

## Cómo cambiar los pensamientos erróneos sobre la propia imagen.

MARZO 2024

EN ALGÚN MOMENTO DE SU VIDA EL 70% DE LA POBLACIÓN MUNDIAL HA SUFRIDO EL SÍNDROME DEL IMPOSTOR

*El síndrome del impostor* explora el impacto de este trastorno psicológico y expone los secretos, los miedos y las inseguridades que sienten millones de afectados. Las personas que lo padecen creen, erróneamente, que no son dignas de los éxitos que alcanzan, y se convencen a sí mismas de que sus logros son debidos más a la suerte o al azar que a sus propios méritos. A la vez, también sienten mucho temor a que lo que consideran sus carencias queden expuestas delante de todo el mundo, lo que, sin duda, les hace imposible que disfruten y se crean sus éxitos personales.

En *El síndrome del impostor* la Dra. Jessamy Hibberd, psicóloga clínica, ofrece su experiencia al lector para ayudarle a comprender mejor el problema y, sobre todo, a superarlo.

Los objetivos no son otros que: **Lograr cambiar los pensamientos erróneos sobre la propia autoimagen, ganar confianza en sí mismo y aprender a verse a uno mismo como lo hacen los demás.**

Enriquecido con estudios de casos para entender mejor los conceptos y los procesos del trastorno, y colmado de estrategias para aumentar la autoconfianza, este libro es de lectura obligada para cualquiera que haya dudado alguna vez de sus logros.

«Todavía sufro un pequeño síndrome del impostor, nunca desaparece [...] Lo comparto contigo porque todos tenemos dudas sobre nuestras capacidades, sobre nuestro poder y cuál es ese poder».

MICHELLE OBAMA

«Cuando recibo algún tipo de reconocimiento por la forma en que actúo, me siento increíblemente incómoda. Tiendo a encerrarme en mí misma. Me siento como una impostora».

EMMA WATSON

«Todavía hay días en los que me despierto sintiéndome un fraude, sin sentirme segura de si debería estar en el puesto que ocupo».

SHERYL SANDBERG

Directora operativa de Facebook

### NOVEDAD SALUD Y BIENESTAR

ISBN: 9788419870148

Encuadernación: Rústica con solapas

Formato: 15,3 x 23 cm

Págs: 264

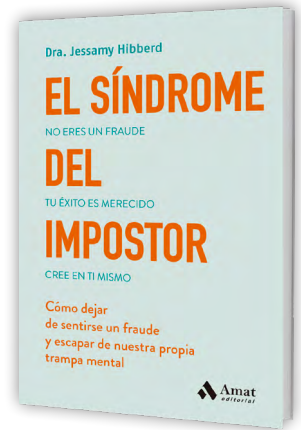
Categoría: B

Derechos: M

PVP: 19,09 € | 19,85 €

IBIC: JM

Palabras clave: **síndrome del impostor, fraude, trampa mental, trastorno psicológico, éxito personal, autoboicot**



### Autora



La Dra. Jessamy Hibberd es psicóloga clínica con más de 15 años de experiencia con pacientes con depresión, ansiedad o baja autoestima. Colabora asiduamente en varias revistas y periódicos, y crea contenidos para podcasts y emisoras de radio. Desde que se formó en Psicología Clínica en la universidad vio la necesidad de hacer accesible la psicología al gran público. Actualmente sus libros se venden en todo el mundo.

### Argumentos de venta y Plan de medios:

- El síndrome del impostor es un trastorno psicológico que provoca que las personas creen, erróneamente, que no son dignas de los éxitos que alcanzan.
- Contiene estudios de casos para entender mejor los conceptos y los procesos del trastorno, y estrategias para aumentar la autoconfianza.
- Nota de prensa y promoción en redes sociales.

### Otros libros relacionados:

