

FASE 1

Fundamentos: Identidad, Visión y Confianza

Propósito: Analizar tu relación con el dinero, con las ventas y con el miedo al rechazo para identificar las creencias limitantes que podrían estar bloqueando tus resultados o afectando tu confianza.

DÍA 8 Síndrome de la Impostora, Identidad y Confianza

Aprender a desactivar las voces internas que te hacen dudar de ti misma y fortalecer la confianza en tu identidad. Descubrirás cómo tus talentos, experiencias y decisiones ya son evidencia de que mereces el lugar que ocupas y los sueños que persigues.

Tiempo estimado: 120 min

El *síndrome de la impostora* es esa voz interna que te hace dudar de tus logros, minimizar tus talentos y sentir que “no eres o haces lo suficiente” a pesar de todo lo que ya hemos logrado. Es una experiencia muy común en mujeres líderes, creativas, con gran capacidad y propósito. No distingue entre experiencia o formación. Genera ansiedad, autoexigencia y desgaste emocional y puede frenar tu crecimiento si no la identificas.

Hoy vamos a mirar este patrón con compasión, para reconocer que esas dudas no definen tu valor. La confianza verdadera no nace de hacerlo “todo perfecto”, sino de reconocer tu historia, tus fortalezas y el camino que ya recorriste.

El trabajo de hoy está diseñado para que te reconcilies con tu identidad y te des permiso de ocupar el lugar que ya es tuyo.

Paso a paso

1. Aterrizaje (2 min)

Respira profundo 5 veces y escribe en una hoja: *“Hoy me reconozco como valiosa, suficiente y capaz; mi valor no depende de los resultados, la comparación ni la perfección”*

2. Ver la clase (60 min)

La clase del tema de hoy ya se encuentra disponible en la plataforma del Bootcamp → Dentro de la sección de “Contenido” → y en el apartado “Ejercicio día 8 + video”

Para ver la clase te recomendamos lo siguiente:

- Si te es posible, visualiza la clase desde tu computadora.
- Hazlo en un espacio libre de distracciones.
- Silencia tu celular y tenlo con la pantalla hacia abajo para no distraerte con las notificaciones o cada que se enciende la pantalla.
- Prepara el ambiente, que se sienta bello y agradable para ti.
- Ten papel y lápiz a la mano para tomar notas.

3. Reconoce a la Impostora (8 min)

Califica del 1 al 5 estas frases.

1 es Casi nunca y 5 Muy frecuente

- ☐ Dudo de mis logros y los atribuyo a la suerte
- ☐ Evito mostrar resultados por miedo a críticas
- ☐ Dudo de mi misma incluso con logros comprobables
- ☐ Siento que los demás sobreestiman mis capacidades
- ☐ Pienso que no estoy lo suficientemente preparada
- ☐ Me cuesta recibir cumplidos y reconocimiento
- ☐ Postergo proyectos por miedo a no dar la talla
- ☐ Reviso una y otra vez lo que hago
- ☐ Presto demasiada atención a lo que mi entorno opina de mi, mis metas o trabajo
- ☐ Me comparo y me siento menos
- ☐ Me lleno de responsabilidades/ compromisos porque así demuestro mi valor
- ☐ Me cuesta recibir precios justos
- ☐ Pospongo lanzamientos "hasta estar perfecta"

Suma total: ____

Interpretación: Del 13 al 30 Leve
Del 31 al 48 Medio
Del 49 al 65 Alto

Descubrí que: _____

Ejemplo: Puntuación 49 = Síndrome de la Impostora alto

Descubrí que me cuesta recibir, me sobreexigir porque tengo mucho miedo a fallar y decepcionar.

4. Separa hechos de creencias (10 min)

- Observa tu voz interna durante 24 horas y anota cada vez que te haga dudar. Respóndele siempre...Y si el resultado es maravilloso, y si funciona?
- Escribe en la tabla inferior las 5 frases de tu "Impostora interna" que más escuchas.
- Para cada frase, identifica si es un hecho o una creencia.
- Escribe para cada creencia limitante una afirmación empoderadora basada en tus logros, valores y propósito (Ejercicio Día 2).
- Elige 1 a 3 acciones pequeñas para las próximas 24- 48 hrs. que te acerquen a tus metas y den muestra de tu afirmación empoderadora.

Frase impostora	Hecho o creencia	Afirmación empoderadora	Micro-acción

Ejemplo:

Frase impostora	Hecho o creencia	Afirmación empoderadora	Micro-acción
"No soy lo suficientemente experta para guiarles."	Creencia	"Mi experiencia y formación me permiten acompañar con seguridad"	Preparar una sesión de prueba con retroalimentación de un colega.
"Si alguien no progresa, es mi culpa."	Creencia	"Hago lo que está a mi alcance, doy lo mejor de mí y respeto el ritmo de cada persona"	Documentar un caso para revisar sus progresos y logros. Publicar un testimonio.
"No debería cobrar esto, mis clientes no lo van aceptar"	Creencia	"Cobrar justamente sostiene mi impacto y mi proyecto."	Hacer seguimiento a una persona interesada y compartirle mis precios de forma transparente, íntegra y segura.

5. **Valida tus logros** Revisa el ejercicio que hiciste hace unos días sobre tu historia. Extrae una lista de tus 5 logros más significativos y escribe cómo contribuyeron a tu crecimiento y al de otros. (8 min)

LOGRO 1: _____

LOGRO 2: _____

LOGRO 3: _____

LOGRO 4: _____

LOGRO 5: _____

Ahora tienes argumentos suficientes para demostrarle a tu Voz de Impostora que está equivocada.

6. Redefine el éxito para ti (8 min)

Alineado con mis valores y propósito ¿Qué significa el éxito para mí?
Escribe en libertad pero trata de ser concreta

7. Mi FODA personal y profesional (15 min)

El Síndrome de la Impostora suele hacerte olvidar tus fortalezas y sobrevalorar tus debilidades. Este FODA es una herramienta estratégica que te ayudará a ver que no eres una “impostora”, sino una profesional y mujer en construcción, con recursos y posibilidades reales. Al ponerlo en papel, tendrás un mapa de autoconocimiento que fortalecerá tu identidad y confianza para tomar decisiones desde tu valor y no desde la duda.

- Divide tu análisis en dos áreas: Personal y Profesional.
- En cada una, responde a las preguntas guía y escribe de forma honesta y concreta.
- Recuerda: este no es un juicio, sino un mapa de autoconocimiento que te servirá como brújula para tomar decisiones más seguras.

FODA Personal

Responde:

- **Fortalezas (internas, positivas)**

¿Qué cualidades personales me hacen única?

¿Qué habilidades o talentos destacan en mí, incluso fuera del trabajo?

Un ejemplo: Soy empática y conecto fácil con las personas.

- **Oportunidades (externas, positivas)**

¿Qué oportunidades externas puedo aprovechar para crecer o expandirme?

Un ejemplo: Tengo acceso a una red de apoyo que me impulsa a seguir formándome.

- **Debilidades (internas, a mejorar)**
¿Qué aspectos internos reconozco que me frenan o me cuestan trabajo?
Un ejemplo: Me cuesta reconocer mis logros y hablar de ellos en público.
- **Amenazas (externas, desafíos)**
¿Qué factores externos pueden limitar mi avance o confianza?
Un ejemplo: La crítica constante de mi entorno o los estándares de perfección irreales.

FODA Profesional

Responde:

- **Fortalezas (internas, positivas)**
¿Qué me hace destacar en mi trabajo o profesión?
Un ejemplo: Tengo formación especializada en Psicología de la Alimentación y Psiconutrición, que pocos colegas poseen.
- **Oportunidades (externas, positivas)**
¿Qué tendencias, nichos o espacios puedo aprovechar en mi ámbito laboral porque están alineadas con mis valores, propósito y personalidad?
Un ejemplo: El interés creciente en psiconutrición para pacientes con resistencia a la insulina, como área de apoyo clínico.
- **Debilidades (internas, a mejorar)**
¿Qué competencias necesito reforzar para sentirme más segura y confiada en mi rol?
Un ejemplo: Me falta constancia para mantener mi presencia profesional en redes.
- **Amenazas (externas, desafíos)**
¿Qué factores externos de mi sector podrían representar un reto?
Un ejemplo: Alta competencia de colegas que trabajan con enfoques tradicionales.

8. Entregable (5–7 min)

- ✓ Comparte en el grupo cerrado, en la sección de “Mentoring y retroalimentación”
- ✓ Puntuación de impostora + descubrimiento.
- ✓ 3 micro-acciones a las que te comprometiste contigo misma.
- ✓ Lista de logros
- ✓ Tu definición de éxito
- ✓ FODA
- ✓ Comparte y comunica lo que tu desees de estos ejercicios en tus redes sociales. Si todavía no tienes redes activas, usa tus estados de WA o FB. Recuerda etiquetarnos @nutrimentala @danicancino_ @unamujerbendita

Recuerda que tu autenticidad es tu poder: cuando eliges creer en ti, dejas de vivir desde la apariencia y comienzas a liderar desde la confianza.