



¿Qué es el Síndrome del Impostor/a?

Es un fenómeno psicológico que responde a una **falta de autoestima**, que hace que la persona viva con **estrés y ansiedad** por tratar de llegar a un **estándares de perfeccionismo en su vida personal y profesional**, así como la necesidad de cumplir con lo que la sociedad y su propio entorno social, familiar y laboral ha determinado como “buen comportamiento”, sin reconocer su auténtico valor y deseos personales.

Las preguntas aquí son ¿Quién soy en esencia? ¿Quién soy cuando no me relaciono con los demás? ¿Actuaría de la misma forma si no buscara el reconocimiento, el amor de los demás o a comportarme cómo siempre me han enseñado? ¿Reconocería mi valor de forma natural?

Llevado, a lo profesional te proponemos que respondas a estas preguntas:



¿Actúo para **sentirme válid@ y reconocid@ por los demás**, porque creo que es la única forma de sentirme merecedor/a de mi puesto, de mi sueldo? O reconozco mis habilidades y trabajo



¿**Vivo con constante estrés y ansiedad** por estar en ese demostrar a los demás que soy válido? O vivo el trabajo desde el aprendizaje, con seguridad y determinación



¿**Me permito dar mi opinión** delante de clientes, de mis compañer@s y jefes? O pienso que lo que diga no vale tanto como la opinión y el conocimiento que tienen los demás



¿**Me permito acceder a las oportunidades que realmente me merezco**, adentrarme en nuevos proyectos y retos profesionales? O vivo estancad@ en una situación, puesto y un salario con el que no estoy conforme, porque es una situación de confort y me da miedo salir de ella