



SESIÓN 1

LOS 5 PASOS PARA GANAR SEGURIDAD Y AUTOCONFIANZA

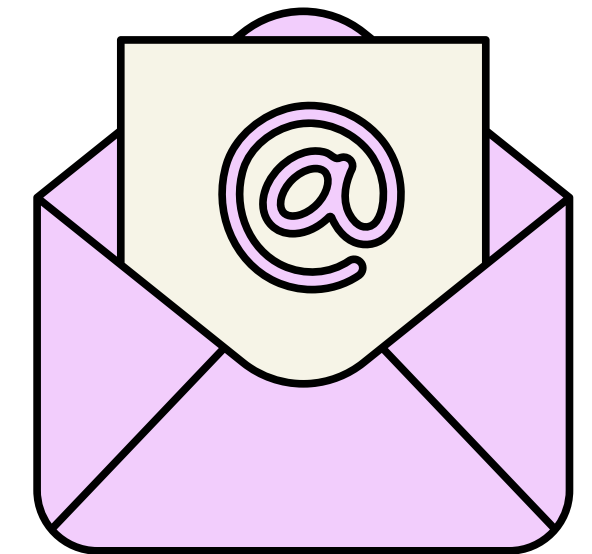


EN ESTA SESIÓN

- 1. Encuadre y consideraciones**
- 2. Construcción de nuestra personalidad**
- 3. Para casa: evaluación del fenómeno de la impostora y consecuencias para tu vida**

CONSIDERACIONES

- **Filosofía del programa:**
 - **No juicio y no crítica**
 - **La importancia de hacerlo juntas**
 - **Hablar desde el yo**
- **Whatshap**
- **Emails**
- **Reunión mensual.** jueves de 19 a 20:30 horas **(desde el 7 de noviembre hasta el 12 de diciembre)**
- **Workbook y propuestas para casa**



**AUTOMÁTICO
E INCONSCIENTE**



**LA BRILLANTE O
GENIO NATURAL**



LA PERFECTA

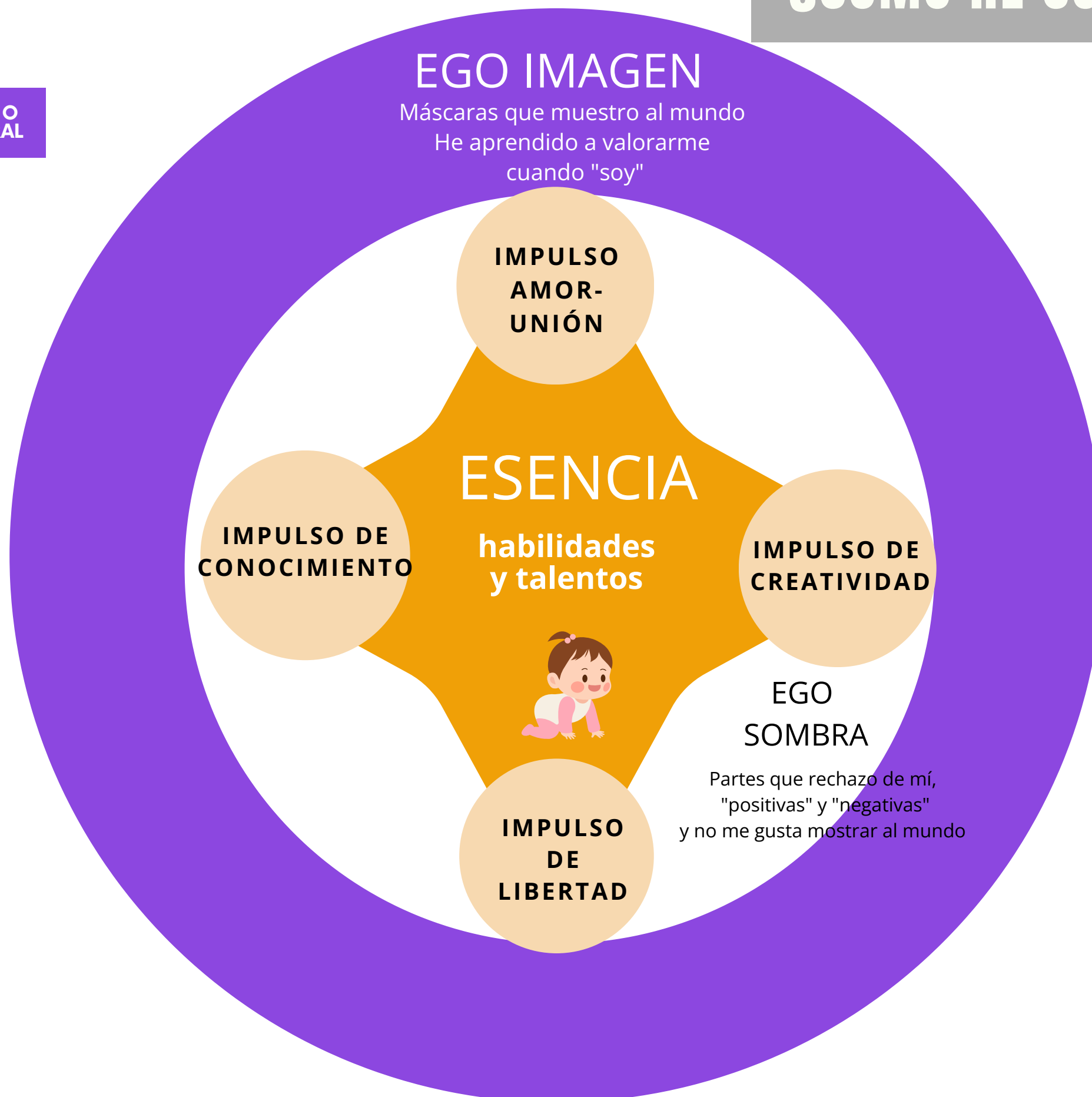


**LA
SEGURA**



**LA
POLIFACÉTICA O
SUPERWOMAN**

¿CÓMO HE CONSTRUIDO MI PERSONALIDAD?




LA INDEPENDIENTE



**LA EXPERTA O
ENTENDIDA**



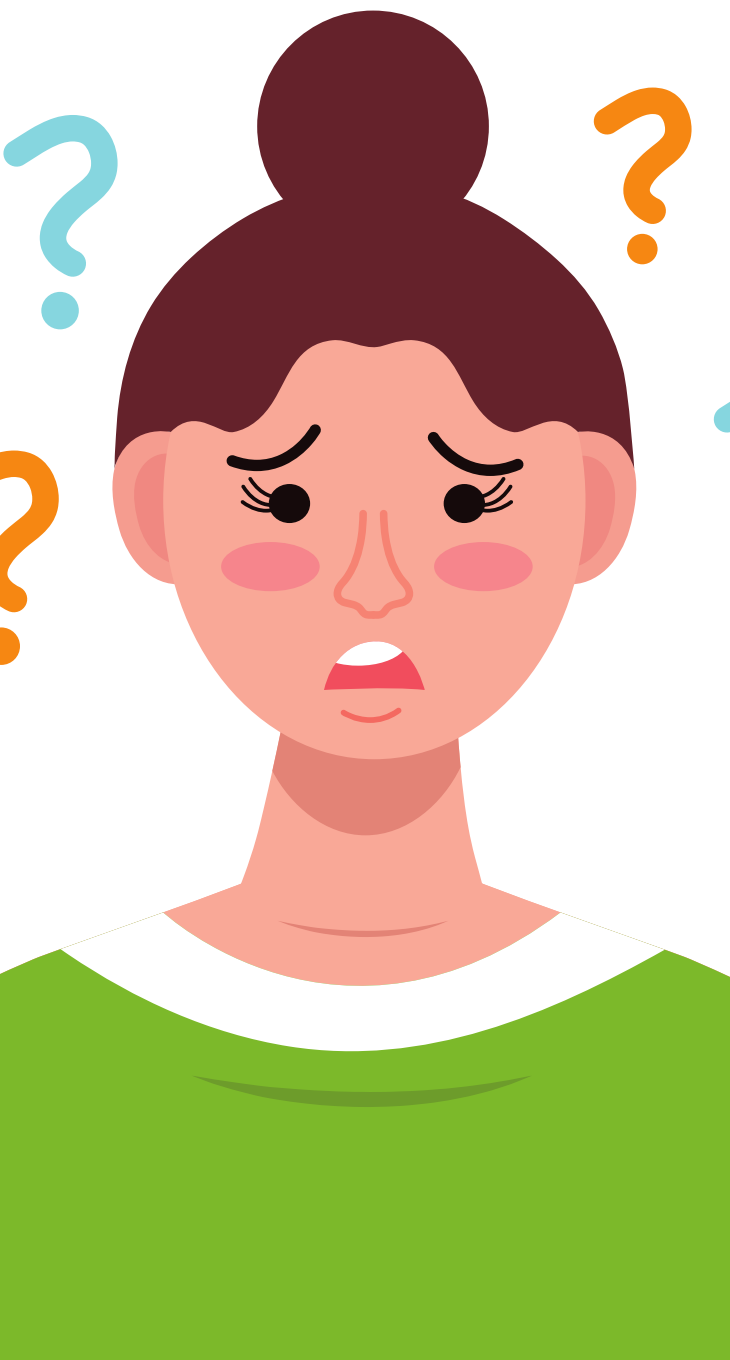
**LA ENTREGADA O
DISPUESTA**



La máscara es una fachada o comportamiento adoptado por una persona para ocultar sus inseguridades y miedos internos

LA MÁSCARA O EGO IMAGEN

- Son estrategias defensivas usadas para proyectar confianza y competencia, evitando el riesgo de ser percibidas como un "fraude".
- es lo que me sale sin pensar...."de forma **automática**", es lo que identificado como "yo soy". Me hace "sentir bien", aunque con los años va pesando y puede aparecer malestar y cansancio
- Me da **miedo** soltarla ¿qué va a pasar si dejo de comportarme así?



Es un **PERSONAJE INTERNO**:
sustenta
nuestras
creencias,
emociones y
acciones
Hacen la
conducta
automática y
predecible

EGO SOMBRA

- 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**.
- 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

ADIÓS IMPOSTORA

Valiosas herramientas para poder aumentar la confianza en mí misma y poder:

- ▶ Buen trato
- ▶ Mejorar la relación con lxs demás
- ▶ Crecer profesionalmente

SESIÓN 5 y 6

PASO 5
Autoconfianza

- ▶ Consecuencias en las emociones y acciones
- ▶ Una forma sencilla de aprender a cuestionar las creencias

SESIÓN 4

PASO 4
Transformación

- ▶ Pensar, sentir y actuar
- ▶ El ciclo de la Impostora

SESIÓN 3

PASO 3
La Impostora Interna

- ▶ Factores culturales: el patriarcado
- ▶ Factores familiares: La Niña Interior

SESIÓN 2

PASO 2
Autoaceptación

- ▶ Reconocer el fenómeno de la impostora y consecuencias para mi autoestima y trabajo
- ▶ Tipos de Impostora

SESIÓN 1

PASO 1
Autoconocimiento

Yo auténtico

Reconocer mi valor

soy capaz



**Te invito a compartir a
llevar un diario y**

a dedicarte una hora para ti



Te invito a compartir en el grupo

- Experiencias
- Dudas
- Cada día una persona comparte una canción