

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



¿Tiene “síndrome de impostor”? Responda sí o no a estas preguntas y luego siga leyendo para obtener más información:

1. ¿Le preocupa que otros descubran que no es tan inteligente como pensaban?
2. Cuando tiene éxito, piensa «lo hice bien, ¿pero solo porque la tarea no fue tan difícil como parecía»?
3. ¿Vive con el temor de que los demás descubran que es «menos» de lo que creen?

¿Sus respuestas fueron «no»?

¡Bien por usted! Sabe lo que puede hacer y se atribuye el éxito cuando lo hace bien.

¿Sus respuestas fueron «sí»?

Puede sufrir de «síndrome de impostor». Las personas con este síndrome generalmente son inteligentes y exitosas. Pero por dentro se sienten como farsantes. La ansiedad y las dudas en sí mismos les impiden disfrutar de sus propios éxitos.

Empiece a creer en usted

Aquí hay algunos consejos para superar el síndrome de impostor:

- **Aprenda a aceptar los elogios.** Cuando alguien diga que hizo un gran trabajo, no pase por alto sus elogios. En lugar de decir «realmente no fue tan difícil», diga: «gracias» o «realmente se lo agradezco». Adopte esta costumbre. Empiece a permitirse escuchar e interiorizar las cosas buenas.
- **Mantenga una lista de sus logros.** Anote todo, desde hablar en una reunión de equipo hasta obtener felicitaciones por un gran proyecto. Utilice esta lista para recordar sus logros cuando caiga en una conversación de impostor dolorosa.
- **Profundice en sus emociones.** La inseguridad a menudo comienza en una edad temprana. Hablar con un consejero capacitado puede ayudarlo a descubrir algunas de las causas subyacentes de sus temores y lidiar con estas.

El programa EAP está administrado por Resources For Living, LLC.

Todas las llamadas del programa EAP son confidenciales, excepto que la ley exija lo contrario. Este material es solo a fines informativos. Se considera que la información es precisa a la fecha de producción. Sin embargo, está sujeta a cambios.