

PASAPORTE PODCAST - Greydaliz Rivera

EPISODIO 44: Dile adiós al síndrome del impostor y lánzate de una vez

8 de junio de 2021

[Música]

Greydaliz:

[00:00:01] ¡Bienvenida! Yo soy **Greydaliz** y esto es **Pasaporte Podcast**, un espacio para ti, que estás enamorada del **podcasting** y quieres sacarle el máximo provecho a la creación de contenido de audio para el beneficio de tu negocio y estilo de vida. ¡Sí! Porque el trabajar desde casa, o cualquier parte del mundo, haciendo buen dinero, e impactando vidas, es posible gracias a un **podcast**. Así que prepárate, porque aquí, y ahora, voy a enseñarte cómo hacerlo. [Sonido de olas del mar]

[00:00:40] [Cantando] ¡Si tú lo dices, ajá, si tú lo dices, si es verdad, si tú lo dices, si tú lo dices, si túuuuuu! [Risas] Prueba de sonido hecho, vamos a empezar este episodio oficialmente. ¡Ay, no sé tú! ¡no sé tú! pero tan bueno es cuando no te importa quién dirá qué, si alguien dice *¡ay esta ridícula yo me voy de aquí!*, y es tan feliz de poder conectar con las bellezas maravillosas como tú libremente. Cosa más bella que también me ha dado el **podcasting**. Mira, y hablando de cosas que me dado el **podcasting**, el año 2019, un año después de yo haber publicado mi **podcast**, fue un año de grandes enseñanzas para mí, sobre todo, a causa del maldito **síndrome del impostor**, que me llevó a juntarme y hacer cuestiones, y no sé qué. Con personas y lo que sea, que después me di cuenta, pero *¡wow!* estaba metida en el síndrome del impostor. Pero nada, aprendí muchas lecciones y esa etapa en mi vida me dió mucha claridad. Y yo siempre lo voy a agradecer porque fue una etapa en la que aprendí en poco tiempo muchas cosas, que yo sé que para un futuro me van a ahorrar miles de dólares. Así que fue una gran enseñanza, pero viví a flor de piel esto del síndrome del impostor, que es precisamente lo que quiero hablarte hoy. Porque el síndrome del impostor es el causante de que ahora mismo, hoy mismo, tú no estés viviendo la vida al máximo y dándolo todo, todo, lo que tú puedes dar de ti porque sientes que es tu responsabilidad, y sientes que es la manera de hacer una aportación social, pero el síndrome del impostor te está fastidiando la vida, y sus estragos, como consecuencia de que tú lo estés oyendo, haciéndole caso, estás perdiendo mucho, te cuesta mucho, incluyendo dinero, cada día. Me encuentro a cada vez más mujeres como tú pensando que necesitan una certificación más o juntarse, asociarse con esta persona para entonces que el proyecto

pueda funcionar, y tantas estupideces que te impiden ¿no?, incluso poner a un vehículo tan potente como el **podcasting**, a favor de tu vida y de tu negocio. Así que ¿qué es el síndrome del impostor? ¿Por qué es muy probable que en estos momentos lo estés sufriendo?, estoy segura y ¿Cómo te está impidiendo ganar la libertad financiera y de tiempo entrometiéndose incluso con tu misión de vida? De eso te voy a hablar hoy, pero antes...

[Música]

[00:03:23] ¡Yes! tienes que saber que todo el contenido de valor que estás a punto de conocer, se complementa a la perfección con lo que he creado para ti dentro de mi **Programa de Formación para Podcasters, Lanza tu Podcast**, donde te enseñé el paso a paso para **lanzar un podcast de éxito** desde el día uno, y una vez lo lances, hagas las mejores prácticas para que te consolides como la mejor **podcaster** de tu sector. Regístrate en mi webinar gratuito para que confirmes que **Greydaliz Rivera** y **Lanza tu Podcast** somos perfectos para ti. Visita lanzakupodcast.com/webinar te voy a dejar el enlace y toda la información en las notas del programa. [Sonido de efectos especiales]

[00:04:06] Mi amor, escucha las siguientes frases célebres. Dice: *“He escrito 11 libros, pero cada vez pienso ¡Uy! ¡Uy! lo van a descubrir ahora, [Risa] le he hecho trampa a todo el mundo y me van a encontrar, se van a dar cuenta de que soy una farsante”* dice **Maya Ángelo**. Dijo también una belleza llamada **Arianna Huffington** *“El mayor obstáculo en mi vida ha sido la voz en mi cabeza a la que llamo mi odiosa compañera de habitación, ojalá alguien inventara una grabadora que pudiéramos conectar en nuestro cerebro y que grabara todo lo que nos decimos a nosotras mismas. Nos daríamos cuenta de lo importante que es detener ese diálogo interno negativo, significaría rechazar a nuestra desagradable compañera de habitación con una dosis de sabiduría”*. Por otro lado, adivina quien dijo lo siguiente: *“Todavía, a veces, me siento como una niña perdedora en la escuela secundaria, y sólo tengo que levantarme y decirme a mí misma: ¡Coño, que eres una superestrella! cada mañana para poder pasar ese día, y ser para mis fanáticos lo que necesitan de mí, ser”*, dijo **Lady Gaga**. Por otro lado, **Sonia Sotomayor**, la jueza maravillosa esta del tribunal supremo, dice: *“He pasado mis años desde Princeton, mientras estaba en la facultad de derecho y en mis diversos trabajos profesionales, sin sentirme completamente parte de los mundos en los que habito. Siempre estoy mirando por encima del hombro preguntándome si estoy a la altura”*. ¡Oh my goodness! **Emma Watson**, la actriz maravillosa que salió en tantas películas que me gustan y no me acuerdo el nombre ahora, dice: *“Ahora, cuando recibo reconocimiento por mi actuación, me siento increíblemente incómoda, me siento como una impostora. En cualquier momento alguien va a descubrir que soy un fraude y que no*

merezco nada de lo que he logrado” dijo Emma. Por otro lado, me encanta esta otra actriz llamada **Jodie Foster** dijo: *“Me pasó igual cuando entré en el campus de Yale, pensé que todo el mundo se enteraría y se llevarían el Óscar, que llegarían a mi casa tocando la puerta a decime: ¡Ey! señorita, permiso, tenemos la intención de dárselo a otra persona, en verdad nos confundimos, iba a ser para Meryl Streep, sorry, me lo llevo”* [Risas]. Y al mismo tiempo la misma **Meryl Streep** dijo lo siguiente: *“Piensas, pero ¿por qué alguien querría volver a ver una de mis películas? yo no sé cómo actuar de todos modos, entonces ¿por qué estoy haciendo esto?”* ¡Ja, ay mamá! La doctora **Margaret Chan** dijo: *“Hay muchísima gente que piensa que soy una experta, ¿cómo creen esas personas todo eso de mí? Sin embargo, soy muy consciente todo el tiempo de todas las cosas que no sé”*. Y, una maravillosa mujer también, líder estupenda llamada **Michelle Obama**, se le ocurrió decir lo siguiente: *“Todavía tengo un pequeño síndrome de impostor, no desaparece ese sentimiento de que no deben tomarme tan en serio”*. Qué sé yo, lo comparto con ustedes porque todas tenemos dudas sobre nuestras habilidades, sobre nuestro poder, y ¿cuál es ese poder?

[00:07:45] Como pueden ver, grandes mujeres con esta sensación de ¡uf! poca cosa, y es precisamente, el síndrome del impostor se descubrió, entre comillas, se le puso este nombre en el año 1978, cuando 2 psicólogas se dieron cuenta que muchas mujeres con capacidades bien cabronas, perdón el francés, solían sentirse inadecuadas, inferiores, y se percibían a sí mismas como un fraude, te toca esto ¿verdad?, yo lo sé, yo lo sé, yo lo sé. Y es que también tenemos que entender que los medios de comunicación hoy en día están constantemente enviándonos mensajes de que no somos suficiente. Y que no, no sabemos lo que nosotros deberíamos estar haciendo y cuál es el paso correcto, y por eso, no avanzamos en nuestras vidas. El **síndrome del impostor** es el causante de que todo el mundo te dice constantemente lo buena que tú eres, te reconocen públicamente premios, certificaciones, o sea de todo, pero tú siempre, siempre te sientes un fraude y no merecedora de nada, ni siquiera del más sencillo halago de los que te dan. El **síndrome del impostor** también es el causante de que hagas un trabajo súper brutal de forma consistente, pero crees que no, *no, mentira es que yo no lo estoy haciendo bien* [Risas] *hay algo que está, algo falla, algo está fallando aquí conmigo*. Y también el síndrome del impostor es el maldito causante de que te pases regalando tu trabajo, o cobrando mucho menos de lo que deberías estar cobrando, porque sientes que lo que haces no está a la altura. Dejando como consecuencia, miles de dólares sobre la mesa, que de seguro irán a parar en las manos de algún hombre que no sufren del síndrome del impostor tanto como las mujeres, que diga: *qué, pues, tú no lo quisiste, yo lo aprovecho*. Boba, lo sé, lo sé qué estás pensando ¡Ay, **Greydaliz**, me estás describiendo! ¿Cómo tú sabes eso? Lo sé, lo sé, lo sé, como mentora, lo sé porque lo

he vivido, primero que nada. Y, como mentora, lo veo tanto en mujeres tan maravillosas que para mí es inevitable, por eso quise hacer este episodio, este **podcast** porque, vuelvo y te digo, muchas veces necesitamos tanta aprobación y nunca es suficiente, y de repente también, un defecto que tenemos, y yo lo noto mucho cuando hay **síndrome del impostor** entre mis estudiantes, pensando: *no, lo que pasa es que yo necesito terminar este grado, o necesito esta certificación*, o buscando elementos o aprobaciones externas que, como te digo, nunca van a ser suficientes.

[00:10:28] Y es triste, te voy a decir cómo puedes hacer para trabajar con el síndrome del impostor. Primero que nada, lo primero que puedes hacer es pichea.com, o sea, [Risa] reconoce que haces un excelente trabajo y pichea a cualquier cosa que venga a decirte a tu mente, esa vocecita inadecuada como dice **Arianna Huffington**, no le hagas caso. Número 2, ármate, ármate con evidencia, documenta cada uno, siento que es ir a recordar y a buscar información, cada uno de los logros por pequeño que te parezca. Porque con toda esa evidencia vas a poder decirle a tu mente: *¡cállate la boca! esto es una prueba de lo que yo soy capaz de hacer*. Así que muchas veces se diluyen nuestros esfuerzos y nuestros logros a través de los años, pero cuando los ponemos todos en un papel es como: *¡wow! todo lo que yo he logrado*. Y como te digo, no subestimes ningún logro, todo ponlo ahí. Y, de ahora en adelante incluso, porque vas a estar más consciente de cada logro que tú hagas, ve anotando tus avances. Y un tercer consejo que te puedo dar para erradicar, o controlar, o estar atenta a ese síndrome del impostor, es que tengas un mentor, o al menos una terapeuta con quien puedas hablar y puedas desahogarte y esta persona pueda recordarte quién tú eres, y ayudarte a trabajar en tus inseguridades. Voy a compartir contigo uno de los casos favoritos de mis estudiantes. Esto es una joven con una experiencia y una sabiduría de vieja noventa, y es una chamaca de veinte y pico de años. Y tiene tanto talento, y tanto conocimiento, ella se llama Yamina Cabrera, y yo recuerdo cómo una de las secciones de coaching que tuvimos en la academia de **Lanza tu Podcast**, ella estaba así como pues calladita, pero entonces yo digo: *¡Ey, Yamina, ven acá!, ¿qué está pasando contigo?* Y bueno, me contó par de cosas, me dí cuenta que el síndrome del impostor la estaba atacando, así que pude manejar la situación. Le hice un poco de coaching, y a las 2 semanas esta chica estaba teniendo resultados tan maravillosos en su **podcast**, y el rostro, la cara, la alegría que ella empezó a tener en los días siguientes, escribiéndome por texto cada uno de sus logros, y cada uno de sus avances, y cada uno de los planes, y cada una de las... del apoyo, y las respuestas que le daba su comunidad. Pues nada, me hacía sentir *¡wow!*

[00:12:48] Muchas veces lo pensamos tanto para hacer una cosa y no sabemos lo mucho que vamos a recibir. Dice Yamina: *“Siempre me he considerado una mujer empoderada, pero no fue hasta que decidí*

lanzar mi **podcast** que me di cuenta que iba a necesitar ayuda. No tan sólo en el aspecto técnico de lanzar un **podcast**, sino que iba a necesitar ayuda y refuerzo en la parte emocional, autocrítica de mí y de mi **podcast**. **Lanza tu Podcast** llegó a mi vida para enseñarme todo lo que necesitaba y más”. Y escucha su experiencia: “Cuando lancé el primer episodio de mi **podcast**, esperaba producir cierta cantidad de visitas y descargas, pero las dupliqué y desde entonces no he mirado atrás. Es increíble saber que puedes lograr algo así, si tienes los recursos y el acompañamiento correcto. Y con la ayuda de **Greydaliz** he podido producir un **podcast**, yo solita desde mi casa, estoy enamorada”.

[00:13:45] Y hablando específicamente sobre el **podcasting**, esto es un medio súper potente para sanar, a mí me ha ayudado mucho el **podcast** a sanar y como viste al principio de este episodio [Risas] yo empiezo cantando, alborotando, siempre soy yo. Y eso es algo que me ha dado levantar mi voz y poco a poco aceptarme tan loca, o tan simpática, o tan amargada, o tan al toro toso, alborotosa o tan como yo soy. Es algo que me ha ayudado mucho, así que de repente yo siempre digo que esto es un gran vehículo, no solamente por lo que te ayuda a ti, sino por lo mucho que ayuda a tu negocio. Una de las partes o de los beneficios que yo le veo al **podcasting** que es de mis favoritos, es que tú puedes crear un audio catálogo de contenido. Esas preguntas, esas 15 preguntas que te hacen constantemente todos tus clientes. Esas necesidades que ves en tu negocio, y puedes empaquetarlas en diferentes episodios y, de repente, dárselas, tanto personas que no son tus clientes todavía para que te conozcan y, cuando lleguen a tu mundo, lleguen bien seguro de que tú eres la persona que los puedes ayudar, pero al mismo tiempo puedes usar incluso tu **podcast** para compartir otras partes de ti, que complementan lo que son tus productos y servicios para personas que ya son tus clientes. Es una herramienta muy maravillosa, así que de repente, puedes sentir inseguridad mezclada con todo lo que sucede con el síndrome del impostor, y puedes empezar a auto boicotiarte con preguntas estúpidas como: *¡Ay Dios mío! pero de qué voy a hablar, es que yo no me atrevo*, y cosas así. Tengo 2 consejos para darte. Número uno, reconoce eso que a tí se te hace tan fácil como respirar, eso que para ti es un mamey, que para ti es súper simple, que tú lo haces como si nada y que la gente dice: *¡wow! yo no sé cómo tú haces eso que sea tan fácil*. Voy a compartir contigo una experiencia que yo tuve hace unos años. Yo tuve una computadora guardada por 6 meses, porque me daba una sensación de mitad pereza y mitad miedo. Un miedo inconsciente, bien pendejo, de que no quería estropearla, o como que la pereza ésta de que no quería como que dejar todo setiado y listo. Porque yo no me considero una persona súper tecnológica, de verdad que no soy una persona muy tecnológica, sí soy una persona que después que ya está familiarizada con alguna herramienta, pues ya como que le coje el gustito. Pero esa primera introducción, ese primer momento, ese primer encuentro con la

tecnología me cuesta mucho. Y qué fue lo que hice, identifiqué a alguien que es la persona que se encarga de abrirme cualquier caja que tenga algún equipo tecnológico, dejármelo montado, setiado, listo, bajar lo que haya que bajar, y poner lo que haya que poner. Para yo entonces, simplemente, empezar a usar las cosas que ya yo me siento cómoda usando, o que esta persona ya me dice qué es lo que tengo que hacer, esteee, para de ahí en adelante, yo seguir como si fuera una experta. Pero eso es algo que he tenido que hacer y me encanta, ¿verdad?, porque esta persona con quién estoy trabajando es una persona que todo esto se le da súper natural y normal. Y yo feliz de que ella esté dispuesta a hacer lo que hace porque me ayuda mucho.

[00:16:48] Pues es importante que tú reconozcas eso que se te hace fácil para que te enfoques ahí, pero al mismo tiempo, esas cosas que no se te hacen tan fáciles y que pueden convertirse en un obstáculo, para que veas cómo te encargas de sacar ese obstáculo de tu vida. Y que sigas haciendo esas cosas que haces, como te dije, como si fuera una respiración ¿ok? Enfocadas, y ésta es la clave, en tus dones y talentos, porque tus dones y talentos se te dan también que tú no tienes ni que pensarlos es algo que ya tienes muy dentro de ti y que es lo que deberías enfocar. Cualquier cosa que tú hagas, tus dones y talentos deben estar dirigiendo ese proyecto. Y el otro consejo que te puedo dar es, haz una auditoría en el plano profesional de todo lo que tú has ayudado a tus clientes. Por eso también quise compartir este testimonio de Yamina, porque a veces hasta que tú no lees estas respuestas y no te das cuenta de cómo estás cambiando la vida de las personas, tú no sabes y sientes que no es suficiente, que no lo estoy haciendo tan bien, que no es necesario, que quién sabe qué. Así que haz una auditoría también de todos esos casos de éxito, de todos los comentarios positivos que te dan constantemente, y tenlos bien cerca. Que te recuerdan, incluso, dejar al síndrome del impostor a un lado y te confirman en qué tú eres buena. Y eso que tú deberías estar haciendo con completa seguridad sin estar escuchando la vocecita de tu cabeza, o ninguna opinión de nadie externo. Esos son mis consejos con relación a cómo trabajar con el síndrome del impostor e identificar eso que tú sabes que es tan tuyo, que no hay forma de que te equivoques, y no hay forma de que lo hagas mal. Yo, como te dije, lo estoy aplicando en estos días, compartiendo en un documento toda la información y las muestras de cariño que me dan muchas de mis estudiantes y clientes, porque también sufro el síndrome del impostor. Y hay también un síndrome del impostor que, te confieso que sufro, aunque no sé si en este caso sea tan malo. Y se trata de que en el nivel profesional, de alguna manera, con todo lo que yo hago siempre me gusta, ehhh, no sé, botarme, hacerlo bien, para mí es importante. Como soy una estudiosa empedernida, he recibido tantos adiestramientos y tantas formaciones que no me ayudan a tener resultados, que a veces cuando estoy en **Lanza tu Podcast**, aunque una de cada 4 de mis estudiantes lanzan sus **podcast** en menos de 21 días, y aunque tengo muchos

testimonios maravillosos y resultados muy lindos con mujeres, *¡Dios mío, Señor!*, cualquiera de ustedes que haya estado en una sesión de coaching de **Lanza tu Podcast**, se van a quedar como que *Whats?* Yo por lo menos ahí me siento como la más yema, pero me encanta, me encanta estar rodeada con personas que sean mejores que yo, y de verdad que en **Lanza tu Podcast** es así. Pero me da, me da la perse y me da el síndrome del impostor de pensar como que *¡Ay no! pero debería añadir algo más, pero es que tengo que hacer esto, pero es que tengo que*. Es la razón también por la que constantemente estoy actualizando y buscando la mejor manera de ayudar, aunque ya lo que hay es suficiente para que lances tu **podcast**. Pero igual me gusta dar la villa extra, así que no me molesta en ese sentido sentir esta sensación de síndrome del impostor.

[00:19:51] Pero al mismo tiempo me amparo y me apoyo mucho de los resultados de mis estudiantes, para no volverme loca y sentir que nunca es suficiente. Porque si tú me preguntas a mi yo siento que **Lanza tu Podcast** está como un 35% terminado, a pesar de que en realidad no le falta nada. Y cuando yo lo comparo, porque soy una estudiosa y también estudio muy bien a mi competencia, es como *what?*, nada que ver. Así que así brego, por lo menos yo, en mi plano personal y, por lo menos aquí, por ejemplo, en mi **podcast** en mis dos **podcast**, tanto éste que es de inbound marketing, como en mi **podcast** personal, en ser bien transparente y siempre ser bien yo, guste a quien le guste. Y es una forma de que aunque venga y vaya el síndrome del impostor, me siento contenta con lo que estoy haciendo. Y lo que tengo documentado en los episodios de mi **podcast** es vivencia de lo que he podido hacer y de lo que voy a estar haciendo próximamente. Así que esa es mi manera también de auditar mi trabajo y todo lo que he hecho y he alcanzado. Así que también espero que tú te sientas inspirada a compartir tu historia, a dejar el síndrome del impostor a un lado, y hacer lo que tienes que hacer consciente. Es simplemente, como te dije, pinchea, con relación al síndrome del impostor, es como que darte cuenta cómo funciona su juego y escucharlo, pero no hacerle caso y seguir moviéndote. Y yo espero que estos consejos que he compartido contigo te sirvan de ayuda y los tengas bien cerca. Puedes crear incluso algún boletín board, algún vision board, que te ayude a ver los resultados y todo lo que has conseguido cada vez que venga ese maldito a decirte lo contrario. Y si tú sabes que lanzar un **podcast** es tu próximo paso, y sabes que vas a necesitar pasos, ese blueprint, y también la ayuda de una persona que pueda ver cosas que tú no ves de ti, y pueda dirigirte en ese proceso, pues ya tú sabes...

[Música]

[00:21:35] Que disfrutaste de este episodio gracias al **Programa de Formación para Podcasters, Lanza tu Podcast** el auspiciador más inteligente que he tenido yo en mi negocio, poner mi producto a que sea

mi propio auspiciador, soy brillante, lo sé y tú también puedes serlo. Visita lanzakupodcast.com/webinar para que participes del seminario que he titulado **Conoce cómo puedes crecer y monetizar una audiencia con un Podcast**, vas a aprender grandes lecciones, mitos, cómo poner el nombre, cómo hacerte más atractiva para tus oyentes, cómo monetizar, o sea, mucha información y también va a ver una sesión de preguntas en vivo para poder aclarar cualquier duda que tengas. No sé si lo mencioné, pero este webinar es gratis. Regístrate en lanzakupodcast.com/webinar te dejo el enlace y la información en las notas del programa. [Sonido de efectos especiales]

[00:22:31] Feliz de haberme conectado contigo en este rato. Te recuerdo que siempre 24/7 puedes encontrar las notas del programa, los enlaces y toda la información que yo comparto en este podcast en pasaportepodcast.com. Como tú no quieres perderte ningún contenido que yo publique en este espacio, suscríbete en tu aplicación, ahí donde escuchaste este **podcast** hoy. Suscríbete y de paso, pasa por el área de valoraciones para que le dejes saber a la plataforma que **Pasaporte Podcast** es el podcast que debería aparecer delante de mujeres bien parecidas a ti. En lo que nos volvemos a conectar, sabes que a través de las redes sociales, o cualquier otro lugar donde tú piensas que yo puedo estar, me encuentras como **@Greydaliz**. Te doy las gracias por haberle dado oído a otro episodio de **Pasaporte Podcast, podcaster o futura podcaster**, nos vemos la próxima ¡Muuuach!

[Música]