

Interpretación de los resultados

Test Síndrome del Impostor



Menos de 40 puntos

Pocas características del síndrome del impostor

Es poco probable que experimentes pensamientos asociados al síndrome del impostor de forma habitual. Probablemente eres capaz de reconocer tus logros con naturalidad y aceptar el reconocimiento de otras personas.

Entre 41 y 60 puntos

Experiencia moderada del síndrome del impostor

En ocasiones puedes dudar de tus capacidades o sentir que tus logros se deben a la suerte o a factores externos. Este tipo de pensamientos suelen aparecer en momentos de cambio profesional o ante nuevos desafíos.

Entre 61 y 80 puntos

Presencia frecuente del síndrome del impostor

Es probable que experimentes con frecuencia pensamientos de duda o inseguridad sobre tu talento o tus logros. Esto puede hacer que te cueste aceptar elogios, asumir nuevos retos o disfrutar plenamente de tus éxitos.

Más de 80 puntos

Experiencia intensa del síndrome del impostor

El síndrome del impostor puede estar influyendo de forma significativa en tu confianza profesional. Las personas con puntuaciones altas suelen experimentar miedo a ser descubiertas como “menos competentes”, altos niveles de autoexigencia o dificultad para aceptar el reconocimiento.

Si el resultado resuena contigo, quizá no necesitas exigirte más, sino escucharte mejor.

En **Intelema** acompañamos a líderes y profesionales a desarrollar su talento y su liderazgo desde la autenticidad, la confianza y el bienestar.