

SÍNDROME DE LA IMPOSTORA

Sensación de no ser quien los demás ven en mí.



Crear que NUNCA es suficiente lo que hago.



Tener necesidad de hacer MÁS que los demás.



No poder decir que NO



Dudar de lo que soy capaz



Sentimiento de impostura



+ ÉXITO
+ MIEDO

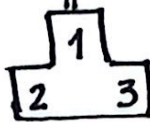


Suele ser mayor
mientras más
es el éxito !!

tuve
suerte



soy
1



Problemas de
ATRIBUCIÓN



La emoción prevalente
es la ANSIEDAD y también
el MIEDO



Es una TRAMPA
mental, un
círculo vicioso



Produce mucho
sufrimiento
silencioso

