



MINI-TERAPIA · DOLOR #45

# El síndrome del impostor: cuando crees que te van a descubrir

Mañana tienes la presentación, y lo único que escuchas en la cabeza es: \*van a descubrir que no sé\*. Pero **no es que no sepas** —es que hace tiempo que dejaste de registrar todo lo que sí sabes. Hay una forma de mirarlo sin disfrazarte.

---

Por Ricardo De Castro King · Psicólogo

MomentoVital · de septiembre de 2026 · 10 min de lectura + 18 min de herramienta

# La trampa del fraude

El síndrome del impostor no es sentir duda —eso sería sano. Es sentir certeza: la certeza de que todos los demás saben y tú finges. Que el día que te descubran, no hay nada atrás. Que tu puesto, tu título, tu relación, lo que sea, depende de un acting que se cae.

Esa certeza no aparece sola. Aparece cuando dejas de registrar lo que haces bien, y empiezas a sumar solo lo que no sale. Es un sesgo de inventario: lo que entra al debe es desproporcionado, lo que entra al haber se ignora.

## De dónde viene eso: el lenguaje que heredaste

Nadie nace sintiéndose fraude. Lo aprendemos. Lo aprendemos en una casa donde el elogio era escaso, o donde *rindió bien* se reemplazaba por *qué nota le puso el resto*. Lo aprendemos en un trabajo donde el jefe solo hablaba cuando algo estaba mal. Lo aprendemos en un colegio donde los logros eran esperados, no celebrados.

Lo que heredaste fue un **filtro que descarta el haber** y un **filtro que amplifica el debe**. Y opera en automático. Cuando haces algo bien, tu mente te dice *fue suerte o cualquiera lo hubiera hecho*. Cuando algo sale mal, te dice *confirmado: eres un fraude*.

## Lo que tu mente te está diciendo

Estos son los pensamientos que más repetimos las personas con síndrome del impostor, disfrazados de modestia o de autocrítica sana. Si te identificas con uno, la traducción te muestra qué está diciendo en realidad.

# El traductor: lo que tu mente te está diciendo

Estos son los pensamientos que más repetimos a las 3am cuando el cuerpo se acelera. Si te identificas con uno, la traducción te muestra qué está diciendo en realidad.

## PENSAMIENTO 1 · SUERTE

*"Si me fue bien esta vez, fue suerte. La próxima vez se cae."*

**Traducción:** Atribuir el éxito a factores externos es más seguro que admitir que soy capaz. Si fue suerte, no me pueden exigir que vuelva a hacerlo bien.

## PENSAMIENTO 2 · TIMING

*"Llegué aquí por timing, no por capacidad. Cualquiera con esa oportunidad hubiera rendido igual."*

**Traducción:** Estoy borrando los años de formación y las decisiones que tomé. Me niego el crédito porque admitirlo me obliga a sostenerlo.

## PENSAMIENTO 3 · FRAUDE PURO

*"El día que me descubran, no hay nada atrás de mí."*

**Traducción:** Estoy generalizando un momento puntual a toda mi vida. Y al mismo tiempo, estoy evitando mirar la evidencia que tengo en contra de esa idea.

## PENSAMIENTO 4 · CUMPLIR SIN MERECE

*"Si me piden más, no voy a poder sostenerlo. Ya estoy al tope."*

**Traducción:** Tengo miedo de que me prueben de verdad y se caiga el acting. Pero el acting no existe —lo que hago ya es lo que soy.

## PENSAMIENTO 5 · COMPARACIÓN

*"Los demás sí saben. Yo soy el único que está improvisando."*

**Traducción:** Estoy comparando mi interior (donde veo todas mis dudas) con el exterior de los demás (donde solo se ve su confianza). Es una comparación injusta y la hago todos los días.

# Tu tarjeta-ancha y el plan de 7 días

La herramienta arma una tarjeta con la frase que tú escribiste. Esa tarjeta es lo que te vas a llevar a la mesita de luz. Abajo, el plan de 7 días para no repetir el loop.

## TU TARJETA-ANCLA

***"no eres un fraude. Eres alguien que dejó de registrar todo lo que sí sabes."***

Imprime o guarda esta tarjeta en tu teléfono. Es lo que vas a leer mañana cuando el cuerpo arranque de nuevo.

## PLAN DE 7 DÍAS · DOSIS, NO SALTO HEROICO

| CUÁNDO | QUÉ HACER                                                                                                   |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Día 1  | Anota una cosa concreta que hiciste bien esta semana. Una sola. Con detalle, sin minimizar.                 |
| Día 2  | Cuando aparezca el pensamiento "fue suerte", escribe qué decisión tomaste que contribuyó. Una sola.         |
| Día 3  | Pídele a una persona de confianza que te diga una capacidad concreta que ve en tú. Anótalo tal cual.        |
| Día 4  | Revisa la lista: ya tienes 3 evidencias concretas en el haber. Reléelas antes de la presentación.           |
| Día 5  | En la presentación de mañana, registra una cosa que salió bien. En el momento. Sin dejar pasar.             |
| Día 6  | Escribe qué decisión te trajo hasta aquí. Una cadena corta: formación, decisiones, esfuerzo. No fue timing. |
| Día 7  | Mira atrás toda la semana. Contabiliza evidencias: el inventario del haber está creciendo.                  |

# Herramienta: el juicio de tu verdugo interno (~22 min)

Esto se queda solo en tu dispositivo. No se manda a ningún servidor. Es un espacio entre tú y el patrón.

## EL JUICIO EN 3 ESCENAS

- 1 Escena 1 • Fiscalía.** Abre una lista con título "Pruebas en contra mío". Anota 3 cosas concretas. Lo concreto, no vapor. No vale "soy un fraude"; vale "en la reunión del martes no pude responder la pregunta X".
- 2 Escena 2 • Defensa.** Cambia el título a "Pruebas a favor mío". Anota 3 cosas concretas. Lo concreto también: problemas resueltos, oportunidades cerradas, decisiones tomadas.
- 3 Escena 3 • Veredicto.** Mira las dos listas. ¿Cuál tiene más peso? ¿Cuál es más detallada? ¿Cuál es más honesta? El veredicto lo decides tú.

## PASOS PARA HACERLO BIEN

- 1 Escribir en privado.** Esto se queda en tu dispositivo. Nadie lo va a leer. La honestidad requiere que no haya audiencia.
- 2 Lo concreto, no vapor.** "No supe qué decir" es concreto. "Soy un fraude" es vapor. Solo cuenta lo concreto.
- 3 La balanza, no la absolución.** No estamos buscando convencerte de que "eres suficiente". Estamos buscando que veas la evidencia real. La evidencia habla.
- 4 Anclaje mañana.** Escribe una frase-áncla en la tarjeta. Es lo que vas a leer mañana antes de la siguiente presentación.
- 5 Plan de mañana.** Una sola cosa que vas a hacer mañana concreto en tu trabajo. Una. Pequeña. Dosis.

---

LA FRASE QUE TE LLEVAS

*"no eres un fraude. Eres alguien que dejó de registrar todo lo que sí sabes."*