

# Síndrome del Impostor

Supera el síndrome del impostor  
y muestra tu auténtico  
potencial.

Ma. Fernanda Cortés E.  
Fev.

Concerte es el primer paso para *cambiar el mundo*

WWW.MAFERNANDACE.COM



# Supera el síndrome del impostor y muestra tu auténtico potencial.

## ¿Qué es el síndrome del impostor y por qué nos afecta?

El síndrome del impostor es esa sensación de que no mereces tus logros, de que "no eres suficiente" o de que pronto alguien "descubrirá" que no sabes tanto como pareces.

Dato impactante:

"El 70% de las personas experimentan este síndrome en algún momento de sus vidas, incluso figuras públicas como Michelle Obama o Albert Einstein han hablado de sentirlo."

Esta guía te ayudará a entender el síndrome, transformarlo en una oportunidad y vivir desde tu autenticidad.

## Identifica las señales del síndrome del impostor

Lista de señales comunes:

- Dudas constantes sobre tus logros.
- Sentimiento de que "engañaste" para llegar a donde estás.
- Miedo constante a ser expuesto/a como un fraude.
- No disfrutar tus éxitos porque "no son suficientes."
- Checklist interactivo:
- Marca las señales con las que te identificas:
- Me cuesta aceptar elogios.
- Siempre pienso que podría haber hecho más.
- Comparo mis logros con los de otros y siempre me siento inferior.
- Me enfoco más en mis errores que en mis éxitos.

Piensa en una ocasión reciente en la que dudaste de ti mismo/a.

¿Qué pasó exactamente, en ese momento?

¿Qué te decías internamente?

## Herramientas de PNL para transformar tu diálogo interno

La PNL (Programación Neurolingüística) ofrece herramientas para reprogramar tus pensamientos y cambiar la forma en que te hablas a ti mismo/a.

Conocerse es el primer paso para *cambiar el mundo*

WWW.MAFERNANDACE.COM



# Supera el síndrome del impostor y muestra tu auténtico potencial.

Ejemplo práctico:

*Técnica del Cambio de Marco:*

Pensamiento limitante: "No merezco este puesto, tuve suerte."

Cambio de marco: "Llegué aquí porque tengo habilidades y conocimientos valiosos."

*Ejercicio:*

Reformula tus pensamientos limitantes

Escribe una creencia limitante que tengas sobre ti.

Pregúntate: ¿Qué evidencia tengo de que esto no es cierto?

Reformula la creencia en algo positivo y empoderador.

*Ejemplo:*

"No soy experto/a en esto" → "Estoy aprendiendo y cada día mejoro."

*Mantra diario:*

"Soy capaz, merezco mis logros y continúo creciendo."

## **Técnicas de neurociencia para fortalecer la autoconfianza**

*Cómo funciona tu cerebro:*

El cerebro tiene un "sesgo de negatividad" diseñado para protegerte, pero también puede mantenerte en un estado constante de duda si no lo entrenas.

*Visualización positiva:*

Dedica 5 minutos al día para imaginar con detalle una situación donde logres un objetivo. Incluye emociones, imágenes y sonidos.

*Anclaje emocional:*

Piensa en un momento en el que te sentiste orgulloso/a.

Mientras lo recuerdas, toca una parte específica de tu cuerpo (ejemplo: apoya tu mano en el corazón).

*Fer.*

Conocer es el primer paso para cambiar el mundo

WWW.MAFERNANDACE.COM



# Supera el síndrome del impostor y muestra tu auténtico potencial.

Usa este gesto cada vez que necesites sentir confianza.

*Ejercicio:*

Haz una lista de tres momentos en los que superaste un reto importante. ¿Qué habilidades o fortalezas usaste?

## **Estrategias prácticas para celebrar tus logros y ser auténtico/a**

*Reconocimiento activo:*

Haz una lista de tus logros, grandes y pequeños, y guárdala en un lugar visible. Actualízala regularmente.

*Rituales de celebración:*

Cada vez que logres algo, regálate un pequeño premio: una pausa, una comida especial, un paseo.

*Comparte tus logros con alguien de confianza.*

## **Autenticidad como fortaleza:**

La autenticidad no significa ser perfecto, sino ser honesto contigo mismo y con los demás. Tus imperfecciones te hacen único/a.

*Reflexión final:*

"Cuando te permites ser auténtico/a, inspiras a otros a hacer lo mismo. La autenticidad no solo es un regalo para ti, sino para quienes te rodean."

Superar el síndrome del impostor no significa eliminar todas las dudas, sino aprender a convivir con ellas mientras avanzas hacia tus metas. Tú puedes transformar esas dudas en impulso para descubrir y mostrar al mundo tu verdadero potencial.

Listo/a para dar el siguiente paso? Descubre más herramientas y acompáñame en este viaje hacia tu mejor versión en <https://www.mafernandace.cl/programamisombrero>

Te dejo un abrazo.

Fer ツ



Conocer es el primer paso para *cambiar el mundo*

WWW.MAFERNANDACE.COM

