡¡¡ Enhorabuena !!!

Has dado un grandísimo paso
para derribar tu síndrome del impostor.

Puedes replicar este ejercicio
tantas veces como quieras,
ya sea con otro síndrome del impostor,
una creencia limitante
o algo que te impide conseguir tu meta.

También te invito a que eches un vistazo a
mis cursos de crecimiento personal
porque te mereces alcanzar tu
máximo potencial

WWW.WILLYGUNDIN.COM

Muchas gracias

hola@willygundin.com

WWW.WILLYGUNDIN.COM

cambiarde.vida.despuesdelos40



Willy
GUNDÍN