

El ciclo del síndrome del impostor

Escribe bajo cada etapa cómo se ve en tu caso, con tu último ejemplo real. Al final, decide en qué punto vas a cortar el bucle la próxima vez.

Un reto nuevo
Un examen, un proyecto o una tarea que importa.

↓

Duda y ansiedad
"¿Y si esta vez se dan cuenta de que no puedo?"

↓

Sobrepresión o postergación
Trabajo de más desde el inicio, o pospongo y termino a las carreras.

↓

El resultado sale bien
Logro, buena nota o felicitación.

↓

Descuento del logro
"Fue suerte", "cualquiera lo haría", "solo fue esfuerzo".

↓

La sensación de fraude sigue
El logro no cambia lo que creo de mí.

↓

Mi punto de ruptura
Elige una etapa y escribe qué vas a hacer distinto ahí la próxima vez.

El ciclo vuelve a empezar

Registrar los logros por escrito, antes de descontarlos, es una forma concreta de empezar a cortar el bucle.

Creado por **psyred.org**

Terapia online desde \$10 USD
Escanea y agenda con un psicólogo