GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

Cómo superar el ‘síndrome’ de la impostora

Actualidad Empresarial | 19/08/2023 | 00:00

Cuando en la mujer hay falta de autoestima y en su mente acechan las dudas sobre su potencial o sus capacidades, ella vive el mal llamado síndrome de la impostora. Una sociedad que exige perfección en todos los roles femeninos ha mellado la autoconfianza para generar este padecimiento muy común entre las mujeres. Este es el motivo por el que Ana prefiere hablar de fenómeno y no de síndrome, poniendo el acento en la estructura patriarcal como origen del intenso malestar que ocasiona. Con la misión de hacer que las mujeres se reconcilien con su verdadero yo y adquieran seguridad y amor propio, la psicóloga Ana Torres ofrece un efectivo ciclo terapéutico, con formatos presencial y online.

Alcanzar el equilibrio emocional

Ana Torres tiene más de 20 años de ejercicio profesional como psicóloga general sanitaria, especialista en dependencia emocional, atención a víctimas de violencia de género, formación en psicoterapia respiratoria, terapia gestalt, risoterapia y terapia corporal integrativa. Tales herramientas confluyen en sus consultas para convertirlas en un espacio donde se fortalece la confianza personal, se equilibra el estado emocional y se manifiesta la autocomprensión a través de la exploración de mapas mentales.

Para salir del “síndrome” de la impostora, que hace que la mujer no se crea suficiente, Torres comienza por abordar el área de autoestima con ejercicios de autoconocimiento. Así, la persona identificará los pensamientos que generan conductas de autoexigencia, acompañados de insatisfacción.

Frente a esta realidad, Ana invita a las mujeres a iniciar un camino de sanación para que la autocrítica y la autoexigencia no rebasen los límites de la salud mental. “El fenómeno de la impostora, íntimamente ligado a la vergüenza y al miedo al fracaso, solo puede combatirse con el diálogo y la comprensión de que somos humanas, y que es natural e inevitable cometer errores”, agrega.

Celebrar el propio ser y salir del bucle mental del “no puedo” o “no sirvo para esto”, requiere de acompañamiento profesional y de la autocompasión necesaria para reconocer que los juicios limitan y establecen diálogos internos negativos que quitan paz y afectan a la salud. Además, Ana Torres invita siempre a compartirlo con el entorno y encontrar apoyo en red con otras mujeres.

Método de ocho sesiones

Para liberarse del síndrome de la impostora, Ana propone un método personalizado, online, que incluye ocho sesiones. La primera está basada en el conocimiento del proceso que se vive, para pasar a la segunda y tercera que consiste en entender el porqué de la autoexigencia y su origen.

La cuarta y la quinta sesión se denominan “Soltando la autocrítica y superando la procrastinación”, “El miedo a las críticas”; el ciclo formativo-terapéutico cierra con la etapa seis, siete y ocho, donde la psicóloga trabaja junto con la persona todo un trabajo de autoestima y empoderamiento.

En cada sesión, Ana ofrecerá teoría para comprender la situación y ejercicios prácticos, además de material de apoyo como meditaciones y lecturas, entre otros. Liberarse del “síndrome” de la impostora es un viaje hacia la reconciliación con el ser para descubrir la autenticidad a través de la autoestima, de la mano con Ana Torres.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/214713-como-superar-el-sindrome-de-la-impostora.htm