

SÍNDROME DO IMPOSTOR



SÍNDROME DO IMPOSTOR

- *“Parece que quanto melhor eu me saio, maior é o meu sentimento de inadequação, porque penso que em algum momento, alguém vai descobrir que eu sou uma fraude e que eu não mereço nada do que conquistei. ” (Emma Watson)*
- *“Eu acordava de manhã, antes de ir para uma gravação e pensava :não posso fazer isso.Eu sou uma fraude.”(Kate Winslet)*
- *“Eu sou boa o suficiente ? É uma pergunta que me persegue por grande parte da minha vida.Estou à altura disso tudo? Estou à altura de ser a primeira dama dos EUA?”(Michele Obama)*
- *“Vou te contar um segredo.Já me sentei ao redor das pessoas mais poderosas que você pode imaginar.E eles não são tão inteligentes assim.”(Michele Obama)*

IMPOSTORES DE VERDADE NÃO POSSUEM A CONSCIÊNCIA



EFEITO DUNNING-KRUGER

- *"O **efeito Dunning-Kruger** é o fenômeno pelo qual indivíduos que possuem pouco conhecimento sobre um assunto acreditam saber mais que outros mais bem-preparados, fazendo com que tomem decisões erradas e cheguem a resultados indevidos; é a sua incompetência que os restringe da habilidade de reconhecer os próprios erros.^[1] Estas pessoas sofrem de superioridade ilusória.*
- *Em contrapartida, a competência real pode enfraquecer a autoconfiança e algumas pessoas muito capacitadas podem sofrer de inferioridade ilusória, achando que não são tão capacitados assim e subestimando as próprias habilidades, chegando a acreditar que outros indivíduos menos capazes também são tão ou mais capazes do que eles. A esse outro fenômeno dá-se o nome de síndrome do impostor.^[2] ” (Wikipédia)*

FENÔMENO X PERMANÊNCIA



SÍNDROME DO IMPOSTOR

- AMBIENTE DE ESTUDOS.
- MOMENTOS DE TRANSIÇÃO.
- HISTÓRIA DO INDIVÍDUO.
- COMPETIÇÃO INTERNA QUE RESULTA EM PÂNICO.
- AS PESSOAS SE SENTEM MENOS DO QUE TODOS QUE ESTÃO AO SEU REDOR .
- *“Eu tenho que me esconder de todos, porque não posso deixá-los saber que sou péssimo” (EXAME)*
- *“Acreditamos que as pessoas gostam de nós por algo que não é real e que não gostarão de nós se descobrirem quem realmente somos”(EXAME)*

E SE EU ESTUDAR MUITO E NÃO PASSAR ?

"E se tivesse dado certo?"

SÍNDROME DO IMPOSTOR

- 1978 : PSICÓLOGAS CLANCE E IMES;
- 70 % DAS PESSOAS PELO MENOS UMA VEZ NA VIDA;
- INÍCIO DE UMA ATIVIDADE;
- COMPETIÇÕES;
- DESORDEM DE AUTOPERCEPÇÃO;
- AUTOSSABOTAGEM;
- ANSIEDADE E DEPRESSÃO;
- FRAUDE;
- MOMENTO E MODELO MENTAL.

COMO IDENTIFICAR ?

- NECESSIDADE DE SE ESFORÇAR MAIS DO QUE O COMUM : ISSO JUSTIFICA UM DESEMPENHO E CAUSA MUITA ANSIEDADE ,NERVOSISMO E ESGOTAMENTO FÍSICO E EMOCIONAL.
- AUTOSSABOTAGEM:A PESSOA ACHA QUE IRÁ FRACASSAR SEMPRE E SERÁ DESMASCARADO PELAS DERROTAS, ASSIM ACHA QUE PODE LIGAR O MODO DE DESACELERAR.
- PROCRASTINAÇÃO :O OBJETIVO AQUI É EVITAR O MOMENTO EM QUE SERÁ AVALIADO E CONSEQUENTEMENTE DESMASCARADO .
- MEDO DA EXPOSIÇÃO : ESCOLHA DE TAREFAS EM QUE NÃO SE EXPÕE .EX : SIMULADOS .
- COMPARAÇÃO .
- AGRADADORES .
- NUNCA TERMINAM NADA .

PERSONALIDADE

- BAIXA AUTOESTIMA ;
- INSEGURANÇA ;
- PERFECCIONISMO;
- POR MAIS QUE TENHA RESULTADOS POSITIVOS ;
- SORTE , DEUS ;
- COBRANÇA ALTA NA INFÂNCIA ;
- CONVÍVIO SOCIAL.

A FAMÍLIA E O SOCIAL

- VAZIO ;
- PROVAR ALGO PARA ALGUÉM ;
- NÃO PERTENCE AO LUGAR ;
- MENSAGENS AMBIVALENTES DOS PAIS;
- COMPARAÇÃO ;