



# Què és la síndrome de l'impostor: un fenomen que afecta 7 de cada 10 persones?

[inicicentrareport]El diumenge passat Amaia Romero, Jaime Lorente i altres cares conegudes van parlar sobre la síndrome de l'impostor. Una afectació que han patit tots dos i que van voler explicar al programa Salvados, dedicat a la salut mental. Encara que potser el nom no us soni, es tracta d'una síndrome molt estesa.

Aproximadament 7 de cada 10 persones l'han patit alguna vegada a la seva vida, segons explica la doctora Valerie Young a la BBC. Exactament, però, què és aquesta síndrome? La **síndrome de l'impostor** és un fenomen psicològic que apareix quan creus que tot el teu èxit es deu a un cop de sort. La manca de confiança amb una mateixa fa que no ens considerem meritòries d'un èxit propi o d'un assoliment. Encara que ens hi hàgim deixat la pell en el procés.

La mitad de los jóvenes asegura haber tenido problemas de salud mental. @AmaiaRomero y @JaimeLorente también. #SalvadosSaludMental pic.twitter.com/JXqUr8TPws

? Salvados (@salvadosstv) January 30, 2022

## Som joves i no ens permetem gaudir de l'èxit

Aconseguir un càrrec de responsabilitat a la feina, treure bones notes als exàmens, ascendir en el món laboral, fer pòdium al teu esport, tenir èxit ... i veure't fora de lloc. No acabar-s'ho de creure. Sentir que ho has fet mèrits suficients per a merèixer el que tens, atribuir-ho a la sort o dir que tens una flor al cul. Però segurament has aconseguit amb molts esforços.

**L'origen de la síndrome de l'impostor el podem trobar en la infància:** "Els nens a qui se'ls ha exigít molta perfecció, o als que se'ls ha valorat més pel que han aconseguit que pel que són tendeixen més a desenvolupar aquest tipus de trastorns", explica Young. D'altra banda, tot i que ho pateixen tant nois com noies, segons la doctora aquestes últimes pateixen més els desnivells salarials o les diferències de gènere estructurals, com la pressió sobre el cos, la maternitat, o els rols socials femenins que ha preestablert la societat.

No s'hauria de dir síndrome de l'impostor sino el de l'impostora

? marinabasco (@marinabasco) March 9, 2021

## No estic a l'alçada...

No deixem que el tarannà de la nostra societat ens faci sentir petites. Aquí tens quatre consells per treure't de sobre la síndrome de l'impostor.

```
[playbuzz]
(function(d,s,id){var
js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=i
d;js.src='https://embed.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','exco-
sdk'));
```

[/playbuzz]



---

[ficentrareport]