

# SÍNDROME DE LA IMPOSTORA

## ¿QUÉ ES?

**Sentimiento** de no estar a la altura, **de no ser lo suficientemente capaz**. Pones en duda que te valoren, crees que estás engañando y que te van a descubrir y tampoco reconoces tus logros.

## ¿CÓMO RECONOCERLA

- Crees que las demás personas tienen una **visión exagerada** de tus habilidades
- Tienes **miedo** a que descubran que realmente no eres así.
- Atribuyes constantemente tus logros a **factores externos** como la suerte, y nunca a tus esfuerzos.
- Tienes falta de **confianza y autoestima**.
- Atribuyes los éxitos a **errores o casualidades**.

## ¿CÓMO HACERLE FRENTE?

- Enumera tus **logros y reconocimientos**.
- Haz una lista con tus **habilidades y tus destrezas**.
- Reflexiona sobre cómo tus acciones tienen **influencias positivas** sobre el resto.
- **No te compares**, céntrate en vivir tu vida y no la de las demás personas.
- **Acepta** tus **debilidades** y vulnerabilidades, exprésalas y reconoce que tú también fallas como el resto de las personas.
- **Valora los fracasos**, obsérvalos de manera objetiva, éstos también te aportarán una visión positiva.

**“Siempre que eres más valiente de lo que crees, más fuerte de lo que pareces y más inteligente de lo que piensas”.**

Cristóbal Robin