



COMO LIBERARSE DEL SINDROME DEL IMPOSTOR

SOLO PARA VISIONARIOS

Cuantas
veces te ha
pasado algo
bueno y
piensas: →

Esto debe ser un error

No me merezco esto

Esta gente esta loca que me autorizo este trabajo

No creo que me pagaran ese dinero a mi!

Dios mio cuanta suerte tengo

Dejame firmar rapido antes que se arrepientan

SINDROME DEL IMPOSTOR

Indhira Báez



HELLO PEOPLE, *I'm Indhira!*

Estratega de negocios y comunicación persuasiva, me destaco en guiar, evaluar y ayudar a desarrollar las habilidades de los empresarios, mostrándoles las herramientas necesarias para hacer crecer sus empresas, y conectar con su audiencia a través de contenidos de videos y/o podcast. Preparación para entrevistas a personas influyentes y directivos, los cuales necesitan manejar un buen discurso, además de su imagen integral. Tengo basta experiencia en entrenar y guiar a personas de diversos rubros y habilidades para cumplir con sus nuevos roles y objetivos empresariales.



QUE ES EL SINDROME DEL IMPOSTOR

Es la incapacidad de aceptar un logro como algo merecido, cualquier resultado, sea grande o pequeño, sea un 10 en clase o un premio nobel. siempre existe una excusa para no merecerlo. se piensa que es un error que van a descubrir.



Síndrome del impostor

¿PORQUE ME SIENTO UN IMPOSTOR?

Situaciones de cambios, sea de trabajo, país o relaciones que nos hace sentir inseguros.

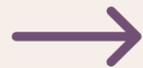
El ambiente de competencia o comparación.

El no sentirte suficiente o que no perteneces.

¿EL SÍNDROME DEL IMPOSTOR ES IGUAL A INSEGURIDAD?

Bueno...son hermanos pero no gemelos. Porque la inseguridad depende de uno mismo de tu carácter y el síndrome del impostor se da cuando interactuamos con otras personas, nos proyectamos en ellas, nos comparamos y ocurre el episodio.

Consecuencias



⊗ Sentirte menos que los demás

⊗ No poder recibir un cumplido con agrado

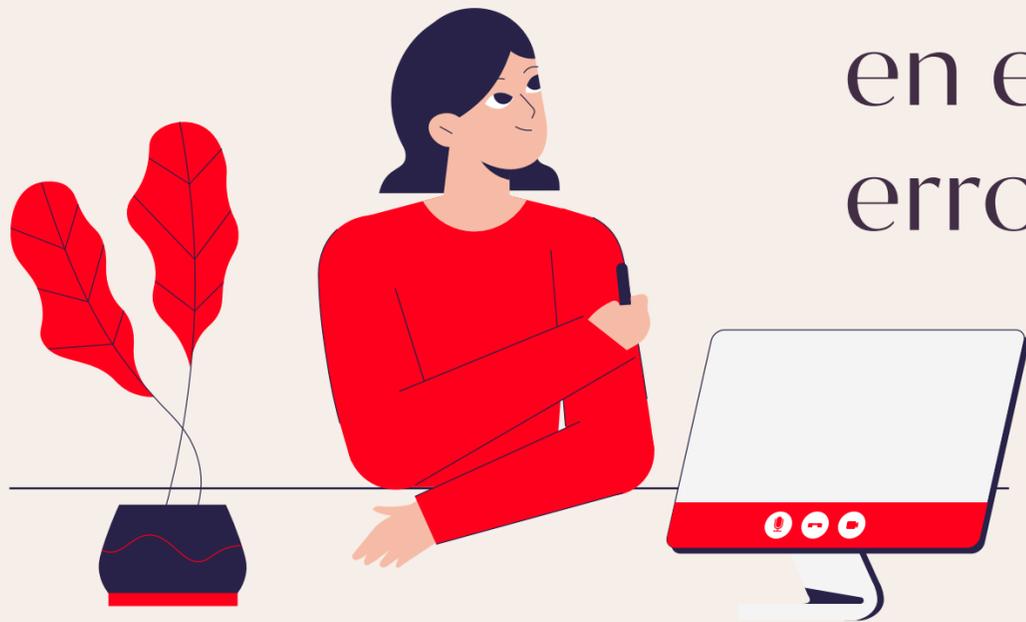
⊗ No apreciarte a ti misma.

⊗ Molestarte con quienes piensan bien de ti

⊗ Frustración continua

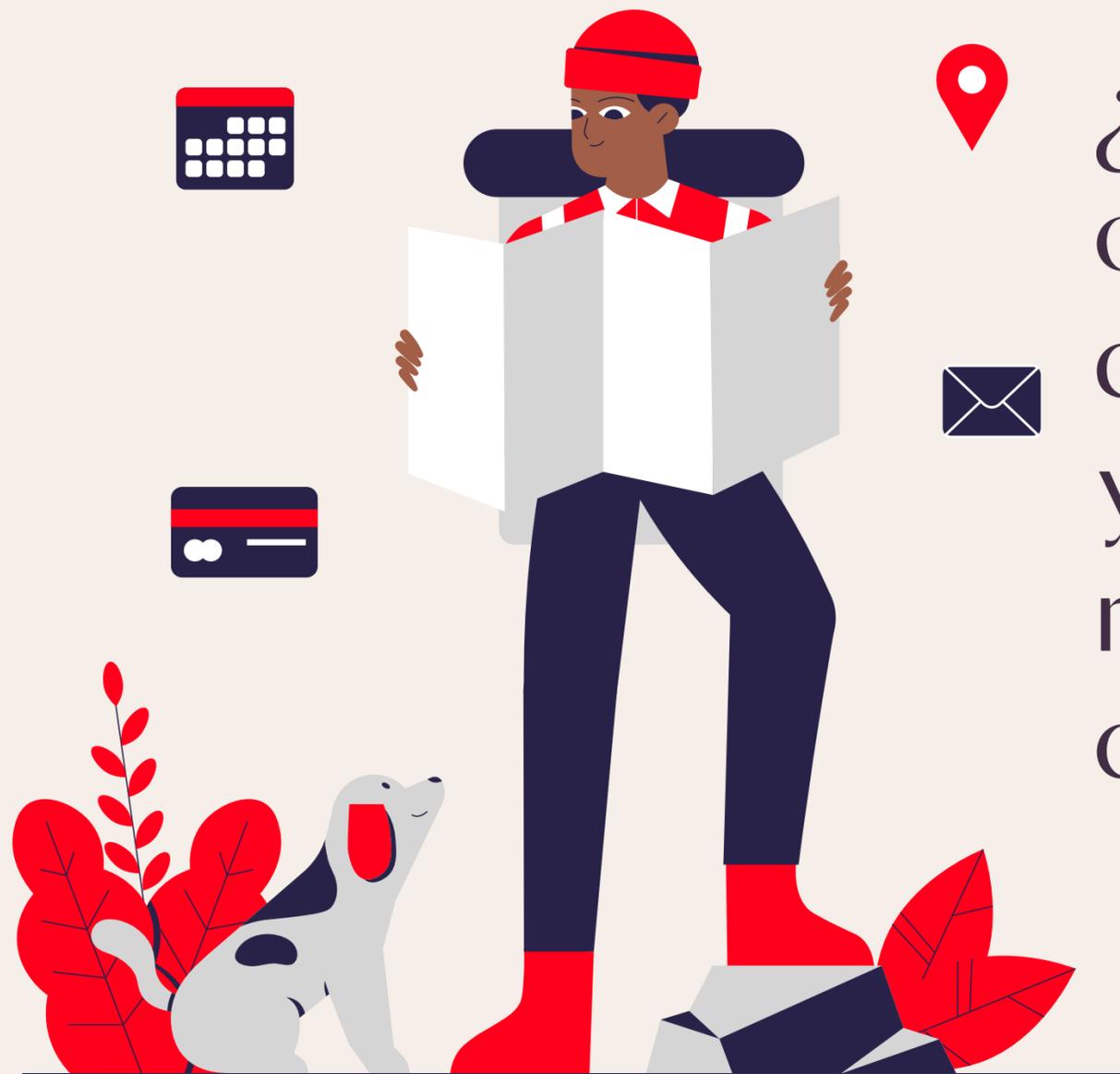
⊗ Sentirte agotada de no disfrutar los resultados del esfuerzo

¿Te encuentras pensando a menudo que eso que tienes, y no necesariamente el Nobel, tal vez incluso solo un contrato, te lo dieron por suerte, azar, o haberte encontrado en el lugar correcto en el momento oportuno, o tal vez un error de evaluación de los demás??





¿Cuándo alcanzas un logro que estabas luchando por el, en el fondo sientes que no lo mereces porque casi sientes que te lo han regalado?



¿Te preocupas obsesivamente por los errores cometidos, incluso el más sutil, y continuas rumiando y sufriendo aun a la distancia y el tiempo?



Las críticas también te hacen daño.
Aun cuando sean verdaderamente
¿constructivas? ¿Cuánto los escuchas?

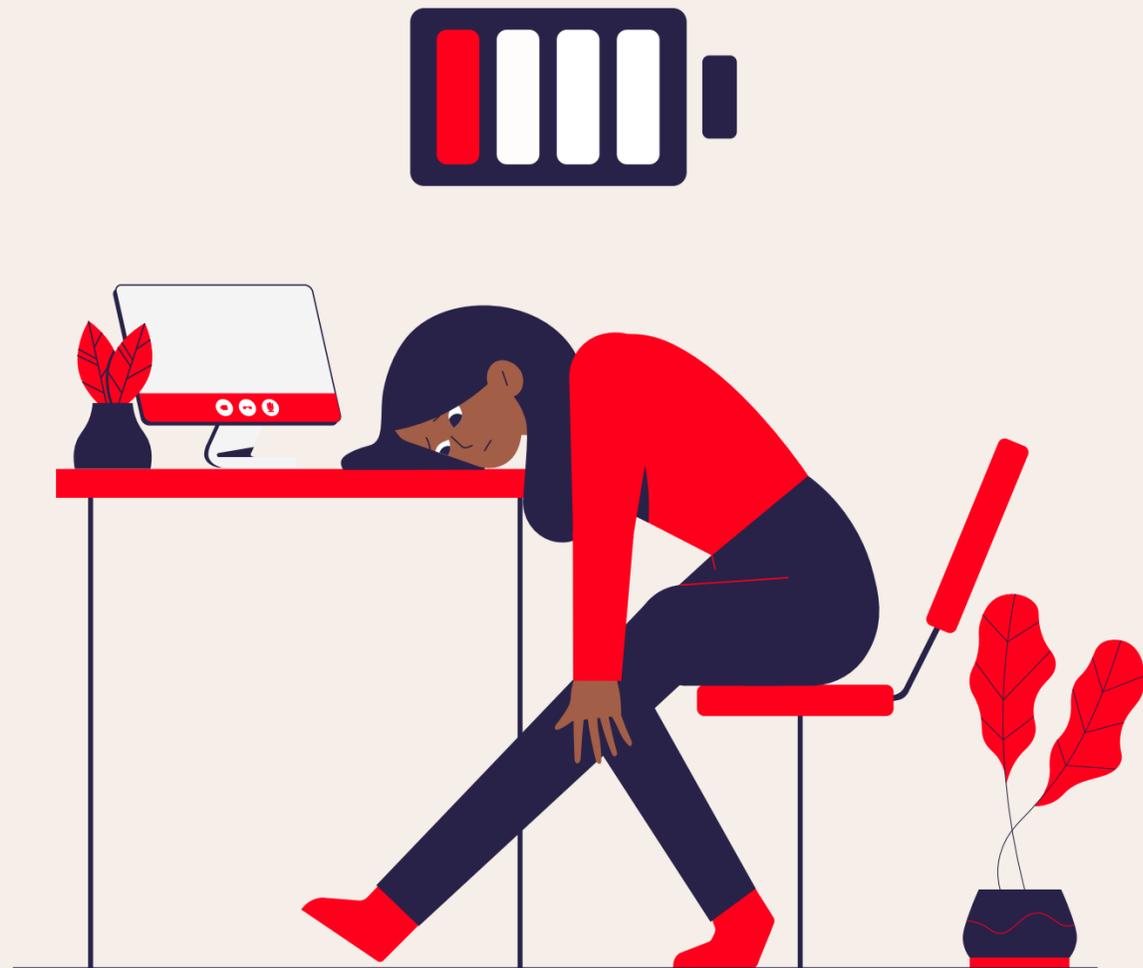
Pero solo te parecen a ti
otra demostración más de cómo
eres realmente un inútil o eres un
incompetente??



Te las arreglas para disfrutar de lo que obtienes con tu trabajo o en cambio, pasas a pensar que tal vez no fue tan difícil y si lo lograste, lo hiciste porque cualquiera lo podría hacer?



A menudo, en una ocasión pública o de comparación con otras personas, sucede que crees que es solo cuestión de tiempo porque más temprano que tarde entenderán que eres una estafa, vales mucho menos que cuanto piensan y por eso estaras ¿expuesto?



Si respondiste
afirmativamente a 4
preguntas de 6 entonces
¡Sufres del síndrome del
impostor!

PERFECCIONISMO

El enemigo

Una cosa es la tensión de querer que las cosas que salgan bien a la altura de nuestro profesionalismo y otra es crear tensión y frustración .



Tipos de perfeccionistas

1

EL IMPOSTOR PERFECCIONISTA

Este es una mezcla entre impostor y perfeccionista
"No me permito fallar, ni cometer errores"
"Lo hago al 100% o no lo hago"

2

EL PERFECCIONISTA CLASICO

"Tiene que salir a la primera o me doy por vencida"
"Si es realmente para mi se dara sin esfuerzo"

3

EL PERFECCIONISTA SOLISTA

"Si recibo ayuda es que no soy capaz"
"El exito es siempre individual"

Tipos de perfeccionistas

4

EL PERFECCIONISTA EXPERTO

"Si no se todo de un tema es como si no se nada"
"No puedo explotar mis capacidades hasta que sea totalmente competente"

5

EL SUPER PERFECCIONISTA

Debe ser excelente en todo, buen profesional, amigo, pareja, empleado, jefe, todo, debe saberlo todo y todo debe estar bien.

6

EL SUPER PERFECCIONISTA

"Saber hacerlo todo es necesario"
"Debo ser perfecta porque todos esperan eso de mi"

La **PERFECCIÓN** no existe es una construcción social , y
la *Ambición* no es perfección.

Indhira Báez

Ser Multipotencial o Indeciso →

TE GUSTAN TEMAS RELACIONADOS A CAMPOS DIFERENTES ENTRE SI?

PIERDES EL INTERES CUANDO TE DAS CUENTA QUE YA LO SABES MANEJAR?

TIENES UN INTERES CASI OBSESIVO POR NUEVOS TEMAS EN UN PERIODO DE TIEMPO?

DISFRUTAS TRABAJANDO PROYECTOS PERSONALES Y PROFESIONALES ?

A LA VEZ AUNQUE ESTO RESTE TIEMPO.

ALGUNA VEZ HAZ TRABAJADO EN CAMPOS MUY DIFERENTES EN TU VIDA?

QUE CUANDO SE VE TU HOJA DE VIDA PODRIAS VERTE INCONSTANTE PERO EN VERDAD DOMINAS CADA FACETA.

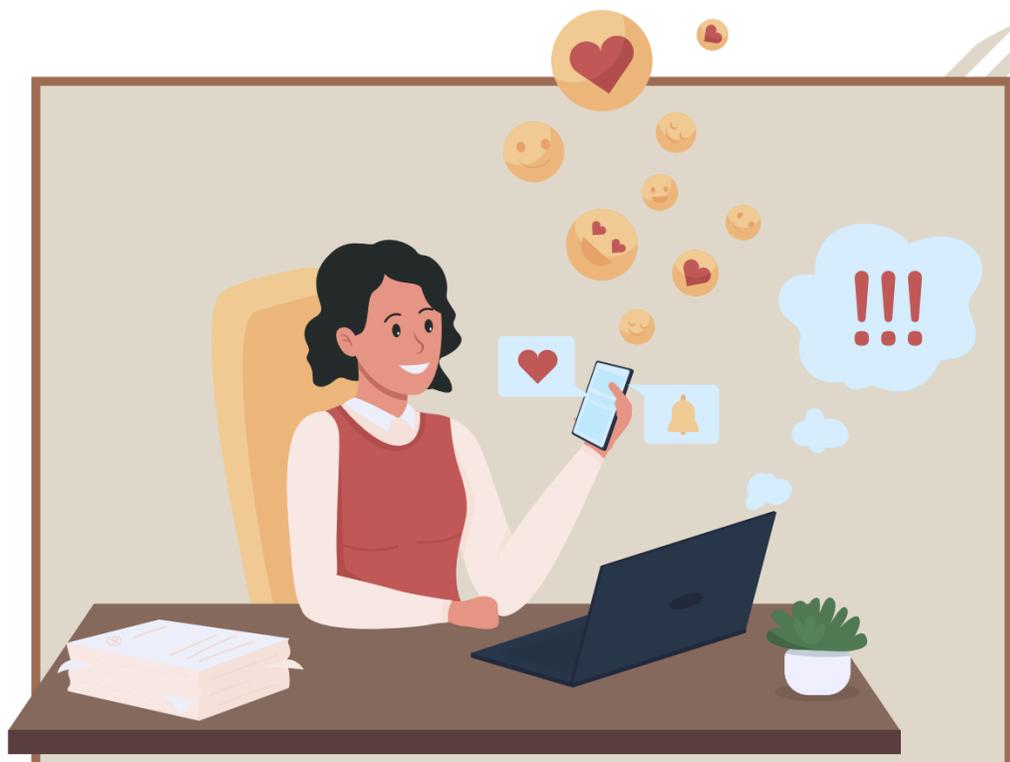
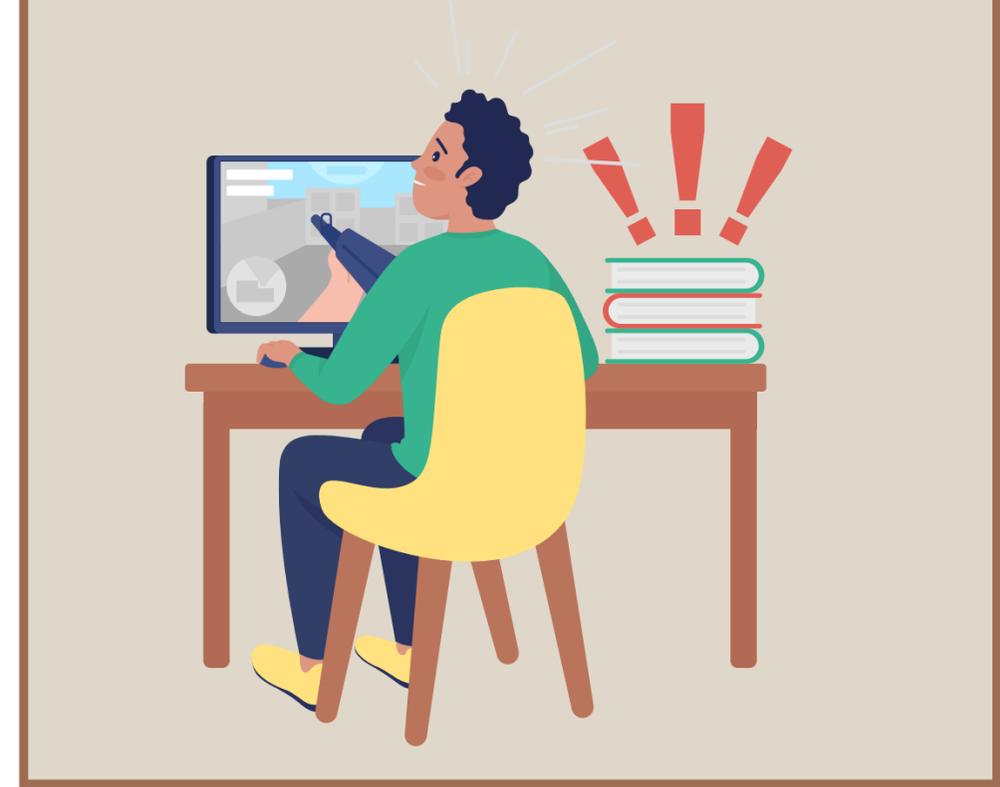
PROCASTINAR

Porque lo hacemos

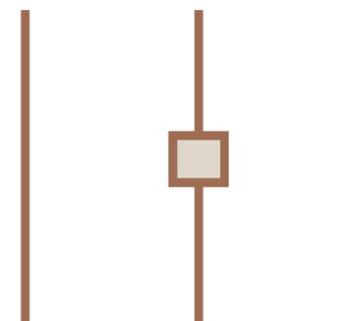
Es un impulso que te lleva a postergar y postergar una tarea hasta el punto que es imposible o insostenible, la cual debes finalizar. Lo hacemos por TEMOR AL JUICIO que tendremos del trabajo entregado, por esto lo retrasamos constantemente.



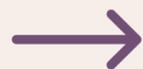
PERFECCIÓN = PROCRASTINACIÓN = SINDROME DEL IMPOSTOR ✓



Todos son iguales porque
la idea es retrasar el
tiempo para evitar el juicio
y no estar expuestos



Porque procrastinamos



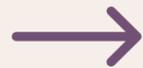
✕ Por querer ser perfectos

✕ MIEDO AL EXITO

✕ MIEDO AL JUICIO

✕ MIEDO A LA CONSECUENCIA

Ejercicio procastinación



 PORQUE PROCASTINO

 QUE TIPO DE ACTIVIDADES PROCASTINO

 PORQUE ENTIENDES QUE LA RETRASAS

 QUE CONSECUENCIAS POSITIVAS O NEGATIVAS
TIENE

DEJA DE COMPARARTE EN LAS REDES SOCIALES

*apaga las
notificaciones*





¿Cómo podemos hacer un video que nos presente ?

Vamos a escoger 5 palabras que nos definan.

Escribe tus habilidades y destrezas

Escribe tu experiencia profesional como una historia donde puedas mezclarlo todo.

Busca el lugar adecuado, libre de ruidos , con buena iluminacion y con un fondo adecuado.

Cuida tu ropa y maquillaje debes verte arreglada pero no como para fiesta.

Cuida tus redes sociales, nombre, foto de perfil, que sigues, que das like, que publicas.

PREGUNTAS

¿CÓMO CREAR UN
PROCESO PASO A PASO?

- 1 CREA
- 2 LIDERA
- 3 MONETIZA

Indhira
Báez
CREA • LIDERA • MONETIZA

Estos son nuestros medios de contacto



5030 Broadway suite 819
NY, NY 10034



(347) 351-0115



info@indhirabaez.com



www.indhirabaez.com