

# Síndrome del impostor

Por: Ps. Jacqueline A. Hurtado T.

## Qué es el síndrome del Impostor?

- Se refiere a personas que son incapaces de asimilar sus logros.
- Ocurre cuando sientes que los éxitos que estás alcanzando y las cosas buenas que te están pasando, ocurriendo y consiguiendo NO las atribuyes a la suma de tu esfuerzo, de tu trabajo, de tu profesionalidad, si no que las atribuyes a la casualidad, al destino, a factores externos que no dependen de ti y al azar.

## Características

- Creencia de que sus logros o éxitos no son merecidos; consideran que son debidos a la suerte, al azar, o a que otros que consideran más poderosos que ellos les han ayudado a conseguirlos.
- Falta de confianza en las propias competencias que les han llevado a conseguir sus éxitos.
- Miedo a que los demás descubran su fraude.
- Inseguridad en el ámbito académico, laboral, e incluso en las relaciones sociales.
- Expectativas de fracaso ante situaciones similares a las que previamente han superado con éxito.



## Cómo superar el Síndrome del Impostor

- Toma conciencia de tu yo impostor
- Busca lo positivo en tus fracasos
- Acepta las críticas constructivas
- Muestra tus conocimientos
- Registra la prueba de tus logros
- Celebra tus éxitos y victorias por pequeñas que sean
- Compárate contigo mism@



Que nadie te arrebatte tus logros  
Te costó mucho llegar a Quererte  
No dejes que un Comentario  
destruya lo que te tomó años

