

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 de 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**.