

*Del*  
**Retó**  
*Al Éxito*  
Emocional

# Guía para *Transformar*

EL SÍNDROME DEL IMPOSTOR **EN ACCIÓN**

El objetivo de este workbook es ayudarte a **identificar cómo el síndrome del impostor te está afectando**, desafiar tus pensamientos limitantes y tomar acción inmediata desde un lugar de autenticidad y claridad.

@andreinafiguera

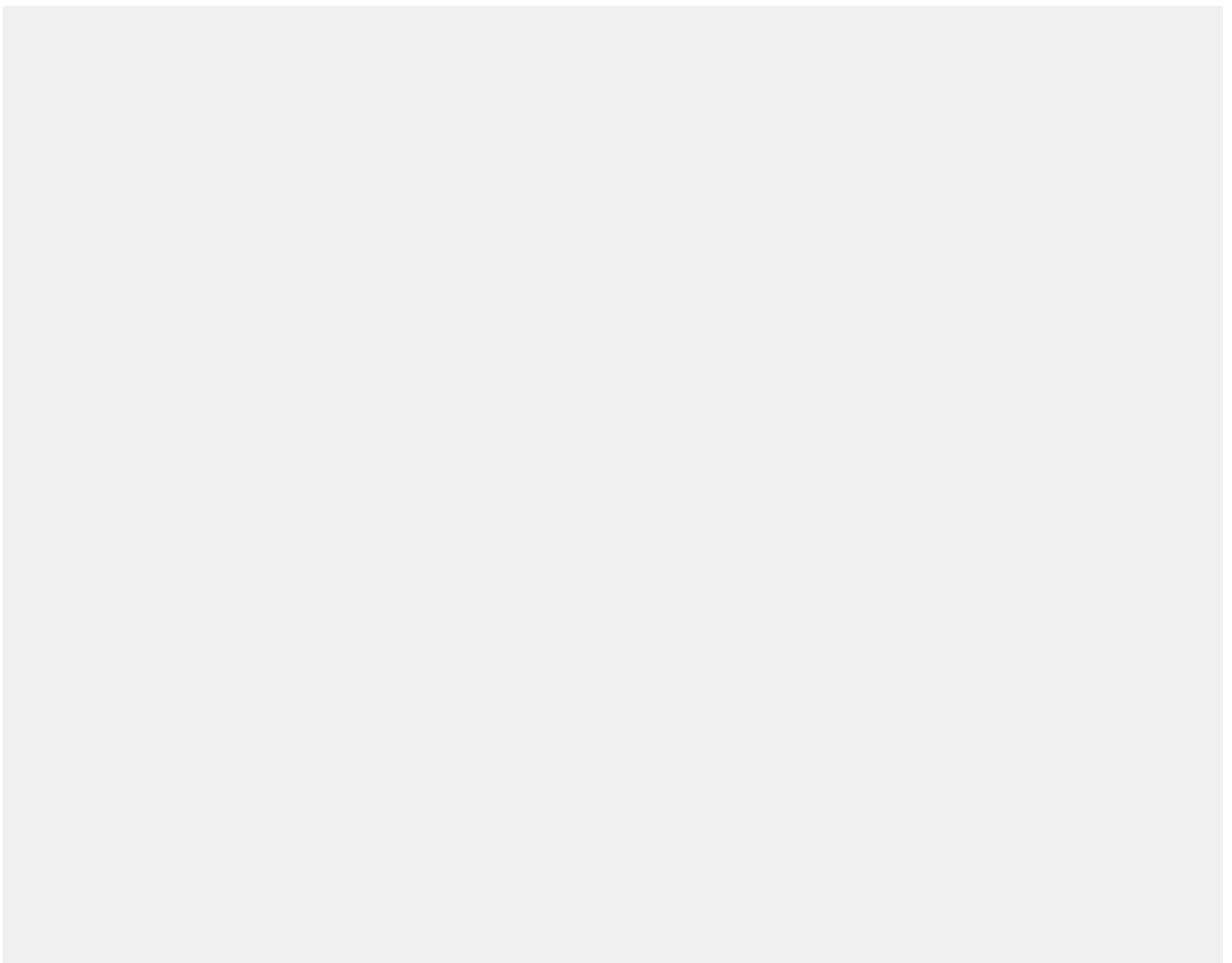
## PASO 1:

# Conéctate con tu Mayor Versión

Cierra los ojos por un momento e imagina que el fracaso no es una opción.

## PREGÚNTATE:

¿Qué haría si supiera que no voy a fracasar y que tengo todos los recursos necesarios?



## INSTRUCCIÓN:

Escribe tu respuesta sin censura. Sé específica y deja fluir tus ideas.

## PASO 2:

# Desafía tu Síndrome del Impostor

Reflexiona:

¿Qué historia me estoy contando con relación a esta idea o proyecto?

**Identifica si tus pensamientos son expansivos o limitantes.**

**Ejemplo:**

⊗ "No estoy lista aún" (Limitante)

✓ "Puedo aprender mientras lo hago" (Expansivo)

## EJERCICIO:

**Escribe un pensamiento limitante que has tenido y transforma esa creencia en una versión expansiva.**

Pensamiento  
**Limitante**

Pensamiento  
**Expansivo**

### PASO 3:

# Encuentra Pruebas de tu Capacidad

Piensa en **tres eventos o experiencias** en tu vida donde lograste algo **a pesar de tus dudas**.

Si el síndrome del impostor aparece, es porque **te importa lo que estás haciendo**. Lo que sientes no es una señal de que no puedes, sino de que **estás creciendo**.

### RESPONDE:

¿Qué aprendiste de esas experiencias?

¿Cómo enfrentaste los miedos en ese momento?

¿Qué puedes aplicar de esas experiencias a tu presente?

# Si ellas lo enfrentaron, **tú también puedes**

- **Michelle Obama** ha compartido que, incluso después de haber sido Primera Dama de EE.UU., sigue sintiendo síndrome del impostor. Su mantra es: "Puedes con todo, pero no con todo al mismo tiempo."
- **Beyoncé** tuvo que crear **un alter ego, "Sasha Fierce"**, para poder encarnar la versión más fuerte y segura de sí misma en el escenario.
- **Simone Biles**, la gimnasta más condecorada del mundo, decidió retirarse de las Olimpiadas en su mejor momento porque sabía que debía priorizarse a sí misma, sin importar lo que el mundo esperara de ella.



# Yo también lo he sentido... **y aquí estoy**

Te confieso algo: **estuve a punto de NO lanzar este podcast porque mi mente me repetía:**

- ⊗ ¿Será lo suficientemente bueno?
- ⊗ ¿A quién le va a importar esto?
- ⊗ ¿Y si nadie lo escucha?"

Ese es el síndrome del impostor haciendo su trabajo. Pero en lugar de dejar que me frene, decidí escucharlo... y seguir adelante de todas formas. **Si no hubiera dado el paso, hoy no estarías leyendo esto.**

Así que mi invitación para ti es simple: **hazlo, incluso si sientes miedo.** Porque el miedo no significa que no seas capaz... significa que estás creciendo.



## PASO 4:

# Confronta la Urgencia de la Vida

Imagina que **te quedan solo unas horas de vida** y que **cada respiro es contado**.

## RESPONDE:

¿Qué harías con relación a esta idea o proyecto?

¿Cómo lo harías si no hubiera tiempo para dudar o posponer?

## PASO 5:

# Carta de Compromiso con tu Síndrome del Impostor

Si quieres avanzar a pesar del síndrome del impostor, debes aceptar que estará presente en el camino. **Pero eso no significa que tenga el control.**

Este ejercicio **debes escribirlo a MANO**, considerando la plantilla que te comparto abajo.

**Querido síndrome del impostor,**

**Mi compromiso y yo** estamos iniciando nuestro viaje y camino al éxito juntos. Yo entiendo que tú (**miedo, duda, inseguridad**) vas a estar con nosotros en el trayecto, porque siempre estás presente. Yo sé que tú piensas que tienes un "súper" trabajo importante que hacer en mi vida.

Pero **yo tengo la responsabilidad** de mantenerme enfocada y conectada con mi crecimiento y mi camino, porque **esa es mi responsabilidad**. Porque es lo que he escogido y lo que anhelo desde lo más profundo de mi corazón.

Dicho esto, **síndrome del impostor, eres bienvenido en este viaje**. Hay espacio en este vehículo para todos nosotros, incluyéndote a ti.

Ahora bien, **mi compromiso y yo somos los únicos autorizados** en tomar las riendas, el control y cualquier decisión.

**Te reconozco y respeto, pero no te daré el control sobre este camino ni sobre mi éxito.**

Tienes permitido estar presente, pero no tendrás voz ni voto en mi proceso.

**Con amor,**  
**(Tu nombre)**  
**Fecha**

*\*(Ejercicio inspirado en Big Magic: Creative Living Beyond Fear, Elizabeth Gilbert, 2015.)*

Escribe tu carta aquí

***Querido síndrome del impostor,***

## PASO 5:

# Define tu Próximo Paso con Acción

Basándote en tus respuestas anteriores, **escribe una acción concreta que puedas tomar HOY MISMO.**

💡 **Te prometo que NO será cómoda, pero te hará sentir 100% plena y expandida luego de hacerla.**

Ejemplo: "Voy a grabar un video corto hablando de mi proyecto y lo compartiré en mis redes."

Mi acción HOY es:

# Del Retó *Al Éxito* Emocional

## Derechos Reservados

*Andréina Figuera.*

Este contenido, incluyendo texto, ejercicios, gráficos y cualquier otro material incluido, es **propiedad de Andreina Figuera. Todos los derechos están reservados.**

**Prohibida** la reproducción, distribución, comercialización o modificación sin autorización previa por escrito.

**Para solicitar permisos o más información, contacta a:**

 **Correo:** [support@andreinafiguera.com](mailto:support@andreinafiguera.com)

 **Página web:** [www.andreinafiguera.com](http://www.andreinafiguera.com)

 **Instagram:** [@andreinafiguera](https://www.instagram.com/andreinafiguera)

© Andreina Figuera. Todos los derechos reservados.