

EL PERSONAJE IMPOSTORA

El "personaje impostora" asociado con el ego sombra refleja características y comportamientos que generalmente las personas no quieren admitir en sí mismas pero que existen como parte de su subconsciente. Estar en el ego sombra implica que estas características son aspectos **reprimidos, negados o ignorados del yo**, que aunque forman parte integral de la persona, son ocultados al exterior por miedo, vergüenza o culpa. Aquí algunos rasgos y comportamientos típicos de este "personaje impostora" en el contexto del ego sombra:

- **Autodesvalorización:** Tendencia a subestimar o desvalorizar los propios logros y habilidades. La persona puede tener éxitos significativos y aún así sentirse no merecedora de ellos.
- **Autocrítica excesiva:** Una voz interna extremadamente crítica que constantemente señala fallas y errores, alimentando la sensación de no ser suficientemente buena.
- **Miedo al juicio externo:** Preocupación constante por cómo los demás perciben sus capacidades, lo que puede llevar a evitar situaciones donde sus habilidades puedan ser evaluadas o cuestionadas.
- **Temor al fracaso y exposición:** Un miedo paralizante a fallar que se intensifica por la preocupación de ser "descubierta" como un fraude o incompetente.
- **Perfeccionismo:** Un impulso para hacer todo perfecto como una forma de cubrir cualquier indicio de incompetencia o fraude.
- **Sobreesfuerzo:** Compensar cualquier percepción de falta de habilidad o competencia con un trabajo excesivo, muchas veces a expensas del propio bienestar.
- Estas características del ego sombra, al ser reprimidas o negadas, pueden manifestarse en comportamientos contraproducentes y dañinos tanto a nivel personal como profesional. **Reconocer y aceptar estos aspectos del "personaje impostora" es un paso crucial para trabajar hacia una autoaceptación más saludable y una mejor integración del ego sombra en la personalidad total.**

¿Cómo me hace pensar?

- **Dudas constantes:** "¿Y si descubren que no soy tan competente como piensan?"
- **Pensamientos de no merecimiento:** "Solo conseguí esto por suerte, no porque lo merezca."
- **Preocupación por el perfeccionismo:** "No puedo entregar esto hasta que esté completamente seguro de que es perfecto."

¿Cómo me hace sentir?

- **Ansiedad y miedo:** Frases como "¿Qué pasa si fallo?" o "No puedo enfrentar esto, es demasiado riesgo", reflejan la ansiedad y el miedo que sientes.
- **Insatisfacción:** A pesar de los elogios, podrías pensar, "No es suficiente, debería haber hecho más o mejor."
- **Culpa y vergüenza:** Cuando recibes un cumplido, puedes pensar, "No deberían felicitarme, no lo hice tan bien como debería haberlo hecho."

¿Cómo me hace actuar?

- **Sobrecarga de trabajo:** "Si no lo hago yo, no se hará bien", o "Necesito demostrar que puedo manejar más."
- **Evitación de desafíos:** "Mejor no me anoto en ese proyecto desafiante, podría no estar a la altura."
- **Dificultad para aceptar elogios:** Respondes a los elogios con, "Gracias, pero fue solo suerte", o "Cualquiera podría haberlo hecho."
- **Procrastinación:** "Puedo comenzar esto más tarde cuando me sienta más preparada", o "Si lo dejo para mañana, tal vez tenga una mejor idea o estaré en mejor forma para enfrentarlo." Esto actúa como una forma de evitar enfrentar el temor al fracaso inmediato o la exposición de tus habilidades percibidas como insuficientes.

El diálogo interno del "personaje impostora" refleja una lucha constante con la autoaceptación y la autoevaluación. Reconocer estas frases y pensamientos puede ayudarte a identificar y desafiar la influencia negativa de este personaje interno, permitiéndote trabajar hacia un enfoque más saludable y realista de tus habilidades y logros.

Ejemplos

Fecha	Situación	¿Qué me hace pensar? (Ejemplos)	¿Qué me hace sentir? (Emociones)	¿Cómo me hace actuar? (Comportamientos)
15 de julio	Revisión de un informe en el trabajo	Si no está perfecto, pensarán que no soy competente.	Ansiedad, miedo al error	Revisar el informe repetidamente, evitar delegar tareas
16 de julio	Preparación para una presentación	Tengo que hacer esto perfecto, ni puedo fallar	Estrés, presión	Trabajar horas extras, evitar descansos
17 de julio	Recibiendo un elogio de una colega	Solo lo dice porque le caigo bien, no es para tanto	Incomodidad, duda	Minimizar el elogio, mencionar errores
18 de julio	Asignación de un nuevo proyecto desafiante	No estoy lo suficientemente preparada para esto.	Miedo, inseguridad	Evitar aceptar el proyecto, procrastinar

19 de julio	Discusión en una reunión	Mi idea no es tan interesante. Si no les gusta, me voy a enfadar	Nerviosismo, inseguridad	Permanecer en silencio, no compartir ideas
20 de julio	Entrega de un trabajo terminado	Aún hay cosas que podría mejorar	Insatisfacción, frustración	Retrasar la entrega, trabajar más en detalles menores
22 de julio	Recibiendo un cumplido de la pareja	Solo me lo dice para hacerme sentir bien, no es verdad.	Incomodidad, desconfianza	Despreciar el cumplido, hacer comentarios negativos sobre mí misma
23 de julio	Discutiendo problemas personales con un amigo	No quiero parecer débil o incapaz de manejar mis propios problemas.	Vergüenza, miedo a ser juzgada	Evitar compartir mis problemas, actuar como si todo estuviera bien
24 de julio	Organizándome para ir al gimnasio	Nunca seré tan buena como las otras personas en el gimnasio.	Frustración, desánimo	Evitar ir al gimnasio, o todo lo contrario, sobreesfuerzo y carga de ejercicio.