

# SALUD

ABRIL 2025

Año 13, Edición 151 | 14 páginas

actual

## DRA. ALEJANDRA CUADRA

REALZA TU BELLEZA  
DE FORMA NATURAL

ÉXITO  
Y DUDA...  
¿QUÉ ES EL SÍNDROME  
DEL IMPOSTOR?

EL REENCUENTRO CON TU  
NIÑA  
INTERIOR

ENTENDIENDO EL  
AUTISMO



**DESCARGA**  
MUJER ACTUAL  
Y SALUD ACTUAL  
EN VERSIÓN  
DIGITAL  
DISPONIBLE EN



# MES DEL AUTISMO

**E** L 2 DE ABRIL se conmemora el Día Mundial de la **CONCIENCIACIÓN SOBRE EL AUTISMO**, un trastorno cada vez más frecuente en los niños, pues de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud 1 de cada 100 niños lo padece. Existen muchos mitos alrededor del trastorno del espectro autista, falta de información y conocimiento que causa que, en ocasiones, los niños que lo padecen sean discriminados, excluidos y estigmatizados.

Esta fecha es precisamente para que más personas conozcan sobre el tema y comprendan lo que realmente pasa con estos pequeñitos, por ello **MUJER ACTUAL SE UNE A ESTA CAMPAÑA DE CONCIENCIACIÓN**, presentándoles una entrevista con **SUSANA NIEVES, DIRECTORA GENERAL Y COFUNDADORA DE PASITOS A.C., Y PRISCILA ALONSO LUTHEROTH, PRESIDENTA DE CONSEJO Y FUNDADORA DE PASITOS**, una asociación civil enfocada en este trastorno.

Por otra parte, en **PORTADA** les compartimos la entrevista con la **DRA. ALEJANDRA CUADRA LICHTENSZTEIN**,

médico egresado de la UABC con posgrado en Medicina Regenerativa Antienvejecimiento y Estética, quien es un excelente aliado para resaltar la belleza de las personas y que, a su vez, se sientan más seguras, radiantes y auténticas.

En **SALUD EMOCIONAL**, nuestra colaboradora **ADRIANA REID**, en su exploración del cuerpo emocional como base de nuestra salud integral, se adentra en un territorio fundamental: la relación con nuestra niña interior, un tema muy ad hoc al mes del niño. En tanto, en **SALUD MENTAL**, Alba Rodríguez toca un tema por demás interesante: el síndrome del impostor ¿qué saben sobre este tema? Pues bien, se trata de un fenómeno psicológico en el que las personas, a pesar de tener éxito en lo que hacen, sienten que no merecen esos logros o que no son realmente competentes.

Consejos de salud, nutrición y varios temas más encontrarán en su edición de abril de Salud actual.

**¡GRACIAS! POR HACERNOS PARTE DE TU DÍA Y PARTE DE TU VIDA...**

*Saida Muriel Hid*

**CRÉDITOS**  
DIRECTOR GENERAL  
Saida Muriel Hid

EDITOR EN JEFE  
Mónica Márquez

DISEÑO EDITORIAL  
STUDIO GRÁFICO CREATIVO  
Lore Soria

ATENCIÓN A CLIENTES Y DISTRIBUCIÓN  
Mariana Maldonado

COLABORADORES  
Alba Rodríguez Gil  
Adriana Reid

FOTÓGRAFOS  
Garage Photo Studio  
[664] 225.04.00

Abigail Fotografía  
[664] 219.63.88

Rogelio Arenas  
[664] 648.47.00

Estudio Urbano  
[664] 232.43.46

Andrés Ruiz +  
Rafael I. Ramírez +



## ¿CÓMO PUEDO SUMARME A LAS ACCIONES HUMANITARIAS DE LA CRUZ ROJA?

**Súmate y dale vida a la Cruz Roja haciendo tu donativo por:**

-  Transferencia bancaria
-  Depósito bancario
-  Tarjeta de crédito
-  Cheque
-  Colecta empresarial
-  En efectivo



  
**Cruz Roja Mexicana**

IAP BBVA Bancomer

Cuenta: 0102432889

CLABE: 012028001024328892

 **Coordinación Captación de Fondos**

Lic. Flor Ruíz González

 Oficina: (664) 608-6727

 Celular: (664) 197-2080

 donativos@cruzrojatijuana.org.mx

 **CRUZ ROJA MEXICANA**  
Delegación Tijuana

 **COLECTA ANUAL+ 2025**

# TUBERCULOSIS

## UN PELIGRO PERSISTENTE

REDACCIÓN SALUD ACTUAL

Antes de los antibióticos, la tuberculosis (TB) se cobró casi mil millones de vidas en los siglos XIX y XX. Conocida con diversos nombres a lo largo de la historia, como "tisis" y "peste blanca", esta enfermedad sigue siendo un problema de salud pública mundial. Actualmente, la tuberculosis es la decimotercera causa principal de muerte en todo el mundo y la segunda enfermedad más infecciosa y mortal después del COVID-19.

Si bien la enfermedad es menos común que antes, es importante comprender qué es la tuberculosis, cómo se propaga y cómo protegerse y proteger a tu familia.

### CÓMO SE PROPAGA LA TUBERCULOSIS

La tuberculosis es una infección bacteriana que afecta principalmente a los pulmones. Se propaga por el aire cuando una persona infectada tose, habla o estornuda.

Según la Dra. Ariella Goldblatt, especialista en enfermedades infecciosas del Sharp-Rees Stealy Medical Group, la tuberculosis se transmite a través de partículas en el aire, de forma similar a como se propaga el COVID-19.

"La enfermedad se propaga fácilmente cuando una persona

“  
LA VACUNA  
PREVIENE  
ENFERMEDADES  
GRAVES EN  
NIÑOS, COMO  
LA MENINGITIS  
TUBERCULOSA”,  
explicó el Dr. Goldblatt,  
“pero no es eficaz  
para prevenir la  
tuberculosis pulmonar  
y su protección  
disminuye con el tiempo

infectada tose y las partículas microscópicas que contienen la bacteria son inhaladas por otra”, explicó.

Las personas inmunodeprimidas, como bebés y ancianos, o quienes tienen el sistema inmunitario debilitado por enfermedades crónicas o medicamentos, tienen un mayor riesgo de desarrollar tuberculosis activa, afirmó el Dr. Goldblatt. Las personas que viven o trabajan en entornos de

alto riesgo, como centros penitenciarios, residencias de ancianos y albergues para personas sin hogar, también enfrentan un mayor riesgo.

### TRATAMIENTO Y PREVENCIÓN

El tratamiento de la tuberculosis suele implicar la toma de antibióticos durante varios meses. Recibir tratamiento para una infección de tuberculosis latente reduce significativamente la probabilidad de que se convierta en una infección activa. Si no se trata, la tuberculosis puede causar la muerte.

“Una parte clave de la prevención de la tuberculosis es la detección de las personas con riesgo de tuberculosis latente y su tratamiento para prevenir la tuberculosis activa en el futuro”, afirmó el Dr. Goldblatt.

La única vacuna contra la tuberculosis autorizada, la vacuna del bacilo de Calmette-Guérin (BCG), se desarrolló hace más de 100 años. “La vacuna previene enfermedades graves en niños, como la meningitis tuberculosa”, explicó el Dr. Goldblatt, “pero no es eficaz para prevenir la tuberculosis pulmonar y su protección disminuye con el tiempo”.

Mantener el sistema inmunitario sano y evitar la exposición a personas con tuberculosis activa es la mejor manera de prevenir una infección. Consulte con su médico si le preocupa una posible exposición a la tuberculosis o su riesgo de infección. 

Mantener el sistema inmunitario sano y evitar la exposición a personas con tuberculosis activa es la mejor manera de prevenir una infección



20 Años  
haciendo posible lo extraordinario

INSTITUTO  
ingenes  
FERTILIDAD Y GENÉTICA



## ¿InFertilidad?

Logramos que tengas a tu bebé o te devolvemos tu dinero\*



¡Estamos en Tijuana!

En la Zona Río

ingenes.com

\*Aplica con los programas BEC PLUS

Permiso Cofepris: 133300201A2367, Dr. Felipe Camargo, Cédula Profesional SEP: 4452501

FUNDACION MANOS ENTRELAZADAS  
XVII ANIVERSARIO

## LOS MONÓLOGOS DE LA VAGINA DE EVE ENSLER

Jueves 10 de abril  
6:00 y 8:30pm  
Casa de la Cultura  
Altamira

Dirección Daniel Rojas  
Producción Adriana Milanes

Boletos (664) 246 4554

# ENTENDIENDO EL AUTISMO

“NADIE ESTÁ EXENTO DE TENER UN FAMILIAR CON ESTE TRASTORNO, en cualquier momento puede llegar y tenemos que ser muy empáticos con la realidad que viven estas familias y quienes viven esta condición, no debemos juzgar”

POR MÓNICA MÁRQUEZ

Este 2 de abril se conmemora el Día Mundial de Concienciación sobre el Autismo en el que el principal objetivo es sensibilizar y concientizar a más personas sobre las condiciones del espectro autista, un trastorno que en México se estima padece 1 de cada 115 niños.

De acuerdo con Susana Nieves, directora general y cofundadora de Pasitos A.C., el espectro autista es un trastorno del desarrollo que prevalece durante toda la vida; generalmente se manifiesta antes de los 3 años de edad. Los niños que lo padecen tienen afectación en el área de comunicación, puede o no desarrollar el habla, o bien, a veces repiten el diálogo de una caricatura, pero cuando les preguntan qué hicieron en el día, no contestan nada.

“También se ve afectada el área de socialización y la imaginación; son niños que tienen poco interés en relacionarse con otras personas, les cuesta mucho trabajo, prefieren enfocarse en una sola cosa que platicar o jugar



**CONTACTO**  
TELÉFONOS  
(664) 102-3990  
(664) 216-3333

**CORREO**  
comunicacionsocial@pasitos.org

“TAMBIÉN ESTÁN AQUELLOS INFANTES QUE INTENTAN ACERCARSE A OTROS, pero fracasan en la interacción porque no tienen sus habilidades sociales desarrolladas”

con otros niños. También están aquellos infantes que intentan acercarse a otros, pero fracasan en la interacción porque no tienen sus habilidades sociales desarrolladas”, explicó.

## FOCOS DE ALERTA

De acuerdo con Susana Nieves, existen signos tempranos del espectro autista de los cuales los padres deben estar muy atentos.

Son niños que no disfrutan o muestran placer a los cariños de los papás o a un juguete. Existe el mito de que los niños con autismo no tienen emociones, sí las tienen, solo que las expresan de manera diferente.

Si el pequeño no busca la atención del adulto o no mira a los ojos es un signo de alerta.

Cuando los llaman por su nombre o les muestran una mascota, no voltean, pareciera que no escuchan.

Presentan movimientos motores repetitivos con el aleteo.

Presentan una alteración en la parte sensorial, por ejemplo pueden tener un umbral del dolor muy bajo o muy alto.

No tienen lenguaje o presentan alteraciones como ecolalia inmediata o tardía.

## LA INTERVENCIÓN TEMPRANA

Los primeros 5 años son cruciales en el desarrollo de todo niño porque es el periodo donde el cerebro va madurando y se van formando todas las conexiones neuronales, es por ello que mucho del trabajo que realizan programas de estimulación temprana es poner énfasis en que a esta edad el niño esté expuesto a diferentes tipos de estimulación, explicó Susana Nieves.

De ahí la importancia de que los niños tengan una valoración temprana, “el problema es que si tardamos en llegar a un diagnóstico es probable que el niño vaya a recibir la atención adecuada de forma tardía y el pronóstico de los niños es más reservado.

“Parte de la misión de Pasitos es

## FOCOS DE ALERTA

De acuerdo con Susana Nieves, existen signos tempranos del espectro autista de los cuales los padres deben estar muy atentos.

**1. SON NIÑOS QUE NO DISFRUTAN** o muestran placer a los cariños de los papás o a un juguete, no reaccionan a los estímulos.

**2. NO HACEN “GRACIAS”** para llamar la atención de otras personas, como el hecho de hacer trompetitas, ojitos...

**3. CUANDO LOS LLAMAN POR SU NOMBRE** o les muestran una mascota, no voltean, pareciera que no escuchan.

**4. LLEGAN A PRESENTAR HIPOSENSIBILIDAD** en cuanto al gusto, es decir, quieren comer solo cierto tipo de alimento.

**5. PRESENTAN ALTERACIÓN** en la forma en cómo perciben muchos de los estímulos, entre ellos el sonido, el cual en su mayoría los demás niños toleran pero a ellos los llega a alterar.

**6. NO QUIEREN salir de casa ni convivir con otros pequeños.**

promover la detección e intervención temprana, así como potenciar el desarrollo de los niños y jóvenes con Trastorno del Espectro Autista (TEA) u otras alteraciones del neurodesarrollo a través de una atención personalizada y profesional para favorecer su derecho a la inclusión y una vida digna.

## LA LABOR DE PASITOS

“En Pasitos realizamos la evaluación y el diagnóstico; buscamos todo espacio que nos permita dar a conocer lo que es el espectro autista, porque puede llegar a cualquier fa-

milia cuando menos lo espera. Entre más gente conozca sobre el tema, pueden ser diagnosticados más niños en una etapa temprana”, expuso la directora general y cofundadora.

Una vez que se establece el diagnóstico, dijo, en Pasitos les ofrecen a los papás iniciar con un tratamiento terapéutico donde trabajan con el infante dependiendo de su edad. Los menores de 4 años reciben un programa enfocado en la estimulación temprana, específicamente el método Denver, buscando que el niño muestre interés en el cuidador y las personas que están a su alrededor.

Cuando llega el pequeño después de los 5 años, en Pasitos trabajan la conducta y el que adquiera un repertorio de habilidades que le van a facilitar el aprendizaje. Después analizan si se va a una escuela regular o una especial.

En la actualidad, en su programa escolar atienden a 40 alumnos y en terapias a alrededor de 200 niños.

## INFÓRMENSE

La forma en la que la sociedad puede combatir el estigma y la discriminación hacia las personas con espectro autista es a través del conocimiento. “Si la gente se entera de qué es, cómo es, de que no es agresivo para la gente, que no se contagia y que hay una manera de tratarlos, podemos ayudar a que los niños puedan convivir cada día mejor”, expuso Priscila Alonso Lutteroth, presidenta de consejo y fundadora de Pasitos.

“Nadie está exento de tener un familiar con este trastorno, en cualquier momento puede llegar y tenemos que ser muy empáticos con la realidad que viven estas familias y quienes viven esta condición, no debemos juzgar. El hecho de que una persona con TEA comparta los mismos espacios que todos nos permite aprender a ver que existen diferentes formas de ser, de aprender, de expresar y eso nos vuelve más empáticos”, finalizó Susana Nieves. 

# ALEJANDRA CUADRA

REALZA  
TU BELLEZA  
DE FORMA  
NATURAL



FOTOGRAFÍA GARAGE PHOTOSTUDIO

La Dra. Alejandra Cuadra Lichtensztein, especialista en Medicina Regenerativa Antienvjecimiento y Estética, nos compartió que su objetivo es ayudar a realzar la belleza de sus pacientes de forma natural y personalizada, esto lo logra manteniéndose en constante actualización

POR MÓNICA MÁRQUEZ

**¿**Deseas realzar tu belleza de forma natural y personalizada? La Dra. Alejandra Cuadra Lichtensztein, médico egresado de la UABC con posgrado en Medicina Regenerativa Antienvjecimiento y Estética, con su enfoque y experiencia en el campo, te ayudará a resaltar tu belleza y, a su vez, a sentirte más segura, radiante y auténtica.

“Mi objetivo es hacerle ver al paciente que él es su mejor inversión; tú eres tu propia carta de presentación, por ello invertir en ti es una excelente decisión. Si llevas un estilo de vida saludable y lo acompañas de tratamientos propios de medicina estética y antienvjecimiento tales como el uso de toxina botulínica, estimuladores de colágeno y ácido hialurónico obtendrás una excelente mancuerna, la cual te aportará cambios hermosos”, compartió la Dra. Cuadra Lichtensztein.

Si bien se podría considerar que la medicina antienvjecimiento y estética es una vanidad DEBIDO A QUE no moriremos o pondremos en peligro la vida por tener arrugas y ojeras, los tratamientos que hoy en día existen nos ayudan a sentirnos y vernos bien, logrando ese apapacho que nos fortalece y nos hace ser nuestra mejor versión.

“Si tú te sientes bien desde adentro, lo expresas en todos los aspectos. Invertir en ti y utilizar la medicina antienvjecimiento y estética no es ni vanidad ni una necesidad, es parte de construir tu amor propio”, expresó.

## ¿CÓMO REALZAR TU BELLEZA?

Como médico especialista en Medicina Regenerativa Antienvjeci-

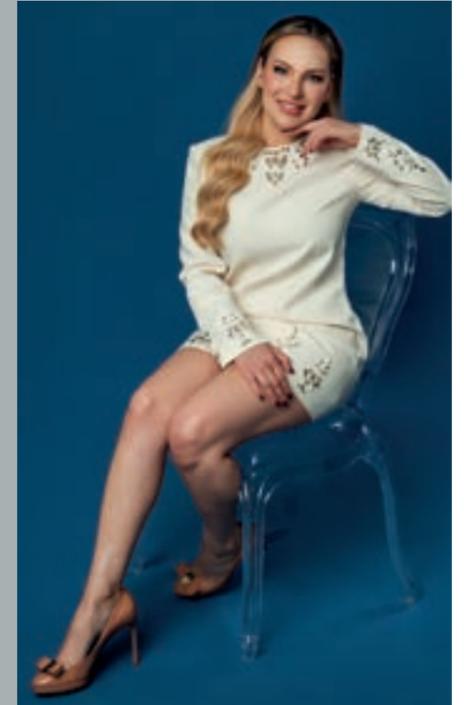
“  
**SI TÚ TE SIENTES BIEN,** lo transmites hacia afuera. La medicina antienvjecimiento y estética no es ni vanidad ni una necesidad, es parte de construir tu amor propio

miento y Estética, nos compartió que su objetivo es ayudar a realzar la belleza de sus pacientes de forma natural y personalizada, esto lo logra manteniéndose en constante actualización; por otra parte, ofreciéndoles productos de primer nivel

“Un buen médico, un buen producto y un buen paciente son la tríada perfecta para el éxito de un tratamiento”

Como parte de los tratamientos estrella que ofrece se encuentran la toxina botulínica, los bioestimuladores de colágeno y el ácido hialurónico.

“El bótox lo que hace es relajar el músculo para que no tenga una actividad intensa y, por ende, la piel se arrugue. En promedio, su efecto



dura alrededor de seis meses.

En cuanto a los estimuladores de colágeno tales como Sculptra, su principal función es estimular la producción de colágeno tipo 1, esto a su vez ayuda a mejorar la calidad de la piel y la flacidez, marcando las estructuras óseas del rostro, logrando una apariencia más jovial. El efecto se nota a partir de la tercera semana y dura hasta dos años.

Mientras que el ácido hialurónico se encarga de hidratar la piel; existen diferentes tipos: para hidratar, dar volumen o reposicionar los tejidos. Un paciente con hábitos saludables gozará de mejores resultados.

Para finalizar, la Dra. Alejandra Cuadra comentó que quien mencioné que leyó este artículo en revista Mujer actual y haga su cita durante marzo, recibirá un 10% de descuento en el tratamiento seleccionado. **M**

# EL REENCUENTRO CON TU NIÑA INTERIOR

Tu niña interior no es solo un recuerdo, es una parte activa de ti cuando hablamos de la niña interior, no nos referimos a la infancia como una etapa que quedó en el pasado, sino a una dimensión emocional que sigue viva en nuestro presente

POR ADRIANA REID

**E**n nuestra exploración del cuerpo emocional como base de nuestra salud integral, este mes nos adentramos en un territorio fundamental: la relación con nuestra niña interior.

A lo largo de la vida, aprendemos a desempeñar múltiples roles: profesionales, parejas, madres, líderes. Nos adaptamos a las expectativas externas y, en el camino, dejamos atrás una parte esencial de nosotros: esa niña que alguna vez fuimos y que sigue presente en nuestras reacciones, miedos y deseos más profundos.

Si alguna vez te has sentido incapaz de poner límites, de recibir amor sin condiciones o de confiar plenamente en la vida, es posible que tu niña interior aún esté esperando ser escuchada.

Tu niña interior no es solo un recuerdo, es una parte activa de ti cuando hablamos de la niña interior, no nos referimos a la infancia como una etapa que quedó en el pasado, sino a una dimensión emocional que sigue viva en nuestro presente. Es la parte de nosotros que siente miedo al rechazo, que busca validación o que, por el contrario, aún conserva la capacidad de asombro y creatividad.

## SEÑALES A CONSIDERAR

Nuestra relación con esa parte interna define en gran medida cómo nos relacionamos con los demás y con nosotras mismas.



## PON ATENCIÓN A ESTAS SEÑALES:

¿Te exiges demasiado y sientes que nunca es suficiente? Tu niña interior pudo haber aprendido que el amor se gana con esfuerzo.

¿Te cuesta poner límites por miedo a ser rechazada? Tal vez en tu infancia, complacer a los demás era la mejor forma de sentirte segura.

¿Sientes culpa al priorizarte? Es posible que hayas crecido creyendo que cuidar de ti misma era egoísta.

Si algo de esto resuena contigo, no es casualidad. Es una invitación a observar tu interior con compasión.

## SANAR NO ES REVIVIR EL DOLOR, ES INTEGRARLO

A veces, evitamos conectar con nuestra niña interior porque creemos que implica re-

**QUIERES EXPLORAR ESTE PROCESO CON MAYOR PROFUNDIDAD**  
ESCRÍBENOS A CORREO  
info@be2be-coaching.com

CON EL ASUNTO  
"Quiero suscribirme/abril2025"

RECIBE DE REGALO  
Tu Guía de Reconexión  
con tu Niña Interior

vir heridas. Pero sanar no significa quedarnos atrapadas en el pasado, sino integrar esas experiencias con la sabiduría del presente.

Reconciliarte con tu niña interior no es un acto de nostalgia, sino un camino hacia la autosuficiencia emocional. Cuando aprendes a atender sus necesidades, te das permiso de vivir sin la carga de viejos patrones. **M**

## PARA TU CAJA DE HERRAMIENTAS

Te comparto algunas prácticas que pueden ayudarte en este proceso:

- 1. ESCÚCHALA CON ATENCIÓN** - Dedicar unos minutos al día a escribir o meditar sobre cómo se siente tu niña interior. Pregúntale qué necesita y obsérvate sin juicio.
- 2. VALIDA SUS EMOCIONES** - No minimices lo que sientes. Si en la infancia no aprendiste a expresar emociones libremente, ahora puedes darte el permiso de hacerlo.
- 3. RECUPERA LA ALEGRÍA ESPONTÁNEA** - Haz algo que disfrutabas cuando eras niña: pintar, bailar, jugar. Date permiso de disfrutar sin propósito.
- 4. HABLA CON AMABILIDAD** - Si te descubres criticándote con dureza, pregúntate: ¿Le hablaría así a una niña? La autocompasión es clave.
- 5. CONSTRUYE SEGURIDAD INTERNA** - Recuérdate a diario que eres suficiente tal como eres, sin necesidad de probar tu valía. El trabajo con tu niña interior no es un ejercicio simbólico, sino una herramienta poderosa para vivir desde el bienestar y la autenticidad. Este mes, date el permiso de observar esos pedacitos de tu historia con los ojos de aquella niña que solo quería ser vista, escuchada y amada. Obsérvate, escúchate y ámate.

# ÉXITO Y DUDA...

## ¿QUÉ ES EL SÍNDROME DEL IMPOSTOR?

En ocasiones, se experimenta como un miedo constante a ser "descubiertos" o expuestos como un fraude, ya que la persona no cree que sus habilidades o conocimientos sean suficientes, aunque otras personas los reconozcan

POR ALBA RODRÍGUEZ

Te ha pasado que a pesar de que has tenido éxito sientes que no estás preparado y dudas de tus propias capacidades? ¿Alguna vez has sentido que no mereces el éxito que has alcanzado, que en cualquier momento alguien va a descubrir que no eres tan capaz como aparentas? Si es así, estás experimentando lo que se conoce como el síndrome del impostor, un fenómeno que afecta a más del 70% de las personas en algún momento de su vida, independientemente de sus logros o habilidades.

El síndrome del impostor es un fenómeno psicológico en el que las personas, a pesar de tener éxi-

to en lo que hacen, sienten que no merecen esos logros o que no son realmente competentes. En ocasiones, se experimenta como un miedo constante a ser "descubiertos" o expuestos como un fraude, ya que la persona no cree que sus habilidades o conocimientos sean suficientes, aunque otras personas los reconozcan.

Las personas con el síndrome del impostor suelen experimentar dudas sobre sus habilidades sintiendo que no merecen su éxito y sus pensamientos pueden ser: "Los demás saben más que yo, no entiendo cómo me eligieron a mí para este trabajo..", "solo tengo esta posición por suerte...", "no soy realmente bueno en esto...", "mis compañeros de trabajo son mucho más capaces que yo, solo estoy fingiendo...", "este proyecto salió bien, pero fue solo porque me ayudaron mucho".

### DISTORSIÓN DE LA REALIDAD

El problema radica en que las personas no se ven a sí mismas suficientemente valiosas y al enfrentarse a cualquier tarea tienden a pensar que otras personas lo pueden hacer mejor, lo que las lleva a vivir con un temor a no cumplir con las expectativas que los demás esperan de ellas.

¿Pero qué hay detrás de este síndrome? De acuerdo con la Psicóloga Isabel Rojas Estape es: "una distorsión de la realidad que va acompañada de una baja autoestima.

La persona se compara constantemente y esto hace que el cerebro perciba casi exclusivamente lo bueno de los otros y lo malo propio, generando una falta de seguridad en sí mismos, lo que conlleva a tener una baja auto-percepción".

El origen de este síndrome, según Estape, tiene sus raíces en haber vivido en ambientes muy exigentes donde el reforzamiento positivo ha sido escaso o nulo y también se ve potenciado si la persona ha sido comparada o se compara constantemente.

Esto crea una voz interior negativa que si no se gestiona puede limitar la capacidad y el potencial de las personas además de provocar sentimientos de ansiedad, malestar y problemas de autoestima, incapacidad de disfrutar de los éxitos, miedo al "fracaso" lo cual puede derivar en la procrastinación.

### CONTACTO

CORREO  
coachalbarodriguez@gmail.com

INSTAGRAM  
@coachalbarodriguez

### MANOS A LA OBRA

Acciones que puedes tomar si crees que estás experimentando el síndrome del impostor:

#### 1. RECONOCER Y ACEPTAR EL SÍNDROME DEL IMPOSTOR-

Identificar y aceptar esa voz interior y reconocer que son solo pensamientos, no verdades absolutas.

#### 2. DESAFIAR LAS CREENCIAS LIMITANTES-

Muchas personas con el síndrome del impostor tienen creencias limitantes sobre su capacidad y valor. Es importante cuestionar estas creencias y reflexionar sobre las evidencias que demuestran lo contrario, como tus logros pasados y tus habilidades.

#### 3. ACEPTAR EL FRACASO COMO PARTE DEL APRENDIZAJE-

Una de las principales razones del síndrome del impostor es el miedo al fracaso. Te invito a que veas eso que llamas "fracaso" como una oportunidad para aprender y crecer. Si crees que cometiste un "error", piensa que aprendiste. Qué harías diferente. Te invito a cambiar la palabra error por lección.

#### 4. RECONOCER LOS LOGROS-

Aprende a celebrar tus éxitos y a reconocer tus logros, por pequeños que sean. Las personas con el síndrome del impostor suelen minimizar sus éxitos. Esta práctica ayuda a fortalecer la autoestima y a reducir la sensación de fraude. Haz una lista de tus logros.

#### 5. DEJAR DE COMPARARTE CON LOS DEMÁS-

Enfócate en tu propio progreso y en cómo puedes mejorar, en lugar de compararte con los logros de los demás. Recuerda que cada persona tiene su propio camino.

#### 6. BUSCAR AYUDA PROFESIONAL-

Si el síndrome del impostor está afectando tu vida diaria no dudes en buscar ayuda de un profesional de la salud mental para mantener tu bienestar emocional.

Por último, no olvides ser amable contigo mismo y tratarte con respeto. No te compares con otros, tu camino es único y tu verdadera esencia es lo que te hace especial. Recuerda tu grandeza.

ZEN<sup>®</sup>  
Cookies

Conoce nuestra  
repostería saludable  
**SIN** gluten, **SIN** azúcar,  
**SIN** conservadores



[f](#) [@zencookiesmx](#)  
[www.zencookiesmx.com](http://www.zencookiesmx.com)



LUZE  
SALÓN



LUCES  
UÑAS  
TRATAMIENTOS  
CORTES  
PEINADOS  
PLANCHADO DE CEJAS

[@luzesecado](#)



CITAS 6 22 51 01 | Av. Sonora 66 Col. Chapultepec (EN LA RECTA)