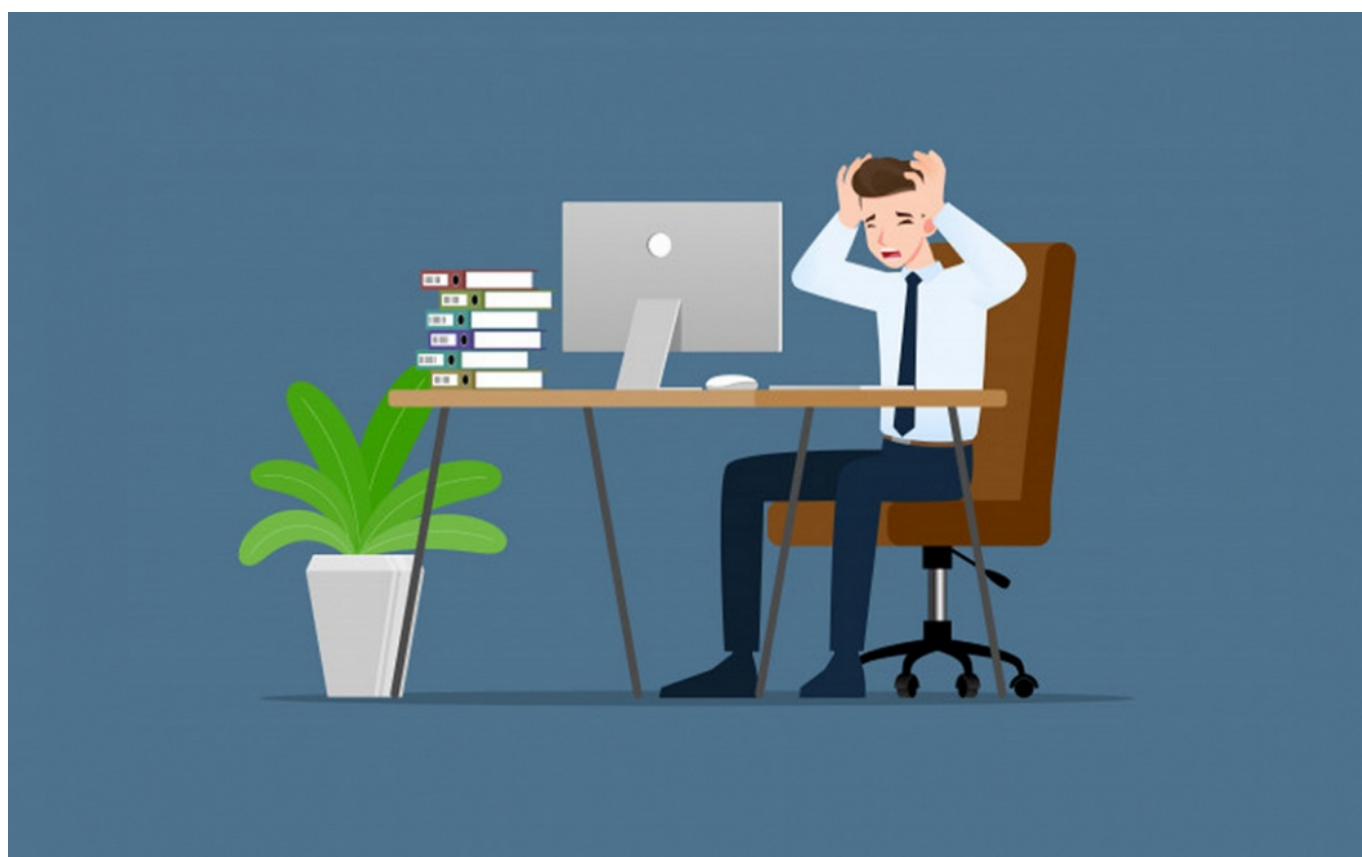


Descubre cómo superar el síndrome del impostor a la hora de emprender

16/11/2020



¿Alguna vez has escuchado hablar del síndrome del impostor? Hoy voy a hablarte sobre ello, ya que es algo que afecta a muchos emprendedores y es extensible también a nuestra vida en general.

Todos hemos pasado por esta fase alguna vez, la cuestión es que debemos superarlo y verlo como algo puntual.

Te aseguro que a mí me ha pasado y a muchos otros emprendedores que decidieron poner en marcha sus proyectos.

Algunos de ellos se vieron muy afectados por este síndrome, hasta el punto de dejar de creer en sí mismos y

en su propio negocio. Por este motivo es importante distinguirlo y llevar a cabo una serie de **actuaciones para que no nos afecte.**

En el artículo de doy algunos consejos para aprender a superarlo.

¿Qué es el síndrome del impostor?

También se conoce como el síndrome del fraude, y se trata de un fenómeno psicológico en el que **la gente no asimila su éxito, sus posibilidades,** su propio valor. Ocurre tanto en hombres como mujeres y es un obstáculo muchas veces para cumplir los objetivos de una persona.

Por ejemplo: el alumno que saca excelentes notas, pero no se considera merecedor, y que siempre indica que es debido a la suerte, o el emprendedor que tiene una gran formación, aporta valor con su trabajo, pero se siente muy inseguro con sus trabajos, a pesar de que recibe felicitaciones de sus clientes.

No se valoran las capacidades propias y siempre **se tiene una visión muy crítica de uno mismo**, con baja autoestima y poco valor propio.

El miedo a fracasar, la inseguridad constante, la propia falta de confianza, o la creencia de que nuestros logros no son nada merecidos, son indicativos de que se está sufriendo el síndrome del impostor.

¿Qué podemos hacer para superarlo?

El síndrome del impostor nos puede limitar en nuestra vida personal y laboral. Por este motivo, tenemos que aprender a detectarlo y **poner en marcha una serie de acciones para superarlo**:

- **Piensa que es algo puntual.** Hay una frase que me encanta, "Esto también pasará". Eso es lo que debemos pensar ya que seguramente esta sensación la puedas tener al lanzarte a emprender tu proyecto, pero con el tiempo te darás cuenta de que eres un profesional con valía, y que debes escuchar lo que te dicen tus clientes. Ten en cuenta sus opiniones positivas, sus alabanzas, y confía en tu profesionalidad, ante todo. No pasa nada si recibes alguna crítica constructiva, pero no te machaques con eso como si fuera lo único que existe.
- **Las comparaciones son odiosas.** Cada persona es única y especial, por lo que no pierdas tu

tiempo en compararte con nadie, aprovecha todas tus virtudes y ponlas en práctica. De nada sirve compararse con nadie ya que cada uno tiene una formación diferente, trayectos vitales distintos y objetivos individuales a cumplir. Esfuérzate en centrarte en ti mismo y en enfocar esa energía en tu proyecto.

- **Haz una lista con tus logros.** Puede ser que las palabras se las lleve el viento, pero seguro que si haces una lista con todos tus logros y credenciales esto no te ocurra. Dedícate un tiempo a escribir todo lo que has conseguido, tu formación, tu experiencia, los pasos que has dado para llegar hasta donde estás, y léelo cada vez que no te sientas merecedor de lo que tienes o lo que quieres conseguir.
- **Comparte esto con la gente de confianza.** Seguramente conozcas a gente que también ha emprendido o están pensando en hacerlo, por lo que puedes poner en común este miedo. Te aseguro que es algo que todos pasamos en algún momento determinado, la clave es superarlo y que no se vuelva algo limitante. Además, tener miedo es algo natural y normal en cualquier persona, por lo que no debes añadirle más énfasis del que tiene.

Espero haberte ayudado un poco más sobre este tema, y aprovecho para contarte que voy a **poner en marcha una serie de talleres para ayudarte a emprender de forma eficaz**, y poder resolver todas las dudas que te puedan surgir. Estate atento a mi web www.rosapr.es, y a mis **redes sociales** para apuntarte porque serán totalmente prácticos y en directo online.