

NO somos impostorXs

# Taller presencial

## Síndrome de la Impostora

Descubre cómo afecta en tu crecimiento profesional

27 de abril, Sala Mandala en Madrid  
De 10:00h a 14:00h

Plazas limitadas, reserva la tuya

## Esto puede ayudarte a reconocerlo



Pese a tu formación y experiencia dudas **de tu valía** y te **comparas constantemente con los demás**

Crees que tu éxito **se debe a la suerte**, a **acontecimientos externos** o a un sobreesfuerzo

Experimentas **miedo o ansiedad a ser descubiert@** como incompetente

Sientes **presión por lograr la perfección en lo que haces** y te preocupas profundamente por no cometer errores

Te **resulta difícil celebrar tus éxitos** o aceptar reconocimiento, y te enfocas en analizar tus fracasos o errores pasados

**Evitas tomar nuevas responsabilidades o desafíos** por miedo a no estar a la altura de las expectativas

## Objetivo del taller



Detrás de todo esto hay una **falta de autoestima** que trae consecuencias en **la salud física y mental** que no te permiten crecer a nivel profesional. A través de este taller queremos que **recuperes tu autoestima, tu poder y equilibrio personal** que te ayuden a dar los pasos que quieres a nivel laboral.

## Lo que trabajaremos



### Identificación y contexto

Identificaremos los distintos tipos de impostor/a que ayudarán al reconocimiento de cómo me relaciono

**Unimos psicología y comunicación para que recuperes tu confianza:**

**1. Autoconocimiento**  
Me reconozco

**2. Autoaceptación**  
Comprendo por qué soy así

**3. La impostora interna**  
Descubro mi diálogo interno y externo

**4. Transformación**  
Descubro cómo puedo cambiar

**5. Autoconfianza**  
Confío en mí



Ana Torres, Psicóloga Sanitaria



Marian Moure, Experta en comunicación



**no\_somosimpostoras**



**Contacto: 605 30 91 17**

# Tipos de Síndrome de la Impostora



## La perfecta

Me **exijo demasiado a mí mism@**, me pongo metas que son inalcanzables y dudo de mí, esto me causa un **gran desgaste y/o ansiedad**.

Un **pequeño fallo puede convertirse en un gran fracaso**. Si obtengo algún logro, me cuesta creérmelo porque "podría haberlo hecho un poco mejor"

## La experta

**Necesito saberlo todo de todo**, porque tengo miedo a no saber tanto como los demás piensan.

**Nunca me siento lo suficientemente preparad@ o expert@**, por lo que me exijo adquirir conocimiento constantemente, salto de un curso al siguiente



## La entregada

Tengo una **actitud de ayuda** y **antepongo a lxs demás y sus necesidades a las mías**, llegando incluso al sacrificio y al agotamiento.

Sin darme cuenta me pongo disponible y escucharme a mí mism@ pasa a un segundo plano, el miedo a decepcionar o decir que no, se vuelve dominante.



## SuperWoman

Me **responsabilizo de tareas que no me corresponden** y esto me mantiene agotad@, creo que para estar a la altura tengo que ser **buen@ hij@, madre, pareja, amig@ y trabajador@**.

Pienso que tengo que entender y **conseguir todo sol@ y por mí mism@**.



## La falsa confiada

**Parece que tengo una confianza desbordante**, pero detrás hay un **sobreesfuerzo por aparentar** o mostrarle al resto del mundo que soy capaz de hacerlo toda sol@, por mí mism@, e incluso mejor que lxs demás. Mi mayor temor es que se me vea débil o vulnerable.

## La independiente

**Me asigno una o varias tareas y quiero hacerlas sol@ por completo**, de principio a fin, sin contar con nadie.

Creo que tengo que entender y conseguir todo por mí mism@. **Pedir ayuda es una señal de debilidad y es motivo de vergüenza**.

