

# GUIA PRÁCTICA PARA VENCER EL SÍNDROME DEL IMPOSTOR

# 6 PASOS 100%

*Aplicables*



*Iris Shara*

Si alguna vez has sentido que:

- no eres **lo suficientemente bueno**
- todo lo que logras es por **suerte**
- en cualquier momento alguien descubrirá que **no mereces estar donde estás**

**No creas todo lo que piensas,**  
no eres tú.

Es el síndrome del impostor.

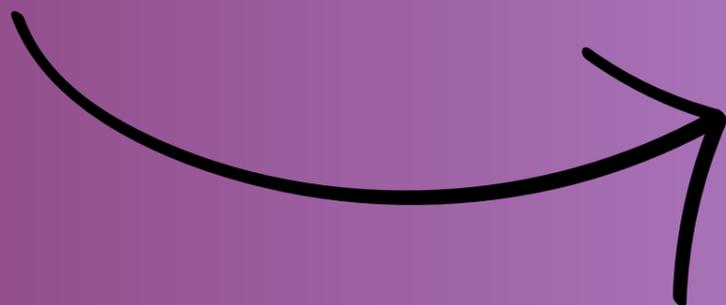
Iris Shara



Esto afecta a profesionales talentosos como tú y **está frenando tu crecimiento personal y profesional.**

Pero **la buena noticia** es que puedes superarlo con acciones concretas.

Aquí te enseño **cómo en 6 pasos:**





# 1 CUESTIONA TUS CREENCIAS LIMITANTES

Muchos pensamientos negativos vienen de creencias arraigadas que nunca hemos cuestionado.

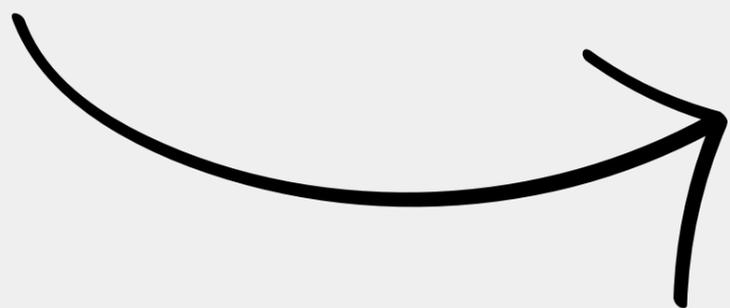
## Herramienta: análisis de creencias.

Escribe tus pensamientos limitantes y responde estas preguntas:

- ¿De dónde viene esta creencia?
- ¿Quién me la inculcó?
- ¿Es 100% cierta o hay pruebas en contra?

**Deja de identificarte con lo que te han hecho creer.** Define quién quieres ser por ti mismo.

*Iris Shara*



# 2 RECONOCE EL SÍNDROME DEL IMPOSTOR



El siguiente paso para vencerlo es identificarlo. Hazte estas preguntas:

- ¿Dudas de ti mismo incluso cuando tienes pruebas de tu competencia?
- ¿Atribuyes tus logros a la suerte o factores externos?
- ¿Sientes que no eres tan bueno como los demás creen?

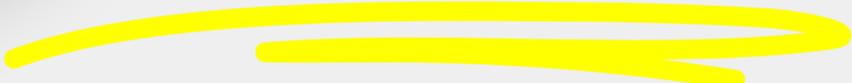
**Lo que piensas no te define si cambias lo que haces con ello.**

*Tris Shara*





# 3 CREA UN “LOGRO TRACKER”



Tu mente olvida lo que logras, pero si lo registras, no podrá ignorarlo.

**Herramienta: lista de evidencia.**

Haz una lista de tus avances y logros, por pequeños que sean.

Cada vez que dudes de ti mismo, revísalo y **recuerda de lo que eres capaz.**

*Iris Shara*



# 4 REFORMULA TUS PENSAMIENTOS



Tu lenguaje interno define tu realidad. Cambia tus pensamientos limitantes.

**Herramienta: técnica del “pero” positivo.**

Cada vez que detectes un pensamiento negativo, agrégale un “pero” seguido de algo positivo. Ejemplo: “No soy experto en esto, **pero estoy aprendiendo rápido y mejorando cada día**”.



*Tris Shara*



# 5 DEJA DE SOBRE JUSTIFICARTE

Si alguien te felicita, ¿respondes con **"No es para tanto"** o **"Solo tuve suerte"**?

Te estás sabotando.

**Herramienta: práctica de afirmaciones.**

Cada mañana repite frases como "Soy [tu nombre] y soy capaz de hacer [acción concreta]".

**La repetición ayudará a reprogramar tu mente.**

*Iris Shara*



# 6 RODÉATE DE GENTE QUE TE IMPULSE



El entorno influye en cómo te ves a ti mismo.

**Si te rodeas de críticas constantes, te costará más confiar en ti.**

**Herramienta: grupo o mentor de apoyo.**

Relaciónate con personas que compartan tus valores y objetivos, donde puedas apoyarte y reforzar la confianza en tus habilidades.

*Iris Shara*





# EXTRA TIP:

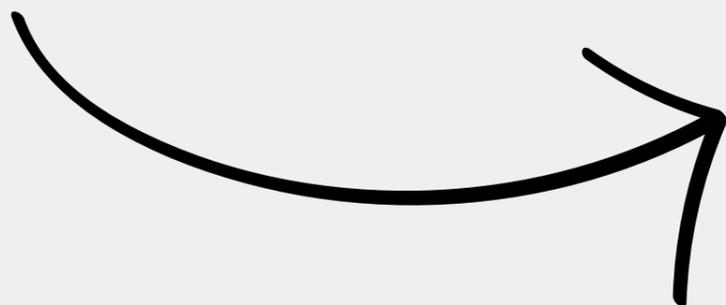


**Celebra tus logros por pequeños que sean. Cada paso cuenta.**

## **Herramienta: practica la gratitud.**

Cada noche, **anota tres cosas** que hiciste bien en el día.

Esto reforzará tu autoestima y te ayudará a enfocarte en tus avances.



*Iris Shara*



# RECUERDA



**No necesitas sentirte listo para ser valioso.**

Lo que has logrado es real, y mereces reconocerlo.

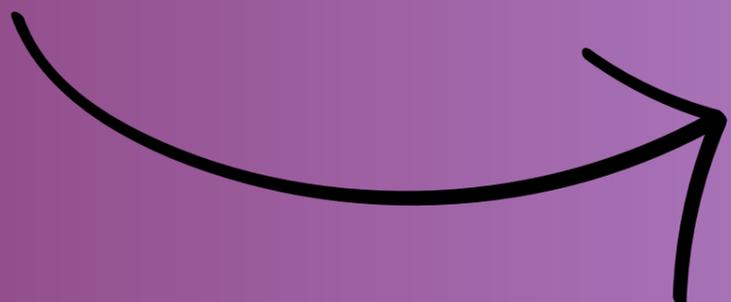
**La clave está en accionar:** un paso a la vez, hasta que empieces a verte como lo que realmente eres: capaz y suficiente.

Solo recuerda: así como un médico no se convierte en experto tras leer un libro, tú necesitas **constancia y práctica** para interiorizar estos hábitos.

Sé paciente contigo mismo, **el cambio llega con la repetición y la intención.**

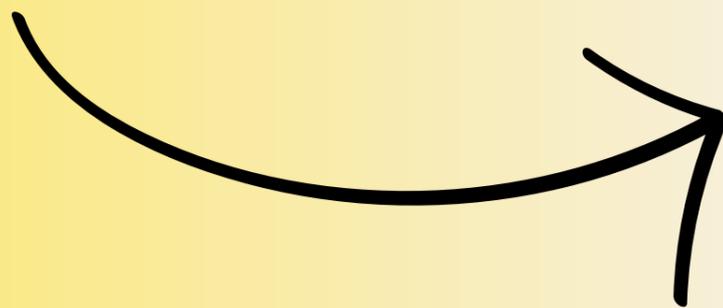
¡Sigue adelante!

*Iris Shara*



Soy Iris Shara. Ayudo a profesionales y equipos a trabajar en su bienestar y autoliderazgo, desarrollar su inteligencia emocional y comunicarse con empatía.

Todo lo que comparto nace de mi experiencia como formadora y líder de equipos, porque sé que el cambio empieza desde dentro.



*Iris Shara*

www.irisshara.com

# SI TE HA GUSTADO...

*¡Estáte atento  
para más!*



Dame tu feedback



Aporta ideas nuevas



Visita mi web

*Iris Shara*