POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS | suma 5.0 | educa comunica y cultura preventiva



VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

Plan Nacional de Educación Multimodal en SST 2026

Talentos que **hacen país**

Positiva Prevención

GRUPO BICENTENARIO

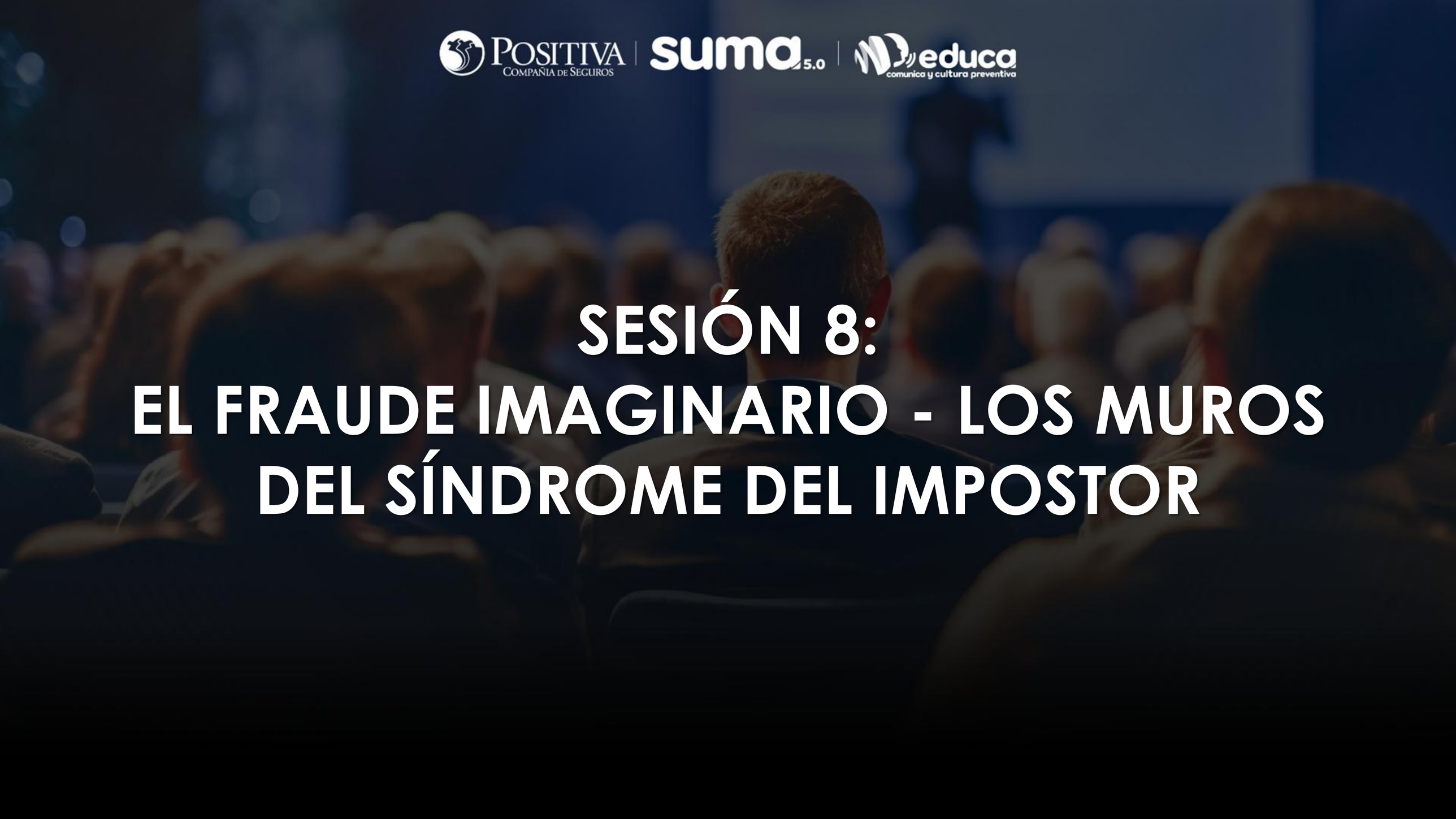


Comunidad Nacional de Conocimiento en

Comunicación y Cuidado de la Voz

Talentos que **hacen país**

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA



SESIÓN 8:
EL FRAUDE IMAGINARIO - LOS MUROS DEL SÍNDROME DEL IMPOSTOR



Ivette Consuelo Hernández Avendaño

COMUNIDAD NACIONAL DE CONOCIMIENTO EN COMUNICACIÓN Y CUIDADO DE LA VOZ

ihernandez@dcaespecialistas .com

3168817008



Perfil profesional:

- Fonoaudióloga
- Master en comportamiento no verbal y detección de la mentira
- Asesora en comunicación ante medios y audiencias.

Ruta del **conocimiento**

01

SESIÓN 1:
EL HUÉSPED INVISIBLE – EL DIÁLOGO INTERNO

02

SESIÓN 2:
EL PUENTE ENTRE EL PENSAMIENTO Y LA PALABRA

03

SESIÓN 3:
MI NARRATIVA PERSONAL - MI IDENTIDAD Y MI MEMORIA

04

SESIÓN 4:
¿CÓMO NOS HABITAMOS Y NOS COMPORTAMOS? - DIÁLOGO INTERNO Y LENGUAJE CORPORAL

05

SESIÓN 5:
LA VOZ QUE NUNCA CALLA - INFLUENCIA DEL TONO INTERNO EN LA INTERACCIÓN

Ruta del **conocimiento**

06

SESIÓN 6:
EL SILENCIO QUE HABLA - SILENCIO, CONFLICTO Y TRANSFORMACIÓN INTERIOR

07

SESIÓN 7:
LAS VOCES QUE HEREDAMOS - EL DIÁLOGO INTERNO COMO ECO DE LO SOCIAL

08

SESIÓN 8:
EL FRAUDE IMAGINARIO - LOS MUROS DEL SÍNDROME DEL IMPOSTOR

09

SESIÓN 9:
LOS CIMIENTOS DE LA PRISIÓN INTERIOR - INFLUENCIA CULTURAL Y EDUCATIVA

10

SESIÓN 10:
DE REGRESO A LA CASA PROPIA - BASES PARA UN DIÁLOGO INTERNO EDIFICANTE Y AUTÉNTICO

POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS | suma 5.0 | educa comunica y cultura preventiva

Evaluémonos



“No soy perfecta, pero tampoco soy un fraude.
Soy una persona aprendiendo, como todos.”

Adaptado de *“Los dones de la imperfección”*

BRENÉ BROWN

Académica, investigadora
y escritora estadounidense.



Contenido

01. El muro invisible.

02. Los ladrillos del muro.

03. Derribar el muro *(sin dinamita)*.



Objetivo

01. Comprender qué es el síndrome del impostor y cómo se manifiesta en el diálogo interno y en el ámbito laboral.

02. Identificar los factores que alimentan ese "fraude imaginario" *(comparación, perfeccionismo, mandatos heredados)*.

03. Aplicar una herramienta para reconocer la voz del impostor y responderle desde la evidencia y la compasión.



¿?

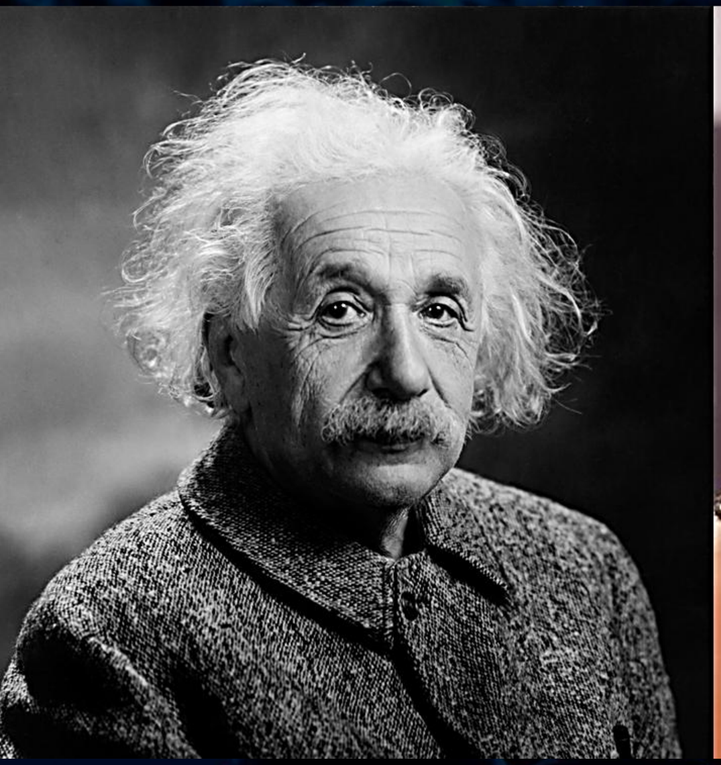
¿Alguna vez has sentido que, a pesar de tus logros, en algún momento “te van a descubrir”?

…¿Que en realidad no eres tan capaz como los demás creen?

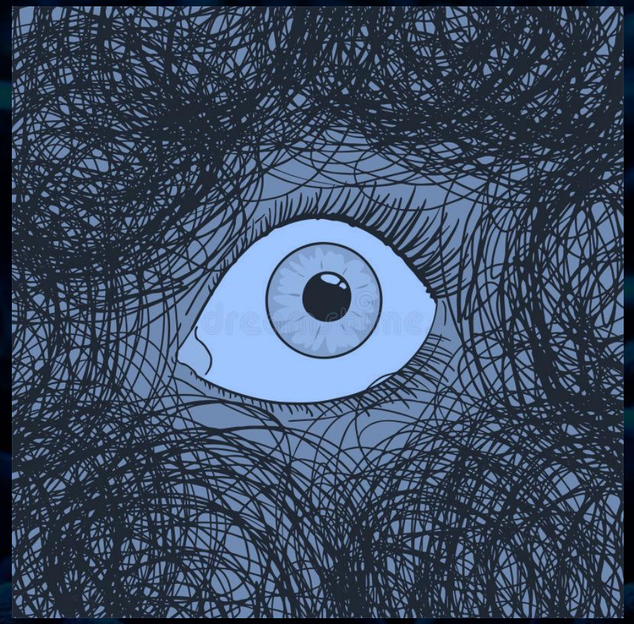
?

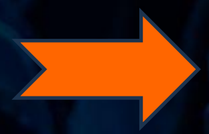


Brillantes, reconocidos y sin embargo…









El muro invisible

¿Qué es el síndrome del impostor: la brecha entre los logros y la sensación de no merecerlos?

¿Cómo se manifiesta?



Un patrón psicológico basado en sentimientos intensos y secretos…
(no te crees competente a pesar de la evidencia

JOAN HARVEY



No es una enfermedad mental…
Es un **patrón de pensamiento y emoción**

¿Cómo se manifiesta?



ELOGIO	• **Lo minimizas** • *“Cualquiera lo habría hecho”; “No es para tanto”*
ERROR	• **Lo magnificas** • *“Soy un desastre”; “Siempre me pasa”; “No sirvo para esto”*
RETO NUEVO	• **Te asalta el sentimiento** • *“Esta vez sí se van a dar cuenta de que no estoy a la altura”.*

¿Cómo se manifiesta?



TRABAJO

- **No delegas, revisas reiteradamente, te sobrecargas.**
- *"Si no lo hago yo, va a salir mal"*.

LOGROS

- **Te cuesta disfrutarlos**
- *"Pude haberlo hecho mejor"*.

Síndrome del impostor



62 investigaciones con más de 14,000 participantes:

Está presente hasta en **el 82% de las personas**, *(depende del contexto y de cómo se mida)*.

No discrimina género ni profesión. Afecta a hombres y mujeres, a estudiantes y a CEOs, a principiantes y a expertos.

La diferencia está en **cómo cada persona lo gestiona**… *(Diálogo interno)*.

Los ladrillos del muro

De dónde viene: perfeccionismo, comparación, mandatos heredados, entornos de alta exigencia.



Ladrillo # 1

EL PERFECCIONISMO



La perfección no existe

- ***Diálogo interno:*** *"Si no es perfecto, no vale".*
- Siempre hay un error, un detalle, una crítica posible

El perfeccionismo no te hace mejor

- **Cada reto te martiriza y te hace:**
- Más cansado, más ansioso y más vulnerable al agotamiento .

Ladrillo # 2

LA COMPARACIÓN CONSTANTE

Diálogo interno:
¿Ves?
Ellos sí pueden.
Tú no.'



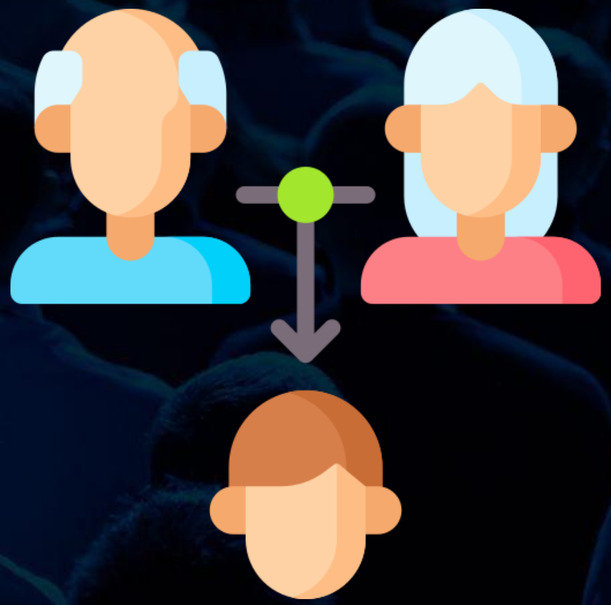






Ladrillo # 3

LOS MANDATOS HEREDADOS



Las voces que heredamos

“Tienes que ser el mejor.”

“El error es inaceptable.”

“Si no destacas, no vales.”

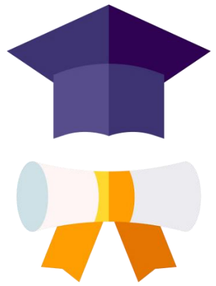
Internalizaste esos mandatos

Cuando lo logras: *“No es suficiente”*

Cuando fallas: *“¿Ves? Te lo dije”*

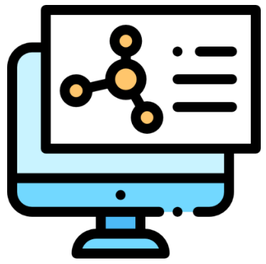
Ladrillo # 4

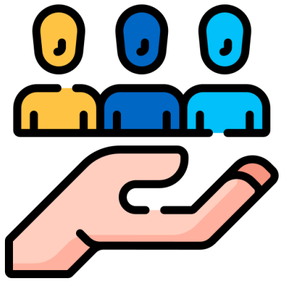
LOS ENTORNOS DE ALTA EXIGENCIA





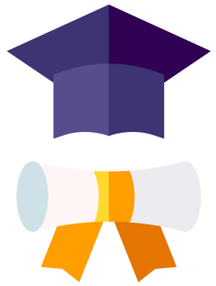






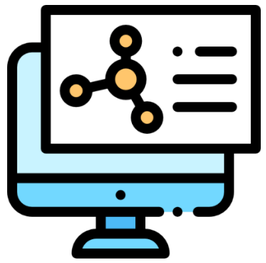
Ladrillo # 4

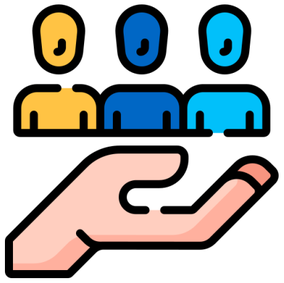
LOS ENTORNOS DE ALTA EXIGENCIA











SST

"No puedo fallar"

"No puedo pedir ayuda"



Derribar el muro
(sin dinamita)



Paso # 1

NOMBRA LA VOZ *(sin juicios)*

Cuando aparezca no la ignores, **nómbrala**

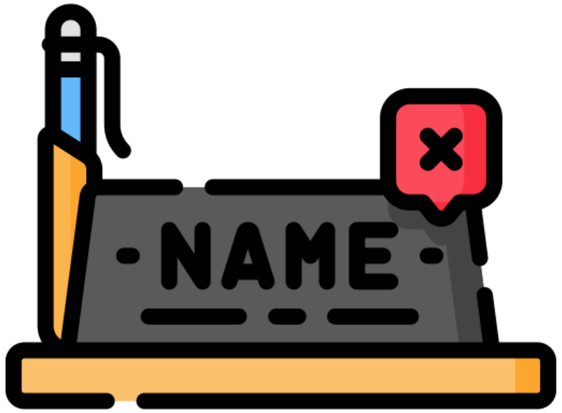
"Ahí está la voz del impostor."

"Esa es la sensación de fraude, no la realidad."

"Gracias por la alerta, pero tengo evidencia."

Ejercicio

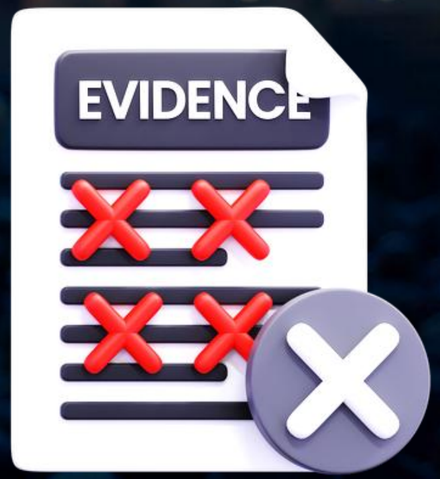
Piensa en una situación reciente en la que sentiste "un fraude"
En silencio, nómbrala.



Paso # 2

CONTRASTA CON EVIDENCIA

(el antídoto contra el fraude)



El impostor se alimenta de **sensaciones**…

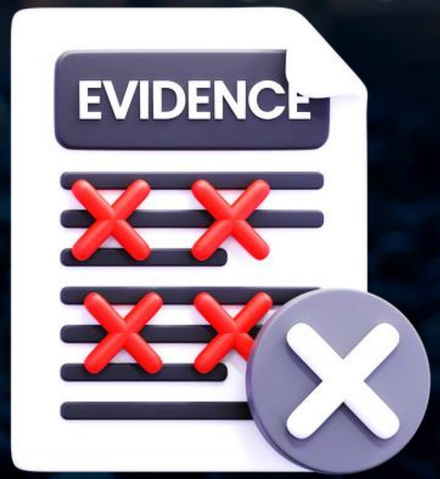
Responde con **hechos**

- ¿Qué evidencia **objetiva** tengo? (Logros, resultados, feedback, experiencia).
- ¿Qué evidencia tengo de que soy un fraude? (No vale "me siento así. Necesitas pruebas).
- Si un amigo estuviera en mi situación, ¿qué le diría?

Paso # 2

CONTRASTA CON EVIDENCIA

(el antídoto contra el fraude)



El impostor se alimenta de **sensaciones**…

Responde con **hechos**

- ¿Qué evidencia **objetiva** tengo? (Logros, resultados, feedback, experiencia).
- ¿Qué evidencia tengo de que soy un fraude? (No vale "me siento así. Necesitas pruebas).
- Si un amigo estuviera en mi situación, ¿qué le diría?

Piensa en tres evidencias de que **mereces** estar donde estás.

Paso # 3

Háblate como un mentor, no como un verdugo

Verdugo



- *“No merezco este puesto”*
- “Fue suerte”

Mentor



- *“He trabajado para estar aquí. Tengo dudas, como todos. Y puedo seguir aprendiendo.”*
- *“La suerte existe, pero yo también puse el esfuerzo. Las dos cosas pueden ser verdad.”*

EJERCICIO



- Elige una frase del impostor que te digas con frecuencia.
- Transformarla en una frase de mentor.
- Repítela en silencio.



El fraude es imaginario, pero el sufrimiento **es real**.

El muro no se derriba **en soledad**

No necesitas ser perfecto para **merecer**

Bibliografía

- **Choo, S. (2025).** *Líbrate del síndrome del impostor*. Kitaeru.
- **Harvey, J. C., & Katz, C. (1985).** If I'm so successful, why do I feel like a fake? The impostor phenomenon. *Random House*.
- **Mann, S. (2025).** *El síndrome del impostor: cómo dejar de creer que nuestros logros se deben a la suerte*. Urano.
- **Neff, K. (2015).** *Autocompasión: aprende a tratar bien a ti mismo*. Gaia Ediciones.
- **Para, E., Dubreuil, P., Miquelon, P., & Martin-Krumm, C. (2024).** Interventions addressing the impostor phenomenon: a scoping review. *Frontiers in Psychology, 15*, 1360540.

POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS | suma 5.0 | educa comunica y cultura preventiva

Evaluémonos



Preguntas



POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS | suma 5.0 | educa comunica y cultura preventiva | posipedia



Recuerda que Positiva tiene para ti:

posipedia

https://www.posipedia.com.co/

- Cursos virtuales
- Artículos
- Audios
- Juegos digitales
- OVAs
- Guías
- Mailings
- Videos

POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS | suma 5.0 | educa comunica y cultura preventiva

¿Quieres profundizar tus conocimientos y potenciar tus competencias en SST?

¡Capacítate y fortalece
la seguridad de tu empresa!

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

Escanea e inscríbete

CURSOS

VIRTUALES SG-SST DE 50 Y 20 HORAS



Para trabajadores de todas las empresas, áreas y sectores.

¡TE ESPERAMOS!

Positiva Prevención

GRUPO BICENTENARIO

POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS | suma 5.0 | educa comunica y cultura preventiva



¡CONÉCTATE A NUESTRO CANAL de WhatsApp!

POSITIVA PREVENCIÓN

Descubre campañas, novedades y tips en Seguridad y Salud en el Trabajo (SST) que te ayudarán a fortalecer tu bienestar y la cultura de prevención laboral.

¡Únete y sé parte de la comunidad de Positiva!

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA