



## MÓDULO 1

# Tipos de Impostora

## Paso 1. Autoconocimiento

**AUTOMÁTICO  
E INCONSCIENTE**

**LA GENIO  
NATURAL**



# CREACIÓN DE PERSONALIDAD



**LA PERFECTA**

## EGO IMAGEN

Máscaras que muestro al mundo  
He aprendido a valorarme  
cuando "soy"

**LA  
IMPOSTORA**

**IA-U**



**ESENCIA**  
habilidades  
y talentos

**IA**

vergüenza  
egoísta

Tengo que

**IC**

vaga  
culpa

miedo a  
fracasar

**IL**

miedo a ser descubierta

**LA  
INDEPENDIENTE**



## EGO SOMBRA

Partes que rechazo de mí, "positivas" y "negativas"  
y no me gusta mostrar al mundo



**LA EXPERTA**



**LA  
SUPERWOMAN**



**LA ENTREGADA**



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?

## LA PERFECCIONISTA

**Relacionada  
con el temor  
al error y al  
fracaso**

- ▶ **Estrategias de Compensación:**  
buscar la perfección en cada tarea,  
centrarse en los detalles
- ▶ **Impacto personal:**  
Procrastinación y parálisis por análisis  
debido al miedo al fracaso;  
Autoevaluación negativa constante



# LA PERFECCIONISTA



- "**Tengo que hacerlo bien**" (pero nunca es suficiente)."

- **Insatisfacción** crónica.

- **Ansiedad** ante la posibilidad de cometer errores.

- **Frustración** cuando las cosas no salen exactamente como quiere.

- **Trabajar** hasta la extenuación

- Dificultad para **delegar** tareas

- Raramente celebra **logros**

## LA SUPERWOMAN



**Relacionada  
con el temor  
a no cumplir  
con las  
expectativas**

- **Estrategias de Compensación:**  
asumir más tareas y responsabilidades de las que puede manejar, intentando demostrar que puede con todo.
- **Impacto personal:**  
Agotamiento por sobreextensión; sacrificio del bienestar personal para mantener una fachada de omnipotencia.

# LA SUPERWOMAN



**"TENGO QUE"**

-Si no estoy ocupada todo el tiempo  
**"no soy productiva"** y **"puedo hacer de todo"**

- Culpa** si me tomo tiempo para sí misma.
- Agotamiento** debido a la constante necesidad de estar activa y productiva.
- Presión para mantener una imagen** de capacidad y llegar a todo

- **Asumir más tareas y responsabilidades** de las que puede manejar razonablemente.
- **Evitar descansos y tiempo personal**
- Trabajar largas horas, a menudo **sacrificando su bienestar personal.**

## LA GENIO NATURAL



**Relacionada  
con el miedo a  
no ser  
naturalmente  
inteligente si  
necesita  
esfuerzo.**

- ▶ **Estrategias de Compensación:**  
Evitar nuevas experiencias o desafíos que no domina de inmediato y/o evitar aprender en público
- ▶ **Impacto personal:**  
Limitación del crecimiento personal y profesional por evitar situaciones que requieran aprendizaje o esfuerzo.

## LA GENIO NATURAL



"TENGO QUE"



- "Debería poder **hacer esto fácilmente**; si no, no soy lo suficientemente buena"
- **Inseguridad y frustración** cuando las tareas requieren esfuerzo.
- **Miedo al fracaso**, especialmente en nuevas actividades o desafíos.
- **Vergüenza** cuando las cosas no se logran rápidamente o a la primera.
- **Evitar situaciones** en las que no se sienta inmediatamente competente.
- **Rendirse rápidamente** cuando enfrenta obstáculos
- **Prefiere trabajar sola** para ocultar cualquier dificultad o esfuerzo.



**Relacionada  
con el temor  
a ser vista  
como  
dependiente  
o incapaz si  
solicita  
ayuda**

## LA INDEPENDIENTE

- ▶ **Estrategias de Compensación:**  
Trabajar de forma aislada,  
rechazar la colaboración o el  
apoyo para no mostrar vulnerabilidad.
- ▶ **Impacto personal:**  
Aislamiento y falta de  
aprovechamiento de los beneficios  
del trabajo en equipo;  
estrés por manejar todo sola.

## LA INDEPENDIENTE



"TENGO QUE"

"Necesito lograrlo por mi cuenta" y "mostrar vulnerabilidad es un signo de debilidad"



- Miedo a la exposición** de su incompetencia percibida.
- Ansiedad** sobre la evaluación directa de otros.
- Soledad** debido a su dificultad de buscar apoyo.



- Trabajar de manera aislada** y evitar la colaboración.
- Rechazo a la ayuda** para no mostrar debilidad.



**Relacionada  
con el temor  
a ser  
descubierta  
como  
inexperta o sin  
conocimientos  
suficientes en  
su campo.**

## LA EXPERTA

- ▶ **Estrategias de Compensación:**  
Adquirir más y más conocimientos, formación o certificaciones para cubrir cualquier vacío percibido.
- ▶ **Impacto personal:**  
Puede evadir situaciones donde podría ser puesta a prueba, como hablar en público o liderar proyectos; su constante búsqueda de conocimiento puede distraerla de aplicar lo que ya sabe.

## LA EXPERTA



"TENGO QUE"

"Siempre **hay más que aprender.**"

"Si no tengo todas las respuestas, otros dudarán de mi competencia."

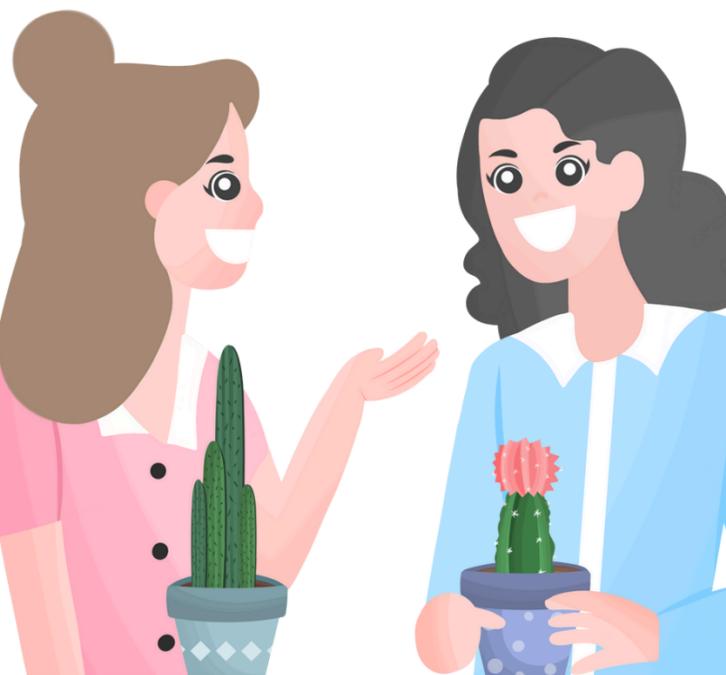
-**Ansiedad** constante sobre ser descubierta como inexperta.

-**Miedo a ser cuestionada** o desafiada en su campo.

-Presión para mantenerse siempre actualizada y en **continua formación.**

-**Inscribirse continuamente en cursos** y obtener certificaciones.

-Evitar **situaciones o discusiones** donde podría ser puesta a prueba su competencia.



**Relacionada con el temor a no ser aceptada a menos que demuestre un compromiso extremo y constante utilidad a otros/as.**

## LA ENTREGADA

- ▶ **Estrategias de Compensación:**  
Dedicar gran parte de su tiempo y energía a ayudar a otros, relegando sus propias necesidades y límites
- ▶ **Impacto personal:**  
Desgaste emocional y físico por la falta de autocuidado, dificultad para establecer límites, y riesgo de dependencia emocional.

## LA ENTREGADA



"TENGO QUE"

"Debo estar **siempre disponible y dispuesta**, sin importar el costo personal."

-Sentimientos de **culpabilidad cuando no está trabajando o ayudando a otras personas.**

-**Fatiga y agotamiento emocional** debido al constante sacrificio personal.

-**Ansiedad** por la posibilidad de no cumplir con las expectativas de los demás.

- Asumir **tareas** incluso cuando está sobrecargada.

-**Ignorar las propias necesidades de salud y bienestar.**

-**Evitar** establecer límites saludables