

BÁRBARA BALLESTEROS

● EBOOK GRATUITO

Síndrome del impostor

*Un recurso para entender esa
sensación de que en cualquier
momento te van a descubrir*

Bárbara Ballesteros
Psicóloga · M.N. 71.448

@barbaraballesteros.psi
barbaraballesteros.com

Si sentís que tus logros no cuentan, esto es para vos

Llegás a una meta y en vez de disfrutarla pensás que fue suerte, o que cualquiera lo habría hecho. Vivís con miedo a que un día **se den cuenta de que no sabés tanto como creen**. Eso tiene nombre, y es más común de lo que parece.

En este ebook vas a entender por qué aparece, cómo se sostiene y, sobre todo, vas a llevarte herramientas concretas para empezar a apropiarte de lo que sí lográs.

Es material de acompañamiento, **no reemplaza la terapia**. Si el tema te pesa mucho, trabajarlo en un espacio propio te va a dar mucho.

No sos un fraude por dudar. Dudar de más es, justamente, parte del síndrome.

01 ENTENDER

¿Qué es el síndrome del impostor?

Es la sensación persistente de que tus logros no son mérito tuyo y de que, en algún momento, los demás van a descubrir que sos un fraude. **No es falta de capacidad:** justamente suele aparecer en personas competentes que no logran registrar lo que valen.



Lo que es

Una forma de interpretar tus logros: atribuirlos a la suerte, al azar o a que engañaste a alguien.



Lo que no es

Un diagnóstico ni una falla real de capacidad. Es una distorsión en cómo te mirás a vos.

Dato que afloja: se estima que la mayoría de las personas lo siente alguna vez. Cuanto más te exigís y más te importa algo, más fácil aparece.

02 RECONOCER

¿Te pasa a vos?

El síndrome del impostor habla con frases muy parecidas en casi todo el mundo.
Marcá las que reconozcas:



Cómo pensás tus logros

- | | |
|---|---|
| ☐ "Tuve suerte, nada más" | ☐ "Cualquiera lo habría hecho" |
| ☐ "Los engañé, no es para tanto" | ☐ "Un día se van a dar cuenta" |



Cómo te sentís

- | | |
|---|---|
| ☐ Miedo a que te "descubran" | ☐ Un elogio te incomoda |
| ☐ Te comparás todo el tiempo | ☐ Nada de lo que hacés alcanza |



Qué hacés por eso

- | | |
|--|---|
| ☐ Te sobreexigís para "compensar" | ☐ Evitás retos por miedo a fallar |
| ☐ Postergás por perfeccionismo | ☐ No pedís ayuda para no exponerte |

El ciclo del impostor

Lo más engañoso es que el éxito no lo calma: lo alimenta. Por eso, por más que logres cosas, la sensación vuelve.

1

Aparece un desafío

Un proyecto nuevo, un examen, una responsabilidad importante.



2

Ansiedad y dudas

"No voy a poder, se van a dar cuenta de que no sé."



3

Sobreexigencia o evitación

Trabajas de más hasta agotarte, o lo postergas por miedo.



Lográs el objetivo, pero se lo adjudicás a la suerte o al esfuerzo extra.

Romper el ciclo empieza por registrar tu mérito real.

Suerte o mérito, en limpio

Cuando algo te sale bien, el síndrome corre a decir "fue suerte". Frená y separá los hechos. Tomá un logro reciente y completá:

1 · El logro fue...

2 · ¿Qué hice yo concretamente para que pasara?

3 · ¿Qué habilidades o esfuerzo puse en juego?

4 · Si lo hubiera logrado otra persona, ¿le dirías que fue suerte?

- La suerte puede abrir una puerta, pero sostener un resultado casi siempre lleva trabajo tuyo.

Tu carpeta de evidencia

El impostor tiene mala memoria para lo bueno. Armá un registro al que volver cuando dudes. Anotá lo que se te venga:

Logros de los que estoy (un poco) orgulloso

Comentarios buenos que me dijeron (y suelo descartar)

Dificultades que superé y al principio parecían imposibles

- Cuando vuelva la duda, releé esto. La evidencia le gana al "me parece" cada vez.

Cambiá la frase del impostor

No se trata de mentirte ni de "pensar en positivo", sino de hablarte con más justicia. Probá estos cambios:

EL IMPOSTOR DICE

"Tuve suerte."

PROBÁ DECIR

"Tuve una oportunidad y la trabajé."

EL IMPOSTOR DICE

"No sé lo suficiente."

PROBÁ DECIR

"Nadie sabe todo; puedo aprender lo que falte."

EL IMPOSTOR DICE

"Me van a descubrir."

PROBÁ DECIR

"Estoy donde estoy porque me lo gané."

EL IMPOSTOR DICE

"Si pido ayuda, quedo expuesto."

PROBÁ DECIR

"Pedir ayuda es parte de hacer las cosas bien."

04 SOSTENER

Hábitos para apropiarte de lo tuyo

Apropiarte de tus logros es un músculo: se entrena. Elegí uno y practicalo dos semanas:

☐ **Recibí los elogios con un "gracias".** Sin minimizar ni explicar por qué no es para tanto.

☐ **Hablalo con alguien de confianza.** Vas a descubrir que muchos sienten lo mismo en silencio.

☐ **Permitite no saberlo todo.** No saber algo no te vuelve un fraude, te vuelve humano.

☐ **Animate antes de sentirte 100% listo.** La seguridad llega haciendo, no esperando.

☐ **Revisá tu carpeta de evidencia.** Volvé a ella cada vez que la duda quiera tener la última palabra.

*No estás engañando a nadie.
Estás aprendiendo a verte con
la misma justicia con la que ya
te ven los demás.*

Cada vez que te apropiás de un logro, en lugar de regalárselo a la suerte, el impostor pierde un poco de voz.

Encantada, soy Bárbara



Soy Bárbara Ballesteros, licenciada en Psicología (Universidad de Palermo). Hace seis años acompaño a adultos y jóvenes adultos, presencial y online, en temas como ansiedad, autoestima, autoexigencia, vínculos y procesos de cambio.

Comparto contenido en Instagram para que cuidar la salud mental sea algo cotidiano y accesible. Si este ebook te sirvió, me va a encantar leerte por allí.

Formación

Especialización en TCC Integrativa (Fund. Aiglé), posgrado en ACT (Fund. Foro) e instructorado en mindfulness en curso.

Cómo trabajo

Un espacio colaborativo y orientado a objetivos: escucha genuina más herramientas concretas para tu día a día.

EL SIGUIENTE PASO ES TUYO

Verte con justicia también se entrena

Si el impostor te limita y ya intentaste de todo, en terapia podemos entender de dónde viene y trabajarlo paso a paso. Escíbime cuando quieras.



Escribime por WhatsApp

+54 9 11 5996 8298



Seguime en Instagram

@barbaraballesteros.psi



Conocé más en mi web

barbaraballesteros.com