

Comunidad Nacional de Conocimiento:

Y entrenamiento en comunicación
y relacionamiento aplicado

PLAN NACIONAL
MULTIMODAL
DE EDUCACIÓN EN SST **2023**

LA ASEGURADORA
DE TODOS LOS
COLOMBIANOS



Positiva Compañía
de Seguros



@PositivaCol



PositivaCol



Positiva Colombia



MINISTERIO DE HACIENDA Y
CRÉDITO PÚBLICO

EL “SI” MALIGNO

Síndrome del Impostor
y como liberarse de sus yugos



Experta Líder

*de la comunidad, Entrenamiento en
Comunicación y Relacionamiento Aplicado*

Ivette Consuelo Hernández A.

Correo: consultoriodelavoz@gmail.com

Contacto: 3168817008

Ruta de Conocimiento

09

EL TOQUE DE VIDA

La importancia del contacto físico de calidad

13

EL "SI" MALIGNO

Síndrome del impostor y como liberarse de sus yugos

10

CONTIGO EN LA DISTANCIA

Claves para comunicarse efectiva y significativamente en entornos virtuales

14

VENCE EL MITO DE LA SEPARACIÓN

Reflexiones acerca de los vínculos que facilitan interacciones significativas

11

LEE ENTRE LÍNEAS

El subtexto como determinante en nuestras interacciones

15

VUELVE AL SER QUE TÚ ERAS

Reflexiones sobre la autenticidad

12

EXPLORA LAS ATADURAS DE LA MENTE

Reflexiones acerca de los diálogos internos limitantes

EVALUÉMONOS



PLAN NACIONAL
MULTIMODAL
DE EDUCACIÓN EN SST **2023**



“ La educación es el arma más poderosa que puede usar para cambiar el mundo. ”

Nelson Mandela



Tabla de contenidos



Qué es y que caracteriza al síndrome del impostor

Momento 1



Identifique si padece el síndrome del impostor

Momento 2



Guías y estrategias para superar el síndrome del impostor

Momento 3

Objetivo general

Ofrecer a los participantes conocimientos y herramientas que les permitan darse cuenta si padecen el “síndrome del impostor”, y brindarles guías sencillas que les permitan gestionarlo y, aumentar así, la autoconfianza en sus capacidades en el trabajo, en el hogar y en otros ámbitos de sus interacciones.



A quien puede interesarle conocer sobre el SI

- 1) A quienes estén experimentando el SI en el trabajo, en el hogar, en la familia o en la comunidad.
- 2) A quien crea que su pareja, un miembro de la familia, un amigo o un estudiante (*docentes*), están experimentando el SI.
- 3) A padres que quieran minimizar las posibilidades de que sus propios hijos sucumban al SI .
- 4) A quienes deseen conocer más acerca de este síndrome (*patrón o experiencia impostora*).





POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS



POSITIVA EDUCA
Pensando en ti

POSITIVA EDUCA COACH

MÁSTER CLASS 18

Noviembre 12
de 2020

CICLO 5 - EDUCACIÓN PARA LA ACCIÓN EN SST

**Quita el freno:
Supera el síndrome del impostor**



“El síndrome del impostor es la creencia de que uno finge, de forma fraudulenta, ser quien no es, que no es tan bueno como la gente piensa”

SANDI MANN
Dra. En psicología



“El síndrome del impostor (SI) es la creencia de que uno finge, de forma fraudulenta, ser quien no es, que no es tan bueno como la gente piensa”

SANDI MANN
Dra. En psicología



PLAN NACIONAL
MULTIMODAL
DE EDUCACIÓN EN SST **2023**

SÍNDROME DEL IMPOSTOR

EL SÍNDROME DEL IMPOSTOR ES UN PATRÓN PSICOLÓGICO EN EL QUE LAS PERSONAS SON INCAPACES DE RECONOCER SUS LOGROS...

...O TIENEN MIEDO DE SER EXPUESTAS COMO UN FRAUDE, A PESAR DE QUE LAS PRUEBAS DEMUESTREN SU CAPACIDAD E INTELIGENCIA.

LAS PERSONAS QUE SUFREN DEL SÍNDROME DEL IMPOSTOR SUELEN ATRIBUIR SU ÉXITO A LA SUERTE...

...O QUE LE HICIERON CREER A LOS DEMÁS QUE SON MÁS CAPACES DE LO QUE REALMENTE SON.

FUENTE: “¿Qué es el 'síndrome del impostor' y por qué lo sufre tanta gente?” BBC.

Curiosidades acerca del **Síndrome del impostor**



- 01** Lo sufren al menos el **70%** de la población (*Sakulku, J. 2011*)
- 02** Se presenta en hombres y mujeres por igual, incluso desde la adolescencia.
- 03** No está clasificado como una enfermedad o trastorno mental. (DSM 5)
- 04** Como no es una enfermedad mental, no hay criterios estandarizados respecto a su diagnóstico y síntomas
- 05** Puede ser agotador en términos de autoconfianza y autoestima, además de ser perjudicial para la progresión profesional y/o laboral.

Identifique si padece el síndrome del impostor “SI”

TEST SÍNDROME DEL IMPOSTOR

Amparo Calandín

- 1) Creo que los demás piensan que soy más competente de lo que realmente soy.
 - ☐ VERDADERO
 - ☐ FALSO

- 2) Cuando los demás me halagan por algo que he conseguido, temo no poder conseguir mantener sus expectativas hacia mí.
 - ☐ VERDADERO
 - ☐ FALSO

- 3) Normalmente pienso que mis logros/éxito han sido por encontrarme en el lugar correcto, en el momento adecuado y con las personas apropiadas, yo no he tenido nada que ver.
 - ☐ VERDADERO
 - ☐ FALSO

- 4) Tengo pánico de qué las personas cercanas a mí descubran que soy un fraude.
- ☐ VERDADERO
 - ☐ FALSO
- 5) Tiendo a no creerme los halagos y piropos que me hacen los demás por mi trabajo.
- ☐ VERDADERO
 - ☐ FALSO
- 6) Antes de empezar un nuevo proyecto o trabajo tengo mucho miedo y siento que no lo haré bien, a pesar, de qué normalmente hago bien todo lo que hago.
- ☐ VERDADERO
 - ☐ FALSO
- 7) No suelo sentirme orgulloso(a) de lo que he hecho, suelo pensar qué podría haberlo hecho mejor.
- ☐ VERDADERO
 - ☐ FALSO

8) A veces, pienso que mi éxito ha sido suerte o por algún tipo de error.

☐ VERDADERO

☐ FALSO

9) Siento que engaño a los demás cuando hago mi trabajo o esas actividades que los demás sienten que hago bien.

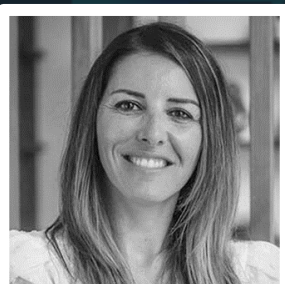
☐ VERDADERO

☐ FALSO

10) Aunque los demás me digan que hago bien mi trabajo, yo considero que cualquier persona lo hace mejor que yo.

☐ VERDADERO

☐ FALSO



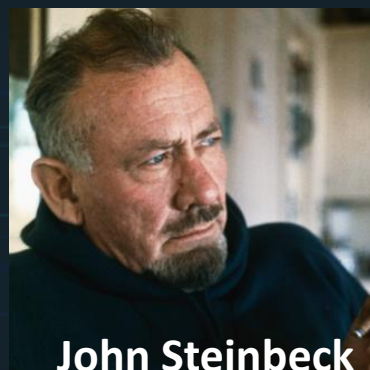
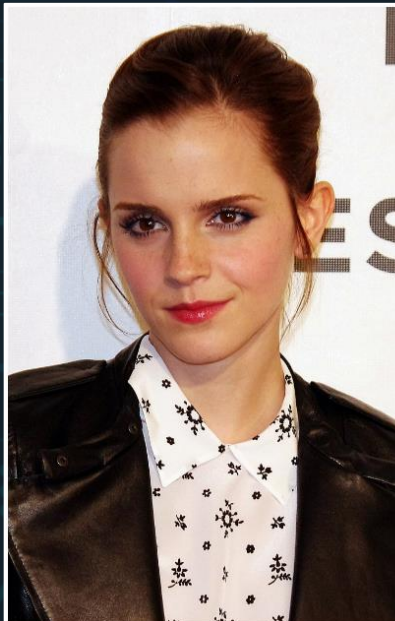
AMPARO CALANDÍN
Psicóloga de la U. de Valencia - España

FUENTE

<https://www.amparocalandinpsicologos.es/test-sindrome-del-impostor/>

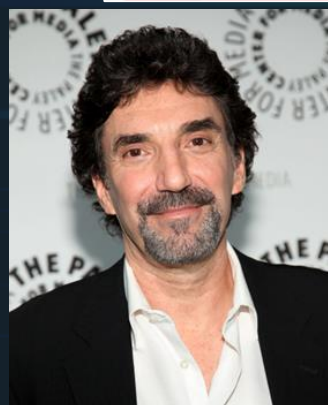
“Bienvenido al mundo del SI,
un mundo secreto habitado por personas
exitosas de todas las profesiones y condiciones
sociales que tiene una cosa en común:
creen que no son lo bastante buenos”





John Steinbeck

Premio Nobel
literatura -1962



Chuck Lorre

Escritor-guionista



Howard Schultz

CEO- Starbucks

PLAN NACIONAL
MULTIMODAL
DE EDUCACIÓN EN SST **2023**

El SI en el adolescente actual

1. MAYOR PRESIÓN ACADÉMICA



- Mayor dificultad para ser admitido en el colegio deseado.
- Los colegios actuales generan mayor ambiente de competitividad que de cooperación o complementariedad.
- Incremento en el número de pruebas estandarizadas.
- En la actualidad estas pruebas revisten mayor importancia.
- 82% de colegios en primaria informan problemas relativos a la salud mental de los estudiantes al acercarse dichas pruebas.
- 76% de los colegios reportan que los estudiantes presentan temor al fracaso escolar.

El SI en el adolescente actual

2. MAYOR PRESIÓN POR PARTE DE LOS PADRES



- Incremento en la inclinación de los padres a basar su propia valía en los logros de sus hijos.
- Mayor supervisión de los padres sobre sus hijos, tanto en actividades escolares como de ocio, gracias a las tecnologías actuales.
- Esto trasciende más allá de la seguridad, se involucran en el tipo de actividades que aprueban y de las cuales se enorgullecen.
- Esto genera tanto presión, como sensación de no cumplir sus expectativas, no dar la talla, o desestimar sus logros porque consideran que son más de sus padres que lo ayudaron.

El SI en el adolescente actual

3. LAS REDES SOCIALES



- Los jóvenes son nativos digitales y a diferencia de nosotros, carecen de otro mundo para compararse.
- Para el 37% de estudiantes aventajados la presión de las redes sociales es mayor que la de los exámenes.
- La “cultura de los famosos y del éxito profesional” ha generado obsesión por la imagen y la perfección.
- Miden su valía por el número de seguidores, navegan en un mundo de comentarios muy tóxicos que pueden inducirlos a conductas perjudiciales, incluso al suicidio.
- La cultura de las celebridades, los filtros, los retoques, generan una realidad maquillada en la que es muy difícil dar la talla.

Guías y estrategias para gestionar y superar el SI

PLAN NACIONAL
MULTIMODAL
DE EDUCACIÓN EN SST **2023**



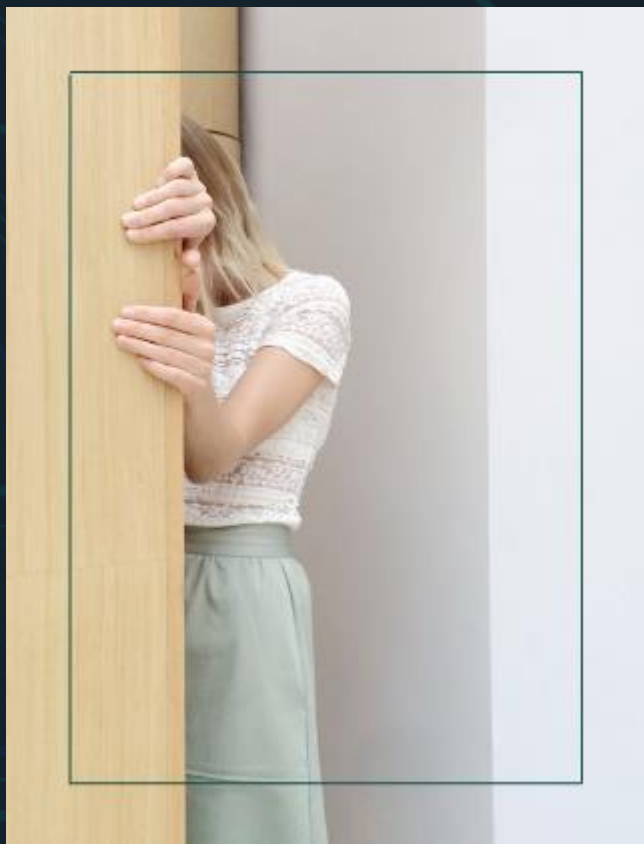
Ejercicio # 1: LOS HECHOS

EL HECHO	MIS IDEAS DE IMPOSTURAS SOBRE EL HECHO	HABILIDADES. COMPETENCIA O TALENTOS QUE PUDIERON LLEVAR AL HECHO
Obtuve un excelente en el examen de inglés	Tuve suerte con lo que me preguntaron 60%	Se me da bien el inglés 70%
Me gané un importante ascenso	No estoy a la altura del trabajo; fue un error elegirme 30%	Soy competente en mi trabajo y en mi puesto de dirección 60%
Me alabaron por la presentación que realicé	No fue una presentación perfecta 80%	Fue una presentación sólida, con diapositivas claras y una exposición entusiasta 90%

Ejercicio # 2: IDENTIFICA TUS PUNTOS FUERTES

ESCRIBE

1. Diez de tus puntos fuertes: ej. resiliencia, creatividad, afabilidad, dinamismo...
2. Cinco cosas que admires de ti: ej. Tu espiritualidad, como has criado a tus hijos...
3. Los cinco mayores logros de tu vida: ej. Recuperarte de una enfermedad, comprar tu casa propia, graduarte en tu profesión...
4. Al menos tres logros cotidianos: usar una nueva aplicación de tu teléfono, manejar una situación incómoda, escuchar con generosidad a un compañero...
5. Diez cosas que puedes hacer para ayudar a otra persona.



Ejercicio # 3: “SAL DEL ARMARIO” DE LOS IMPOSTORES

FUENTE: Libro -El Síndrome del impostor
SANDI MANN

Confiesa tus sentimientos de impostor a otras personas:

- Habla de ello con compañeros, con amigos o con superiores en los que confíes.
- Escribe sobre el tema en un blog, tuitea sobre este asunto.
- Te darás cuenta que no estás solo.
- Esto te fortalecerá para gestionarlo más objetivamente.

Ejercicio # 4: APRENDE A SER MÁS TOLERANTE CON TUS ERRORES

En una tabla registra 5 o más errores que hayas cometido en el pasado y lo que has aprendido de este error. Ej.

ERROR	LO QUE APRENDÍ
Hice un comentario a un compañero sobre su peso, después supe que lo había ofendido mucho.	No soy perfecta(o), y me propongo pensar mucho más, antes de comentar el aspecto de las personas
No pesé las maletas de antemano, tuve que pagar una multa elevada en el aeropuerto y me estresé.	Soy humana y cometo errores, de ahora en adelante siempre pesaré las maletas.

Ejercicio # 5: REBATE TU VISIÓN DEL ÉXITO

En la sociedad actual, el éxito se asocia con el estatus y el dinero. Revisa esa perspectiva,, escribe cuál es tu escala para medir el éxito. Ej.

INDICADORES DEL ÉXITO PARA MÍ	¿CÓMO PUEDO REBATIRLOS?
Estatus y reconocimiento; quiero que la gente me vea como una persona exitosa. No me basta con sentirme realizado	¿De quién me importa realmente lo que pueda pensar? ¿Mis amigos? ¿Mi familia? ¿Qué amigos? ¿Los amigos de verdad no deberían valorarme de todos modos?
Dinero	¿Cuánto dinero necesito para que me consideren exitoso? ¿Por qué? ¿Cómo me haría más feliz esa consideración?

2
ŇAPA



Estrategias para ayudar a tus hijos a gestionar un potencial SI

1. Evita etiquetar a los niños o compararlos: “el listo”, “el diablillo”, “la que es mejor en artes que el hermano”.
2. Cuidado con las expectativas que tienes para tus hijos y cómo se las comunicas: anímalos a tener sueños y desarrollar SU potencial, pero déjales claro que valoras los atributos no cuantificables como la sensibilidad, la amabilidad, la solidaridad. Etc.
3. Refuerza su autoconfianza: resiste la tentación de ayudarlos demasiado.



Estrategias para ayudar a tus hijos a gestionar un potencial SI

4. No los halagues demasiado, ni seas demasiado crítico: puede llevarlo a que crea que el reconocimiento no es genuino, o a tener un deseo desmedido por impresionar a los demás.
5. Cuando se equivoquen, evita criticarlos, más bien pregúntale que puede hacer para aprender de ello.
6. Sé prudente con las expectativas de género: puede hacer que se sientan que no están a la altura de los ideales de género que se espera de ellos(as).



PREGUNTAS

PLAN NACIONAL
MULTIMODAL
DE EDUCACIÓN EN SST **2023**



BIBLIOGRAFÍA

1

Mann, S. (2020). *El síndrome del impostor*. Ediciones Urano, Madrid, España.

2

<https://www.amparocalandinpsicologos.es/test-sindrome-del-impostor/>

EVALUÉMONOS



PLAN NACIONAL
MULTIMODAL
DE EDUCACIÓN EN SST **2023**



Disponemos para ti los
canales de atención del:

PLAN NACIONAL
MULTIMODAL
DE EDUCACIÓN EN SST **2023**



Educación virtual
+1.000 cursos virtuales y
Curso obligatorio cumplimiento

educavirtual@positiva.gov.co



**Educación presencial y
talleres web**
Congresos Nacionales

Positiva.educa@positiva.gov.co

Todo lo tienes con Positiva

Entra aquí, y descubre lo

<https://posipedia.com.co/>



Presentaciones
Técnicas



Juegos
Digitales



Ludo
Prevención

Positiva siempre contigo

La magia comienza aquí

<https://posipedia.com.co/>



Audios



Videos



Mailings

