

¿Alguna vez se sintió un impostor? ¡Realice esta prueba!

Boletín Mensual Noviembre 2014



¿Tiene el “síndrome del impostor”? Haga la siguiente prueba y luego siga leyendo para obtener más información.

Responda a estas preguntas por sí o por no:

1. ¿Le preocupa en secreto que los demás descubran que usted no es tan inteligente como ellos piensan?
2. ¿Evita desafíos porque tiene miedo de fracasar y hacer el ridículo?
3. Cuando tiene éxito, ¿usted piensa “lo hice bien, pero sólo porque en definitiva no fue tan difícil como esperaba”?
4. ¿Se siente molesto incluso al recibir una crítica constructiva, ya que la ve como una prueba de su incompetencia?
5. Cuando usted ha realizado un gran trabajo ¿piensa “¡uf, los engañé esta vez, pero puede que no tenga tanta suerte la próxima vez.”?
6. ¿Cree usted que otras personas (compañeros de trabajo o amigos) son más inteligentes y más capaces que usted?
7. ¿Vive con el temor de ser descubierto o desenmascarado por ser menos que lo que los demás piensan que es?

¿Sus respuestas fueron en su mayoría “no”?

¡Bien por usted! Usted sabe lo que puede lograr hacer bien y se da crédito por ello.

¿Ha respondido mayormente que “sí”?

Entonces usted padece el “síndrome del impostor”. Las personas que muestran este patrón suelen ser inteligentes, competentes y realizadas. Sin embargo, por dentro se sienten como impostores. La ansiedad y la duda les impiden disfrutar de sus propios éxitos.

Cuando tienen éxito, a menudo atribuyen sus logros a factores externos, como la suerte o a una buena oportunidad. O deciden, una vez que lo lograron, que no era tan difícil después de todo. Les preocupa que “la próxima vez” fracasarán y serán descubiertos como fraudes.

Una persona famosa con síndrome de impostor era la poeta y autora Maya Angelou. Ella dijo una vez “He escrito once libros, pero cada vez que pienso, ‘Oh, ahora me van a descubrir. He logrado burlar a todos y se van a dar cuenta’.”¹

¡Aprenda a creer en usted mismo!

Estos son algunos consejos para lidiar con el síndrome del impostor:

- **Aprenda a aceptar los elogios.** Cuando alguien dice que hizo un gran trabajo, trate de no disminuir su elogio. En lugar de decir “No fue tan difícil,” diga “Gracias” o “Realmente aprecio eso.” Adopte este hábito. Comience a permitirse escuchar e incorporar las cosas buenas. Deje de menospreciarse.
- **Mantenga una lista de sus logros.** Enumere todo: desde hablar en una reunión de equipo hasta recibir elogios por un gran proyecto. Utilice esta lista para recordar sus éxitos cuando esté cayendo en el doloroso modo impostor.
- **Hurgue en sus emociones.** Considere la posibilidad de hablar con un amigo de confianza o un consejero. El síndrome del impostor por lo general comienza con experiencias en la infancia. Hablar con un consejero capacitado puede ayudarlo a descubrir y a hacer frente a algunas de las causas básicas de sus miedos.

¹forbes.com