

El síndrome del impostor

en profesionales del SEO

Laura Castilla

Psicóloga en Proyecto Tres · Gabinete de Psicología y Psiquiatría
Cartagena



Perfiles muy distintos llegan a mi consulta

Pero con un patrón común:

Mucha formación y experiencia,
pero una duda constante sobre si son suficientes



¿Y si mis resultados han sido suerte?

¿Y si en el próximo update
se nota que no sé tanto como parece?

Pensamientos que aparecen más de lo que creemos

“He tenido suerte”

“Google ha querido”

“Esto ha funcionado por el contexto”

“En el próximo update se verá”



A esto lo llamamos síndrome del impostor

QUÉ ES

- Dudar de tu propio valor
- Atribuir los logros a factores externos
- Miedo a que “te descubran”
- Comparaciones constantes con los demás

QUÉ **NO** ES

- Falta de formación
- Falta de capacidad
- Humildad
- Un problema puntual

Por qué en SEO aparece con tanta frecuencia

- Sector cambiante
- Los resultados no siempre son atribuibles
- La comparación es constante
- Se trabaja muchas veces en soledad

La comparación constante



Ves resultados

Ves cifras

Ves casos de éxito



No ves procesos

No ves errores

No ves dudas

Cómo se manifiesta en el día a día

Conductas habituales:

- Sobreprepararse
- No disfrutar de tus logros
- Trabajar de más para sentirte mejor
- Evitar exponerse a situaciones nuevas

La trampa



***No desaparece
sabiendo más***

ANDALU-SEO

Qué podemos hacer

Cambiar la pregunta



*De “¿soy suficiente?”
a:
“¿qué sé hacer ahora y qué estoy
aprendiendo?”*

**Separar identidad
de resultados**



Un proyecto no define tu valor
profesional:
El SEO es probabilístico
Un resultado $\neq$ tú

Normalizar el error



Aprender implica equivocarse

- Error $\neq$ incompetencia
- **Error = parte del sistema**



Un update no define
tu valor profesional

ANDALU-SEO

GRACIAS

Laura Castilla

Psicóloga en ProyectoTres·Cartagena



www.lauracastillapsicologa.com

ANDALU-SEO