



# Dile adiós al síndrome del impostor

**El famoso Síndrome del Impostor... todo el mundo parece estar hablando de esto. Todos lo mencionan y parece ser que todos lo padecen, pero, ¿qué es realmente?**

**Seguro ya has escuchado este término antes sin saber realmente de qué trata. ¡No te preocupes! Hoy te voy a explicar qué es, cómo identificarlo y cómo detenerlo.**

**Para empezar debes saber que el Síndrome del Impostor se refiere a la sensación de no ser tan competente como los demás te perciben; generalmente lo sientes con tu inteligencia y tus logros.**

**En otras palabras, es cuando te sientes como un fraude, te sientes falso, como si no pertenecieras a tu entorno o como si no merecieras ningún elogio por tus logros. Quizás puedes llegar a pensar que tus logros "no son para tanto", que son una tontería y que "cualquier persona podría hacerlo". Estás constantemente dudando de tus habilidades y conocimientos. Piensas que no eres merecedor de éxito; es casi como si fueras incapaz de internalizar tu éxito.**

**¿No sabes si lo padeces? No te preocupes, identificarlo requiere un gran nivel de introspección en el que debes ser completamente honesto contigo mismo. Para ayudarte, te voy a hacer una serie de preguntas que te ayudarán a identificar si padeces del Síndrome del Impostor.**



# RESPONDE CON HONESTIDAD

Recuerda ser lo más honesto que puedas a la hora de responder estas preguntas.

SI  NO  ¿Repasas constantemente tus pequeños errores y fallas en el trabajo?

SI  NO  ¿Le atribuyes tu éxito a la suerte o a factores ajenos a ti?

SI  NO  ¿Eres muy sensible a la crítica constructiva?

SI  NO  ¿Crees que en algún momento alguien va a descubrir que "realmente no estás tan capacitado"?

SI  NO  ¿Sueles minimizar tu propia experticia?

## MOMENTO DE SER SÚPER INTROSPECTIVO

¿Qué creencias tengo sobre mí mismo?

---

¿Creo que merezco amor tal y como soy?

---

¿Debo ser perfecto para recibir la aprobación de otros?

---

Si respondiste que sí a las primeras 5 preguntas probablemente sufres de Síndrome del Impostor. Relax, no es el fin del mundo, pero sí debes tomar acción lo antes posible para que puedas alcanzar tu máximo potencial.

¿Cuál es el paso clave para poder combatir el Síndrome del Impostor?

## ¡ELEVAR TU SENTIDO DE IDENTIDAD!

¿Qué significa “Eleva tu sentido de identidad”?

Básicamente significa actualizar la percepción que tienes de ti mismo para que esté acorde a tus conocimientos, experiencia y logros. Ya no tienes 15 años y ninguna formación profesional. ¡Sí la tienes! Eres un adulto formado, con muchos años de trayectoria, con conocimiento y experiencias adquiridas. ¡Eres lo máximo, solo tienes que creértelo!

Recuerda que estás en un proceso de constante aprendizaje y crecimiento, no eres la misma persona que eras hace un mes.

# AQUÍ TE DEJO 3 TIPS PARA COMBATIR EL SÍNDROME DEL IMPOSTOR Y ELEVAR TU SENTIDO DE IDENTIDAD

## 1 JOURNALING

Quizás suena un poco trillado, pero escribir lo que sientes te ayuda a concientizar lo que estás sintiendo. Esto te ayuda a ser más introspectivo y elevar tu sentido de identidad. De esta forma puedes identificar los pensamientos negativos y tomar acción para descartarlos.

## 2 HAZ UNA LISTA

Cada vez que te sientas inferior a los demás o que no mereces el éxito que estás recibiendo, haz una lista con 10 cosas que demuestran que sí estás preparado y calificado. Aquí puedes incluir educación, habilidades o rasgos.

## 3 RECONOCE TU ESFUERZO

¡Deja de minimizar tu esfuerzo! Acepta lo cumplidos cuando los recibes, no digas que “tuviste suerte”, felicítate a ti mismo y siéntete orgulloso de tus logros. Sé que tu primer instinto es pasar por alto tu éxito, pero detente un momento y recompensa tu arduo trabajo, tu esfuerzo y tu inteligencia.

**Es muy importante que entiendas que no estás solo, todos nos sentimos inferiores en algún momento u otro, pero no permitas que este sentimiento te aleje de tus metas simplemente porque sientes que no lo mereces. ¡Sí lo mereces! Mereces eso y mucho más. Mereces los elogios de tus compañeros de trabajo, mereces los cumplidos de tu familia y mereces sonreír por lo que has logrado.**

**Puedes re-visitarse esta guía cada vez que vuelva ese sentimiento de duda e inferioridad.**

**¡DÉJAME SABER EN MIS RRSS SI TE AYUDÓ TANTO COMO A MÍ!**

 @keinygudino

 /KGbusinesscoach

[www.keinygudino.com](http://www.keinygudino.com)

