

editorial **K**airós

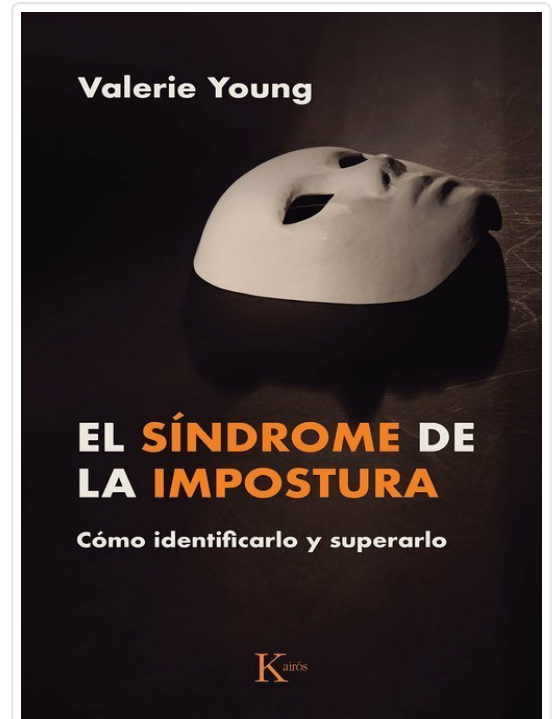
Young, Valerie

El síndrome de la impostura**Cómo identificarlo y superarlo**

«Estaba en el lugar correcto en el momento adecuado». «Simplemente trabajo más duro que los demás». Si eres una mujer trabajadora, es probable que este monólogo interno te resulte familiar. Un sorprendente número de mujeres de éxito en todos los ámbitos profesionales se sienten como impostoras en sus propias vidas y carreras.

Si bien el síndrome de la impostura no es exclusivo de las mujeres, estas son más propensas a angustiarse por pequeños errores, a ver incluso las críticas constructivas como evidencia de sus deficiencias y a atribuir sus logros a la suerte en lugar de la habilidad. A menudo, tratan de compensarlo con el perfeccionismo, la sobrepreparación, mantener un perfil bajo o no expresar sus opiniones.

En este libro, la periodista científica Valerie Young ofrece a estas mujeres la solución que han estado buscando. Combinando un análisis perspicaz con consejos efectivos y anécdotas, explica qué es el síndrome de la impostura, por qué los temores a ser un fraude son más comunes en las mujeres y cómo puedes reconocer la forma en que se manifiesta en tu vida.



Editorial	Kairós
Col·lecció	Psicología
Enquadernació	Tapa blanda o rústica
Pàgines	360
Mida	200x130x19 mm.
Pes	395
Idioma	Español
Tema	Psicología, pedagogía, autoayuda
EAN	9788411212380
PVP	21,00 €
PVP sense IVA	20,19 €

**9788411212380**