

TRANSCRIPT · EPISODE 27

Defeat the Impostor Syndrome

Line-by-line · English + Español

125 lines

Your English Toolbox

Welcome to Your English Toolbox, your slow English podcast where we train your ear step by step.

.....
Bienvenidos a Your English Toolbox, su podcast de inglés lento donde entrenamos su oído paso a paso.

I am Julia.

.....
Soy Julia.

And I am Martin.

.....
Y yo soy Martín.

Friends, thank you for being here again.

.....
Amigos, gracias por estar aquí de nuevo.

Before we start, Julia, what are we going to talk about today?

.....
Antes de comenzar, Julia, ¿de qué vamos a hablar hoy?

Today, we explore a powerful idea, the illusion of feeling like a fraud.

.....
Hoy, exploramos una idea poderosa, la ilusión de sentirse como un fraude.

We will understand why the mind invents this lie even when you succeed.

.....
Entenderemos por qué la mente inventa esta mentira incluso cuando tienes éxito.

And we will learn how to break this illusion, so you can grow with confidence.

.....
Y aprenderemos cómo romper esta ilusión, para que puedas crecer con confianza.

If you stay with us until the end, you will learn how to challenge this inner lie, how to stop comparing yourself to others, and how to act with courage even when you feel insecure.

.....
Si te quedas con nosotros hasta el final, aprenderás cómo desafiar esta mentira interna, cómo dejar de compararte con los demás y cómo actuar con valentía incluso cuando te sientes inseguro.

And now, before we move on, we need your help.

.....
Y ahora, antes de continuar, necesitamos tu ayuda.

Friends, if you learn something new today, please leave a comment after listening.

.....
Amigos, si aprenden algo nuevo hoy, por favor dejen un comentario después de escuchar.

Comments are extremely important because platforms only support podcasts with active communities.

.....
Los comentarios son extremadamente importantes porque las plataformas solo apoyan podcasts con comunidades activas.

Your comment helps our show grow, reach more learners, and keep this project alive.

.....
Tu comentario ayuda a que nuestro programa crezca, alcance a más aprendices y mantenga este proyecto vivo.

Thank you, friends.

.....
Gracias, amigos.

Let's begin part two of our special series dedicated to our Lithuanian friends and to every friend listening today.

.....
Comencemos la parte dos de nuestra serie especial dedicada a nuestros amigos lituanos y a cada amigo que escucha hoy.

Part one, The Mask of the Imposter.

.....
Parte uno, La Máscara del Impostor.

Martin, imposter syndrome is fascinating because it defies logic.

.....
Martín, el síndrome del impostor es fascinante porque desafía la lógica.

It really does.

.....
Realmente lo es.

You can have degrees, awards, and a great job, but you still feel empty.

.....
Puedes tener títulos, premios y un gran trabajo, pero aún te sientes vacío.

You feel like you just got lucky.

.....
Sientes que solo tuviste suerte.

You think, "I fooled them in the interview.

.....
Piensas, "Los engañé en la entrevista.

I am just acting."

.....
"Simplemente estoy fingiendo."

It is the persistent fear of being exposed.

.....
Es el miedo persistente de ser expuesto.

We often imagine that this only happens to CEO/s or famous people, but it is everywhere.

.....
A menudo imaginamos que esto solo les sucede a los CEO o a personas famosas, pero está en todas partes.

I see it constantly with parents.

.....
Lo veo constantemente con los padres.

The imposter parent is very real.

.....
El padre impostor es muy real.

You look at other parents and think, "They are so calm.

.....
Miras a otros padres y piensas, "Ellos están tan tranquilos.

They know exactly what they are doing."

.....
"Y yo solo estoy improvisando.

"And I am just making it up as I go along.

.....
Soy un desastre."

I am a mess."

.....
But the truth is that every parent is making it up as they go along.

.....
Pero la verdad es que cada padre está improvisando.

There is no secret manual that everyone else received.

.....
No hay un manual secreto que todos los demás recibieron.

But imposter syndrome isolates you.

.....
Pero el síndrome del impostor te aísla.

It makes you feel like you are the only one struggling.

.....
Te hace sentir que eres el único que está luchando.

It prevents you from asking for help because you think asking for help proves you are incompetent.

.....
Te impide pedir ayuda porque piensas que pedir ayuda prueba que eres incompetente.

And this brings us to the biggest trigger of imposter syndrome in the modern world.

.....
Y esto nos lleva al mayor desencadenante del síndrome del impostor en el mundo moderno.

The comparison trap.

.....
La trampa de la comparación.

Part two, The Comparison Trap.

.....
Parte dos, La Trampa de la Comparación.

We live in an age of curated perfection.

.....
Vivimos en una era de perfección curada.

When you scroll through social media, what do you see?

.....
Cuando desplazas por las redes sociales, ¿qué ves?

You see the highlights of everyone else's life.

.....
Ves los momentos destacados de la vida de los demás.

You see the perfect vacation, the promotion, the happy family photo.

.....
Ves las vacaciones perfectas, la promoción, la foto de la familia feliz.

And then you look at your own life.

.....
Y luego miras tu propia vida.

You know your own secrets.

.....
Conoces tus propios secretos.

You know your messy kitchen, your doubts, your lazy mornings.

.....
Conoces tu cocina desordenada, tus dudas, tus mañanas perezosas.

You compare your internal reality with everyone else's external presentation.

.....
Comparas tu realidad interna con la presentación externa de los demás.

And that comparison is unfair.

.....
Y esa comparación es injusta.

You think, "Look at them.

.....
Piensas, "Mira a ellos.

They have it all figured out.

.....
Tienen todo resuelto.

They are real adults."

.....
Son adultos de verdad."

"And I am just pretending to be an adult."

.....
"Y yo solo estoy pretendiendo ser un adulto."

This creates a constant background noise of anxiety.

.....
Esto crea un ruido de fondo constante de ansiedad.

You feel like you need to work harder, buy more, or achieve more just to keep up.

.....
Sientes que necesitas trabajar más duro, comprar más o lograr más solo para ponerte al día.

You start to overcompensate.

.....
Comienzas a sobrecompensar.

You might stay late at work every night just to prove you are worthy.

.....
Podrías quedarte tarde en el trabajo todas las noches solo para demostrar que vales.

Or you might use overly complicated words in English to sound smart.

.....
O podrías usar palabras excesivamente complicadas en inglés para sonar inteligente.

That is a classic sign.

.....
Esa es una señal clásica.

I used to do that.

.....
Yo solía hacer eso.

I was terrified of making a grammar mistake, so I tried to speak like a textbook.

.....
Tenía miedo de cometer un error gramatical, así que trataba de hablar como un libro de texto.

But real confidence is being simple.

.....
Pero la verdadera confianza es ser simple.

Real confidence is being authentic.

.....
La verdadera confianza es ser auténtico.

The imposter tells you that you need to be perfect to be safe.

.....
El impostor te dice que necesitas ser perfecto para estar a salvo.

But perfection is a prison.

.....
Pero la perfección es una prisión.

The more you try to be perfect, the more you feel like a fake.

.....
Cuanto más intentas ser perfecto, más te sientes como un falso.

Because nobody is perfect.

.....
Porque nadie es perfecto.

So how do we break out of this prison?

.....
Entonces, ¿cómo rompemos esta prisión?

We change how we understand action and confidence.

.....
Cambiamos cómo entendemos la acción y la confianza.

Part three, Action Before Confidence.

.....
Parte tres, Acción Antes de la Confianza.

This is the most important tool we will share with you today.

.....
Esta es la herramienta más importante que compartiremos contigo hoy.

Most people have the equation backward.

.....
La mayoría de las personas tiene la ecuación al revés.

They think, "First, I need to feel confident, and then I will take action."

.....
Piensan, "Primero, necesito sentirme seguro, y luego tomaré acción."

"I will apply for the job when I feel ready."

"Solicitaré el trabajo cuando me sienta listo."

"I will speak up in the meeting when I feel brave."

"Intervendré en la reunión cuando me sienta valiente."

But that day never comes.

Pero ese día nunca llega.

Here is the truth.

Aquí está la verdad.

Confidence is the result of action, not the cause.

La confianza es el resultado de la acción, no la causa.

You cannot think your way into confidence.

No puedes pensar tu camino hacia la confianza.

You have to act your way into confidence.

Tienes que actuar tu camino hacia la confianza.

You have to do the scary thing while you are still afraid.

Tienes que hacer la cosa aterradora mientras aún tienes miedo.

Courage is not the absence of fear.

El coraje no es la ausencia de miedo.

Courage is feeling the fear and doing it anyway.

El coraje es sentir el miedo y hacerlo de todos modos.

Every time you act in spite of the imposter voice, you rewire your brain.

Cada vez que actúas a pesar de la voz del impostor, reconfiguras tu cerebro.

You prove to yourself, "I did it and I survived."

Te demuestras a ti mismo, "Lo hice y sobreviví."

Even if your voice shakes.

Incluso si tu voz tiembla.

Even if you make a mistake.

.....
Incluso si cometes un error.

You survived.

.....
Sobreviviste.

And that survival builds the confidence loop.

.....
Y esa supervivencia construye el ciclo de confianza.

Action creates competence, and competence creates confidence.

.....
La acción crea competencia, y la competencia crea confianza.

So if you feel like an imposter, do not wait for the feeling to disappear.

.....
Así que si te sientes como un impostor, no esperes a que el sentimiento desaparezca.

Embrace it.

.....
Acéptalo.

Say to yourself, "Yes, I feel like an imposter because I am trying something new."

.....
Dite a ti mismo, "Sí, me siento como un impostor porque estoy intentando algo nuevo."

I am an amateur, and that is beautiful.

.....
Soy un aficionado, y eso es hermoso.

Being an amateur means you are growing.

.....
Ser un aficionado significa que estás creciendo.

The only people who never feel like imposters are the people who never challenge themselves.

.....
Las únicas personas que nunca se sienten como impostores son las que nunca se desafían a sí mismas.

If you feel like a fraud, it probably means you are pushing your boundaries.

.....
Las únicas personas que nunca se sienten impostoras son las que nunca se desafían a sí mismas.

It means you are stepping into a bigger version of yourself.

.....
Si te sientes un fraude, probablemente significa que estás empujando tus límites.

Another powerful strategy is reframing your wins.

.....
Significa que estás entrando en una versión más grande de ti mismo.

The imposter says, "You got that success because you were lucky."

.....
Otra estrategia poderosa es replantear tus logros.

You need to reframe that immediately.

.....
El impostor dice: "Tuviste ese éxito porque tuviste suerte."

Say, "Luck played a part, but I was the one who showed up to catch the luck."

.....
Necesitas replantear eso de inmediato.

"I prepared, I worked, I was there."

.....
"Me preparé, trabajé, estuve presente."

Own your efforts.

.....
Hazte dueño de tus esfuerzos.

Start a success journal.

.....
Comienza un diario de éxitos.

Every evening, write down three things you did well.

.....
Cada noche, escribe tres cosas que hiciste bien.

Small things like, "I cooked a healthy meal," or, "I sent that difficult email."

.....
Cosas pequeñas como, "Cociné una comida saludable," o, "Envié ese correo electrónico difícil."

Force your brain to see the evidence of your competence.

.....
Fuerza a tu cerebro a ver la evidencia de tu competencia.

You are building a case against the imposter.

.....
Estás construyendo un caso contra el impostor.

Conclusion, you are enough.

.....
Conclusión, eres suficiente.

Friends, this has been a personal journey for us and for you.

.....
Amigos, este ha sido un viaje personal para nosotros y para ustedes.

We want you to know that you are not alone in these feelings.

Queremos que sepan que no están solos en estos sentimientos.

We feel them too.

Nosotros también los sentimos.

Every time we record a new episode, the imposter whispers to us ...

Cada vez que grabamos un nuevo episodio, el impostor nos susurra ...

But we do it anyway because connecting with you is more important than our fear.

Pero lo hacemos de todos modos porque conectarnos contigo es más importante que nuestro miedo.

To our Lithuanian friends and to all our friends listening, you are enough.

A nuestros amigos lituanos y a todos nuestros amigos que escuchan, son suficientes.

You do not need to be perfect to be worthy.

No necesitan ser perfectos para ser valiosos.

You just need to keep showing up.

Solo necesitan seguir apareciendo.

Before we say goodbye, we have one request.

Antes de despedirnos, tenemos una solicitud.

What is one micro-action you will take this week?

¿Cuál es una micro-acción que tomarás esta semana?

One small thing you have been afraid to do?

¿Una pequeña cosa que has tenido miedo de hacer?

Write it in the comments so we can support you.

Escríbelo en los comentarios para que podamos apoyarte.

We will read every comment.

Leeremos cada comentario.

And we will cheer for you every time you take a step forward.

.....
Y animaremos cada vez que des un paso adelante.

Thank you for letting us be part of your growth.

.....
Gracias por dejarnos ser parte de tu crecimiento.

Keep moving forward, friends.

.....
Sigue avanzando, amigos.

See you in the next episode.

.....
Nos vemos en el próximo episodio.