TUS RESPUESTAS. TU PERSPECTIVA.

Sentimiento de impostor

Reflexión personal cotidiana

Ejemplo completamente ficticio. Los valores ilustran un informe y no dicen nada sobre ti.

RESPONDIDAS: 24 / 24 | 4 ÁREAS DEL PERFIL

1

Dudas sobre el rendimiento

En «Dudas sobre el rendimiento», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Describe dudas sobre tus capacidades pese a tu experiencia. No determina tu competencia real. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

2

Atribución del éxito

En «Atribución del éxito», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Trata del crédito que das a tu contribución frente a suerte, apoyo o facilidad. Reconocer ayuda no es por sí mismo un problema. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas. Algunas respuestas difieren notablemente de esta dirección.

3

Las respuestas individuales importan

Atribución del éxito: Las respuestas puntuadas van de 2 a 5/5 (preguntas 10 & 11).

Tu primer pequeño paso

Explica un éxito con varias causas: tu aporte, ayuda, circunstancias y azar. ¿Cuál sueles olvidar?

02 / TU INFORME

Tu perfil de un vistazo

Cada punto muestra el promedio de un área de 1 a 5. Solo se comparan tus propias respuestas.

Dudas sobre el rendimiento 4.0 / 5



1 6 / 6 respondidas 5

Atribución del éxito 3.7 / 5



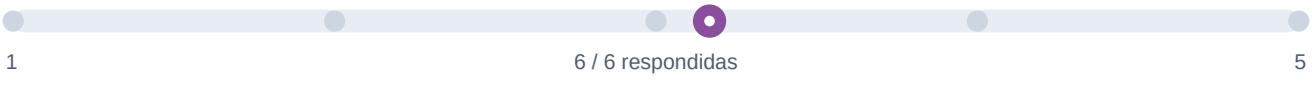
1 6 / 6 respondidas 5

Visibilidad 4.3 / 5



1 6 / 6 respondidas 5

Preparación excesiva 3.2 / 5



1 6 / 6 respondidas 5

Cómo leer el gráfico

1 = acuerdo bajo, 3 = intermedio, 5 = alto en la dirección puntuada. Más alto no es siempre mejor. El centro no es el promedio de otras personas; pequeñas diferencias pueden no ser significativas.

No se muestra valor si se responde menos del 80 % del área. Es una regla para datos incompletos, no un umbral de rendimiento o salud.

03 / TU INFORME

Relacionar tus respuestas

Observaciones de tus respuestas, no características fijas.

Muestra dudas de capacidad, desvalorización del éxito, preocupación por visibilidad o comprobaciones extra. No mide competencia real ni un síndrome establecido.

Tu resultado en palabras

Dudas sobre el rendimiento: En «Dudas sobre el rendimiento», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Describe dudas sobre tus capacidades pese a tu experiencia. No determina tu competencia real. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

Atribución del éxito: En «Atribución del éxito», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Trata del crédito que das a tu contribución frente a suerte, apoyo o facilidad. Reconocer ayuda no es por sí mismo un problema. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

Atribución del éxito: una mirada más cercana

El promedio reúne respuestas diferentes. Estas dos preguntas muestran por qué un número no refleja por sí solo toda tu perspectiva:

Pregunta 10: Cuando me eligen para una oportunidad, sospecho que es por azar y no por mi contribución. | Más bien falso

Pregunta 11: Cuando recibo apoyo, aún puedo reconocer mi propia contribución al resultado. | Nada cierto

Piensa en una situación cotidiana posible

Explica un éxito con varias causas: tu aporte, ayuda, circunstancias y azar. ¿Cuál sueles olvidar?

04 / TU INFORME

Dudas sobre el rendimiento

Sigue tus respuestas y relaciónalas con situaciones cotidianas.

Describe dudas sobre tus capacidades pese a tu experiencia. No determina tu competencia real.

Tu valor de respuesta **4.0 / 5**

1 — 6 / 6 respondidas — 5

Qué significa en la práctica

En «Dudas sobre el rendimiento», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Describe dudas sobre tus capacidades pese a tu experiencia. No determina tu competencia real. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

Dirección de la escala: menos dudas declaradas sobre rendimiento / más dudas declaradas sobre rendimiento.

Dos respuestas concretas

Pregunta 3: Sospecho que los demás valoran mis capacidades más de lo que merecen.

Tu respuesta: En parte cierto

Pregunta 5: Puedo tener una laguna de conocimiento y seguir considerándome capaz en términos generales.

Tu respuesta: Nada cierto (puntuación invertida en el cálculo)

Una propuesta para seguir reflexionando

Anota una tarea completada: ¿qué aportaste tú y qué ayuda también contó?

¿Cuándo me describe y cuándo no?

05 / TU INFORME

Atribución del éxito

Sigue tus respuestas y relaciónalas con situaciones cotidianas.

Trata del crédito que das a tu contribución frente a suerte, apoyo o facilidad. Reconocer ayuda no es por sí mismo un problema.

Tu valor de respuesta **3.7 / 5**



1 6 / 6 respondidas 5

Qué significa en la práctica

En «Atribución del éxito», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Trata del crédito que das a tu contribución frente a suerte, apoyo o facilidad. Reconocer ayuda no es por sí mismo un problema. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

Tus respuestas individuales difieren mucho. La interpretación describe solo su dirección media, no cada afirmación. Estas respuestas muestran ambos lados.

Dirección de la escala: menor desvalorización de tu contribución / mayor desvalorización de tu contribución.

Dos respuestas concretas

Pregunta 10: Cuando me eligen para una oportunidad, sospecho que es por azar y no por mi contribución.

Tu respuesta: Más bien falso

Pregunta 11: Cuando recibo apoyo, aún puedo reconocer mi propia contribución al resultado.

Tu respuesta: Nada cierto (puntuación invertida en el cálculo)

Una propuesta para seguir reflexionando

Explica un éxito con varias causas: tu aporte, ayuda, circunstancias y azar. ¿Cuál sueles olvidar?

06 / TU INFORME

Visibilidad

Sigue tus respuestas y relaciónalas con situaciones cotidianas.

Explora situaciones en las que otros ven tu trabajo o conocimientos. No diagnostica ansiedad social.

Tu valor de respuesta **4.3 / 5**

1 — 6 / 6 respondidas — 5

Qué significa en la práctica

En «Visibilidad», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Explora situaciones en las que otros ven tu trabajo o conocimientos. No diagnostica ansiedad social. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

Dirección de la escala: menos preocupación por rendimiento visible / más preocupación por rendimiento visible.

Dos respuestas concretas

Pregunta 17: Puedo decir abiertamente que necesito consultar algo.

Tu respuesta: En parte cierto (puntuación invertida en el cálculo)

Pregunta 16: Después de un error visible, pienso mucho tiempo en cómo me ven ahora los demás.

Tu respuesta: Muy cierto

Una propuesta para seguir reflexionando

¿Qué pequeña pregunta o idea sin terminar compartirías en un entorno fiable?

¿Cuándo me describe y cuándo no?

07 / TU INFORME

Preparación excesiva

Sigue tus respuestas y relaciónalas con situaciones cotidianas.

Explora preparación y comprobaciones extra para calmar dudas. No juzga diligencia ni calidad.

Tu valor de respuesta **3.2 / 5**



1 6 / 6 respondidas 5

Qué significa en la práctica

En «Preparación excesiva», el promedio no muestra una dirección clara. Explora preparación y comprobaciones extra para calmar dudas. No juzga diligencia ni calidad. Revisa las respuestas individuales: respuestas intermedias y respuestas opuestas pueden dar el mismo promedio.

Tus respuestas individuales difieren mucho. La interpretación describe solo su dirección media, no cada afirmación. Estas respuestas muestran ambos lados.

Dirección de la escala: menos tranquilidad adicional mediante preparación / más tranquilidad adicional mediante preparación.

Dos respuestas concretas

Pregunta 19: Sigo preparándome aunque ya se hayan cumplido los requisitos.

Tu respuesta: Más bien falso

Pregunta 24: Puedo descansar sin tener que ganármelo primero con un rendimiento perfecto.

Tu respuesta: Nada cierto (puntuación invertida en el cálculo)

Una propuesta para seguir reflexionando

¿Cómo reconocerías antes de empezar que una tarea está suficientemente terminada? Elige un criterio comprobable.

08 / TU INFORME

Tus valores explicados con claridad

Dudas sobre el rendimiento

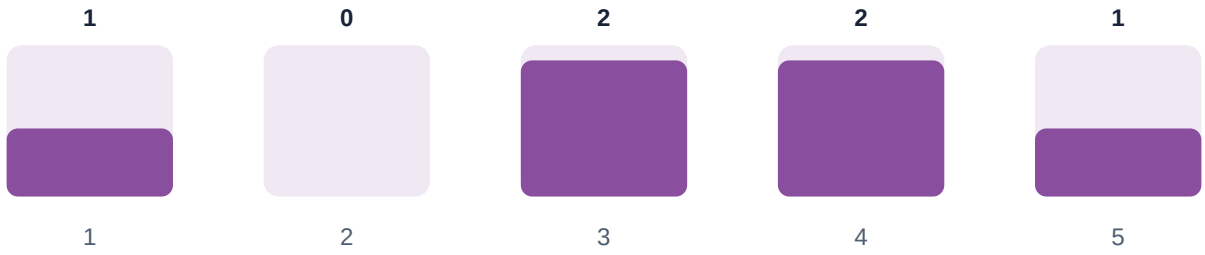
Las posiciones de respuesta van de 1 a 5. La suma se divide por las afirmaciones respondidas del área.

En afirmaciones invertidas, 1 pasa a 5 y 2 a 4, y viceversa; 3 sigue igual. Así se ajusta la dirección indicada. Tu respuesta original no cambia en el anexo.

Calculado a partir de tus respuestas reales

4 + 5 + 3 + 4 + 5 + 3 = 24. 24 / 6 = 4.0 / 5.

Distribución de tus respuestas



Las columnas cuentan las posiciones elegidas de 1 a 5 antes de invertir. Respuestas muy distintas pueden dar el mismo promedio.

En los textos, promedios inferiores a 2,5 indican menor acuerdo; superiores a 3,5, mayor; entre ambos, intermedio. Son bandas editoriales, no umbrales validados científicamente. Distintas respuestas pueden dar promedios idénticos.

Un perfil sin clasificación

No asignamos rango poblacional ni tipo fijo. Las escalas describen respuestas a afirmaciones concretas. Elige tus prioridades; un valor alto o bajo no exige cambiar.

09 / TU INFORME

Tu próximo paso personal

Una idea cotidiana opcional, sin objetivo de rendimiento.

1

Hoy: anota una situación

Punto de partida: Atribución del éxito. Elige una respuesta del área y anota cuándo encajó por última vez. Un contraejemplo también ayuda.

2

Esta semana: explora una perspectiva

Explica un éxito con varias causas: tu aporte, ayuda, circunstancias y azar. ¿Cuál sueles olvidar?

3

Después: decide por ti

¿Qué te encaja y qué no? Anota una observación y decide si conservar algo. No necesitas una puntuación mayor ni otra compra.

Mi situación y lo que me importa:

Mi idea opcional y un momento adecuado:

Lo que me gustaría sacar de esto:

10 / TU INFORME

Método y limitaciones

En qué se basa el informe

Preguntas originales de reflexión sobre experiencias de impostor, no la escala de Clance ni un instrumento validado. La expresión habitual «síndrome del impostor» se refiere aquí a un patrón de experiencias, no a un diagnóstico establecido. El resumen solo describe tus respuestas; no mide la competencia ni la probabilidad de una enfermedad.

Tus respuestas se resumen con las reglas fijas explicadas aquí. Los ejemplos remiten a los números mostrados. No hay detección ni evaluación automatizada de enfermedades.

Tener presentes las limitaciones

El cribado y la autorreflexión no sustituyen una evaluación médica o psicológica. Las preguntas de reflexión propias no están validadas clínicamente. Cada página explica su método y sus limitaciones.

Un perfil no cubre todos los aspectos de una persona. Es una instantánea de respuestas. Las decisiones importantes de pareja, trabajo o vida no deberían depender solo de él.

Si deseas apoyo

Si los síntomas te afectan, busca apoyo de un profesional sanitario cualificado. En caso de peligro inmediato, contacta con los servicios de emergencia de tu zona o acude a urgencias. La información de ayuda está disponible sin correo ni pago.

Abrir información general de apoyo

Versión del cuestionario: 2026-10-29.26 | Formato del informe: 2026-10-29.28

ANEXO / TU INFORME

Todas tus respuestas

Cada respuesta puntuada es verificable. Se identifican expresamente las omitidas.

1 **Incluso después de terminar bien una tarea, me pregunto si estoy realmente a la altura.**
Dudas sobre el rendimiento | Más bien cierto

2 **Cuando no sé algo de inmediato, dudo rápidamente de mi capacidad general para la tarea.**
Dudas sobre el rendimiento | Muy cierto

3 **Sospecho que los demás valoran mis capacidades más de lo que merecen.**
Dudas sobre el rendimiento | En parte cierto

4 **Comparo mi incertidumbre interior con la seguridad que aparentan los demás.**
Dudas sobre el rendimiento | Más bien cierto

5 **Puedo tener una laguna de conocimiento y seguir considerándome capaz en términos generales.**
Dudas sobre el rendimiento | Nada cierto | puntuación invertida

6 **Puedo mencionar experiencias concretas en las que me apoyo al abordar una tarea nueva.**
Dudas sobre el rendimiento | En parte cierto | puntuación invertida

7 **Cuando algo sale bien, pienso primero en las circunstancias favorables y después en mi contribución.**
Atribución del éxito | En parte cierto

8 **Los elogios me parecen menos creíbles si quien los hace me aprecia.**
Atribución del éxito | Muy cierto

9 **Tiendo a atribuirme los errores y a atribuir los éxitos a las circunstancias.**
Atribución del éxito | Más bien cierto

10 **Cuando me eligen para una oportunidad, sospecho que es por azar y no por mi contribución.**
Atribución del éxito | Más bien falso

11 **Cuando recibo apoyo, aún puedo reconocer mi propia contribución al resultado.**
Atribución del éxito | Nada cierto | puntuación invertida

12 **Puedo valorar un elogio concreto y aceptarlo cuando corresponde a mi rendimiento.**
Atribución del éxito | En parte cierto | puntuación invertida

13 **Me guardo una pregunta porque podría revelar una laguna de conocimiento.**
Visibilidad | Muy cierto

Todas tus respuestas / CONTINUACIÓN

14 **Al presentar mi trabajo, espero que otros descubran un defecto fundamental.**
Visibilidad | Más bien cierto

15 **Evito una oportunidad nueva porque pondría a prueba mis buenos resultados anteriores.**
Visibilidad | Muy cierto

16 **Después de un error visible, pienso mucho tiempo en cómo me ven ahora los demás.**
Visibilidad | Muy cierto

17 **Puedo decir abiertamente que necesito consultar algo.**
Visibilidad | En parte cierto | puntuación invertida

18 **Puedo mostrar un borrador aunque aún no esté terminado.**
Visibilidad | Más bien falso | puntuación invertida

19 **Sigo preparándome aunque ya se hayan cumplido los requisitos.**
Preparación excesiva | Más bien falso

20 **Compruebo varias veces un resultado porque no confío en mi primera revisión.**
Preparación excesiva | En parte cierto

21 **Me impongo criterios más exigentes en cuanto logro un objetivo.**
Preparación excesiva | Más bien cierto

22 **Retraso el comienzo cuando temo no poder hacer la tarea muy bien.**
Preparación excesiva | En parte cierto

23 **Puedo decidir antes de una tarea cuánto esfuerzo es adecuado.**
Preparación excesiva | Más bien cierto | puntuación invertida

24 **Puedo descansar sin tener que ganármelo primero con un rendimiento perfecto.**
Preparación excesiva | Nada cierto | puntuación invertida