

# Qué es, síntomas y cómo superar el síndrome del impostor

A menudo, muchas personas sufren del síndrome de impostor. Esto puede afectar en gran medida a las personas que lo padecen y hacer que el valor atribuido a si mismos, disminuya considerablemente. ¿Piensas que no merece el trabajo que ejerces o la pareja que tienes? ¿Dudas de tus logros y señalas constantemente que tu éxito o tus habilidades son solo un golpe de suerte? A continuación te explico el **síndrome del impostor**.

## Síndrome del impostor

Vivir con miedo a que las personas descubran un día que realmente no eres tan bueno como parece que eres, o como tu siempre has creído que eras, solo significa una cosa: **el síndrome del impostor está ahí**.

## ¿Qué es el síndrome del impostor?

**El síndrome del impostor – también llamado síndrome del fraude – hace que las personas que consiguen sus éxitos no son capaces de asimilar estos logros.**

Las personas que tienen mucho éxito suelen sufrir esta enfermedad, pero no podemos confundirla con la baja autoestima o la falta de confianza. En mujeres, muchos investigadores han apuntado a que se manifiesta con el perfeccionismo. Las personas que sufren el síndrome del impostor, tenderán a subestimar el éxito.

Pero, ¿por qué sentir que tus logros son producto de la suerte y no de tus habilidades?

**Este tipo de problemas puede ser generado por creencias que se manifiestan de forma irracional.** Suelen darse en torno a la niñez y la adolescencia, según lo que vivimos. Las creencias se graban en ti e influyen finalmente. Si has crecido pensando que no vales para hacer algo y te lo repiten constantemente, al final pensarás realmente que no vales o que si has conseguido algo en ese ámbito, ha sido mera y pura suerte, infravalorando tus habilidades.

## **¿Cómo superar el síndrome del impostor?**

**Escribe tus pensamientos y sentimientos cuando el síndrome del impostor ataque.** Cuando escribimos los sentimientos en palabras, al final se vuelven tangibles y puedes verlos desde otra perspectiva o rechazarlos. Esto ayuda a romper ese ciclo de pensamientos negativos que se forma en torno a tu persona.

**Genera una lista que plasme todos tus logros, y así te recordarás que no eres un fraude.** Los logros en algún momento puede que no te parezcan suficientes o demasiado importante, pero pueden adquirir mayor sentido y tener su validez inicial con un poco de tiempo.

**Cuando tengas que hacer progresos, logros o trabajos; haz una lista de ellos.** Aborda las tareas más difíciles y no las deje para el final. Una vez que las realices volverá esa sensación de fortaleza al lograr el objetivo.

## **¿Sufres este síndrome?**

**Para saber si sufres el síndrome del impostor, ya que esta sintomatología es muy difícil que la detectes en ti mismo, tienes que preguntarte:**

- ¿Merezco el puesto de trabajo que tengo?
- ¿Evito hacer determinados proyectos por miedo a no estar

a la altura al realizarlos?

- ¿Sientes incomodidad si te hacen cumplidos en relación tus actividades laborales?
- ¿Piensas que los halagos de tus seres queridos no son merecidos porque esas cosas por las que te halagan no son importantes?
- ¿No te sientes cómodo si dicen cosas buenas sobre ti?
- ¿Sientes que llevas una vida que realmente no mereces?

Una de las formas más efectivas de tratar esta sintomatología es ir a terapia con un profesional, que te ayudará a ajustarte a la realidad de tus logros y a no desprestigiarte a ti mismo. En **UP-Psicología** podemos ayudarte a superar este síndrome y cualquiera que te impida continuar con tu día a día, con nuestra **terapia psicológica en Murcia**.