

Temario — Curso: *El Síndrome del Impostor*

Módulo 1. Introducción al Síndrome del Impostor

1. ¿Qué es el síndrome del impostor?
 2. Base científica y definición psicológica
 3. Diferencia entre síndrome del impostor y baja autoestima
 4. El miedo persistente a ser “descubierto”
 5. La no internalización del éxito
-

Módulo 2. Origen e Investigación Científica

1. El origen del concepto
 2. Pauline Clance y Suzanne Imes (1978)
 3. Evolución del fenómeno en la literatura científica
 4. Prevalencia del síndrome del impostor
 5. Impacto en distintos perfiles profesionales y sectores laborales
-

Módulo 3. Los Cinco Tipos del Síndrome del Impostor

1. El Perfeccionista
 2. El Experto
 3. El Genio Innato
 4. El Individualista
 5. El Superhéroe
 6. Cómo identificar tu patrón dominante
-

Módulo 4. ¿Por Qué se Desarrolla?

1. Modelo multicausal del síndrome
2. Factores individuales
 - Perfeccionismo
 - Baja tolerancia a la ambigüedad
 - Alta necesidad de control
3. Factores sociales y culturales

4. Factores organizacionales
 5. Ambientes de alto rendimiento y presión laboral
-

Módulo 5. Manifestaciones en el Entorno Laboral

1. Señales cognitivas
 2. Señales emocionales
 3. Señales conductuales
 4. Autosabotaje y procrastinación
 5. Dificultad para aceptar elogios
 6. Evitación de desafíos y crecimiento profesional
-

Módulo 6. El Ciclo Cognitivo-Conductual del Impostor

1. Aparición del desafío
 2. Ansiedad anticipatoria
 3. Sobrepreparación o evitación
 4. El éxito y la falsa atribución
 5. No internalización del logro
 6. Refuerzo y repetición del ciclo
-

Módulo 7. Caso de Estudio

1. Análisis del caso de Claudia
 2. Identificación del tipo dominante
 3. Detección de patrones cognitivos
 4. Análisis del comportamiento laboral
 5. Reflexión aplicada al contexto profesional
-

Módulo 8. Autoevaluación Profesional

1. Escala del Fenómeno del Impostor (CIPS)
2. Interpretación de resultados
3. Identificación de pensamientos automáticos
4. Reflexión sobre patrones personales

Módulo 9. Estrategias Cognitivas Basadas en Evidencia

1. Reestructuración cognitiva (Beck, 1979)
2. Técnica del “abogado defensor”
3. Mindfulness aplicado al síndrome del impostor
4. Separar sentimientos de hechos
5. Cómo cuestionar pensamientos automáticos negativos

Módulo 10. Estrategias Conductuales y Relacionales

1. Exposición progresiva
2. Normalización mediante el diálogo
3. Mentoría y redes de apoyo
4. Reencuadrar el fracaso como aprendizaje
5. Límites a la sobrepreparación
6. Desarrollo de tolerancia a la imperfección

Módulo 11. Ejercicios Prácticos de Intervención

1. Diario de logros y evidencias
2. Registro de éxitos profesionales
3. Identificación de contribuciones reales
4. Construcción de evidencia objetiva
5. Diseño del plan de acción personal
6. Repaso de conceptos clave
7. Síntesis del aprendizaje
8. Estrategias de continuidad y crecimiento
9. Conclusiones finales y reflexión profesional