

SÍNDROME DEL IMPOSTOR

“Creo que no merezco mis logros”



Por Alejandro Juan-Marcos Barocio

Si importar que tan grande o chico sea el éxito que logremos, ya sea que nos estemos graduando de la universidad o hayamos conseguido un buen avance en nuestro negocio, podemos creer que no lo merecemos, a este sentimiento de devaluación de nuestros propios esfuerzos se le conoce como síndrome del impostor.

La autora del libro *13 cosas que las personas exitosas no hacen*, Amy Morin, lo describe como una sensación de inseguridad y baja autoestima, en la que a pesar de que nuestra dedicación y resultados demuestran que merecemos lo que obtenemos, seguimos percibiendo lo contrario. Con el tiempo estas falsas creencias nos impiden avanzar, tanto en nuestras vidas profesionales como privadas.

Expertos en *coaching* de inteligencia emocional recomiendan cinco tips para cambiar nuestra perspectiva personal y enterrar este paradigma negativo:

Identifica el origen de tus dudas
En ciertas ocasiones desconfiamos de nuestras capacidades, puede ser que tengamos miedo a superarnos por culpa de comentarios negativos de los demás o por experiencias previas. Recordar que lo que digan de ti o tu pasado no te define, será de gran ayuda.

Reconoce tus fortalezas
Todos tenemos algún talento o habilidad que nos hace sobresalir, si adoptas la idea de que

tus éxitos son gracias a la suerte que tienes, no estarías donde estás hoy. Haz una lista de tus logros y léela cada vez que crees no ser suficientemente bueno.



Comparte tus pasiones

Además de hacer la lista anterior, si compartes con los demás tus habilidades no olvidarás lo lejos que has llegado y lo mucho que has aprendido. Puedes iniciar una clase, un blog o simplemente expresarlo, esto con el fin de mantenerse motivado y evitar la auto devaluación.



No te lo tomes tan enserio

Si aprendes a relajarte y reconocer que lo que en realidad importa es intentar mejorar y no ser perfectos, podrás disfrutar los frutos de tu trabajo.

Acepta cumplidos.



Como respuesta inconsciente, muchas veces nos desprestigiamos al recibir un buen comentario. El síndrome del impostor crea excusas para minimizar logros. Basta con responder “gracias” para empezar a darte crédito por tu dedicación.

Saboteamos nuestro éxito y nos impedimos alcanzar un nivel superior al no creer que somos valiosos. Una vez que aprendamos a cambiar la manera en la que nos vemos y dejemos de decirnos: “No creo que soy lo suficientemente bueno”, nuestro comportamiento se transformará y tendremos la capacidad de alcanzar el máximo potencial.♥