23/01/2025

ECONOMIST&JURIST

Redacción

Cómo afrontar el síndrome del impostor en el trabajo

Muchas personas sufren el síndrome del impostor en el trabajo que perjudica los resultados de sus esfuerzos y, lo que es peor, les genera una inseguridad laboral y mental que puede derivar en problemas mayores de salud mental.

El concepto de síndrome del impostor hace referencia a un fenómeno psicológico que genera que una persona considere que no es lo suficientemente buena en su trabajo, a pesar de cumplir sus objetivos y consiga buenos resultados. Como su propio nombre indica, este fenómeno hace que la persona que lo posee se sienta como un impostor y llegue a pensar que no merece los logros que consigue con esfuerzo y trabajo, pues consideran que su éxito se debe a una cuestión de suerte y que, por lo tanto, son una farsa.

Esto supone una gran inseguridad para la persona que lo sufre, generando desconfianza e incluso culpa. Un factor que afecta tanto a su trabajo como a su vida personal, provocando una disminución de la productividad o por el contrario un sobreesfuerzo laboral, ya qu

...

SUSCRÍBETE > para una conversión completa a PDF |