

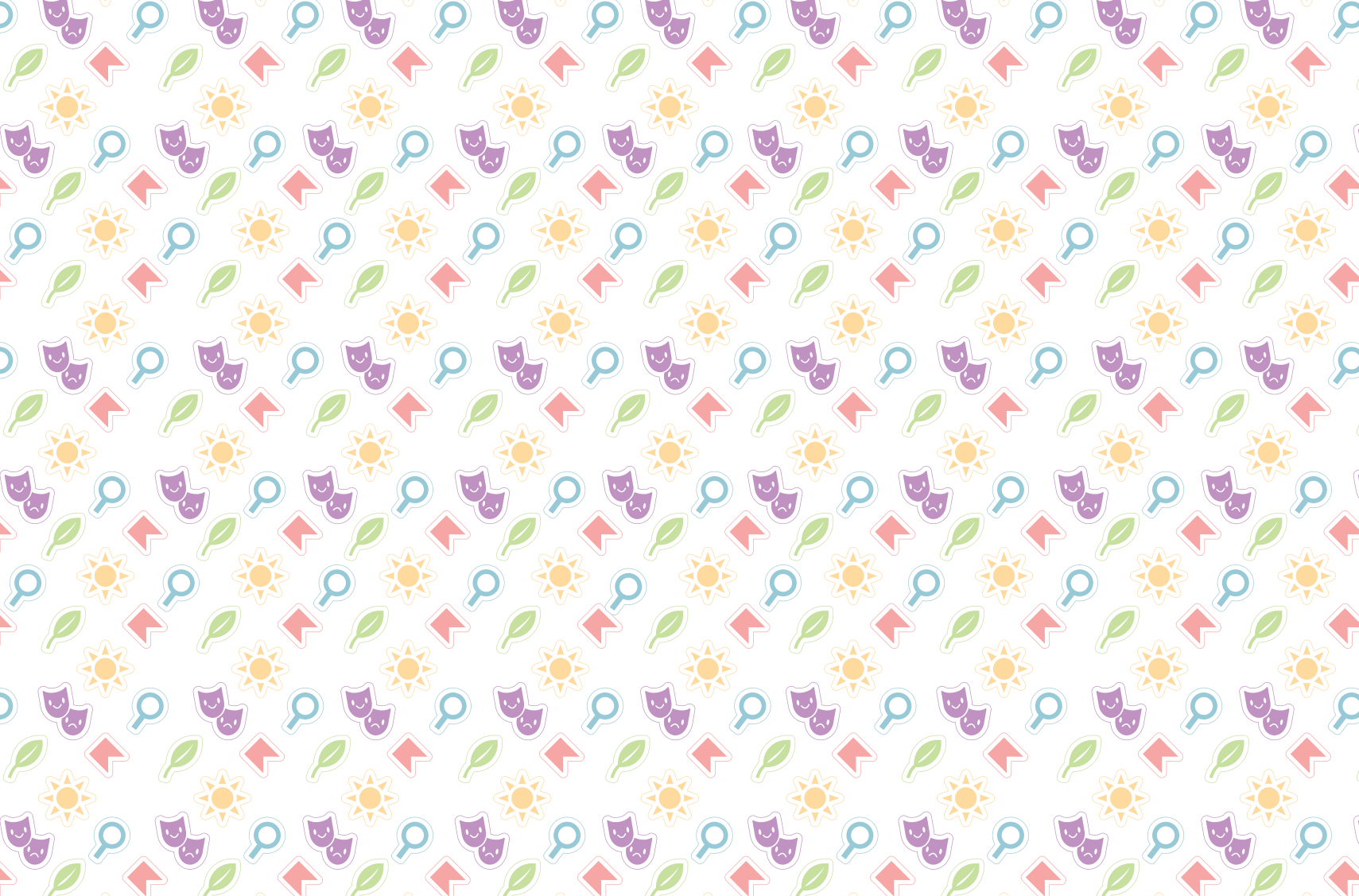


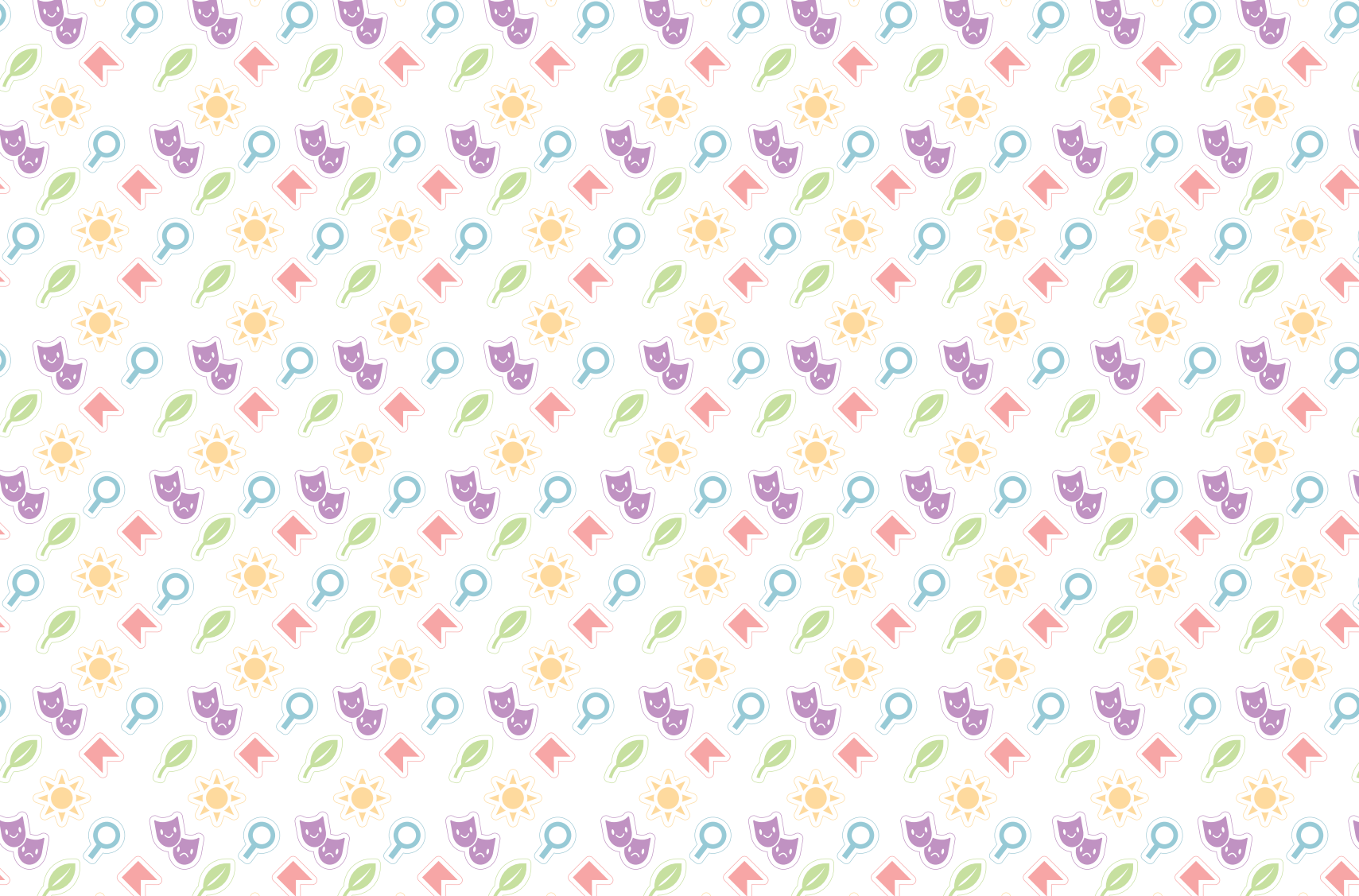
IMPSTARS

**¡UNA HERRAMIENTA PARA DIALOGAR
CON TUS DUDAS CREATIVAS!**

Memoria de Proyecto de grado







Fecha de realización: Noviembre 2025

©2025 Daniela Charria Trujillo
Todos los derechos reservados.

Documento investigativo y creativo de *Impostados: una herramienta para dialogar con tus dudas creativas* Proyecto de Grado en Diseño de Comunicación Visual, Pontificia Universidad Javeriana Cali.

Texto, diagramación e ilustración

Daniela Charria Trujillo

Asesora

Anita Gutiérrez Robledo

Realizado en Cali, CO

Todo el contenido de este proyecto, incluyendo la caja general, los cinco módulos, las cartas gatillo, las cartas emocionales, las cartas de motivación, el kit de organización, el librito de historias, el diario general, el mapa simbólico, los manuales de uso, los amuletos, los stickers y los recursos digitales asociados, constituye propiedad intelectual de la autora. Su reproducción, transformación, almacenamiento o distribución total o parcial por cualquier medio está prohibida sin autorización previa y por escrito.

IMPSTAPS

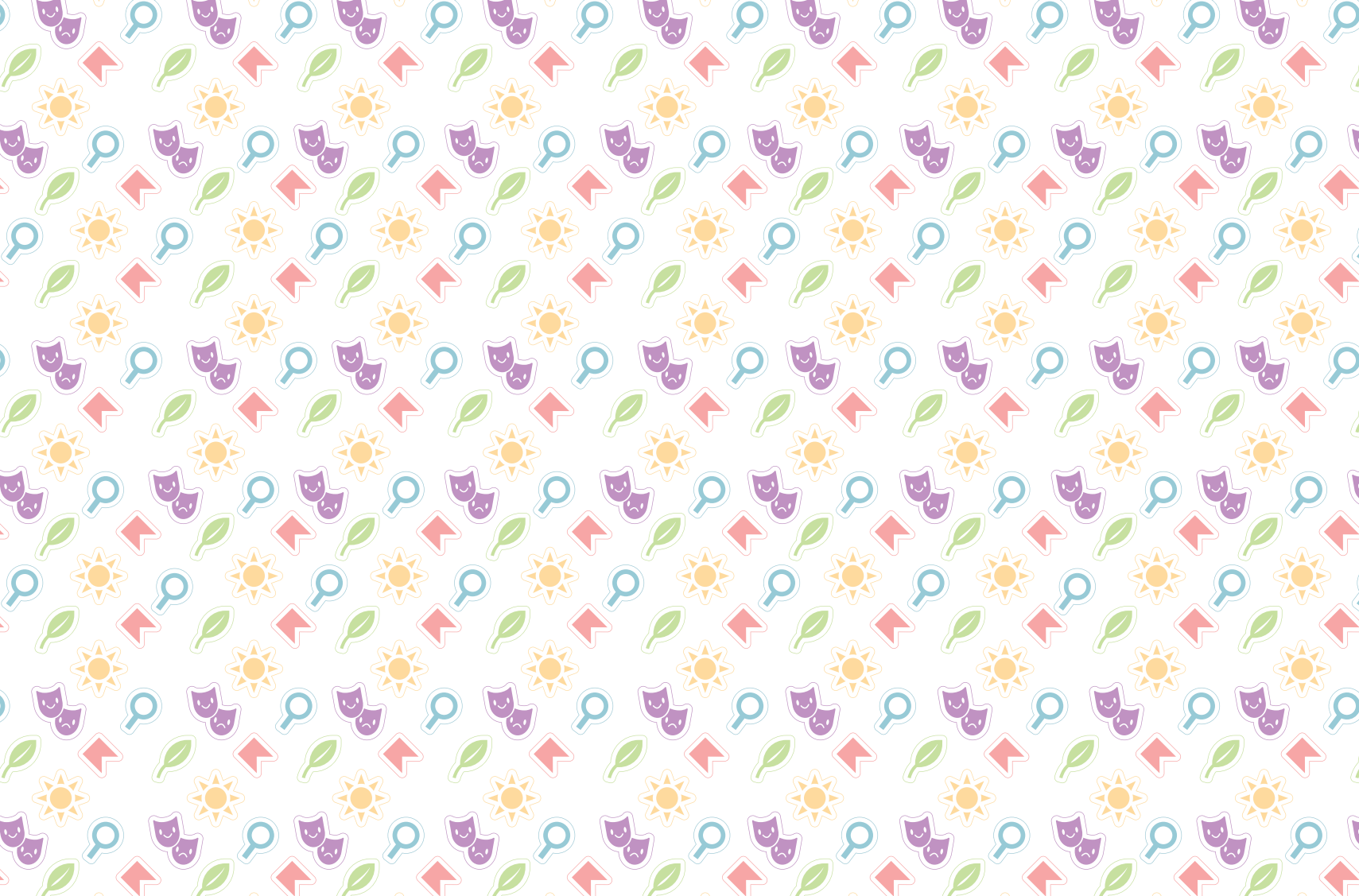
**¡UNA HERRAMIENTA PARA DIALOGAR
CON TUS DUDAS CREATIVAS!**

Autora

Daniela Charria Trujillo



Pontificia Universidad Javeriana Cali
Facultad de Creación y Hábitat
Diseño de Comunicación Visual



LO QUE ENCONTRARÁS AQUÍ

(Tabla de contenido)

Pág 8-9

Agradecimientos

Pág 10

La temática del proyecto

Pág 11

Análisis de la matriz DOFA

Pág 12-13

Justificación y delimitación del problema

Pág 14-15

Usuario y actores del contexto

Pág 16

Objetivo general

Pág 17

Objetivos específicos

Pág 18

Metodología del proyecto

Pág 19

Hallazgos de encuesta y entrevistas

Pág 20

Sobre la experta temática

Pág 21

Requerimientos de diseño

Pág 22-26

Sobre la caja y el contenido

Pág 27

Sobre la construcción del logo

Pág 28-30

Sobre el mapa simbólico

Pág 31-41

Sobre las cartas y su desarrollo

Pág 42

Sobre la prueba piloto

Pág 43

Conclusiones del proyecto

Pág 43

Referencias



PARA QUIENES ILUMINARON EL CAMINO

(Agradecimientos)

Me parece increíble tener el privilegio de llegar a esta parte del proyecto, cuando después de muchísimo trabajo puedo sentarme a escribir este pequeño mensaje **para quien sea que lo esté leyendo.**

La temática de mi proyecto es algo muy cercano a mí y que durante mucho tiempo pensé que era solo cosa mía: la inseguridad, la duda, el miedo a diseñar y que no fluya. Mientras escogía el tema para este proyecto de grado, me di cuenta de que **podía hacer algo con esas emociones e inseguridades.** Siempre he estado aterrada de llegar a este punto de mi carrera, en el que debo demostrar todo lo que

he aprendido y crecido como creativa, así que decidí asumir la temática como una forma de terapia durante el proceso. Me hice la pregunta: *¿mis compañeros se sienten igual que yo respecto a los procesos creativos? ¿Mis profesores siguen enfrentando estas dudas y emociones a pesar de llevar una trayectoria larga?* Yo tenía muy claro cómo me sentía respecto al síndrome del impostor; lo he vivido por años, no había nada nuevo ahí. **Pero escuchar las vivencias de otros...** ese fue el mayor potencializador de este proyecto.

Aquí es donde empiezan los agradecimientos, porque desde el anteproyecto tenía el deseo profundo de escuchar historias y consejos tanto de mis compañeros como de mis profesores, y orgullosamente puedo decir que lo logré. Agradezco a todos los estudiantes de la carrera que participaron en la encuesta que realicé y que compartieron

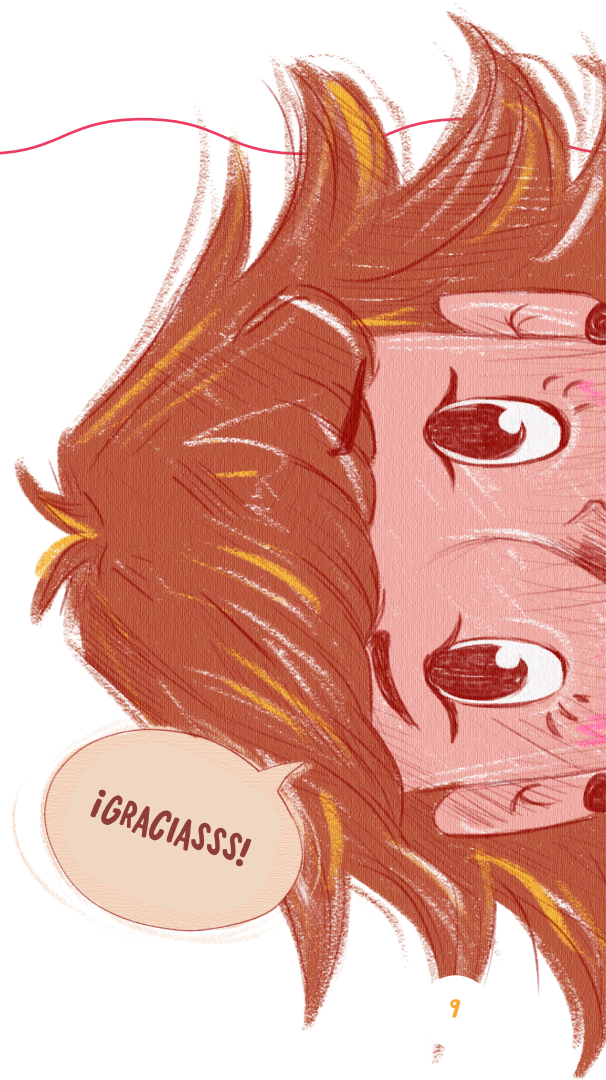
párrafos llenos de vulnerabilidad sobre sus inseguridades y perspectivas. Agradezco a mis compañeros que me regalaron su tiempo, me compartieron sus historias, me brindaron ideas y siempre estuvieron dispuestos a probar la herramienta. También agradezco a todos los profesores que me dieron el privilegio de entrevistarlos y escuchar relatos tan valiosos sobre cómo un profesional vive las dudas y los miedos.

Este proyecto se potenció con la idea de que la vulnerabilidad es fundamental en un campo como el diseño, porque hay que tener espacio para equivocarse, intentarlo una y otra vez, mejorar, que te guste lo que haces, que no te guste lo que haces, llorar, pedir ayuda, ayudar a otros, etc. Por eso, los agradecimientos especiales van para mi directora, Anita Gutiérrez, quien ha estado conmigo desde el anteproyecto, desde el momento

en que entre 50 temas escogí uno solo, y hoy está aquí dándole cierre conmigo. Le agradezco por el asesoramiento, las ideas, los consejos y su manera tan positiva de ver las cosas, y por ser tan empática y asertiva en sus retroalimentaciones, que tanto aportaron al proyecto.

También extendo un agradecimiento especial a mi experta temática, la psicóloga clínica María Claudia Jiménez, quien ha estado presente desde los primeros momentos del proyecto y me ha brindado una ayuda profesional invaluable, desde consejos increíbles hasta una visión ética fundamental para abordar la temática.

Una vez más, muchas gracias a todas las personas que hicieron parte del proyecto. Ahora sus historias hacen parte de *Impostados*. Sin ustedes, las cartas estarían vacías.



EL PUNTO DE PARTIDA

(Temática)

El proyecto aborda **el síndrome del impostor** en estudiantes de Diseño de Comunicación Visual, especialmente en **momentos clave del proceso creativo** donde aumentan la duda, la comparación y el miedo al juicio. Aunque existen apoyos institucionales, no hay estrategias específicas para estas inseguridades propias del ejercicio creativo. Desde el diseño narrativo y la investigación-creación, el proyecto explora cómo los lenguajes visuales e ilustrados pueden acompañar estas experiencias, generar reconocimiento emocional y abrir espacios de reflexión colectiva.



IMPSTARS

LO QUE ORIENTÓ EL CAMINO

(Análisis DOFA)

A través del análisis DOFA realizado en las primeras etapas del proyecto, fue posible identificar con mayor claridad las condiciones que lo enmarcan. Entre las fortalezas se reconocieron habilidades clave como la ilustración y el diseño editorial, así como el acceso directo a estudiantes y docentes, lo que facilitó la construcción y validación de la herramienta. También se evidenciaron debilidades importantes, como la falta de antecedentes institucionales sobre este tipo de recursos y la dificultad de medir el impacto emocional en el contexto académico.

El análisis destacó oportunidades valiosas, como el interés creciente por la salud mental en educación superior y el potencial del storytelling como medio para abordar experiencias subjetivas. Finalmente, permitió reconocer amenazas como la percepción de que el síndrome del impostor no es una prioridad institucional o el riesgo de desinterés estudiantil. Este diagnóstico orientó las decisiones del proyecto y reforzó la pertinencia de desarrollar una herramienta visual, sensible y situada.

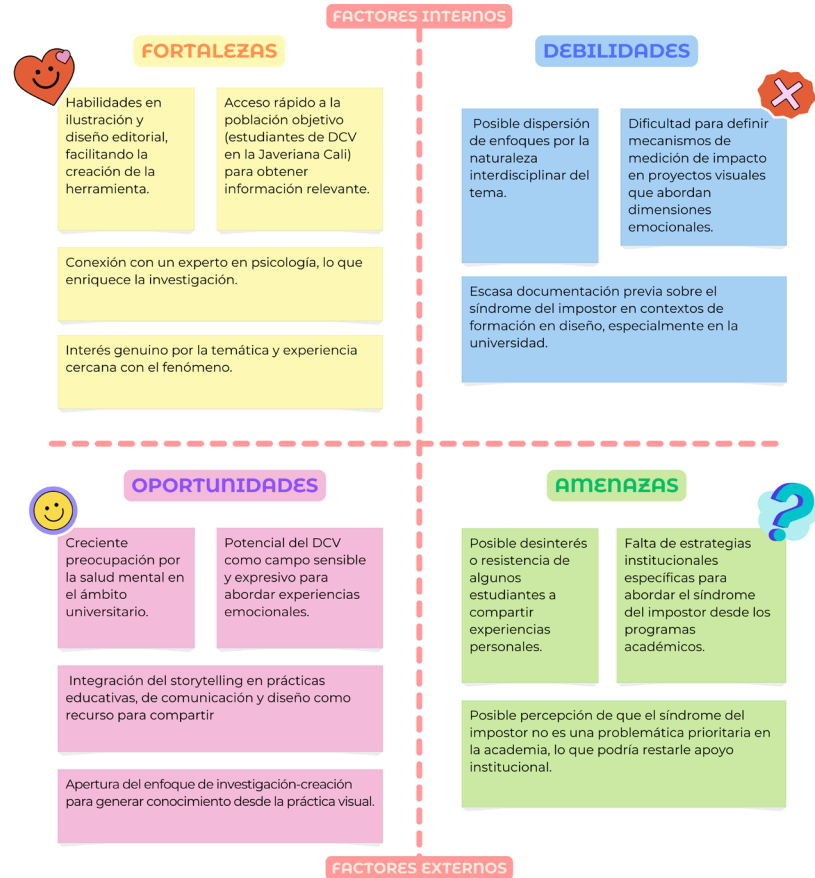


Tabla DOFA | Fuente: Creación propia, investigación.

LO QUE HACE NECESARIO ESTE PROYECTO

(Justificación)

El síndrome del impostor, descrito por Clance e Imes (1978), se intensifica en contextos creativos debido a la subjetividad del diseño, la comparación y la exposición constante (Hey Jaime, 2024; Sound Girls, s. f.). En los estudiantes de Diseño de Comunicación Visual de la Javeriana Cali, estas sensaciones aumentan en etapas como la conceptualización, las entregas parciales y la retroalimentación, coincidiendo con lo planteado por Ling y Fomicheva (2024). Estas dudas suelen mantenerse incluso después de entregar el proyecto.

Aunque existen espacios institucionales de apoyo, no se observan estrategias específicas para abordar las inseguridades creativas, lo que lleva a que muchos estudiantes vivan estas emociones en silencio. Frente a esto, el diseño ofrece un lenguaje pertinente

para representar y acompañar estas experiencias. Carroll (2022) y Brammer (2021) destacan el potencial del diseño narrativo e ilustrado para generar identificación emocional, mientras que Bandura (1977) y Schunky Hanson (1985) subrayan el valor de los testimonios como experiencias vicarias que fortalecen la autoeficacia.

La falta de estudios desde el diseño en Colombia y las dificultades de autoestima observadas en estudiantes universitarios (Politécnico Grancolombiano, 2023) refuerzan la necesidad de herramientas visuales y sensibles que acompañen la reflexión emocional. Desde la investigación-creación (Hernández et al., 2014), este proyecto ofrece una respuesta situada y coherente con las vivencias reales de los estudiantes de DCV.

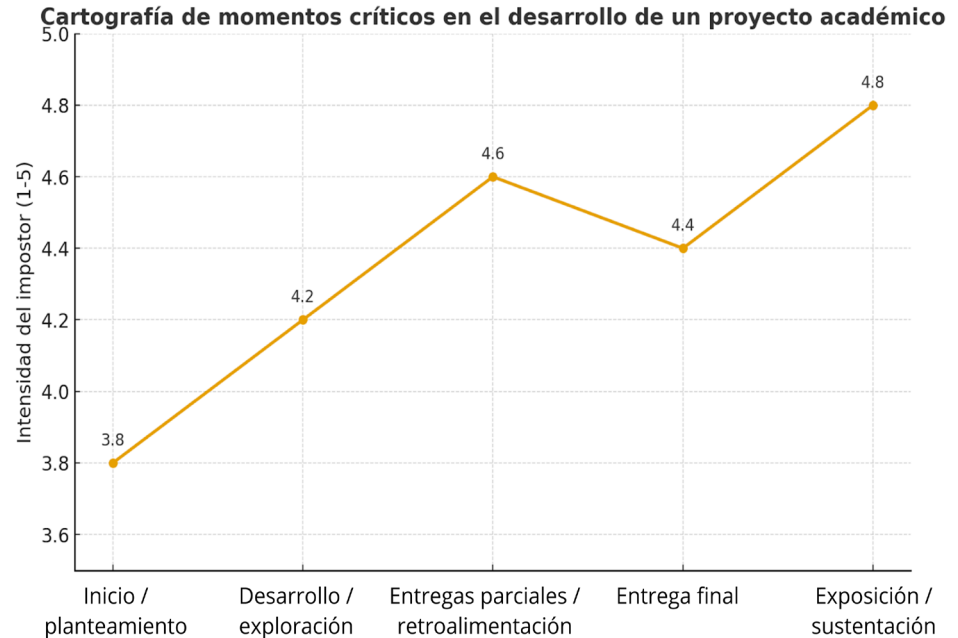


EL PUNTO EXACTO DONDE APARECE EL IMPOSTOR

(Delimitación del problema de diseño desde la caracterización del fenómeno)

En estudiantes de DCV, el síndrome del impostor se intensifica por la exposición constante, la comparación y la retroalimentación subjetiva.

A partir de sus experiencias, se identifican cinco picos emocionales durante el proceso creativo: inicio, desarrollo, entregas parciales, entrega final y sustentación, con intensidades entre 3,8 y 4,8. Estos momentos generan dudas, bloqueo, perfeccionismo y miedo al juicio, y las estrategias de afrontamiento suelen ser poco efectivas. La falta de espacios formales para hablar de estas emociones convierte el fenómeno en una experiencia silenciosa. Reconocer estos picos permite identificar necesidades individuales y colectivas que pueden ser acompañadas desde el diseño con herramientas visuales y sensibles.



Cartografía de momentos críticos | Fuente: Creación propia, entrevistas y encuesta.

QUIÉNES SIENTEN, VEN Y ACOMPAÑAN

(Usuarios y actores del contexto)

A partir de lo expresado por estudiantes encuestados y entrevistados, el síndrome del impostor aparece en todas las etapas del proceso creativo y alcanza su punto más alto en momentos de exposición y evaluación. Los docentes confirman que estas dudas persisten incluso con experiencia; Bienestar observa que muchos estudiantes buscan apoyo por ansiedad sin nombrar el fenómeno; y la experta temática lo describe como una tensión entre autoexigencia y expectativas externas.

El problema es emocional, cultural e institucional: la academia privilegia el resultado, la comparación es constante y no hay estrategias específicas de acompañamiento. En este escenario, Impostados se propone como un espacio visual y narrativo que valida estas experiencias y acompaña colectivamente a los estudiantes en sus momentos de duda.

¿QUÉ PIENSAN?

- "Mi trabajo no tiene tanto valor como el de los demás."
 - "Siempre me falta algo, nunca termino de verdad."
 - "Seguro me aceptaron aquí por suerte, no por talento."
- "Si me va bien en un proyecto, es porque el profesor fue indulgente, no porque lo merezca."
- Creencias basadas en duda constante, atribución externa de logros y desvalorización personal.

¿QUÉ DICEN?

- "Trabajo y trabajo, pero siento que no sirve."
 - "Me quedo en blanco cuando hablo delante de todos."
 - "Siempre me comparo y salgo perdiendo."
 - "Quisiera ser invisible en las exposiciones."
 - "Cuando logro terminar, pienso que fue suerte, no capacidad."
- Expresiones que revelan el auto-sabotaje verbal y la búsqueda de invisibilidad.

¿QUÉ SIENTEN?

- Ansiedad antes de presentar: sudor, temblores, bloqueo mental.
 - Vergüenza al mostrar procesos incompletos.
 - Frustración al compararse con compañeros que parecen más seguros.
 - Cansancio por el perfeccionismo y los trasnochos.
 - Alivio y confianza solo en momentos puntuales de apoyo (docente empático, hablar con persona de confianza).
- Emociones que oscilan entre angustia y alivio, predominando las negativas en momentos de exposición.

¿QUÉ HACEN?

- Sobretrabajo: rehacer proyectos una y otra vez, incluso sin necesidad.
 - Evasión: evitan participar o mostrar avances por miedo al juicio.
 - Autocomparación compulsiva: revisan lo que hacen los demás como referencia constante.
 - Compensación: se organizan con listas, esquemas, rutinas estrictas para controlar la inseguridad.
 - Externalización creativa: algunos personifican su impostor en dibujos, personajes o metáforas.
- Conductas que alternan entre la hiperproductividad y la parálisis, generando desgaste.

¿QUÉ NECESITAN?

- Validar que lo que sienten no es solo de ellos.
 - Separar el valor personal de la calidad del producto.
 - Estrategias breves que reduzcan la ansiedad en momentos críticos.
 - Un espacio donde se permita mostrar procesos sin juicio.
 - Escuchar experiencias de otros (pares y docentes) para normalizar el fenómeno.
- Necesidades profundas que orientan el diseño de la herramienta Impostados.

Matriz de empatía usuarios | Fuente: Creación propia

DONDE TODAS LAS VOGES COINCIDEN

(Coincidencias transversales entre los actores)

<i>Fuente / Actor</i>	<i>Comparación</i>	<i>Exposición</i>	<i>Perfeccionismo</i>	<i>El error</i>	<i>Tiempo</i>
Estudiantes	Constante: "todos son mejores que yo".	Picos de ansiedad en entregas y sustentaciones.	Bloqueo, rehacer proyectos.	Error = fracaso, vergüenza.	"Nunca es suficiente", trasnochos.
Docentes	Afecta incluso a profesores jóvenes o experimentados.	Nervios al inicio de semestre o en conferencias.	Autoexigencia en investigación y enseñanza.	Intentan resignificar el error como aprendizaje.	Estrés en preparación de clases y proyectos.
Centro de bienestar	Reconoce que surge de compararse con pares.	Ansiedad en espacios de retroalimentación	Perfeccionismo como raíz de malestar.	Necesario resignificar el error en cultura académica.	Observa saturación y sobrecarga en estudiantes.
Experta temática	Núcleo del fenómeno: vivir para el otro.	Exposición como escenario que reactiva las máscaras.	Perfección como autoexigencia tóxica.	Error resignificado: "parte natural del proceso".	Tiempo visto como presión externa que alimenta la impostura

Tabla de coincidencias transversales | Fuente: Creación propia, entrevistas y encuesta.

OBJETIVO GENERAL

(El propósito que lo mueve todo)

Diseñar una herramienta de comunicación visual que acompañe a los estudiantes de Diseño de Comunicación Visual de la Universidad Javeriana Cali en su experiencia con el síndrome del impostor durante el proceso creativo académico.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

(Las rutas que construyen el camino)

1

Analizar cómo se manifiesta el síndrome del impostor en estudiantes de Diseño de Comunicación Visual de la Universidad Javeriana Cali, identificando su impacto en el proceso creativo académico.

2

Formular una propuesta de herramienta de comunicación visual basada en los hallazgos del análisis, que responda a los momentos críticos del proceso creativo académico y a las necesidades emocionales de los estudiantes.

3

Validar la propuesta mediante ejercicios con estudiantes de DCV, observando su utilidad para acompañar la reflexión sobre el síndrome del impostor en contextos académicos.

METODOLOGÍA DEL REFLEJO

Combina principios del Design Thinking, la investigación-creación y el diseño participativo. Explora cómo el diseño puede acompañar y transformar experiencias emocionales en el ámbito académico.

FASE 1

ESCUCHANDO EL REFLEJO

Comprensión del síndrome del impostor en estudiantes de DCV.

Cuestionarios narrativos, entrevistas, cartas emocionales.



FASE 2

CONSTRUYENDO EL REFLEJO

Diseño y prototipado de la herramienta visual y narrativa.

Criterios de diseño, prototipos, revisión con experta, prueba piloto.

FASE 3

ROMPIENDO EL ESPEJO

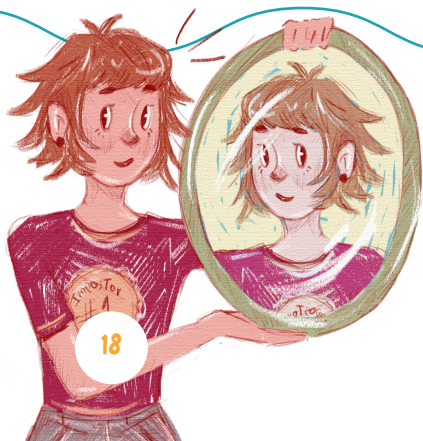
Validación y ajustes finales con nueva muestra de estudiantes.

Pruebas de uso, encuestas, análisis cualitativo.



LOS PASOS QUE SOSTIENEN LA MISIÓN

El proyecto avanzó en tres fases: entender la experiencia del impostor en los estudiantes, diseñar y prototipar la herramienta, y finalmente probarla, ajustarla y consolidar su versión final.



HALLAZGOS DE LA FASE 1

(Lo más importante)

De la encuesta

A 70 estudiantes de DCV



Presencia en toda la carrera
(Universalidad de la experiencia)



Puntos de mayor inseguridad
(Momentos críticos)



Emociones más comunes
(Ansiedad, miedo, frustración, tristeza)



Formas de afrontarlo
Poca estrategia, mucha autoexigencia.



Falta de espacios institucionales
(Vacío institucional)



Necesidad de apoyo creativo
(Demanda de acompañamiento)

De la entrevista

A 6 estudiantes de DCV



Combinar distintos formatos:
(Editorial, visual, digital)



Recursos inmediatos y prácticos:
(Retos, ejercicios y estrategias)



Validar la experiencia del impostor:
(Historías, testimonios y mensajes)



Tener un tono flexible y empático:
(Uso privado y comunitario simbólico)



Refugio creativo-emocional:
(Contenga, motive y acompañe)

De la entrevista

A 6 profesores de DCV



Visibilizar a los docentes:
(mostrar que ellos también viven el impostor, normalizando la experiencia.)



Usar símbolos visuales:
(integrar metáforas como la lupa, las máscaras, la sombra o el tiempo.)



Resignificar el error:
(proponer dinámicas donde equivocarse sea aprendizaje, no fracaso.)



Fomentar acompañamiento:
(Un tono empático que contrarreste la comparación y el autoritarismo.)

Escanea el código QR
para ampliar información
de la fase 1



LA EXPERTA TEMÁTICA

María Claudia Jiménez Sierra

Psicóloga clínica con enfoque psicoanalítico, la cual aportó una mirada simbólica y emocional sobre la construcción del yo y los procesos creativos, clave para comprender el síndrome del impostor desde lo humano.

SOBRE EL TÉRMINO

"Yo no lo ubico como un síndrome, sino como la construcción de máscaras o falsos self para sobrevivir en el entorno social."

SOBRE LA HERRAMIENTA

"Menos es más: es preferible una sola pregunta que provoque reflexión, que diez actividades que cansen."

SOBRE PROYECTOS

"El producto nunca es el todo, es apenas un fragmento de lo que eres capaz de crear."

SOBRE COMPARACIÓN

"La mirada hacia adentro rescata el deseo; la mirada hacia afuera solo multiplica la exigencia."

SOBRE EL FENÓMENO

"Esto no se supera eliminándolo, sino reconociéndolo como parte del trayecto creativo."

SOBRE AUTOESTIMA

"La autoestima frágil es la base: se piensa más en el deber ser que en el deseo propio."

SOBRE LAS TARJETAS

"Las imágenes proyectivas sirven porque no están cerradas, cada persona puede ver en ellas lo que necesite."

AFRONTAMIENTO

"No se trata de callar la voz crítica, sino de aprender a dialogar con ella."

METÁFORA

"La luz sigue siendo luz aunque se parta en colores al pasar por el prisma."

SOBRE COMPARACIÓN

"La comparación permanente es el veneno del proceso creativo."

CONDICIONES PARA QUE IMPOSTADOS COBRARA VIDA

(Requerimientos de diseño)

E-C

Usa un lenguaje visual empático y cálido que normaliza la experiencia del impostor. Mediante metáforas y cartas emocionales, invita a la reflexión sin juicios.

F-O

Ofrece una experiencia flexible y lúdica, individual o colectiva, que acompaña los momentos más retadores del proceso creativo.

T-P

Propone un formato claro, modular y adaptable. Su producción equilibra estética, materialidad y funcionalidad.

Y DESPUÉS DE MUCHAS PRUEBAS...

Después de muchas pruebas, el proyecto tomó forma. A partir de la encuesta y las entrevistas, evolucionó hacia una herramienta visual y narrativa pensada para acompañar a los estudiantes en su experiencia con el síndrome del impostor a lo largo de su proceso creativo.

Foto de prototipos preliminares | Fuente: creación propia



PROPUESTA

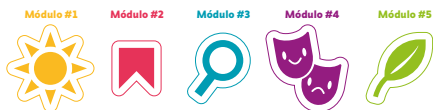
Impostados es una herramienta visual compuesta por módulos que acompañan las distintas etapas del proceso creativo.

La estructura de *Impostados*

Cada módulo aborda un momento clave del impostor mediante recursos editoriales e ilustrados. Todo el sistema se integra en una caja diseñada para acompañar a los estudiantes en sus procesos creativos.

COLORES Y SÍMBOLOS

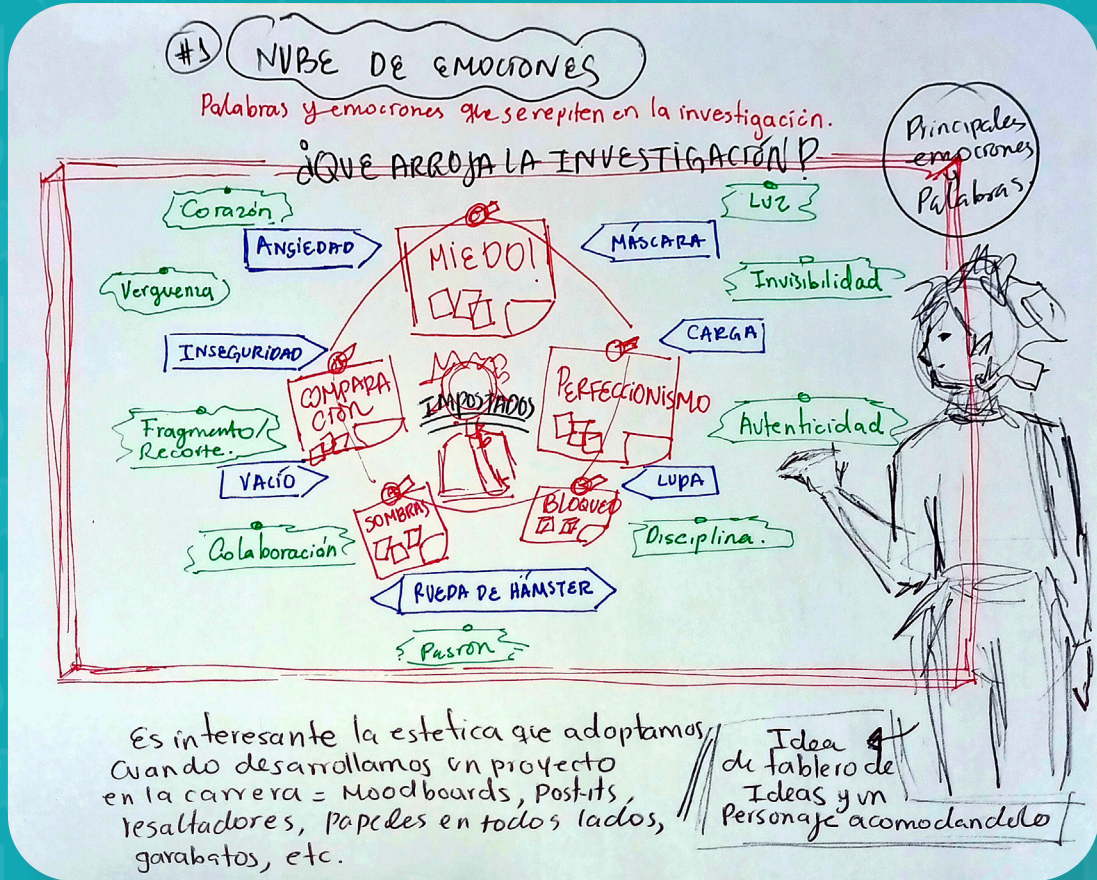
Cada módulo se distingue por un color y un símbolo, que representan las emociones y etapas del proceso creativo.



PERO ANTES...

BRAINSTORMING

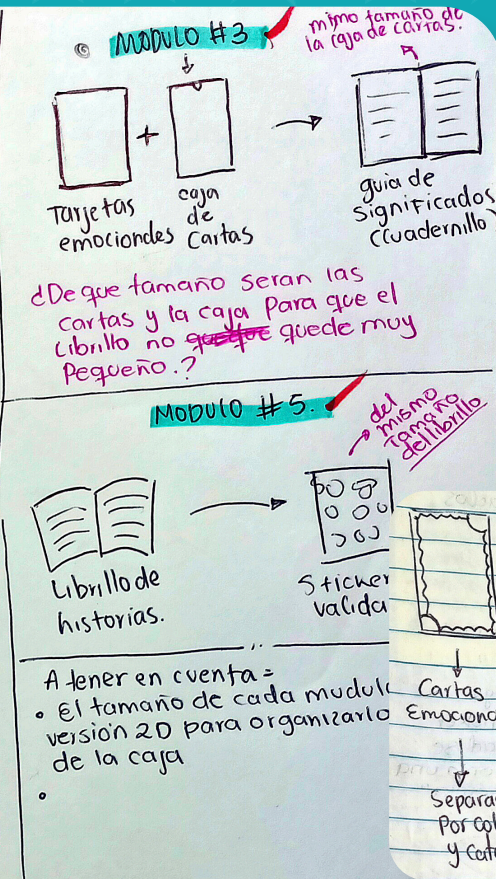
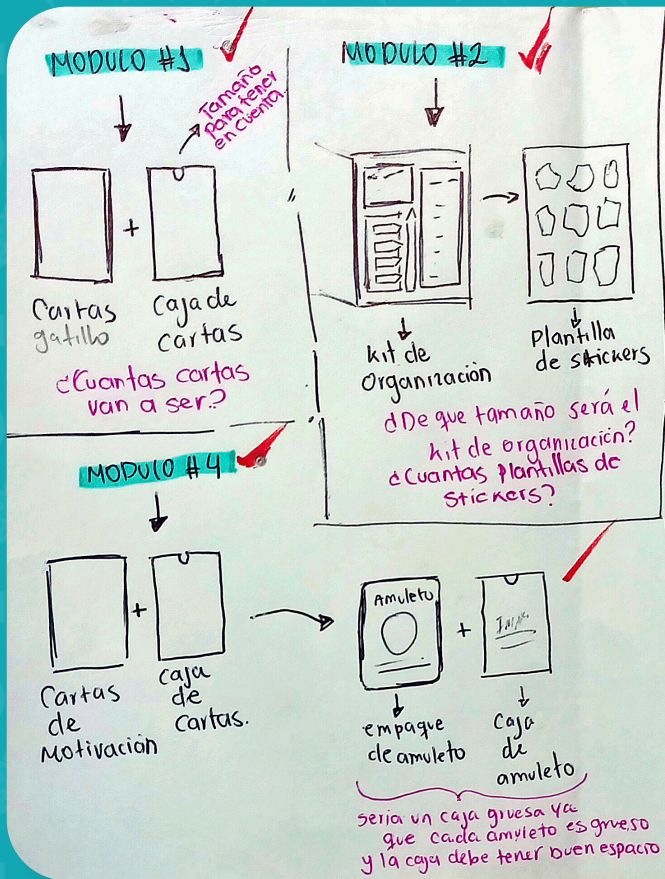
Se categorizaron las emociones identificadas durante la investigación para definir la identidad de IMPOSTADOS. A partir de este análisis surgieron tanto los post-its como la línea estética del proyecto.



Es interesante la estética que adoptamos cuando desarrollamos un proyecto en la carrera = Moodboards, Post-its, resaltadores, papeles en todos lados, garabatos, etc.

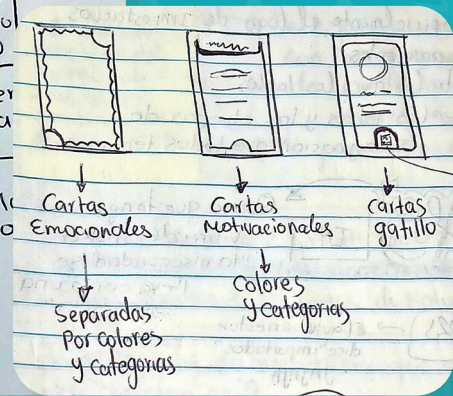
Idea de tablero de Ideas y un Personaje acomodándolo

Boceto de primer acercamiento | Fuente: creación propia



BRAINSTORMING

Con base en la investigación, se definió la estructura de cada módulo y su contenido. En esta etapa se planearon tamaños, materiales y cantidades.



Boceto de primer acercamiento | Fuente: creación propia

DIARIO GENERAL

ACOMPaña TODO EL RECORRIDO POR IMPOSTADOS.

Permite registrar reflexiones, emociones y aprendizajes, funcionando como un recordatorio del proceso vivido durante los módulos.



Módulo #1 CARTAS GATILLO

Inicio del proyecto

¿Qué es?

Son 69 cartas que despiertan tu pensamiento visual. Cada una propone una forma, color, textura o estilo que puede ayudarte a mirar tus ideas desde otro ángulo.



Módulo #2 KIT DE ORGANIZACIÓN

Desarrollo del proyecto

¿Qué es?

Este kit está pensado para ayudarte a visualizar tus tareas, tiempos y pensamientos de forma flexible. Usa los post-its, stickers y la página del diario general para planear tu día o tu semana, a tu manera.

¿QUÉ HAY DENTRO DE LA CAJA?



Incluye cartas digitales, mini manuales, stickers, pins y un foro anónimo para compartir experiencias.

EL DISEÑO

La caja está diseñada para que cada estudiante elija el módulo que le funcione y se lleve solo lo que necesite.



Módulo #3 CARTAS EMOCIONALES

Entregas parciales

¿Qué son?

Son 20 cartas ilustradas que te ayudan a ponerle una cara a las emociones que surgen mientras creas. ¡Tiene guía de significado!



Módulo #4 CARTAS DE MOTIVACIÓN

Sustentación del proyecto

¿Qué son?

Son 50 cartas que reúnen voces de estudiantes, docentes y de la psicóloga experta. Cada una acompaña momentos de duda, cansancio o inseguridad.



Módulo #5 LIBRILLO DE HISTORIAS

Cierre del proyecto

¿Qué son?

Relatos reales de estudiantes, docentes y la psicóloga experta que han vivido dudas, bloqueos y aprendizajes durante su proceso creativo.

SOBRE EL LOGO...

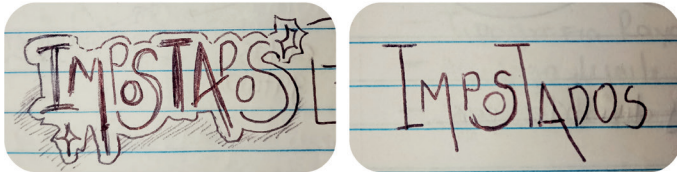
El logo de Impostados tiene forma de sticker, aludiendo a lo flexible y personal del proceso creativo. La tipografía fue diseñada y vectorizada especialmente para el proyecto, resaltando su identidad propia. Las dos estrellas simbolizan los destellos de claridad que aparecen entre las dudas.

PRIMEROS ACERCAMIENTOS

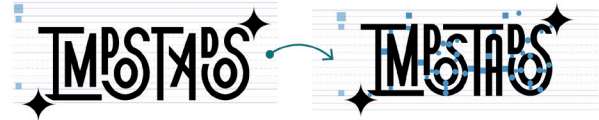
Bocetos por donde se empezó a construir el concepto general de "Impostados"

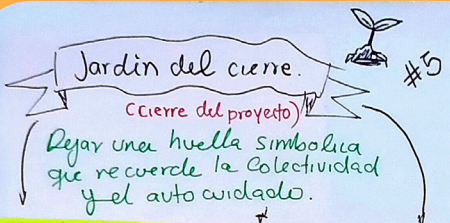


A large, hand-drawn logo in red ink on a white background. The word "IMPSTADOS" is written in a stylized, bubbly font. Two four-pointed stars are positioned on either side of the word.

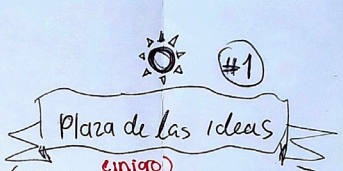
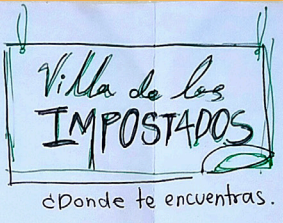


CONSTRUCCIÓN DIGITAL





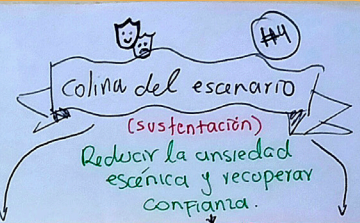
- ¿Qué pasa?**
Fuerte desgaste emocional y necesidad de hacer un cierre claro al proyecto.
- "Mini historias" de los profesores y estudiantes**
- Librito con mini historias de los profesores y compañeros
- Stickers trofeos de validación
- Foro digital para subir tu propia historia.



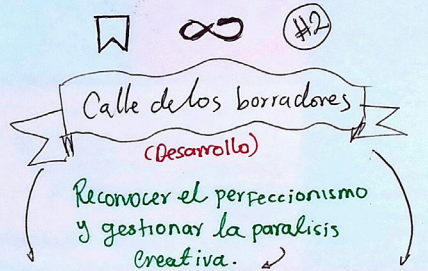
- ¿Qué pasa?**
Inseguridad sobre la idea Inicial, miedo a que no sea "suficientemente buena" Comparación con referentes.

- "Cartas gorrillo"**
Ideas que te ayudan a desbloquearte y salir de la Inseguridad.

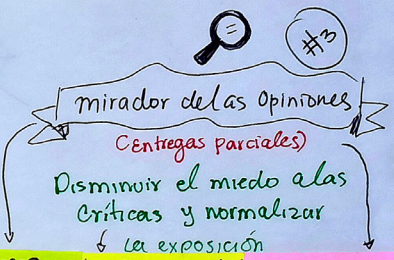
- Cartas gorrillo
- Viñeta con un testimonio de estudiante.
- Cartilla para escribir las ideas que surjan de las Cartas.



- ¿Qué pasa?**
ansiedad escénica miedo a no responder a las exigencias Sensación de evaluación profunda.
- "Cartas de motivación" que te ayuden en momentos críticos**
- Cartas de motivación con frases de los profesores y de la experta.
- Amuletos simbólicos que el estudiante pueda escoger.
- consejos de profesores de la experta.**



- ¿Qué pasa?**
Bloqueo por Perfeccionismo. Sensación de estancamiento, ansiedad al no ver avances claros.
- "Herramientas de organización" que ayuden a gestionar la parálisis creativa y brinde orden.**
- Herramientas como planeadores, Postits, stickers, Plantillas.
- Cartilla para usar dichas herramientas de organización.
- Testimonio.



- ¿Qué pasa?**
Nervios por exposición pública, miedo a la crítica, deseo de que "nadie vea mis errores"
- "Tarjetas emocionales" que te ayuden a ponerle nombre y cara a lo que estás sintiendo**
- Tarjetas emocionales simbólicas
- Guía de significados y consejos.
- Cartilla para escribir reflexiones.
- que sean fáciles de transportar.**

Boceto esquemático del mapa | Fuente: creación propia

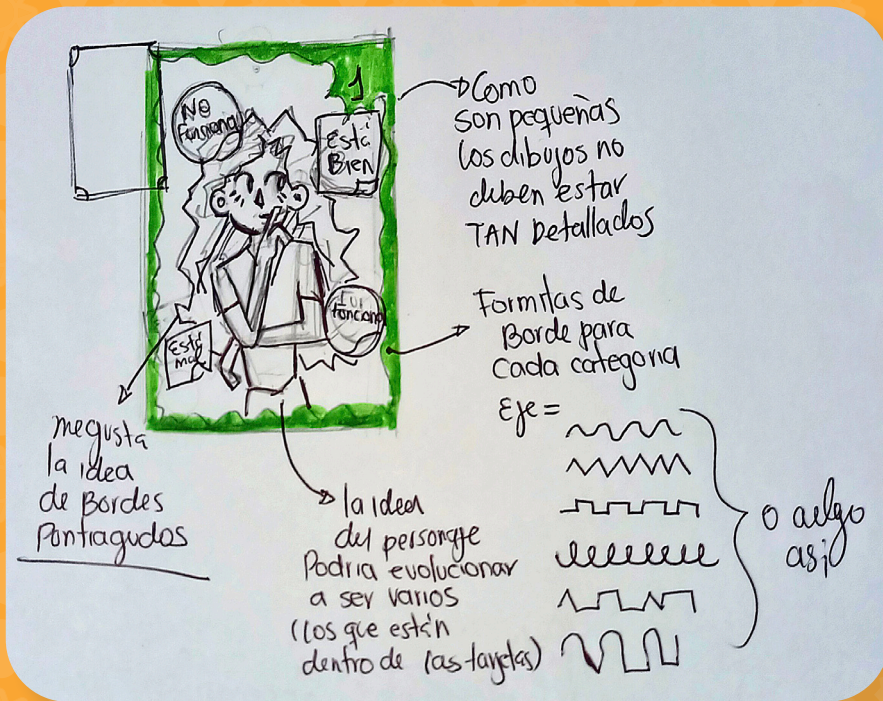


EL MAPA SIMBÓLICO FINAL | VILLA DE LOS IMPOSTADOS

El mapa está ubicado en la tapa superior de la caja de IMPOSTADOS y funciona como una guía para que el estudiante se ubique dentro de la herramienta.

PLANEACIÓN DE CARTAS Y CAJAS

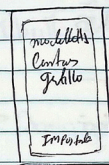
Para las cartas se definió que cada una tendría un borde y diseño distinto según el módulo, además de colores diferentes según su categoría.



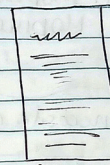
Planeación de cajas

→ Estas cajas se abren.

- Cartas grillo MODULO #1



Frontal

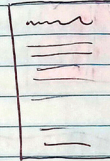
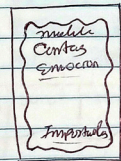


Averso

→ Son 69 cartas dentro de la caja.



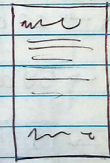
- Cartas Emocionales. MODULO #3



→ Son 20 cartas dentro de la caja + tabla de significados.



- Cartas de motivación MODULO #4



→ Son 50 cartas dentro de la caja.

la caja de amuletos puede ser tipo COFRE





PRIMEROS BOGOTOS DE LAS PAGINAS DEL DIARIO GENERAL

Cada página propone un ejercicio activo que complementa los elementos del módulo (como las cartas, el kit y el librito).



Módulo #1 | Fecha: _____

PLAZA DE LAS IDEAS

Construye tu propio **mindboard conceptual** con las cartas gusillo que elegiste (Oírte algunas ahora mismo) ¡Escribe todas tus ideas!

IDEAS:

FORMAS:

COLORES:

ESTILO:

COMBINACIÓN:

Ahora... ¿Qué es en este mindboard? Puedo usar palabras al usar o gestos. ¡A veces lo son sentido es el mejor inicio!

Módulo #2 | Fecha: _____

CALLE DE LOS BORRADORES

Puede que ahora todo se sienta abrumador. Respira. Aquí tienes un espacio para organizar te ordenas del kit, con él.

COSES QUE PUEDO HACER SI TENGO QUE HACER:

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

COSES QUE PUEDO HACER POR MI BIENESTAR:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

COSES QUE PUEDO HACER SI ME SIENTA TIEMPO:

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

TODO LO QUE NO QUIERO EN MI VIDA:

Módulo #3 | Fecha: _____

MIRADOR DE LAS OPINIONES

Vamos a darle un espacio a tus emociones. Con las cartas emocionales podrás entender mejor cómo te estás sintiendo.

PEGA AQUÍ EL STICKER DE LA CARTA O CARTAS EMOCIONALES QUE AGUSTES MÁS. 1 1 1

LA CARTA ME RECORDÓ A: _____

LA GIRA DE BORDOPARAD ME DICE QUE: _____

DE ESTE AMBIENTE ME LLEVA: _____

Te doy un pista al reconocer tu emoción. Ahora puedes ponerle palabras. ¡Puedes usar palabras que quieras!

Módulo #4 | Fecha: _____

COLINA DEL ESCENARIO

En este módulo encontrarás frases amigables que pueden darte un empujón simbólico en tu presentación.

DE LAS CARTAS DE MOTIVACIÓN ¿CÓMO QUE FRASE TE QUERÍA? ¿CÓMO TE HACE SENTIR? ¿TE CAMBIA LA PERSPECTIVA?

FRASES QUE TE AYUDARÁN ENUNDO TE SIENTAS INSEGURO:

¡SACA UN MENSAJE PARA TU YO FUTURO!

¡CONCEPCIÓN! ¡MOTIVACIÓN! ¡CÓMO QUE FRASE TE QUERÍA! ¡CÓMO TE HACE SENTIR! ¿TE CAMBIA LA PERSPECTIVA?

Módulo #5

JARDÍN DEL CIERRE

Este árbol es un recordatorio de tu recorrido. ¡Mira todo lo que has logrado y lo capaz que eres!

Aquí podrás poner tu sticker de validación en los espacios vacíos y ver cómo tu árbol florece cada vez que terminas un proyecto o tarea.



Escanea el código QR para ver las cartas digitales.



CARTAS GATILLO

Módulo #1 | Explora, combina y da forma a tus ideas.

Las cartas gatillo despiertan tu pensamiento visual. Cada una propone una forma, color, textura o estilo que puede ayudarte a mirar tus ideas desde otro ángulo.



KIT DE ORGANIZACIÓN

Módulo #2 | Ponle orden a tus ideas sin apagar la creatividad.

Este kit está pensado para ayudarte a visualizar tus tareas, tiempos y pensamientos de forma flexible. Usa los post-its, stickers y la página del diario general para planear tu día o tu semana, a tu manera.

PLAN, NO PRESIÓN.

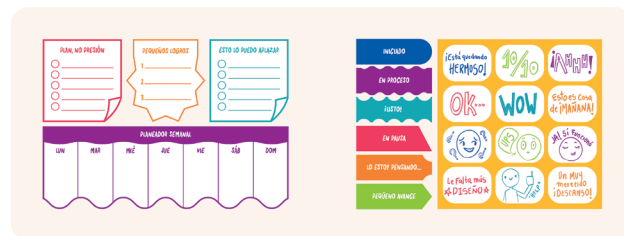
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

PEQUEÑOS LOGROS.

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

ESTO LO PUEDO APLAZAR.

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



PLANEADOR SEMANAL						
LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM

13. Oct. 2025

¿Qué vamos a hacer hoy? (Diseña el Kit de organización)

→ Van a estar divididos según categoría:

#1 → Post-its grandes (Para planeación, reflexión y control visual)

Plan, no presión	Esto puedo soltar hoy
o _____	o _____
o _____	o _____
o _____	o _____

↓
Espacio para escribir tareas o metas sin que suenen a mandato

↓
Para anotar lo que no se va a alcanzar, sin culpa

Pequeños logros del día.	Planeador semanal.					
	lunes	mar	mier	jueves	vier	5 día dom
	o _____					
	o _____					
o _____						

↓
(Espacio para anotar los avances aun que sean mínimos)

↓
Para que planeen su semana a semana.

#2. → Post-its pequeños (Para mover o marcar procesos)

Iniciado

En Pausa

En proceso

Lo estoy pensando

Listo!

Pequeño Avance.

↓
Marcadores de proceso.

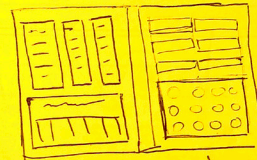
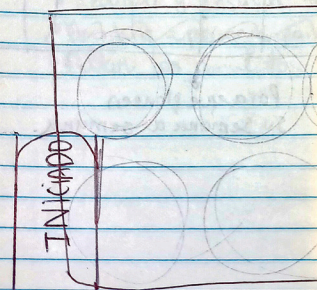
↓
Marcadores de Proceso Flexibles.

Cambiar el color azul de todas las Cartas por el nuevo código C-80

Stickers

Stickers

- "Hecho, no perfecto"



↓
Post-its grandes

↓
Post-its pequeños y stickers.



Escanea el código QR para ver las cartas digitales.

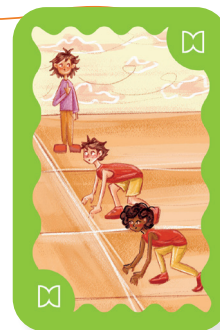


CARTAS EMOCIONALES

módulo #2 | Reconoce, nombra y acompaña lo que sientes.

Durante el proceso creativo pueden aparecer emociones como duda, miedo o bloqueo. Estas cartas te ayudan a observarlas sin juzgarlas y transformarlas en parte de tu aprendizaje.

-  Pequeñez
-  Comparación
-  Máscara
-  Miedo
-  Bloqueo
-  Exigencia
-  Contradicción



PROCESO DE DISEÑO DE LAS CARTAS EMOCIONALES



Prototipo

Las primeras cartas que se usaron en entrevistas



Boceto

Se pasó del collage a la línea de ilustración.

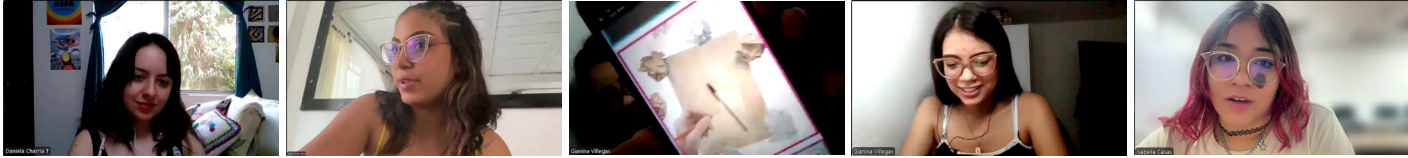


Final

Se modificó el color amarillo y se terminó.

PERO ANTES DE CUALQUIER CARTA O MÓDULO...

Durante las entrevistas realizadas en la fase de investigación se usaron varias dinámicas que inspiraron las cartas emocionales.



EL MÓDULO QUE LO DEFINIÓ TODO

Las cartas emocionales: el primer destello de la esencia de Impostados

Nacieron como una dinámica en collage que invitaba a los estudiantes a darle rostro a sus emociones. Probadas con estudiantes, profesores y la experta temática, tuvieron una recepción positiva y evolucionaron hasta convertirse en las cartas del módulo 3.

DINÁMICA: "LA HERRAMIENTA PERFECTA"



DINÁMICA: "CARTAS EMOCIONALES"



Fotos de las entrevistas y dinámicas | Fuente: creación propia con permiso



Escanea el código QR para ver las cartas digitales.



CARTAS DE MOTIVACIÓN

módulo #4 | Consejos y recordatorios para seguir avanzando.

Estas cartas reúnen voces de estudiantes, docentes y de la psicóloga experta. Cada una acompaña momentos de duda, cansancio o inseguridad.



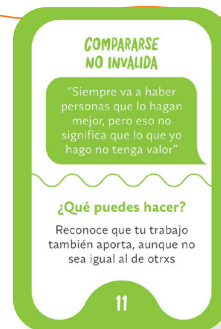
VOLVER AL INICIO

“Cuando me frustró, paro, saco todo otra vez y miro desde el inicio para refrescarme”

¿Qué puedes hacer?

Tómate un respiro y revisa tu idea como si fuera la primera vez que la ves

1



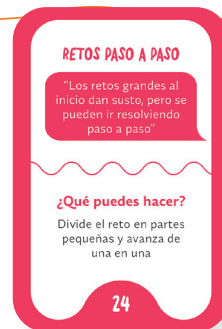
COMPARARSE NO INVALIDA

“Siempre va a haber personas que lo hagan mejor, pero eso no significa que lo que yo hago no tenga valor”

¿Qué puedes hacer?

Reconoce que tu trabajo también aporta, aunque no sea igual al de otros

11



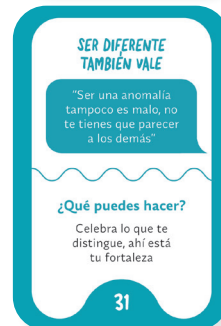
RETOS PASO A PASO

“Los retos grandes al inicio dan susto, pero se pueden ir resolviendo paso a paso”

¿Qué puedes hacer?

Divide el reto en partes pequeñas y avanza de una en una

24



SER DIFERENTE TAMBIÉN VALE

“Ser una anomalía tampoco es malo, no te tienes que parecer a los demás”

¿Qué puedes hacer?

Celebra lo que te distingue, ahí está tu fortaleza

31



EL VALOR DEL ERROR

“El error no es enemigo, es maestro”

¿Qué puedes hacer?

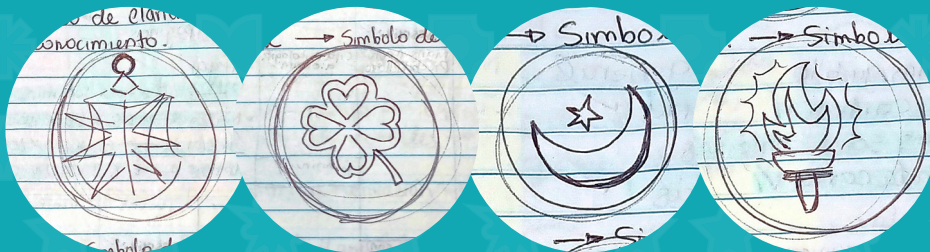
Mira cada equivocación como una oportunidad para aprender

46

AMULETOS DEL MÓDULO 4

Los amuletos vienen como un complemento del módulo 4, junto a las cartas de motivación, y están diseñados como una 'fuerza simbólica' que el estudiante puede elegir según lo que necesite en el momento.

Boceto



Final





LIBRILLO DE HISTORIAS

módulo #5 | Consejos y recordatorios para seguir avanzando.

En estas páginas encontrarás historias reales de estudiantes, profesores y de la psicóloga experta que han vivido dudas, bloqueos y aprendizajes en su proceso creativo. No buscan dar respuestas, sino recordarte que no estás solo y que el camino del diseño también se construye con incertidumbre y descubrimiento.

COMPARTE TU HISTORIA.

Tu voz también puede acompañar a otros.

Escanea este código y sube tu propia historia de forma completamente anónima al foro virtual de Impostados.





PRUEBA PILOTO DE IMPOSTADOS

Impostados en acción

La prueba piloto fue una experiencia emocionante que permitió ver la herramienta en acción y comprender cómo los estudiantes podrían interactuar con ella. Sirvió para reconocer fortalezas y aspectos por mejorar, además de contar con la participación de la experta temática, quien aportó una visión psicológica y empática que enriqueció la propuesta.

Fotos prueba piloto | Fuente: creación propia con permiso

LO QUE EL PROYECTO REVELÓ

(Conclusiones)

1

El síndrome del impostor en estudiantes de DCV es **una experiencia fluctuante y recurrente**, que se intensifica en momentos de exposición pública, retroalimentación y cierre de proyectos. Estas emociones afectan la autoconfianza y la capacidad de reconocer logros.

2

La institución ofrece **acompañamiento general, pero no estrategias específicas para disciplinas creativas**, donde la comparación, el perfeccionismo y la subjetividad del diseño influyen directamente en la inseguridad estudiantil. Esto evidencia la necesidad de recursos situados desde el diseño.

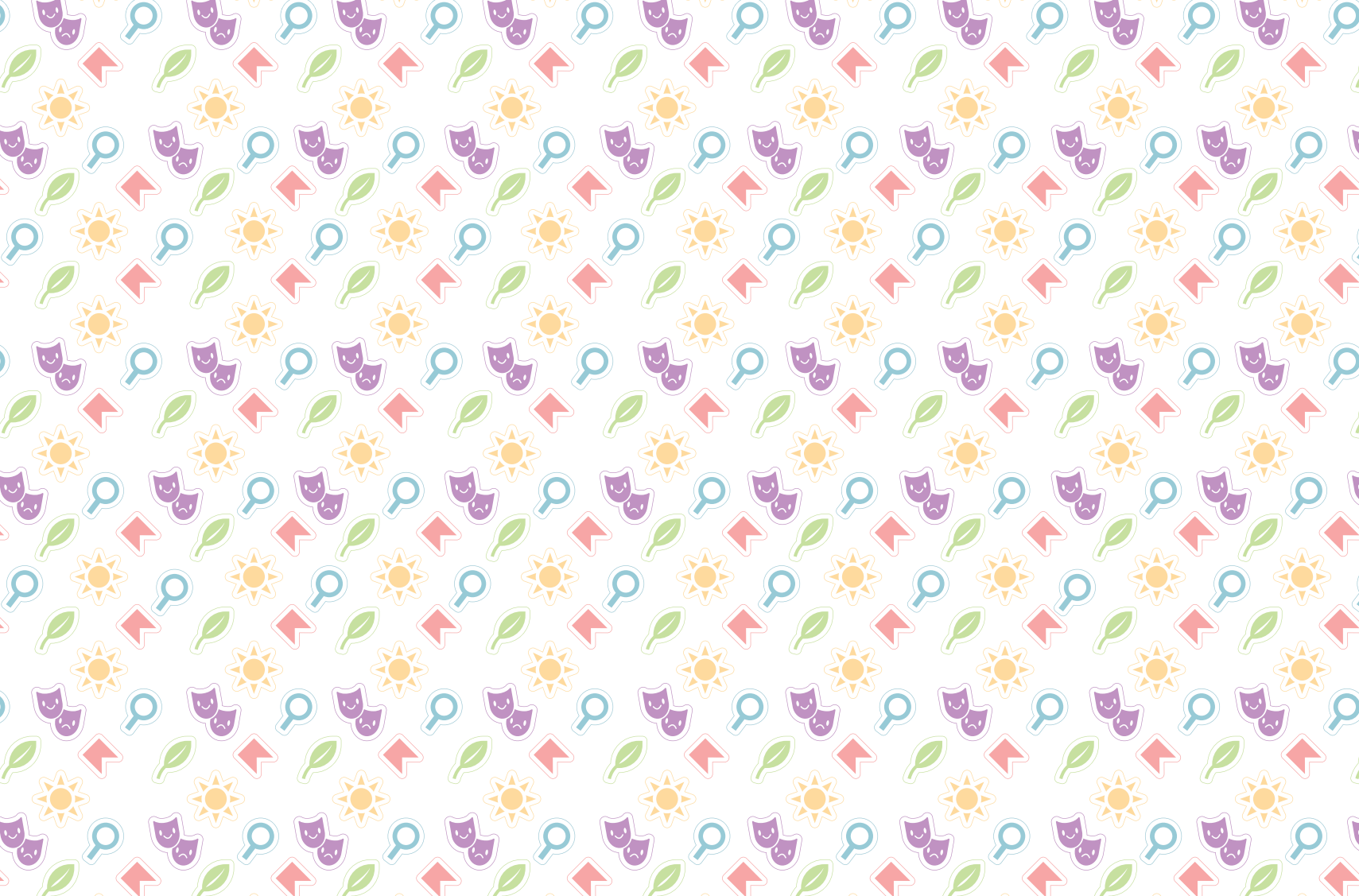
3

Impostados se consolidó como **una herramienta narrativa, visual y participativa efectiva**, prototipada y validada con estudiantes, que facilita reconocer emociones, compartir experiencias y resignificar el proceso creativo sin pretender "curar" el síndrome del impostor.

REFERENCIAS

- Carroll, L. (2022).** For Art's Sake: An exploration of the Impostor Syndrome in creative practice. Master's thesis, University of Brighton.
- Cokley, K., Smith, L., Bernard, D., Hurst, A., Jackson, S., Stone, S., & Roberts, D. (2021).** Impostor feelings as a moderator of the relationship between perceived discrimination and mental health among racial/ethnic minority college students. *Journal of Counseling Psychology*, 68(2), 231–238.
- Bravata, D. M., Watts, S. A., Keefer, A. L., Madhusudhan, D. K., Taylor, K. T., Clark, D. M., Nelson, R. S., Cokley, K. O., & Hagg, H. K. (2020).** Prevalence, Predictors, and Treatment of Impostor Syndrome: A Systematic Review. *Journal of General Internal Medicine*, 35(4).
- Vergauwe, J., Wille, B., Feys, M., De Fruyt, F., & Anseel, F. (2021).** Fear of being exposed: The trait-relatedness of the impostor phenomenon and its relevance in the work context. *Journal of Business and Psychology*, 36(3), 469–484.
- Gadsby, H. (2023).** Creativity, doubt and the impostor: Rethinking artistic vulnerability in education. *Art, Design & Communication in Higher Education*, 22(1), 85–99.
- Clance, P. R., Dingman, D., Reviere, S. L., & Stober, D. R. (2020).** Impostor phenomenon: Recent research, future directions, and practical implications. *Current Psychology*, 39(2), 812–821.
- Murphy, B. (2022).** Designing with doubt: Understanding impostor syndrome in creative students. *International Journal of Art & Design Education*, 41(3), 457–470.
- Parkman, A. (2020).** The Impostor Phenomenon in Higher Education: Incidence and Impact. *Journal of Higher Education Theory and Practice*, 20(1), 51–63.
- Ritchie, L., & Rigano, D. (2023).** Creative identity and impostor feelings: Exploring the tension between self-doubt and expression in design education. *Design Studies*, 78, 102–118.
- Venzor, A., & González, P. (2021).** El síndrome del impostor en contextos académicos: una revisión teórica desde la psicología educativa. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 53(2), 125–140.
- Zanchetta, M. S., Schwind, J. K., & Aksenchuk, K. (2022).** Artistic self-reflection as a strategy to address impostor feelings in creative learning environments. *Teaching in Higher Education*, 27(7), 1149–1163.





MEMORIA

¡MESES DE PROCESO EN UN SOLO LIBRITO!

Esta es la memoria del proyecto de grado **IMPOSTADOS**. Reúne toda la información clave: desde la justificación del problema hasta los bocetos que dieron forma a lo que hoy se conoce como la herramienta.

IMPOSTADOS

