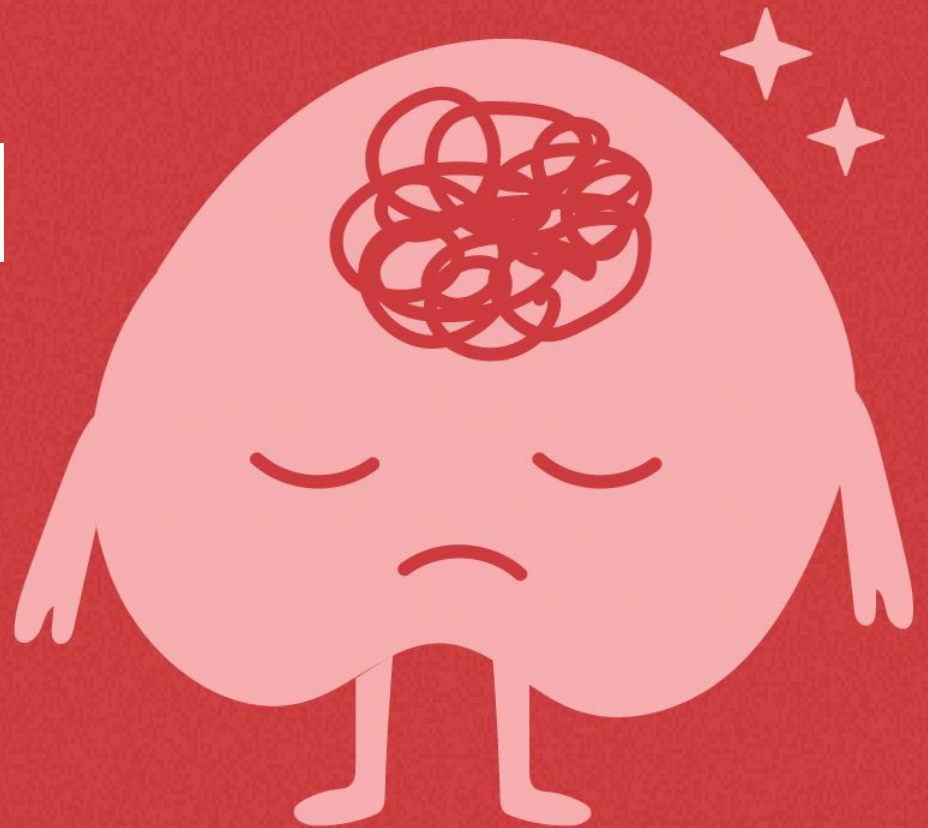


Curso para  
**Superar el  
Síndrome del  
Impostor**

Tati Uribe



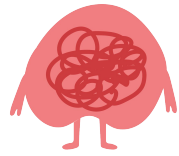
**Empieza aquí para  
vencer el síndrome  
del impostor**





**¡Gracias por estar aquí!**

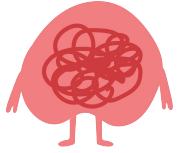




**Tati Uribe**

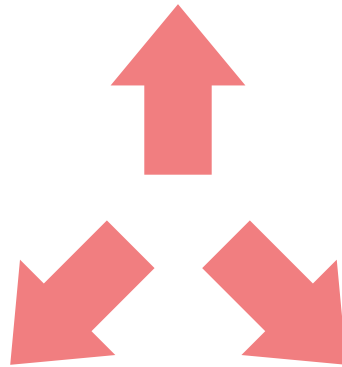
Esta es mi historia






# Esto es lo que lograrás al terminar este curso

**Entendimiento**



**Consciencia**

**Determinación**

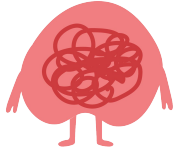


*Siempre habrá alguien  
que dude de ti.*

*Solo asegúrate de que esa  
persona **no seas tú.***



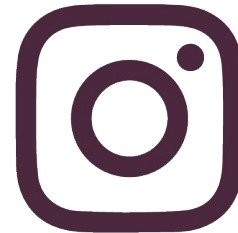
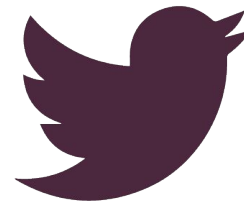




# Síguenos para seguir compartiendo en comunidad

@tatiuribem

@platzi



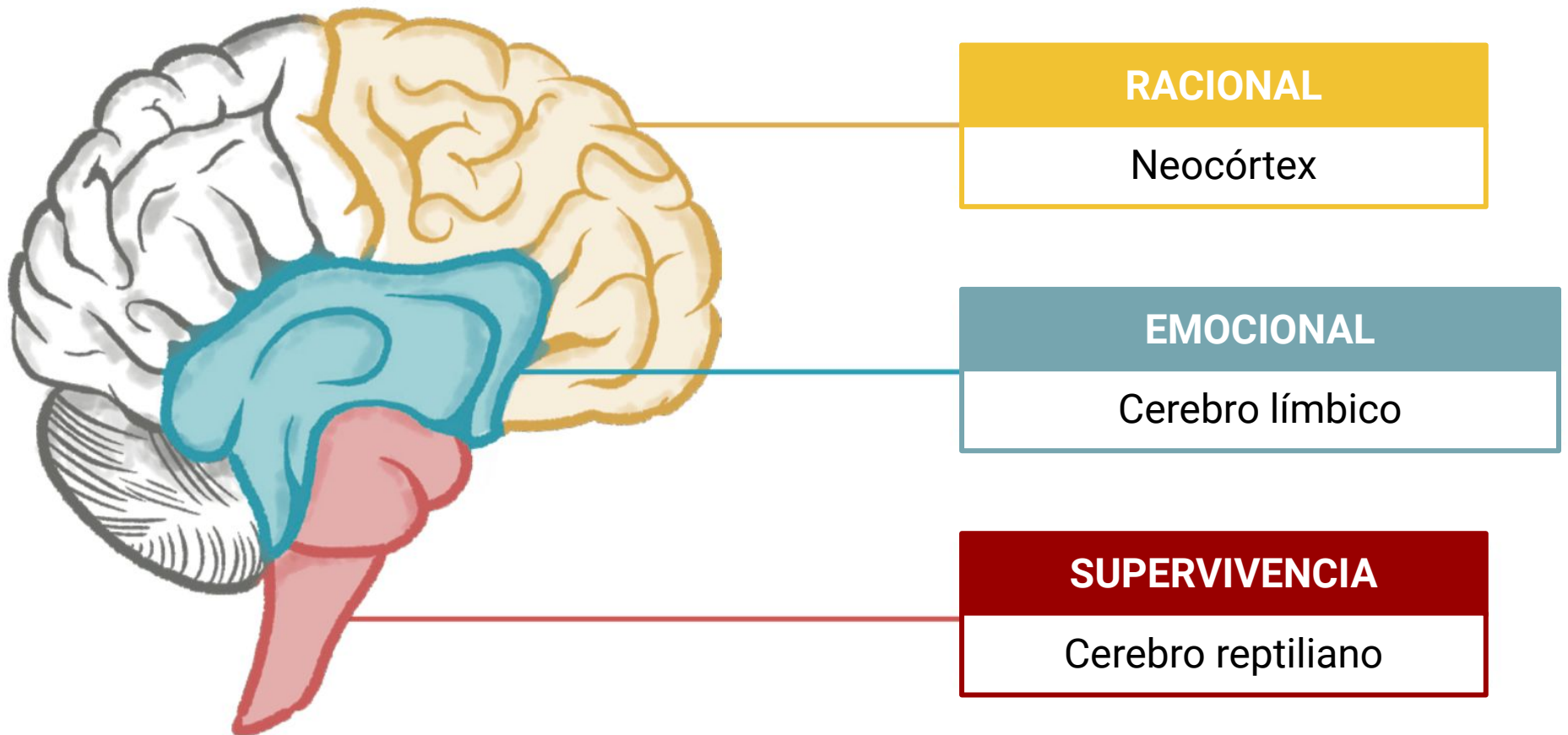
# ¿Cómo funciona el síndrome del impostor en el cerebro?

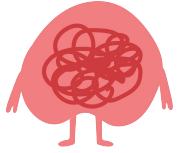




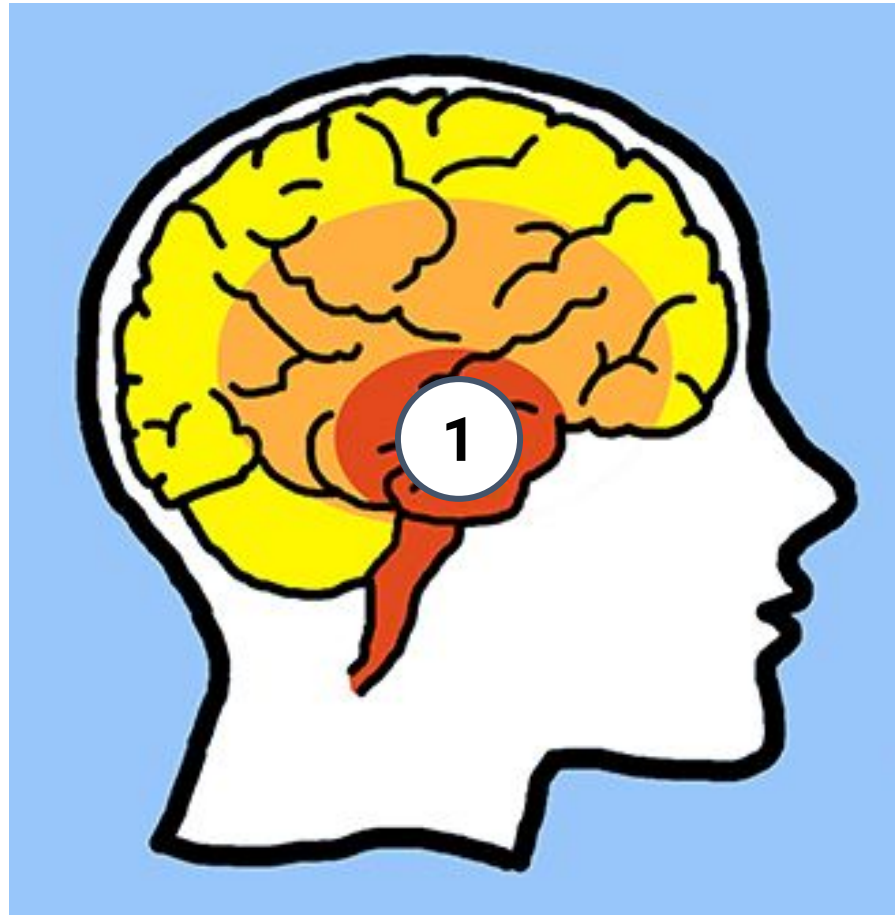
# La teoría del cerebro **triúónico de MacLean**





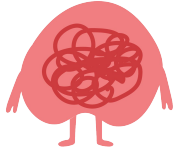


# Cerebro reptiliano

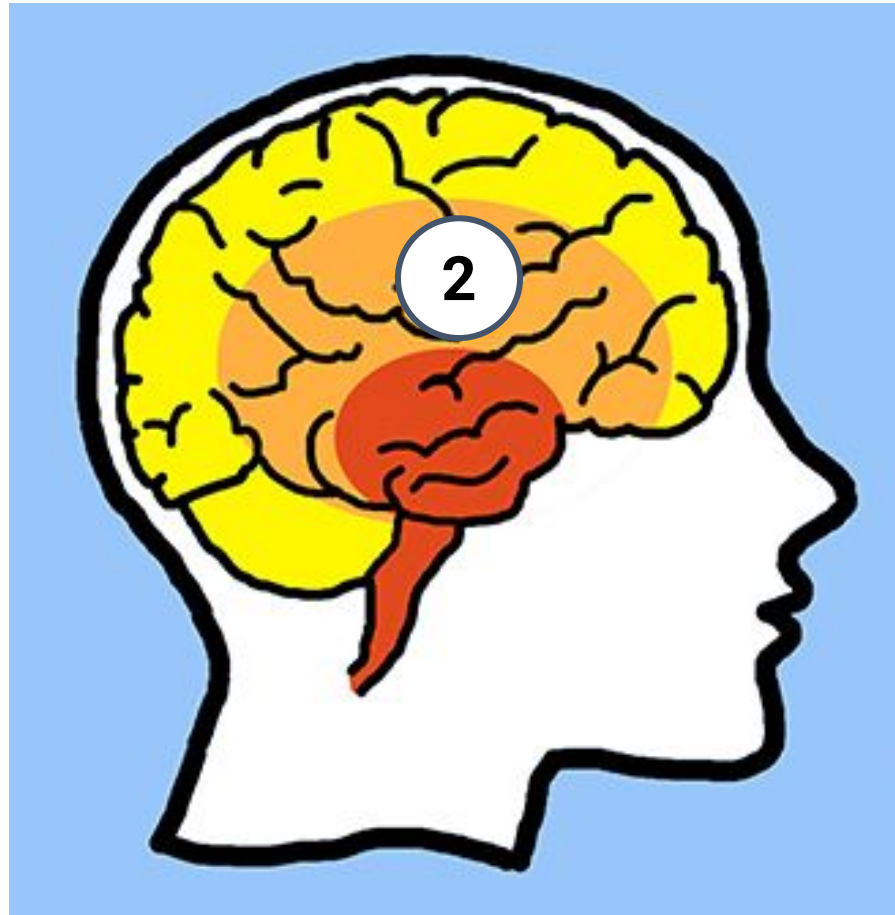


Fuente: Ambition.com

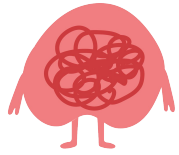




# Cerebro límbico



Fuente: Ambition.com



# Neocórtex



Fuente: Ambition.com

# Síndrome del impostor como mecanismo de protección





# **Improntas:** El origen del síndrome del impostor



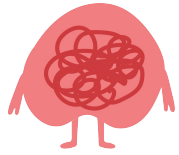
# Tipos de improntas en la vida del ser humano



# Neuroplasticidad: El cerebro adaptativo







# **Una buena noticia: La neuroplasticidad**





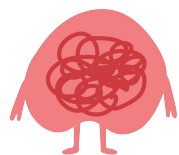
¿Qué pasa en tu  
cerebro cuando haces  
algo por **primera vez?**





**¿Has sentido miedo al  
hacer algo por primera  
vez?**





# Entendiendo la neofobia





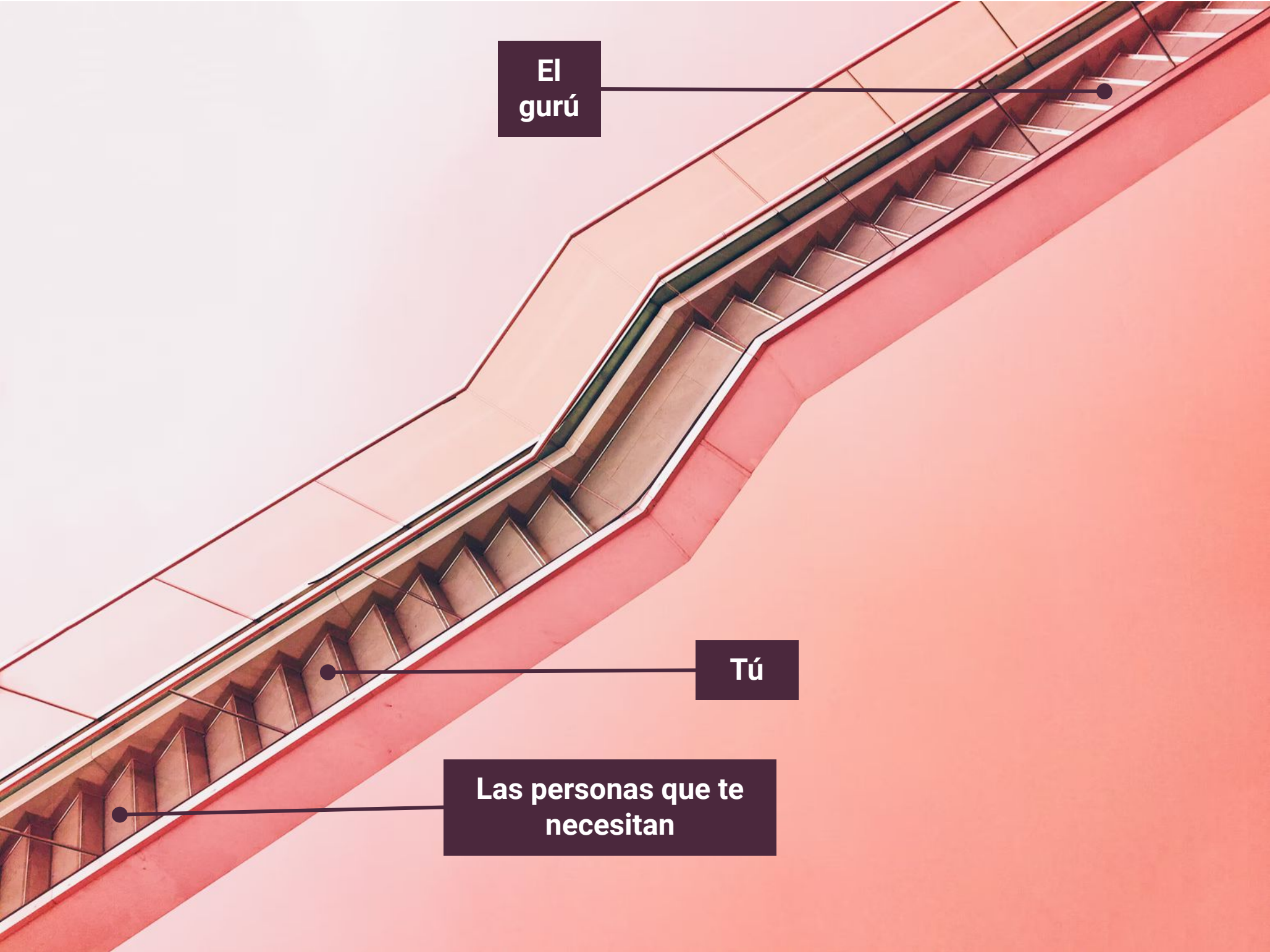
**¿Cómo se siente el  
síndrome del  
impostor?**





**El mito del “todavía no  
estoy listo o lista”**





**El  
gurú**

**Tú**

**Las personas que te  
necesitan**



# Cómo el síndrome del impostor **paraliza tus sueños y metas**






# El poder de la **gratitud**

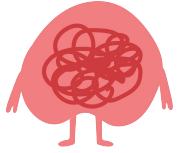




***El agradecimiento es la  
memoria del corazón***

Lao-Tsé





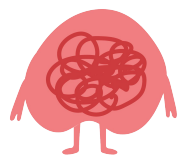


**Referentes que  
nos inspiran**



***Las personas que nos  
inspiran también se  
sintieron impostoras***

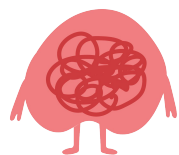




# Michelle Obama

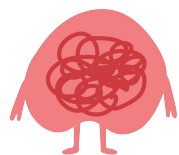






# Emma Watson



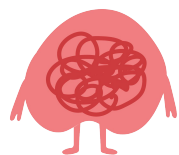


# Neil Armstrong

Fuente: Greelane







# Meryl Streep


Fuente: Forbes España





**Conversa diariamente**  
contigo mismo o  
misma





***La historia que te cuentas  
es la que manifiestas***



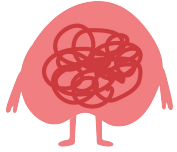
**Pequeños retos que  
puedes asumir**





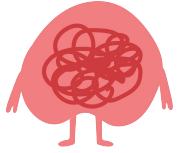
¿Qué síndrome del  
impostor has **sentido**?





# Testimonios

< Al momento de aplicar a un  
trabajo 🙈 siento que no soy  
suficiente para hacerlo >



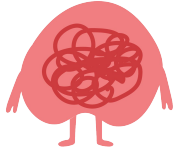
# Testimonios



**empezar un emprendimiento  
de maquillaje pero me detiene  
que hay mucha competencia**

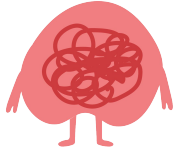






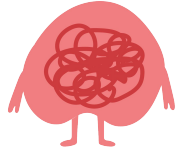
# Testimonios

En esas estoy he llorado  
mucho xq hago las prendas y  
les veo errores en todo pienso  
q nde va a comprar



# Testimonios

**1. Dando clases de Español a  
dos doctores americanos.  
Sentía que no era buena  
tutora.**



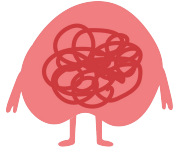
# Testimonios



**Crear un infoproducto, me da  
miedo que no sea lo  
suficientemente bueno**





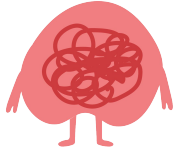


# Testimonios



**Cuando voy a cobrar o colocar  
precio a un producto o  
servicio que ofrezco**



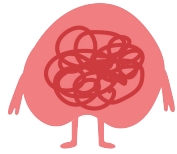


# Testimonios



**Me da mucho susto que las  
personas no queden a gusto  
con mi trabajo**

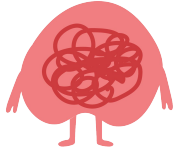




# Testimonios

**Siento que como recién  
aprendí algo , me cuesta  
cobrar por lo que se , no se si  
mi trabajo vale**



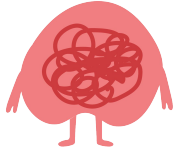


# Testimonios



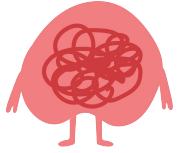
No siento que lo que yo se los demás lo quieran saber, no se si le gusto a las cámaras jajaj





# Testimonios

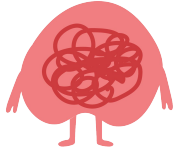
< Siempre que voy a reunir con  
un cliente más grande que los >  
que manejaba



# Testimonios

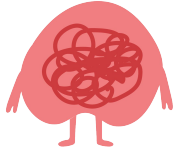
**1. Estoy escribiendo un libro y  
siempre que termino un  
capitulo o algo le busco todos  
los "fallos"**





# Testimonios

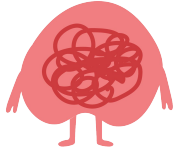
< 2. Y siento que a nadie le va a gustar simplemente porque lo hice yo >



# Testimonios

**En el colegio, siento que no  
soy inteligente como mis  
maestros dicen que soy y  
tampoco**

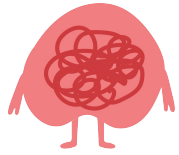




# Testimonios

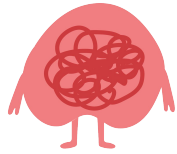
**Cuando voy a Empezar un  
nuevo proyecto de  
emprendimiento (por qué ya  
he fallado antes en otros)**





# Testimonios

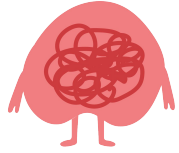
A diario, vida laboral, social.  
< Esa voz q me dice "no sabes" >  
"te falta mucho"



# Testimonios

Hoy mismo lo sentí Tati,  
cuando me ví llena de tareas  
no cumplidas finalizando el  
día 🥱

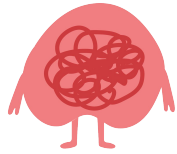




# Testimonios

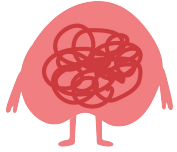
< Cuando mi corazón dice que  
empiece algo y mi mente dice >  
que no va a salir bien





# Testimonios

**Cada vez que inició proceso  
para sacar mi tarjeta  
profesional o buscar empleo  
en mi área.**

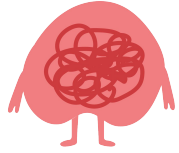


# Testimonios



**Al momento de subir el  
contenido, porque creo que  
no tiene el valor suficiente**





# Testimonios



**Cuando le pongo precio a  
mis productos**





**¿Cuándo buscar  
ayuda profesional?**



Superar el síndrome  
del impostor  
**no significa**  
**parar de aprender**





Pero entonces,  
**¿cómo no caer en  
la mediocridad?**



El poder de vivir una  
**vida de excelencia**





# Desenmascarando al impostor o impostora

