



MINI CUADERNO

# Tareas contra el síndrome del impostor

# 1. Diagnóstico personal

## ¿Qué me frena?

Autoevaluación (escala del 1 al 10):

Dimensión	Puntuación	Observaciones personales
Autoestima		¿Cómo me hablo a mí misma?
Autoeficacia		¿Confío en que puedo con los desafíos?
Locus de control		¿Siento que tengo el control de mi vida?
Estabilidad emocional		¿Cómo reacciono cuando algo no sale bien?

Reflexiona: ¿Cuál de estas áreas necesito fortalecer con urgencia?

## 2. Mi narrativa

### ¿Qué historia me estoy contando?

Escribe dos versiones de tu historia profesional:

#### 1. Historia actual (como suele sonar en tu mente):

#### 2. Versión positiva (reescrita desde el aprendizaje y el crecimiento):

Clave: Cambiar la narrativa es cambiar tu identidad emocional.



### 3. El Bambú

¿Qué habilidad y/o competencia estás entrenando (regando)?

Día de la semana	Pensamiento más frecuente	¿Narrativa positiva o negativa?	¿Qué hice para cambiarlo?
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			

Consejo: Una pequeña victoria al día, hace que tus raíces se hagan más fuertes y profundas.

### 4. Hoy mejor que ayer, mañana mejor que hoy: la versión que quiero de mí mismo

**Describe desde tu mejor versión -soñada-**

Tip: Guarda esta nota. Puedes redactar un Email y programar para que te llegue a ti mismo en un año!

#### Semana de anclajes positivos

- El pensamiento que reemplacé:
- El logro que celebré:
- El límite que puse con amor:
- El mentor/a que escuché o busqué:
- El feedback que pedí (aunque me daba miedo):