

HINTS

EL SÍNDROME DEL IMPOSTOR

El síndrome del impostor es un trastorno psicológico que impide muchas veces a las personas incorporarse al mundo laboral y/o seguir desarrollándose profesionalmente. Este síndrome consiste en que la persona que lo padece esta convencida que no se encuentra a la altura de ningún desafío profesional, ya que se invade de pensamiento negativos: “No se lo suficiente”, “voy a cometer errores”, “Esto es muy difícil para mí”, etc. Estos pensamientos terminan por limitar su actuar profesional.

¿Cómo combatir el síndrome del impostor?

1. Se consciente de tu situación:
 - Reconoce la voz del impostor dentro de ti.
 - Reconoce los 4 fantásticos (síntomas): Ansiedad, perfeccionismo, dudas de uno mismo y miedo al fracaso.
 - Escribe los pensamientos impostores que vas detectando y contrástalos con la realidad.
2. Reformula tu pensamiento:
 - Cambia tus pensamientos impostores, todo esta en tu cabeza.
 - Reconoce tus propios logros.
 - Nadie es perfecto.
 - Aléjate de los estereotipos. Se compasivo.
 - Evita compararte. Céntrate en tus éxitos y retos personales.
3. Recuerda que no estas solo:
 - Ten aliados, busca a alguien con quien hablar de esto. ¡A todos nos pasa!
 - Busca rodearte de personas que te ayuden a recordar tus logros y estar alertas para identificar cuando tengas pensamientos negativos.
 - Acepta los cumplidos.
 - Practica el pedir ayuda cuando lo necesites.