

DESARMA A TU IMPOSTORA EN 5 MINUTOS



Guía rápida para mujeres
profesionales que quieren decidir
sin miedo

Caro Mendoza
Mentora

Cm
Caro Mendoza



Antes de avanzar, conoce a la voz que te frena

En esta guía quiero darte claridad y conciencia inicial, para que entiendas qué es lo que te detiene antes de tomar decisiones importantes.

La *impostora* no es un **defecto de carácter**.

Es un *mecanismo de protección* mal calibrado que aparece cada vez que estás a punto de crecer.

QUÉ ES (y qué NO es) LA IMPOSTORA

La impostora no te sabotea: te protege...
de forma equivocada.

La impostora **NO** es:

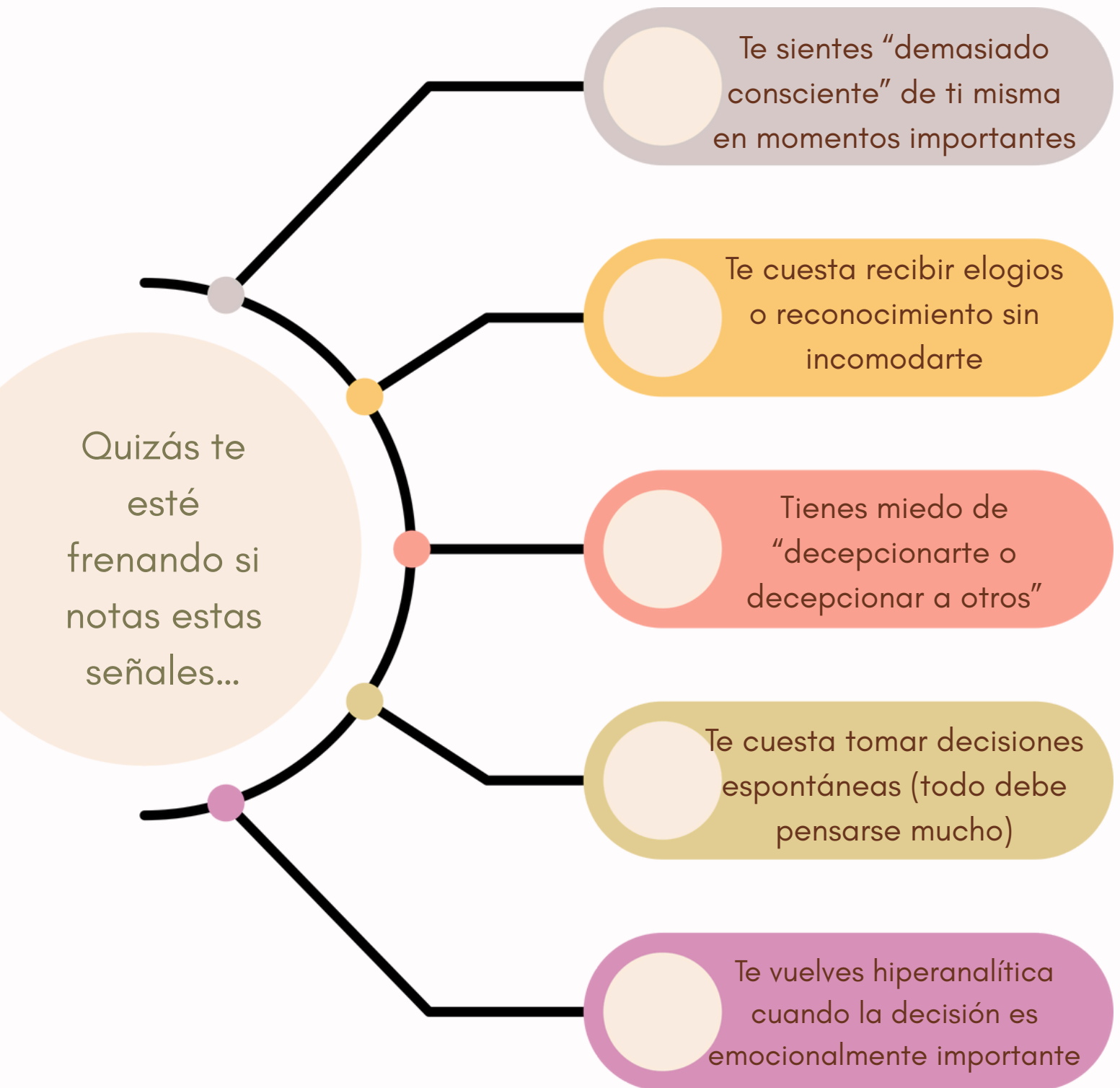
- Falta de capacidad
- Falta de preparación
- Falta de valor
- Pereza
- Inseguridad real



La impostora **SÍ** es:

- Un sistema emocional programado
- Una alarma que busca mantenerte a salvo
- Una reacción automática ante lo desconocido
- Un intento de protegerte del error, el juicio o la exposición

5 FORMAS SUAVES EN QUE ACTÚA TU IMPOSTORA



NO ES LO QUE PIENSAS, ES LO QUE INTERPRETAS



La impostora no se activa por lo que pasa afuera... sino por lo que interpretas adentro.

Dos mujeres pueden vivir la misma situación:

Una actúa con confianza.

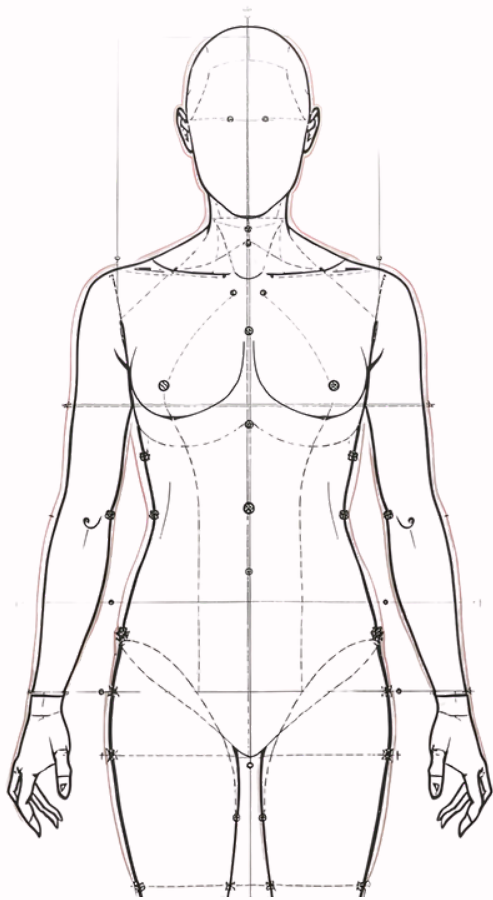
La otra se paraliza.

La diferencia no es la *situación*.

Es la **interpretación**.

EL EFECTO FÍSICO DE LA IMPOSTORA

Señales corporales que indican que tu impostora tomó el mando:



- Mandíbula apretada
- Pecho cerrado
- Respiración superficial
- Sensación de “no estoy preparada”
- Estómago tenso
- Microvergüenza al imaginar avanzar

Tu cuerpo te avisa antes que tu mente.

5 FRASES DISFRAZADAS DE LA IMPOSTORA

"Solo piensa un poco más."

"No es tan importante."

LA IMPOSTORA
HABLA EN VOZ
BAJA (Y MUY
CONVINCENTE)

"Hazlo cuando estés más tranquila."

"¿Y si quedas en ridículo?"

"Mejor no arriesgarte sin estar 100% preparada."

La impostora no grita.
Susurra con lógica aparente.

MAPA DE INTERVENCIÓN



Tu mapa de regreso a la calma en 5 minutos

1



- **Pausa la urgencia (1 min)**

Mueve tus hombros 3 veces.
La impostora necesita tensión para sostenerse.

2



- **Nómbrela (1 min)**

Ej: "Esta es mi impostora Comparadora."
Cuando la nombras, la reduces.

3



- **Ubica la sensación (1 min)**

¿Dónde está en tu cuerpo?
No la analices: obsérvala.

4



- **Distingue emoción vs. hecho (1 min)**

Pregunta suave:
"¿Lo que pienso es un hecho o una sensación?"

5



- **Recupera autoridad interna (1 min)**

Dite una frase de auto-liderazgo:
"Puedo sostener esta sensación mientras avanzo."

MAPA DE INTERVENCIÓN



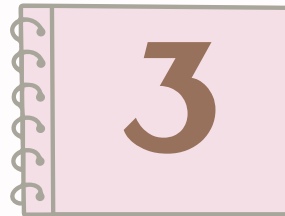
Tu mapa de regreso a la calma en 5 minutos
Construye tu propio mapa



- Pausa la urgencia (1 min)



- Nómbrala (1 min)



- Ubica la sensación (1 min)



- Distingue emoción vs. hecho (1 min)



- Recupera autoridad interna (1 min)

CAMBIOS QUE SE NOTAN AL MINUTO



QUÉ CAMBIA CUANDO DESARMAS A TU
IMPOSTORA (AUNQUE SEA UN POQUITO)

Sientes más espacio
mental

Respiras mejor

Tienes una sensación
de presencia

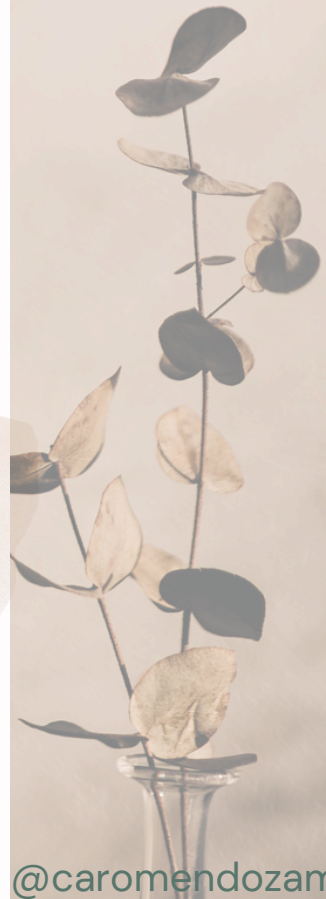
Ves opciones donde
antes solo había bloqueo

Baja la autoexigencia

Aparece una claridad
suave

Tu impostora **no desaparece** por completo, pero sí cambia la relación que tienes con ella. Cada vez que te escuchas, que haces una pausa y que decides con intención, estás reclamando tu propio liderazgo interno. Estás recordando que tu valor **no depende de la perfección**, sino de tu presencia y tu autenticidad. Este camino de autoconocimiento no termina aquí: sigues aprendiendo a sostenerte, a **confiar en ti** y a caminar con más firmeza hacia lo que deseas. Permítete **avanzar a tu ritmo**, sin prisa y sin juicio. La mujer que estás construyendo ya está dentro de ti.

La voz del miedo es fuerte,
pero la de mi verdad es más profunda





Reconocer la voz de tu impostora no te hace débil; **te hace consciente**. Todas las mujeres que están creciendo han sentido esta tensión entre lo que desean y lo que temen. **No estás sola** en este proceso ni eres la única que navega dudas internas cuando la vida te invita a dar un paso más grande. Si llegaste hasta aquí, significa que ya **activaste tu intención** de avanzar con más claridad, presencia y compasión. **Confía en tu capacidad** de observarte con honestidad y elegir desde un lugar más amable. Cada vez que te eliges, tu impostora pierde un poco de fuerza.

Cada vez que me elijo, mi impostora se hace más pequeña.



Al reconocer tu impostora, no estás revelando una falla: estás **iluminando** una parte de ti que solo quiere ser escuchada. Lo que hiciste aquí es un acto de **valentía** interna: mirar de frente una voz que suele moverse en silencio. Llévate contigo esta certeza: **no estás rota, no estás atrasada, no estás sola.** Estás en un proceso natural de **expansión**, uno que merece tu paciencia, tu presencia y tu ternura. Cada vez que eliges observarte en lugar de juzgarte, te acercas más a la mujer que ya se está fortaleciendo dentro de ti.

Avanzo porque decido, no porque me siento lista



Este momento que te das —para **entenderte**, **escucharte** y conocerte mejor— ya es una forma de **liderazgo**. No el liderazgo que exige resultados inmediatos, sino el que se **construye** desde dentro, con calma, con consciencia y con intención. Tu impostora puede seguir apareciendo, pero ahora tú sabes distinguir su voz. Eso cambia todo. Porque la **claridad** no siempre llega como un golpe; a veces llega como un **susurro**. Y cada vez que lo reconoces, te vuelves más firme, más presente y más tú. Este camino continúa contigo, a tu **propio ritmo**, en tu propia verdad.

Mi verdad guía mis pasos

Reconozco la voz que duda,
la honro, pero ya no le entrego mi
dirección.

Hoy camino desde **mi verdad**,
desde mi fortaleza suave,
desde **mi intención** de crecer sin
pedir permiso.

Me permito avanzar **aunque sienta
miedo**,

me permito aprender **aunque no sea
perfecto**,

me permito ser la mujer que estoy
destinada a ser.

Mi claridad aumenta cuando **me
escucho**,

mi confianza se expande **cuando
actúo**,

mi impostora se calma cuando yo me
elijo.

Hoy decido caminar conmigo,

paso a paso, con presencia y
valentía.



Caro Mendoza