

## Cliente Carolina Zuleta | CZ\_CUVE\_EP\_Impostor\_v2\_Audio [00:08:32]

[00:00:00] **[Carolina Zuleta]:** Hola y bienvenidos a “*Crea Una Vida Extraordinaria*”. Soy Carolina Zuleta y hoy voy a contestar otra de las preguntas que ustedes me enviaron. La pregunta que me enviaron es: ¿qué es el síndrome del impostor y cómo podemos superarlo?

[Música]

[00:00:29] **[Carolina Zuleta]:** El síndrome del impostor es cuando creemos que somos menos competentes de lo que la gente espera y tenemos miedo que vayan a descubrir que somos un fraude. Esto nos pasa cuando estamos liderando un proyecto o de pronto, nos dieron un nuevo puesto dentro de una empresa que sentimos que no estamos preparados o cuando todo el mundo está mirándonos a nosotros para tomar decisiones y nosotros estamos dudando de nosotros mismos.

[Música]

[00:00:59] **[Carolina Zuleta]:** Lo primero que quiero decirles es que esto es muy común y nos pasa a todos. Les quiero contar la historia de Shirzad Chamine. Shirzad Chamine es un profesor de la universidad de Stanford que escribió un libro que se llama *inteligencia positiva*. Él trabaja con los presidentes de las empresas más grandes de Estados Unidos y pude atender a un taller con él.

[00:01:22] **[Carolina Zuleta]:** En ese taller él nos estaba contando que hizo una reunión con todas estas personas importantes, líderes de empresas, personas muy exitosas y les hablo del síndrome del impostor y les puso que escribieran en un papelito qué era lo que tenían miedo que otros descubrieran sobre ellos mismos.

[00:01:41] **[Carolina Zuleta]:** En esos papelitos ellos escribieron cosas como: “*tengo miedo que se den cuenta que yo no soy tan seguro de las decisiones que estoy tomando, que dudo a menudo si eso es lo correcto, que en realidad yo no tengo la respuesta correcta, estoy haciendo lo mejor que puedo pero a veces no sé cuál es la respuesta*”. Es decir, todas estas personas que ya tenían toda la validez de una trayectoria de una carrera exitosa, que estaban en posiciones de poder, dudaban de ellos mismos y a veces, se sentían como impostores.

[00:02:14] **[Carolina Zuleta]:** Entonces, quiero normalizarlo, quiero decir, esto es algo que nos pasa a todos. Sin embargo, es algo que a veces nos puede frenar de seguir creciendo en nuestra carrera. Inclusive, a veces nos puede hacer que cometamos un error que de verdad no queremos cometer.

[Música]

**[00:02:33] [Carolina Zuleta]:** Mi papá y mi mamá tienen un amigo que es emprendedor y es presidente de varias empresas muy exitosas y él es una persona con la que yo tengo unas conversaciones increíbles y un día estábamos hablando y me dijo: *“Caro, olvídate. No hay nadie que tenga la respuesta, no importa qué títulos tengan, cuánta plata, cuántos éxitos, todos nos estamos inventando las cosas, todos estamos adivinando lo mejor que podemos porque no existe una respuesta correcta.”*

**[00:03:00] [Carolina Zuleta]:** Y eso es lo que te quiero compartir hoy. Si de pronto tú te sientes que estás siendo como un impostor que, de pronto, no te lo sabes todo, lo que eso está diciendo es que estás afuera de tu zona de comodidad, que estás tomando riesgos para crecer tu proyecto, que estás aprendiendo y arriesgándote.

**[00:03:19] [Carolina Zuleta]:** Óyeme en esto, nadie sabe exactamente lo que va a pasar en el futuro, aun cuando lo hablen con toda la seguridad. Lo mejor que estamos haciendo es adivinar con la información que tenemos qué es el posible resultado. Así que no te dé miedo correr riesgos, no creas que tienes que saber con plena seguridad lo que hoy estás haciendo. Al contrario, atrévete a equivocarte porque ahí es donde puedes aprender.

**[00:03:48] [Carolina Zuleta]:** Entonces, si en este momento estás enfrentándote al síndrome del impostor, mi primer consejo es que los saques a la luz. El síndrome del impostor, este miedo que dicen: van a descubrir quién soy, van a darse cuenta que soy un fraude; vive en la oscuridad. Es como la vergüenza, cuando está solo dentro de nuestra cabeza, se hace mucho más grande y mucho más miedoso. Es como los monstruos de los niños, simplemente necesitamos prender una linterna y verlo y nos damos cuenta que no es tan grave y como adultos, sacarlo a la luz es confiar en alguien que sea un buen amigo o que también sea un gran líder y le puedas contar: *“estoy teniendo esta experiencia”*. Para que la otra persona te reafirme y te diga: *“eso es normal. Tranquilo, vas muy bien”*.

**[00:04:30] [Carolina Zuleta]:** Es más, en mis citas de coaching tengo varios clientes que son fundadores de empresas, CEO's. Están a cargo de grupos muy grandes tomando decisiones que impactan significativamente la viabilidad de una empresa y a veces, tienen ese temor y lo hablamos en coaching en un lugar seguro y ellos, lo que hacen, es liberarse de ese síndrome del impostor y poder seguir liderando con más autenticidad.

**[00:04:54] [Carolina Zuleta]:** Entonces, si en este momento sientes o hay una parte tuya que siente que eres un fraude, busca un buen amigo, un coach, un psicólogo, alguien que sepas que te va a dar una respuesta positiva y compárteles ese miedo.

Saca la parte tuya que cree que eres un fraude a la luz, para que la puedas sanar y así no te pueda frenar.

[Música]

**[00:05:17] [Carolina Zuleta]:** Ahora, creo que también es muy importante que seas honesto contigo mismo. Muchas veces nos sentimos que somos un fraude porque estamos pretendiendo ser o saber algo que realmente no sabemos; no hay nada malo con no tener la respuesta.

**[00:05:34] [Carolina Zuleta]:** De nuevo, en mis citas de coaching con líderes, a veces creen que es que ellos tienen que saber las respuestas. Es el caso en específico de uno de mis clientes ,que fundó su empresa cuando era muy joven y ahora, su empresa vende millones y millones de dólares al año y él se siente un poco asustado de que no sabe que va-- como va a seguir creciendo. O sea, está en un territorio completamente fuera de su zona de comodidad.

**[00:05:58] [Carolina Zuleta]:** El trabajo que él y yo hemos hecho juntos es estar cómodo con no saber. Es no tener que pretender que él sabe todas las respuestas y por el contrario, contratar personas que sepan más que él para que lo puedan orientar.

**[00:06:11] [Carolina Zuleta]:** Entonces, si te estás sintiendo como fraude, mira que el 10%, el 15% de eso, puede ser verdad. Se honesta contigo misma, mira si estás tratando de ser o saber algo que, de pronto, tú no eres una experta y está bien, acuérdate, no tienes que ser experta; tráelo a la luz para que te liberes y pueda ser más auténticamente tú.

**[00:06:33] [Carolina Zuleta]:** Lo último que quiero decir en esto es que, veo una diferencia muy grande entre los hombres y las mujeres. De nuevo, estoy generalizando, no estoy diciendo todos los hombres y todas las mujeres, pero en general, veo que las mujeres dudamos mucho más de nuestros talentos y de nuestras capacidades.

**[00:06:48] [Carolina Zuleta]:** Yo veo que los hombres más fácil se creen que saben más de lo que realmente saben y las mujeres, a veces como que sabemos mucho, pero no nos adueñamos de nuestro conocimiento. Así que, hoy quiero invitarte a que sin pena, sin pedir permiso, sin pedir perdón, te adueñes de toda tu experiencia, de todo lo que tú sabes, de lo que tú crees, de lo que tus instintos te dicen, llena de orgullo de la mujer que eres y de la líder que eres. No dejes que nada de eso te frene.

**[00:07:16] [Carolina Zuleta]:** Así que, ahí está. Ya sabes qué es el síndrome del impostor, ya sabes cómo superarlo, a trabajar para que esa creencia falsa que te dice

que eres un fraude, no te frené de cumplir tus sueños, no te frene de ser la líder, de tener un impacto grande que puedes tener en el mundo y me encantaría saber de ti, ¿en qué momentos te has sentido como un fraude o has tenido el síndrome del impostor? Y ¿qué has hecho para superarlo? Compárteme aquí en los comentarios.

[Música]

**[00:07:50] [Carolina Zuleta]:** Quiero invitarte muy especialmente a mi Comunidad de Mujeres Extraordinarias, donde cada semana estamos comprometidas en trabajar en nosotras mismas para crear la vida que queremos, para superar todas estas cosas como el síndrome del impostor. Cada jueves hago una llamada para todas las mujeres de mi comunidad, donde hablamos de estos temas y lo único que tienes que hacer, es ir a mi página web [www.carolinazuleta.com](http://www.carolinazuleta.com), suscribirte a mi comunidad y te voy a enviar toda la información para participar en la llamada. Y recuerda: tienes sólo una vida y es ésta, ¿qué vas a hacer con ella? **FIN**

**--FIN DEL VIDEO--**