



20  
24

**SOÑAR HASTA MIS HORIZONTES  
IMAGINAR MI CAMINO  
RECORRER PASO A PASO MI RUMBO**

# 2024

## Enero

L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

## Febrero

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			

## Marzo

L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

## Abril

L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

## Mayo

L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

## Junio

L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

## Julio

L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

## Agosto

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

## Septiembre

L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/ 30	24	25	26	27	28	29

## Octubre

L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

## Noviembre

L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

## Diciembre

L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/ 30	24/ 31	25	26	27	28	29



# Este es un planificador para

- ✓ cuidarte como escritor
- ✓ ayudarte a escribir más  
tener más tiempo
- ✓ cuidar de tu mente
- ✓ organizar tu aprendizaje
- ✓ crear buenos hábitos de escritura
- ✓ impulsar tu creatividad
- ✓ planificar diferentes aspectos de una  
novela
- ✓ domesticar el estrés

# Intenciones

LO QUE QUIERO

El año nuevo significa cosas distintas para cada persona. Para algunos, el cambio de año es como una señal de esperanza y tiempos mejores; para otros, puede ser un momento de incertidumbre. Y, la verdad es que estos últimos años han sido bastante desafiantes para muchos de nosotros. ¿Qué nos deparará el próximo año? Es la pregunta eterna.

Resoluciones ¿Eres de los que hacen resoluciones? Hay personas a quienes les funciona. No olvidemos que es complicado hacer una resolución y esperar seguirla durante todo el año. Si tiene algo la vida es que nos propone cambios de rumbo, y mucho menos toda la vida. Aunque, claro, las resoluciones pueden ser saludables porque ayuda tener metas, ¿verdad? Es una suerte de impulso.

## ¿Intenciones o resoluciones?

El concepto de "establecer una intención" puede acercarnos a la idea de las resoluciones desde otra visión. Una resolución es como una marca en la arena que nos dice "ya no tolero esto y voy a cambiar". Sin embargo, establecer una intención tiene un toque más amable, ¿no crees? Así que en lugar de decir "voy a hacer tal resolución este año", es más probable que me escuches decir: "Voy a establecer esta intención este año".

Las resoluciones tienden a basarse al 100% en la acción. Es como si Yoda estuviera siempre flotando alrededor de tus resoluciones de Año Nuevo, gruñendo: "Hazlo. O no lo hagas. No hay intento".

Las intenciones pueden ser un proceso más fluido para lograr un cambio positivo. Lo más importante es que las intenciones permiten ajustes cuando las cosas se ponen difíciles. Yoda de las Resoluciones no es flexible cuando te zampas el chocolate después de tener un día verdaderamente espantoso. Una intención, sin embargo, te permitirá superar los contratiempos de manera más fácil. Una intención nos brinda un lugar más suave donde aterrizar si fallas.

**¿Por qué establecer intenciones?** Pues porque son una forma de enfocar tu mente, espíritu y energía en algo específico que quieres que se logre en tu vida. Una intención a la que estás comprometido eleva tu energía. Es una declaración consciente que dice: "He tomado mi decisión y voy a ayudarme a lograr lo que se relacione con ella aunque no sea exactamente la acción que quería.

**Las intenciones nos permiten construir una relación de cooperación con nosotros mismos.**

## **Cómo plantear intenciones**

Sé honesto sobre lo que quieres. Piensa en tus intenciones como el camino de acceso a la autopista que permite llegar donde quieres. Como las intenciones son la puerta de entrada, debes tener claridad sobre el destino. Es decir, sé honesto sobre lo que esperas. Por ejemplo, establecer una intención de escribir cada día 6 horas ¿pero es realista? Como alternativa, podrías intentar establecer la intención de escribir mejor, practicar más o estudiar más sobre escritura, dedicar más tiempo a tu escritura, una media hora más al día.

En general no es del todo realista esperar escribir un buen libro en un año. En cambio, podrías proponerte trabajar más los personajes, tu lenguaje y tu capacidad de expresar emociones y sensaciones. O tal vez podrías proponerte sentirte mejor escritor, mejor escritora, más fuerte cada día e intentar mejorar tu bienestar mental cada día para abrazar tu escritura con menos prejuicios.

Hay una gran diferencia entre desear algo con entusiasmo y establecer intenciones maduras. Establecer intenciones con el objetivo de una realidad mejor se trata de mejorar tu vida, no de ganar la lotería.

Resérvate un tiempo de calidad para tus intenciones.

Hay varias formas relajadas de establecer intenciones, diferentes momentos para hacerlo. Tal vez tengas tus propios rituales diarios para concentrarte en lo que quieres. O quizás prefieras establecer una rutina mensual o semanal para repasar y reflexionar sobre tus intenciones. Y, por supuesto, está la opción clásica del año nuevo para trabajar en esas intenciones a largo plazo.

Sea cual sea tu elección de tiempo o rutina, asegúrate de reservar un momento especial para reflexionar sobre tus intenciones. Cuando te comprometes a un momento y espacio exclusivamente para tus afirmaciones e intenciones de manifestación, es probable que veas resultados más rápidos y más intensos.

## **Formas creativas para intenciones positivas**

Después de escribir una o varias intenciones, ¿qué haces? Bueno, tienes opciones. Una táctica común es pegarlas en notas adhesivas en el espejo, así las ves todos los días. Esto es útil para mantener tus intenciones frescas en tu mente. Pero claro, esto puede volverse monótono con el tiempo, y terminas sin prestarles mucha atención.

En lugar de hacer lo mismo con las afirmaciones escritas, ¿qué tal probar algo diferente? ¿Qué tal escribirlas y quemarlas en una ceremonia? No es necesario que sea un gran evento. Puede ser tan simple como encender una cerilla sobre la afirmación en el fregadero de la cocina o quemarla con una vela en una noche de luna resplandeciente. Lo importante aquí es sentir que tus deseos arden con tus intenciones. Comunícalas al universo entero. Dilo con todas tus fuerzas y toda tu sinceridad.

Recuerda, el poder de tus intenciones escritas está más en el pensamiento que en el trozo de papel. Sí, escribir ayuda a concretar tus intenciones, pero si las ves como simples notas adhesivas que lees en el espejo del baño, eso no emociona al universo tanto como tu emoción, y la energía detrás de las palabras. También puedes darle no darle una vuelta creativa. ¡Cántalas! O recítalas como si fueran poesía. ¡Grítalas! Puedes ir a un lugar en la naturaleza, frente al mar o el bosque. ¡Báilalas! Ya sabes, sacude un poco la rutina al expresar tus intenciones y hazlo de maneras únicas.





## Hábitos de escritura

Imagina que los hábitos cotidianos son como el superpoder secreto para volverte cada vez mejor. Al igual que el dinero que crece con interés, los hábitos rutinarios se vuelven más fuertes cada vez que los repites. No te preocupes si no ves resultados de forma inmediata, es más, no lo verás. El truco está en observar el impacto a lo largo del tiempo. Las pequeñas mejoras realmente suman más de lo que pensamos.

Si logras mejorar solo un 1% en tu escritura cada día, al final del año serás 37 veces mejor escritor. Ahora, si permites que tus hábitos de escritura empeoren un 1% diario, al final del año podrías encontrarte de nuevo en la casilla de salida. Es como una fórmula que convierte lo ordinario en extraordinario.

Piénsalo de esta manera: cambiar tus hábitos es como ajustar levemente el rumbo de un avión. Un pequeño cambio en tus hábitos diarios puede llevarte a un destino completamente diferente en la vida.

Pero no se cambia de hábitos sin más. Primero, establece lo que quieres hacer. Procura que sea algo realista, no pases de escribir una vez al mes a exigirte hacerlo cada día a la misma hora.

Empieza por algo pequeño, por ejemplo, escribir un párrafo cada día. Crear hábitos es darse oportunidades, no crear una tabla rígida e imposible. No sucumbas a la tiranía del todo o nada.

Puede que avances y luego des pasos hacia atrás. Es normal. Por eso te facilito un control cuatrimestral, lo importante es comprobar los avances a largo plazo.

### **MUY IMPORTANTE**

Establece dos o tres hábitos que quieres incorporar, no te extralimites, concéntrate y no pierdas tu fuerza en todas direcciones. Observa tu evolución y al final saca tus conclusiones para seguir avanzando. No se trata solo de controlar si lo has hecho o no. Se trata de observar tu relación con estos nuevos hábitos, darte cuenta cuando les haces demasiado caso o demasiado poco y así reequilibrar tu relación con ellos y ajustarlos.







01  
*enero*



# ENERO

L	M	X	J	V	S	D
01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	01	02	03	04

MIS INTENCIONES PARA MI ESCRITURA

---

---

---

---

---

---

---

Si quieres hacer algo en la vida, no creas en la palabra imposible.



Pío Baroja

Hace cuatro años tenía dificultades para llegar a fin de mes. Me veía volviendo al mercado laboral de la manera que pudiera para terminar de cotizar y esperar a la jubilación. No es una exageración: no tenía futuro. Ahora tengo un inicio. Los contratos que se han firmado de traducciones por mi novela me permiten plantearme no hacer otra cosa que escribir durante un par de años. Se abre un mapa de tranquilidad muy raro para mí. Esta novela ya me ha cambiado la vida



Ala S. Portero

Crear es muy parecido a hacer magia.



Mariana Enriquez

# El tema de mi novela



Tienes una idea, se te ha ocurrido que una mujer vuelve al pueblo donde creció. Esto por sí mismo no dice mucho en narrativa y es un lugar común. Entonces, ¿cómo puedes diferenciarte? Pues precisamente sabiendo qué hay por detrás de ese viaje: se trata del tema de tu novela.

Pueden ser muchos temas: amor, venganza, pérdida, justicia, identidad, destino, etc., la lista es enorme. Solo uno de ellos te sirve como tema central de tu novela si no quieres que la historia dé palos de ciego en todas direcciones y que sea tan superficial que no aporta nada, ni tan siquiera una buena historia.

La historia es todo lo que le va a pasar a tu protagonista al detalle página a página, capítulo a capítulo en tu novela. Y esa historia tiene un esqueleto, que es precisamente la trama.

Si lo miramos desde otro ángulo, resulta que el tema de tu novela inspira la trama que contiene las claves de la historia. Ya tenemos las ideas claras, vamos a ver dos opciones:

1. Cómo desarrollar el tema de tu novela en 5 pasos, si ya lo tienes claro.
2. Cómo trazar el tema de tu novela en 7 pasos, si no lo tienes tan claro.



## El tema de tu novela en 7 pasos

Para desarrollarlo cuando no tienes ni idea solo necesitas 7 pasos. Y si ya lo conoces, solo 5 pasos. El tema de tu novela te da muchas ventajas: personajes fuertes, conflictos llamativos, personajes que evolucionan d...

● Ilmena Fer Libro / Feb 25





## Retos

A algunas personas les gusta retarse; a otras, no. Aquí te propongo pequeños retos para trabajar durante todo el mes. No te llevará más de 3 minutos al día.

Apunta cada día 1 idea. No más de una. Puedes hacerlo al despertarte o antes de irte a dormir. Toma una y solo una de las ideas siguientes y desarróllala durante todo el mes. Se trata de agotar una idea y de alcanzar muchos matices y opciones. Toma una idea de reto y trabájala todo el mes. Cada día, un apunte. Simplemente apúntalas y al final del mes podrías elegir entre 30.

Algunas ideas de retos para este mes:

- el tema de mi novela
- días 1-7: las emociones de mi protagonista  
¿Qué le da miedo?
- días 8-14: las causas  
el porqué de cada miedo
- días 15-21: las consecuencias  
¿Cómo sufre con cada miedo y cada causa anterior?
- días 21-27: las posibilidades  
¿Cuáles son las posibles historias de cada miedo, ahora que tienes una visión completa de ellos?
- días 28-30: elegir  
¿Cuáles de las anteriores posibilidades te enamora más? ¿Por qué?  
Ahí está tu tema. ¡Abrazalo!

# RETO DE 30 DÍAS



MI RETO: \_\_\_\_\_ FECHA INICIO: \_\_\_\_\_

MI RECOMPENSA: \_\_\_\_\_ FECHA FIN: \_\_\_\_\_

DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5
DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10
DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15
DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20
DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25
DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30

# Pasos antiestrés



Todos tenemos esas cosas que nos sacan de quicio, que nos hacen hervir la sangre, que nos frenan, que nos dan ganas de escondernos. Pueden ser grandes o pequeñas molestias que nos estresan de alguna manera, y todos los días.

A lo mejor te suena alguna de las siguientes:

- Te cortan en el tráfico, el metro o bus no funcionan.
- Preocupaciones persistentes sobre cómo pagar tus facturas.
- Una discusión con tus peques o tu pareja.
- Fechas límite de proyectos en el trabajo.
- No te contestan a un email importante por más que seas paciente o insistas.
- Recuerdos antiguos que siguen dándote vueltas.
- Alguien que te insiste mucho en algo

O tal vez sea algo más muy específico para ti. Cada uno de esos factores es un disparador. Basta que ocurra para que la explosión amenace. Provocan una reacción inmediata. Si te observas unos días, puedes identificar algunos de tus disparadores. Lo primero es conocerlos.

Luego, tengamos en cuenta que nuestra sociedad hoy en día no está diseñada para una vida sin estrés. Nuestro mundo aplaude el "éxito", que a menudo se traduce en mostrar una cara pública segura mientras dejamos a un lado los estreses y miedos. Unos y otros hemos superado los límites del agotamiento físico para lograrlo, y hacemos caso omiso de las señales de estrés de nuestro cuerpo para poder seguir "adelante" y "haciendo". ¿Te suena?

# Tiempo para escribir



Es uno de los grandes temas para todo escritor. El tiempo es el que hay, obviamente. En el caso de la escritura, he comprobado que requiere una especial determinación. Si quieres escribir tu novela, acabarla, revisar los borradores y publicarla, no queda otra opción que elegirlo.

## **Elegir.**

Me encuentro con muchos escritores que dedican el tiempo que sobra. Y la verdad es que es raro que el tiempo sobre. Y esta es una de las diferencias con los escritores profesionales, quienes han llegado donde están gracias a que se han determinado que la escritura no crece en el tiempo que sobra sino en el que se le destina a pesar de todo.

La escritura no solo se trata de la cantidad de tiempo, sino también de la calidad. Enfocarse en la escritura significativa y reflexiva en lugar de preocuparse por la cantidad de palabras puede hacer que incluso los momentos más cortos sean valiosos. No llegues en blanco a tu página en blanco. Dedicar tiempo a reflexionar sobre la estructura, el planteamiento de la escena, los personajes y cada uno de los aspectos para llegar a la página en blanco con todo bien pensado. La calidad puede superar la cantidad cuando se trata de expresar ideas significativas.

La planificación también juega un papel crucial. Establecer metas realistas, como dedicar una cantidad de minutos al día a la escritura, puede marcar la diferencia. Estos breves periodos pueden convertirse en rituales sagrados, proporcionan un escape necesario y nutren la creatividad.

El entorno juega un papel importante. Transformar espacios cotidianos en santuarios creativos puede inspirar la escritura, incluso en lapsos cortos. Un rincón tranquilo en casa, un café acogedor o un parque cercano pueden convertirse en refugios temporales para dejar fluir las palabras.

Dedicar tiempo a la escritura sin tener tiempo implica un cambio de perspectiva y una reevaluación de nuestras prioridades diarias. La escritura puede convertirse en una parte integral de nuestra vida diaria si estamos dispuestos a encontrar oportunidades en los intersticios del tiempo, establecer metas realistas y crear entornos propicios para la creatividad. En lugar de verlo como un desafío, podemos abrazar la conciencia del tiempo, controlarlo en lugar de que nos controle y nos quede la permanente sensación de frustración.

# Tiempo semanal



tiempo que puedo ganar

en las mañanas		
en las tardes		
en la noche		
	<b>Total</b>	

**PRESUPUESTO TOTAL  
DE TIEMPO**

esta semana

Tiempo que puedo usar

tiempo disponible	tiempo de escritura	usado	Notas

**PRESUPUESTO DE TIEMPO ESTA SEMANA**

**TIEMPO TOTAL**

**TIEMPO USADO**

**DIFERENCIA**

**NOTAS PARA LA SEMANA QUE VIENE**



# Tiempo semanal



tiempo que puedo ganar

en las mañanas		
en las tardes		
en la noche		
	<b>Total</b>	

**PRESUPUESTO TOTAL  
DE TIEMPO**

esta semana

Tiempo que puedo usar

tiempo disponible	tiempo de escritura	usado	Notas

**PRESUPUESTO DE TIEMPO ESTA SEMANA**

**TIEMPO TOTAL**

**TIEMPO USADO**

**DIFERENCIA**

**NOTAS PARA LA SEMANA QUE VIENE**

# Tiempo semanal



tiempo que puedo ganar

en las mañanas		
en las tardes		
en la noche		
	<b>Total</b>	

**PRESUPUESTO TOTAL  
DE TIEMPO**

esta semana

Tiempo que puedo usar

tiempo disponible	tiempo de escritura	usado	Notas

**PRESUPUESTO DE TIEMPO ESTA SEMANA**

**TIEMPO TOTAL**

**TIEMPO USADO**

**DIFERENCIA**

--	--	--

**NOTAS PARA LA SEMANA QUE VIENE**

---

---

---

---

---

---

---

---

# Tiempo semanal



tiempo que puedo ganar

en las mañanas		
en las tardes		
en la noche		
	<b>Total</b>	

**PRESUPUESTO TOTAL  
DE TIEMPO**

esta semana

Tiempo que puedo usar

tiempo disponible	tiempo de escritura	usado	Notas

**PRESUPUESTO DE TIEMPO ESTA SEMANA**

**TIEMPO TOTAL**

**TIEMPO USADO**

**DIFERENCIA**

**NOTAS PARA LA SEMANA QUE VIENE**

---

---

---

---

---

---

---

---



## Empezar a explorar ideas para una novela

¿Cómo haces para explorar? Tu compañera es la curiosidad. Es un radar interior que te dice qué es lo que de verdad te importa. Si hay algo que no puedes quitarte de la cabeza, conviértelo en tu nueva obsesión. Ah, y la envidia. Si te pones a leer un libro y sientes celos de cómo está escrito, explora esa sensación. Eso podría ser lo que de verdad deseas para tu novela. No exactamente igual, obvio. Pero allí hay un mensaje para ti.

Luego, anímate a dar pasos pequeños: lee varias veces durante todo un día ese fragmento que admiras o que te ha encantado o envidias, intenta memorizarlo, cópialo, reescríbelo. Empieza a plantearte alternativas para ese texto:

¿Y si le pusiera color?

¿Y si le pusiera más sensaciones?

¿Y si le pusiera más pasión?

Y si lo reescribiera desde otra emoción: alegría, tristeza, rabia, miedo, asco?

¿Y si ocurriera en otra estación del año?

¿Y si en lugar de un personaje femenino/masculino, hubiera otro?

¿Y si en lugar de un joven, hubiera un anciano o si en lugar de un anciano hubiera un niño?

¿Y si le cambiara los adjetivos a su opuesto?

¿Y si le cambiara los verbos?

Al final tienes un montón de nuevas ideas para el comienzo de una novela. ¿Cómo sería el final?

# PLANIFICADOR

semanal



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

# PLANIFICADOR

semanal



**VIERNES**

**SÁBADO**

**DOMINGO**

# PLANIFICADOR

semanal



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

# PLANIFICADOR

semanal



**VIERNES**

**SÁBADO**

**DOMINGO**



# PLANIFICADOR

semanal



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

# PLANIFICADOR

semanal



**VIERNES**

**SÁBADO**

**DOMINGO**

# PLANIFICADOR

semanal



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

# PLANIFICADOR

semanal



**VIERNES**

**SÁBADO**

**DOMINGO**



# La rutina de agradecer: porqué y para qué funciona

---

La magia de la gratitud deshace emociones tóxicas. El sistema límbico, esa parte del cerebro que maneja todas nuestras emociones, es como el centro de control de nuestro estado de ánimo. Allí actúan el tálamo, el hipotálamo, la amígdala, el hipocampo y la circunvolución cingulada. Resulta que cuando nos sentimos agradecidos, se encienden dos estrellas del rock&roll emocional: el hipocampo y la amígdala.

Un estudio reveló algo sorprendente: las personas que buscaban apoyo para su bienestar mental y, además de las sesiones de asesoramiento, se animaron a escribir cartas de agradecimiento, se sintieron mucho mejor y se recuperaron más rápido (Wong et al., 2018).

En cambio, el otro grupo del estudio a quienes les pidieron que escribieran sobre sus malas experiencias en lugar de cartas de agradecimiento, acabaron sintiendo ansiedad y depresión. Todo indica que agradecer es mucho más que un sinsentido de corte espiritual, es en realidad un superpoder emocional.

Los estudios neurológicos coinciden que los efectos de agradecer todos los días pueden ser casi tan buenos como tomar medicamentos. Te hace sentir feliz y satisfecho por mucho tiempo, y todo eso tiene su base fisiológica en los neurotransmisores.

Cuando expresamos gratitud, nuestro cerebro suelta dopamina y serotonina, dos neurotransmisores súper importantes que manejan nuestras emociones y nos hacen sentir de maravilla. Y si le das las gracias a alguien o si las recibes, este efecto se multiplica. Mejoran nuestro ánimo en un instante, creando esa sensación de felicidad desde adentro.

Al practicar la gratitud todos los días de manera consciente, podemos ayudar a que esas rutas neuronales se fortalezcan y, al final del día, construir una actitud permanente de agradecimiento y positivismo dentro de nosotros mismos. ¡Es como un entrenamiento diario para permitirnos ver un poco más lo que brilla sin ensombrecerlo!



# ENERO

## REPASO



HE APRENDIDO ★★☆☆☆

MI ESCRITURA ★★☆☆☆

ESTE MES ME HA APASIONADO

---

---

---

HE APRENDIDO A ESCRIBIR MEJOR CON

---

---

---

DOY LAS GRACIAS POR

---

---

---

QUÉ PUEDO HACER MEJOR EN FEBRERO

---

---

---



*Mis notas*

# ENERO

## LA VUELTA CREATIVA

Siéntate en un lugar cómodo donde nadie te moleste por un rato. Vas a sumergirte en nuevos espacios.

1. Piensa en algo que quieres narrar, algo lo más concreto posible.
2. Ponte la música que te sugiero aquí abajo.
3. Escucha con los ojos cerrados.
4. Presta atención a las sensaciones en tu cuerpo (frío, calor, comodidad, incomodidad, dolor, relax, etc) que surjan.
5. Asocia esas sensaciones a otros sentidos: forma, color, sabor, textura.
6. Deja que pasen, una tras otra, sin más.
7. Cuando acabe la música, escribe lo primero que se te ocurra durante al menos 5 minutos sin detenerte a pensar, solo deja que salga.

Te asombrarás de todo lo que encontrarás, te lo aseguro. La música está elegida para que así sea y me ha dado un resultado excepcional con escritores noveles a lo largo de los años. Clica sobre la imagen de aquí abajo:



Los hijos del pintor en el salón japonés, de Mariano Fortuny, 1874 . Museo del Prado





02 *febrero*

# FEBRERO

L	M	X	J	V	S	D
29	30	31	01	02	03	04
05	06	07	08	09	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	01	02	03

MIS INTENCIONES PARA MI ESCRITURA

---

---

---

---

---

---

---

El tema es el que define tanto el tono como la estructura de la novela.



Tomás González

El arte y la literatura dejan de naturalizar o de normalizar el horror en la medida en que escogen palabras, imágenes, recursos retóricos que, lejos de suavizar o herosear el tema horrible, lo presentan de un modo que provoca un efecto ético en el espacio de recepción. Por eso el fondo y la forma son insolubles



Marta Sanz

Cuando escribo una novela yo siempre parto de una idea y no de una época o personaje.



Luis Zueco



## Hábitos de escritura

### ¿Un nuevo mes y nuevos hábitos?

No necesariamente. Para progresar en este campo, el autor James Clear señala la necesidad de empezar nombrando. Y si eres escritor o quieres serlo, lo tienes muy fácil porque una de tus virtudes es usar las palabras y por lo tanto, nombrar.

Lo interesante de todo esto es que nombrar es un método para minimizar errores hasta evitarlos. Este método fue instaurado en la red ferroviaria japonesa, el metro de Nueva York lo copió. Sus ventajas son evidentes: reduce los errores en un 85% y evita el 30% de los accidentes.

¿Por qué es tan efectivo nombrar? Porque convierte hábitos automáticos en algo consciente. Cada vez que nombras algo, lo haces consciente. Y en eso reside la gran ventaja. A menos que te dé por juzgarte y entonces se diluyen los efectos positivos en seguida porque no estás tomando conciencia.

Cambiar los hábitos puede ser todo un desafío, pero este sistema nos ayuda a mantenernos conscientes de lo que estamos haciendo en la vida diaria.

A continuación te muestro un ejemplo aplicado a la escritura.



## Hábitos de escritura

El primer paso es crear tu propio registro de hábitos. Empieza por tu lista de tus hábitos diarios en la escritura de tu novela. Si quieres escribir de verdad y no solamente como desahogo, necesitas contemplar las siguientes actividades. No están todas las necesarias y es probable que tengas más o menos.

- Pienso en escribir
- Empiezo a escribir
- Establezco la visión de mi novela
- Doy con mi idea
- Desarrollo le narrador
- Elevo mi idea
- Trazo mi tema
- Desarrollo la estructura
- Practico formas de expresar y narrar con el lenguaje
- Practico técnicas de mostrar y contar
- Practico diálogos con fuerza
- Estudio narrativa
- Defino al protagonista
- Defino el antagonista
- Desarrollo los personajes
- Reflexiono sobre el capítulo
- Determino las escenas de mi capítulo
- Desarrollo los personajes
- Me tomo algo
- Descanso
- Me agobio
- No sé por dónde empezar

Si es un buen hábito, ponle un signo de "+". Si es un mal hábito, será "-". Si es un hábito neutral, entonces le toca "="

La medida para establecer si es un buen, mal hábito o neutral es lo que te sirve a largo plazo para la escritura que deseas. Si un hábito te ayuda a escribir mejor, es un "+" muy claro. Si ya lo tienes incorporado y lo haces sin pensar, es neutro, es "=" . Y si no lo tienes o no te ayuda a escribir mejor, es un claro "-"

Obviamente que un hábito sea bueno o malo es lo de menos. Solo hay hábitos efectivos o no para una intención determinada. Todos nos sirven de alguna manera y es por eso que los repetimos. Cuando tienes claras tus intenciones, puedes cuidar mejor de ti en tus hábitos. Todo empieza por nombrarlos y señalarlos por lo que implican para tu intención de escribir tu novela.



## Elevar las ideas

### ¿Qué convierte una idea en una novela?

El secreto mayor reside en tu mirada. Estamos hablando de la voz narrativa, que es uno de los factores decisivos en la valoración de manuscritos.

Efectivamente, la manera en que ves el mundo que pertenece única y exclusivamente a ti como ser diferente. Si caminas de una determinada manera, hablas de una determinada manera, comes de una determinada forma, también escribes y ves la vida de una manera concreta y determinada. A lo mejor te resulta difícil contestar a la pregunta sobre cómo ves la vida; pero sí que puedes sentarte en algún lugar tranquilo y mirar a tu alrededor, ver más allá y descubrir qué ves en un semáforo, un árbol, un perro, un gato o una canción, un momento de espera interminable o tantas otras cosas más. Esto depende de tu voz narrativa.

Si quieres encontrar tu voz y ayudarla a florecer, te ayudará este cuaderno:







## Retos

Nuevo mes, nuevo reto

Apunta cada día 1 idea, una palabra o una frase pequeña. No más de una, por Dios. Puedes hacerlo al despertarte o antes de irte a dormir, tal vez en tu sobremesa. Simplemente apunta la idea del día y ya está y solo con respecto a una idea en concreto. se trata de desarrollar una idea muy a fondo. Toma una idea de reto y trabájala todo el mes. Cada día, un apunte. Al final del mes podrías elegir entre 30.

Una gran idea no hace una novela. Es más, muchas ideas pueden quedarse bastante cortas como semillas de un gran bosque. Tienes que elevar tu idea a un nivel superior y eso solo es posible si le das forma de premisa." Insisto: la novela no es ideas.

Si quieres elevar mucho una idea tienes que buscar aquello que le da una vuelta a lo esperado o a las expectativas.

- elevar una idea

días 1-7: las posibilidades

Cambiar las circunstancias, cada una da un giro diferente a mi idea y la hace única, cada circunstancia desafía a mi idea

días 8-14: consecuencias

¿Qué pasaría si..." ¿Qué pasaría si esta idea se topa con estas 7 circunstancias que la desafían?

días 15-21: los lectores

De los 7 días anteriores, ¿qué llamará llamará la atención a los lectores?

¿Por qué?

días 21-27: ¡Más!

A lo de los 7 días anteriores: ¿puedes darle una vuelta más? Inténtalo, ponte a prueba.

días 28-29: elegir

En las ideas de la semana pasada se esconden momentos trascendentes, ¿cuáles son? ¿Por qué? Ahí estás tus grandes ideas ¡Abrazalas!

# RETO DE 30 DÍAS



MI RETO: \_\_\_\_\_

FECHA INICIO: \_\_\_\_\_

RECOMPENSA: \_\_\_\_\_

FECHA FIN: \_\_\_\_\_

DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5
DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10
DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15
DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20
DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25
DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29	



# Pasos antiestrés



La realidad cruda es que el estrés puede ser bastante perjudicial para la salud y las relaciones en general. Pero no te preocupes, no tiene por qué ser así.

Podemos abordar el estrés desde su raíz para experimentar mejoras increíbles. Y no solo en el estrés sino en casi todas las áreas de tu vida: tu salud física, bienestar general, cómo envejeces y vivir cada día con más energía, concentración, presencia y paz mental.

Lo que necesitas son nuevos patrones para sustituir esa antigua programación tóxica que ya no te beneficia.

Empecemos por educarnos sobre el estrés.

Imagina que te persigue un tigre, tus respuestas de supervivencia se ponen a tope, mandando un chorro de sustancias químicas (cortisol y adrenalina) por todo tu cuerpo para protegerte. Pues bien, esa misma protección puede activarse cuando te enfrentas a las tensiones diarias, ya sea que merezcan o no una respuesta "a lo tigre".

Hay cuatro formas de respuestas ante el estrés y no depende de tu voluntad ni de tu actitud. Son respuestas automáticas de tu sistema reptiliano, desde el sistema nervioso central. Son pelea, huida, congelación y adulación.

Vivimos en una sociedad que activa nuestras respuestas de pelea-huida-congelación-adulación, aunque no sean las amenazas diarias de supervivencia que tenían nuestros antepasados y no hay tigres ni dinosaurios. Pero, ojo, son desencadenantes que a la larga pueden pasar factura a nuestra salud.

Fíjate, cuando el estrés se acumula en nuestra vida cotidiana (muchas cosas por hacer, expresar emociones, y tal), y no "soltamos" o "relajamos" ese estrés a nivel físico, nos quedamos atrapados en las respuestas de pelea-huida-congelación-adulación. Si no nos relajamos en algún rincón de nuestra fisiología aún estamos atrapados, inconscientemente, en una respuesta de estrés que ocurrió la semana pasada, el año pasado o hace 40 años.

Y cada día, se acumula un nuevo estrés en tu cuerpo, tóxico y sin liberar, subiendo y subiendo.

# Tiempo para escribir



La vida siempre parece ir más rápido de lo que queremos. El tiempo, ese recurso tan valioso, a veces se nos escapa entre los dedos como si fuera agua. Pero, ¿qué hacemos con ese tiempo? ¿Permitimos que la falta nos determine o elegimos ser dueños de cada minuto?

Escribir una novela no es solo plasmar palabras en papel o teclearlas. Es un proceso orgánico, como el crecimiento de un árbol. Necesita su tiempo, su cuidado, su espacio para desarrollarse y dar frutos. No es algo robótico, es una expresión del alma que requiere dedicación.

A veces nos vemos atrapados en la vorágine de la vida diaria, dejando lo que amamos en segundo plano. Pero, ¿y si le damos prioridad? ¿Y si elegimos dedicarle tiempo a esa pasión, en lugar de dejarla como una opción secundaria que solo exploramos cuando nos sobra un poco de tiempo?

Dedicarse a escribir implica darle permiso a nuestra creatividad para florecer. No es algo que deba esperar en un rincón hasta que la agenda lo permita. Es algo que merece ser protagonista en nuestra vida y no porque le dedicamos horas y más horas, sino porque lo priorizamos de alguna manera.

Aprender a manejar el tiempo para lo que amamos depende de nuestra capacidad de entrega. ¿Cuánto estamos dispuestos a invertir en lo que nos apasiona? ¿Nos damos permiso para hacer lo que amamos, incluso cuando la agenda aprieta?

Así que, escritor, escritora, la próxima vez que te encuentres ahogado en el caos del tiempo, pregúntate a ti mismo: ¿Me estoy dando permiso para hacer lo que amo? Porque al final del día, la vida es demasiado corta para no dedicar tiempo a lo que realmente nos llena el corazón. ¡Escribe tu historia y haz que cada palabra cuente!

Recuerda, no se trata de horas sino de permitirnos dedicarle un tiempo constante.

# Tiempo semanal



tiempo que puedo ganar

en las mañanas		
en las tardes		
en la noche		
	<b>Total</b>	

**PRESUPUESTO TOTAL  
DE TIEMPO**

esta semana

Tiempo que puedo usar

tiempo disponible	tiempo de escritura	usado	Notas

**PRESUPUESTO DE TIEMPO ESTA SEMANA**

TIEMPO TOTAL	TIEMPO USADO	DIFERENCIA

**NOTAS PARA LA SEMANA QUE VIENE**

---

---

---

---

---

---

---

---

# Tiempo semanal



tiempo que puedo ganar

en las mañanas		
en las tardes		
en la noche		
	<b>Total</b>	

**PRESUPUESTO TOTAL  
DE TIEMPO**

esta semana

Tiempo que puedo usar

tiempo disponible	tiempo de escritura	usado	Notas

**PRESUPUESTO DE TIEMPO ESTA SEMANA**

TIEMPO TOTAL	TIEMPO USADO	DIFERENCIA

**NOTAS PARA LA SEMANA QUE VIENE**

---

---

---

---

---

---

---

---

# Tiempo semanal



tiempo que puedo ganar

en las mañanas		
en las tardes		
en la noche		
	<b>Total</b>	

**PRESUPUESTO TOTAL  
DE TIEMPO**

esta semana

Tiempo que puedo usar

tiempo disponible	tiempo de escritura	usado	Notas

**PRESUPUESTO DE TIEMPO ESTA SEMANA**

**TIEMPO TOTAL**

**TIEMPO USADO**

**DIFERENCIA**

--	--	--

**NOTAS PARA LA SEMANA QUE VIENE**

---

---

---

---

---

---

---

---

# Tiempo semanal



tiempo que puedo ganar

en las mañanas		
en las tardes		
en la noche		
	<b>Total</b>	

**PRESUPUESTO TOTAL  
DE TIEMPO**

esta semana

Tiempo que puedo usar

tiempo disponible	tiempo de escritura	usado	Notas

**PRESUPUESTO DE TIEMPO ESTA SEMANA**

**TIEMPO TOTAL**

**TIEMPO USADO**

**DIFERENCIA**

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------

**NOTAS PARA LA SEMANA QUE VIENE**

---

---

---

---

---

---

---

---



## Trascender ideas para una novela

De la idea a la novela: que quede muy claro

1. La novela no es ideas. Es ideas desarrolladas.
2. Para pasar de la idea a la novela, es imprescindible elevar la idea
3. Trabajar la idea implica someterla a diferentes circunstancias que la reten
4. Hay una relación estrecha entre lo que quiere y teme el protagonista, la idea inicial y los retos que enfrentará.
5. Es muy importante preguntarse el porqué de cada elemento de una historia para que tenga sentido.

Si quieres saber más sobre el tema y complementar lo que has hecho, clica en la imagen



### La novela no es ideas

¿Cómo llevar una idea a una novela? Preguntas y respuestas, consejos y pautas.

● Jimena Fer Libro / Feb 2, 2023



# PLANIFICADOR

semanal



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**



# PLANIFICADOR

semanal



**VIERNES**

**SÁBADO**

**DOMINGO**

# PLANIFICADOR

semanal



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

# PLANIFICADOR

semanal



**VIERNES**

**SÁBADO**

**DOMINGO**

# PLANIFICADOR

semanal



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

# PLANIFICADOR

semanal



**VIERNES**

**SÁBADO**

**DOMINGO**

# PLANIFICADOR

semanal



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

# PLANIFICADOR

semanal



**VIERNES**

**SÁBADO**

**DOMINGO**



# FEBRERO

## REPASO

HE APRENDIDO ★★☆☆☆

MI ESCRITURA ★★☆☆☆

ESTE MES ME HA APASIONADO

---

---

---

HE APRENDIDO A ESCRIBIR MEJOR CON

---

---

---

DOY LAS GRACIAS POR

---

---

---

---

---

QUÉ PUEDO HACER MEJOR EN MARZO

---

---

---

---





*Mis notas*



# FEBRERO

## LA VUELTA CREATIVA



Somos un todo completo y a la vez, una parte del universo. Vamos a abarcar esa totalidad. La creatividad es más profunda que la simple reflexión porque abraza nuestra totalidad. Si eres escritor, es imprescindible.

Vamos a recrearnos en las dos caras de la moneda de tus procesos de escritura. Vamos a reunir los dos polos opuestos en una totalidad. Así seguimos encendiendo chispas para el fuego inspirador.

Un ejemplo:

Lado A: Detesto la revisión

Lado B: Amo que mi novela esté en su mejor versión posible.

¿Cómo unir estos dos polos tan opuestos? Pues, explicando lo que te provoca rechazo desde algo que te encanta:

- La mejor versión de mi novela está en la revisión.
- La revisión de mi novela está en lo que amo

Ahora te toca a ti. Nombra cinco cosas que detestas, cinco que amas, únelas siguiendo el camino del ejemplo anterior para llegar a una comprensión más total.



03  
*marzo*

# MARZO

L	M	X	J	V	S	D
26	27	28	29	01	02	03
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

MIS INTENCIONES PARA MI ESCRITURA

---

---

---

---

---

---

---

una buena obra de ficción, como "Por Quien Doblan las Campanas", de Hemingway, o "Guerra y Paz", de Tolstoy, puede sintetizar la guerra y hacernos participar en los hechos, nos muestra la esencia, la verdad. La novela es ficción, un atado de mentiras, pero en una buena novela esas mentiras reflejan una verdad.



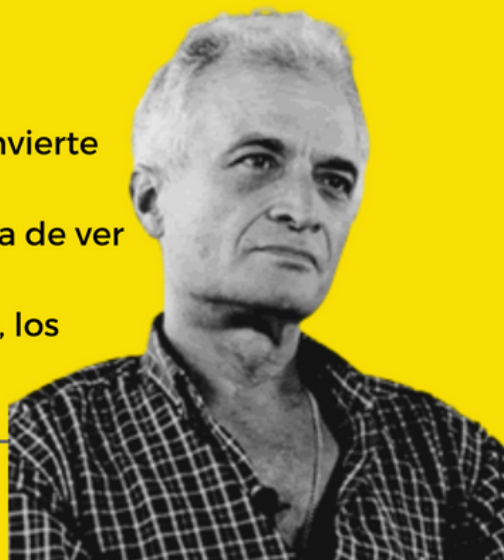
Isabel Allende

hay que profundizar en los personajes y en sus emociones y las propias para que el lector llegue rápido a todo y lo visualice.



Arantza Portabales

el lector, según va leyendo, va interiorizando lo que lee y lo convierte en su propia vida, en su propio pensamiento, en su propia forma de ver la vida, al menos. Esto es lo que consiguen los buenos novelistas, los grandes escritores.



Luis Goytisolo





## Hábitos de escritura

### Más trucos para nuevos hábitos

Cuando el proceso de escritura fluye de manera automática, como si estuviera intrínsecamente codificado en tu mente creativa y logras mantener bajo control los aspectos fundamentales de la técnica narrativa, entonces se desata la magia. Este es el punto en el que tu mente se libera y te permite adentrarte en nuevos desafíos, conquistando el siguiente nivel de los desafíos literarios. La clave radica en cultivar hábitos efectivos en el presente para cosechar los frutos de una escritura más fluida y exitosa en el futuro. Vamos a sumergirnos en este proceso, desglosándolo en cuatro pasos esenciales que son la columna vertebral de cada hábito de escritura.

#### **Paso 1:** el impulso del hábito de escribir

Es una señal y es como el interruptor que activa el proceso en tu cerebro creativo, iniciando una conducta específica. Es lo que desencadena el hábito de narrar, de sumergirte en el mundo de tus palabras.

#### **Paso 2:** el deseo del hábito de escribir

Los deseos motivan cada hábito de escritura. Sin un nivel adecuado de motivación o deseo de hacerlo, ¿por qué molestarse en actuar? Son la fuerza que impulsa que te pongas a escribir. Si lo rechazas, tu mente aprende que se trata de un hábito innecesario.

#### **Paso 3:** La reacción del hábito de escribir

Esta reacción es el hábito literario en sí, ya sea un pensamiento creativo o la acción de plasmar palabras en el papel. La reacción depende de cuán motivado estés y cuánta tensión o resistencia esté asociada con la creación literaria. Si hay resistencia, se trata de ti, vas a tener que averiguar qué es, de dónde viene y cómo darte espacio para escribir. Hay muchas formas de resistencia y todas están vinculadas al estrés. Este es el momento crucial donde se pone en práctica el hábito de escribir.

#### **Paso 4:** La recompensa del hábito de escribir

Finalmente, la respuesta creativa te lleva a obtener la recompensa artística. Las recompensas son la meta final de cada hábito literario. El impulso te hace consciente de la recompensa potencial, los deseos te impulsan a desearla, y la reacción te conduce a obtenerla. Las recompensas nos satisfacen y nos enseñan valiosas lecciones sobre el proceso creativo.

Este es el viaje, desde el impulso hasta la recompensa, donde construir hábitos literarios se convierte en la fórmula mágica para una escritura más organizada y llena de logros. Atrévete a seguir estos pasos y deja que tus hábitos creativos te impulsen hacia el futuro literario que deseas alcanzar. ¡Abraza tu escritura!



## Hábitos de escritura

Podemos trabajar con el buen hábito o con el mal hábito. Empezaremos por el malo. Y en cuatro pasos

1. Volverlo invisible
2. Volverlo poco atractivo
3. Volverlo difícil
4. Volverlo insatisfactorio

Imaginemos que cuando estás escribiendo, te llegan unos cuantos emails del trabajo.

### 1. Volverlo invisible

Cierras el ordenador, usas un programa para solo escribir sin distracciones

### 2. Volverlo poco atractivo

Antes has sopesado lo que implican estas interrupciones y le has comunicado a tu cerebro que son lo peor para tu escritura. Haz una pequeña lista de lo perjudiciales que son estas interrupciones mientras escribes

### 3. Volverlo difícil

Usa aplicaciones que no te permitan distraerte

### 4. Volverlo insatisfactorio

Fíjate bien en todo lo que has podido hacer y escribe sobre lo contento que estás sobre esto: es un mensaje directo a tu cerebro.

Pero puede ser que en casa no te dejen en paz. Sigue el proceso anterior, pero en lugar de apps, necesitas ir a la biblioteca más cerca de casa. O buscar un lugar donde puedas escribir tranquilo por 20 o 30 minutos. Vas a tener que pedirle ayuda a tu pareja y tu familia. Y si el problema eres tú, empieza por hacer esta meditación durante 21 días:





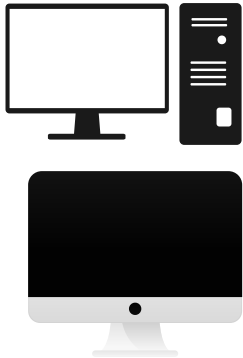
## **Apps para reducir distracciones**

### SelfControl



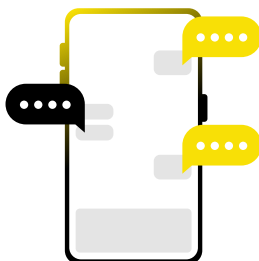
Para los amantes de Mac. Es como tener un guardaespaldas digital que les ayuda a mantener el foco. Puedes bloquear todas esas distracciones digitales durante el tiempo que elijas. Hasta que el temporizador no llegue a cero, adiós a Facebook, adiós a los juegos, adiós a todo. Incluso si reinicias el ordenador, ¡no te escapas!

### Freedom



Esta app es como el camaleón de las restricciones. Sirve para dispositivos Android, Windows, iOS, MacOS X y Chrome. ¿Qué hace? Pues te permite organizar tu día o semana con un calendario personalizado donde decides qué aplicaciones y páginas web están permitidas en cada momento. ¡Control total sobre tus distracciones digitales!

### HelpMeFocus



Es la app salvadora para combatir la adicción al móvil y sacarle el todo el provecho al tiempo de escritura.

Imagina esto como tu propio entrenador personal digital. Bloquea las aplicaciones que te hacen perder el tiempo y, lo mejor de todo, cuando intentas acceder, te bombardea con frases motivadoras para que no te distraigas. También silencia notificaciones, así tu móvil se convierte en un oasis de paz sin tentaciones de distracción. ¡Hora de domar al móvil y ser el rey o reina del enfoque!





## **El protagonista**

¿Y quién cargará con esa idea elevada y todo lo que representa?

Pues, precisamente tu protagonista. No puede ser cualquiera. Tiene que estar a la altura de lo que le espera. Es necesario determinar qué tipo de personaje puede ser.

Es posible que empieces por sus atributos físicos, su vestimenta, su sonrisa o su mirada. De alguna manera necesitas reconocerlo y eso se logra por el físico, por cómo ves a ese personaje. Ya sabes que va a encarnar tu gran idea para tu manuscrito. Al comienzo de toda novela occidental, el protagonista lo tiene casi todo en contra.

Los protagonistas atraen a los lectores por su lucha y si bien empiezan con desventajas al principio de la novela, hay algo en ellos, una luz en su mirada que nos dice que tienen el potencial de resolver la novela y llegar hasta el final.

Piensa en tu idea elevada del mes pasado y pregúntate quién la encarna. Cierra los ojos. Es posible que acuda alguna imagen a tu cabeza. Pero tienes que hacerte la pregunta justo antes de cerrar los ojos,

¿Quién encarna esta idea de ....?

Deja que acuda a ti. Y luego empieza a perfilarlo poco a poco. Así nos adentramos en el siguiente reto.

El trabajo con los personajes requiere muchas horas y una curiosidad a prueba de todo, casi infinita. Es absolutamente necesario que te hagas muchas preguntas hasta descubrir los detalles más pequeños.



## Retos

### Nuevo mes, nuevo reto

Apunta cada día 1 idea, una palabra o una frase pequeña. No más de una, por Dios. Puedes hacerlo al despertarte o antes de irte a dormir, tal vez en tu sobremesa. Simplemente apunta la idea del día y ya está y solo con respecto a una idea en concreto. se trata de desarrollar una idea muy a fondo. Toma una idea de reto y trabájala todo el mes. Cada día, un apunte. Al final del mes podrías elegir entre 30.

Ha llegado el momento de trabajar con tu protagonista, uno de los personajes de tu novela y es el capitán de este gran barco. Encarna el tema central y lo trasciende. El peso de la novela recae en sus espaldas. Las novelas corales requieren una maestría que si eres novel, aún no dominas. Sé humilde, escribe un texto con un protagonista que enamore y dentro de unas novelas, podrás darle la vuelta a todo. Si no eres novel, concéntrate en la evolución del tema central a través de varios personajes poderosos que encarnen cada tramo de la estructura. Este mes nos concentramos en los primeros pasos para perfilar a tu protagonista.

- conocer a tu protagonista

días 1-7: el miedo

formas de expresar miedo de mi protagonista

días 8-14: la alegría

formas de expresar alegría de mi protagonista

días 15-21: rabia

formas de expresar rabia de mi protagonista

días 21-27: tristeza

formas de expresar tristeza de mi protagonista

días 28-30: repasa que sean acciones muy cotidianas

Aquí están los primerísimos pasos sobre tu protagonista. Empieza a concretarse. ¡Abrazalo! ¡Abrazala!

# RETO DE 30 DÍAS



MI RETO: \_\_\_\_\_

FECHA INICIO: \_\_\_\_\_

MI RECOMPENSA: \_\_\_\_\_

FECHA FIN: \_\_\_\_\_

DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5
DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10
DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15
DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20
DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25
DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30

# Tiempo para escribir



Entramos en el tercer mes de tu exploración sobre el uso del tiempo, es el momento perfecto para profundizar en la conciencia de cómo te facilitas o dificultas su gestión.

Tomar nota de tus hábitos, tanto productivos como menos eficientes, te brinda una visión clara de tus patrones de comportamiento. La clave está en asumir la responsabilidad, evitando atribuir todo a circunstancias externas. Desviar la culpa hacia factores externos es eludir el verdadero problema y no asumir control sobre tu tiempo.

Es momento de ser honesto contigo mismo: ¿cómo te estás ayudando o saboteando? Examina las estrategias que empleas y aquellas que te dificultan alcanzar tus metas diarias. No se trata solo de identificar lo negativo, sino de entender cómo puedes optimizar tu día.

Continúa confiando en ti mismo, en tu capacidad de cambio y mejora. Experimenta con diferentes enfoques y observa sus resultados. No tengas miedo de equivocarte; el aprendizaje surge precisamente de la prueba, ensayo y error. Cada error es una oportunidad de ajuste y crecimiento. Es un proceso de evolución constante. La perseverancia es clave en este viaje hacia una gestión efectiva del tiempo. Sigue probando nuevas rutinas, métodos y herramientas. Al adoptar un enfoque experimental, te brindas la libertad de descubrir lo que realmente funciona para ti.

La prueba y error no solo te ayuda a encontrar la rutina ideal, sino que también te permite adaptarte a los cambios. La flexibilidad es esencial en el manejo del tiempo, ya que la vida está llena de imprevistos. Aprender a ajustarte rápidamente a nuevas circunstancias te brinda una ventaja significativa.

En resumen, este tercer mes representa una etapa crucial en tu viaje de autoconocimiento temporal. Tómate el tiempo para reflexionar, ajustar y avanzar. Al asumir la responsabilidad de tu tiempo, confiar en tu capacidad de cambio y aprender de tus experiencias, estarás en camino hacia una gestión más efectiva y satisfactoria del tiempo. Sigue avanzando con determinación y curiosidad. ¡Abrázate en la aventura del tiempo!

# Pasos antiestrés



Imagina que te persigue un perro rabioso. Si hay un peligro, sí que necesitamos la respuesta de lucha-huida-congelación-adulación para protegernos. Pero después de la persecución, nuestra biología espera que nos relajemos, que volvamos a la calma después de ese estrés. Eso significa temblar un poco, soltar alguna lágrima, sentir nuestras sensaciones y luego volver al mundo exterior con consciencia para llevar esa respuesta de estrés a cero o al nivel base.

El problema aparece cuando no temblamos, no lloramos, no soltamos el enfado, no sentimos el dolor, el luto, la tristeza y todas esas emociones que acompañan de forma natural un evento abrumador. Es justo entonces cuando todo se complica.

Es realmente necesario aprender a parar y reiniciar en la vida diaria para que el estrés no se acumule en nuestro cuerpo.

Piensa en un vaso que se llena de agua. Si sigues añadiendo agua, aunque sea una gotita de nada, acabará desbordándose. Pues lo mismo pasa con nuestro sistema nervioso, ese encargado de gestionar las respuestas de lucha-huida-congelación-adulación.

Si sigues sumando tensiones sin soltarlas, tarde o temprano el sistema estará a tope y empezará a desbordarse en forma de síntomas: olvidos, fatiga o agotamiento, dolor crónico, sistema inmunológico debilitado, problemas digestivos y de sueño, tensión crónica, ansiedad, depresión y demás.

# Tiempo semanal



tiempo que puedo ganar

en las mañanas		
en las tardes		
en la noche		
	<b>Total</b>	

**PRESUPUESTO TOTAL  
DE TIEMPO**

esta semana

Tiempo que puedo usar

tiempo disponible	tiempo de escritura	usado	Notas

**PRESUPUESTO DE TIEMPO ESTA SEMANA**

**TIEMPO TOTAL**

**TIEMPO USADO**

**DIFERENCIA**

--	--	--

**NOTAS PARA LA SEMANA QUE VIENE**

---

---

---

---

---

---

---

---

# Tiempo semanal



tiempo que puedo ganar

en las mañanas		
en las tardes		
en la noche		
	<b>Total</b>	

**PRESUPUESTO TOTAL  
DE TIEMPO**

esta semana

Tiempo que puedo usar

tiempo disponible	tiempo de escritura	usado	Notas

**PRESUPUESTO DE TIEMPO ESTA SEMANA**

**TIEMPO TOTAL**

**TIEMPO USADO**

**DIFERENCIA**

**NOTAS PARA LA SEMANA QUE VIENE**

---

---

---

---

---

---

---

---

# Tiempo semanal



tiempo que puedo ganar

en las mañanas		
en las tardes		
en la noche		
	<b>Total</b>	

**PRESUPUESTO TOTAL  
DE TIEMPO**

esta semana

Tiempo que puedo usar

tiempo disponible	tiempo de escritura	usado	Notas

**PRESUPUESTO DE TIEMPO ESTA SEMANA**

**TIEMPO TOTAL**

**TIEMPO USADO**

**DIFERENCIA**

--	--	--

**NOTAS PARA LA SEMANA QUE VIENE**

---

---

---

---

---

---

---

---



# Tiempo semanal



tiempo que puedo ganar

en las mañanas		
en las tardes		
en la noche		
	<b>Total</b>	

**PRESUPUESTO TOTAL  
DE TIEMPO**

esta semana

Tiempo que puedo usar

tiempo disponible	tiempo de escritura	usado	Notas

**PRESUPUESTO DE TIEMPO ESTA SEMANA**

TIEMPO TOTAL	TIEMPO USADO	DIFERENCIA

**NOTAS PARA LA SEMANA QUE VIENE**

---

---

---

---

---

---

---

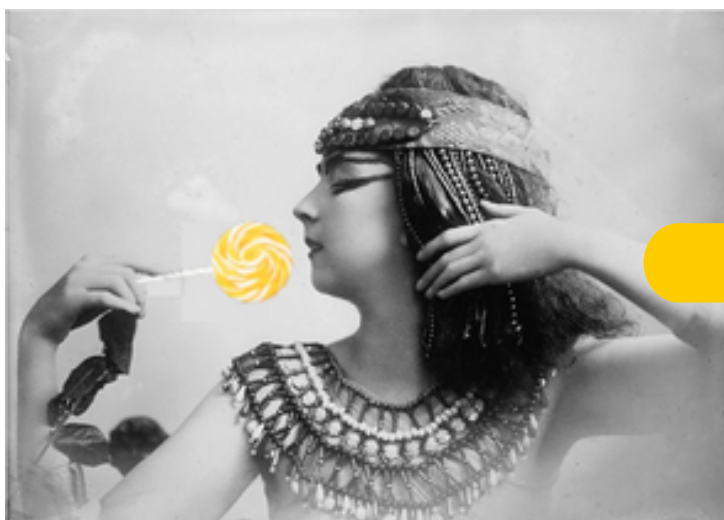
---



## Grandes preguntas para grandes personajes

Dar forma a los personajes es conocerlos íntimamente. Los personajes redondos son completos, son creíbles, naturales y frescos, nos sorprenden y crecen. Los personajes planos están llenos de lugares comunes porque el autor no los conoce a fondo y eso siempre se nota mucho en los manuscritos. Perfilar los personajes implica una relación íntima contigo como escritor. Hay muchas maneras de trazar personajes, aunque ahora y aquí no me preocupa cómo lo haces. Muchos caminos conducen a Roma. Lo importante es poder comprobarlo y detectar a tiempo aquellas zonas que aún no has podido revelar y que no permiten a tus personajes ser interesantes.

Si quieres desarrollar más a tus personajes y complementar lo que has hecho, clica en la imagen:



### **Cómo crear personajes redondos**

Un sistema simple y claro para puedas comprobar que tu novela tiene personajes redondos a toda prueba.

● Jimena Fer Libro / Jan 18, 2023

# PLANIFICADOR

semanal



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

# PLANIFICADOR

semanal



**VIERNES**

**SÁBADO**

**DOMINGO**

# PLANIFICADOR

semanal



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

# PLANIFICADOR

semanal



**VIERNES**

**SÁBADO**

**DOMINGO**

# PLANIFICADOR

semanal

3



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

# PLANIFICADOR

semanal

3



**VIERNES**

**SÁBADO**

**DOMINGO**



# PLANIFICADOR

semanal



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

# PLANIFICADOR

semanal



**VIERNES**

**SÁBADO**

**DOMINGO**



# MARZO

## REPASO



HE APRENDIDO ★★☆☆☆

MI ESCRITURA ★★☆☆☆

ESTE MES ME HA APASIONADO

---

---

---

HE APRENDIDO A ESCRIBIR MEJOR CON

---

---

---

DOY LAS GRACIAS POR

---

---

---

---

---

QUÉ PUEDO HACER MEJOR EN MARZO

---

---

---

---



*Mis notas*



# MARZO

## LA VUELTA CREATIVA



Hoy se trata de contestar 3 preguntas. Nada más y nada menos.  
¿Te atreves? Sigue los pasos tal y como los presento para ti. Es importante.  
Son las siguientes:

1. Eres rey y reina de tu escritura. Escribe tu bando real para tu próximo mes.
2. Separa las decisiones del punto anteriores en dos grupos. No hace falta ningún criterio especial. Hazlo intuitivamente y sin saber más. Si no lo haces así este ejercicio no funcionará. Coloca un grupo en tu mano derecha y el otro grupo irá a tu mano izquierda. Ahora tienes dos opciones, ¿verdad? Y cada una en una mano. Tira las de la mano derecha y quédate solo con las de la mano izquierda.
3. Escribe sobre las emociones que nacen de las elecciones que están en tu mano izquierda durante 5 minutos de reloj.

Esta es otra manera de escribir dando espacio a tu intuición y las emociones. No dejes escapar la oportunidad de investigar en todo esto. Es muy posible que surja algo interesante.



## Técnicas narrativas



8 de abril de 2024

# ¿Qué es Claves de autor?

Es más.

Son técnicas específicas que sumas a tu novela.

Son módulos independientes, móviles, adaptables y autónomos para tu novela.

Es técnica específica aplicada a la novela.

Es un complemento a la novela.

Es enriquecer la novela.

Te sirve tanto si sabes narrar como si estás empezando de cero.

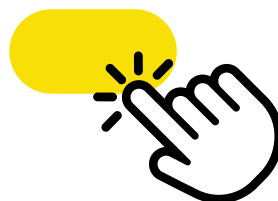
Son recursos concretos para atrapar lectores.



### Claves de autor

¿Quieres escribir para atrapar a los lectores con tu novela? Aprenderás técnica de escritura aplicada a la novela actual. Puedo ayudarte con mis 18 años...

● Jimena Fer Libro





04 *abril*

# ABRIL

L

M

X

J

V

S

D

25

26

27

28

29

30

31

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

01

02

03

04

05

MIS INTENCIONES PARA MI ESCRITURA

08/04 empieza CLAVES DE AUTOR







## Técnicas narrativas

8 de abril de 2024

# ¿Qué es Claves de autor?

Es más.

Son técnicas específicas que sumas a tu novela.

Son módulos independientes, móviles, adaptables y autónomos para tu novela.

Es técnica específica aplicada a la novela.

Es un complemento a la novela.

Es enriquecer la novela.

Te sirve tanto si sabes narrar como si estás empezando de cero.

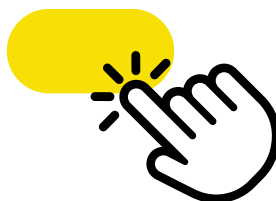
Son recursos concretos para atrapar lectores.



### Claves de autor

¿Quieres escribir para atrapar a los lectores con tu novela? Aprenderás técnica de escritura aplicada a la novela actual. Puedo ayudarte con mis 18 años...

● Jimena Fer Libro



La única manera de seguir cumpliendo y publicando todos los años, manteniendo las giras, documentándote con rigor y haciendo unas novelas muy planificadas y estructuradas es ser muy profesional. Meterte en el despacho todas las mañanas y concentrándote cada día en cada capítulo que tienes que escribir.

Eva C. Sáenz de Urturi



Escribir es aprender a escribir cada vez que comienzas a narrar una historia.

Juan Gómez-Jurado



No creo que haya llegado a ningún sitio, no existe la cima, yo lo que quiero es escribir cada vez mejor. Todas las cosas me han costado siempre mucho.

Dolores Redondo





## Hábitos de escritura

**Yo soy mis hábitos y mis circunstancias.**

A menudo, la gente elige no por lo que son, sino por el lugar en el que se encuentran.

Resulta que el ambiente es como esa mano invisible que da forma a nuestro comportamiento. El entorno juega un papel crucial como esa "mano invisible" que modela nuestro comportamiento. A pesar de nuestras personalidades únicas, ciertas conductas tienden a surgir una y otra vez bajo ciertas condiciones ambientales.

La forma más común de cambio no proviene tanto de nuestro interior, sino más bien del mundo exterior que nos rodea. Cada hábito, al final del día, está atado al contexto en el que nos encontramos.

Todo comienza con una señal, algo que destaque y llame nuestra atención. El único problema es que los lugares donde vivimos y trabajamos a menudo no nos dan señales claras para desencadenar conductas positivas. Si realmente quieres que un hábito forme parte importante de tu vida, hay que buscar la manera de que emita señales positivas para impulsarte a escribir.

Olvida la idea de que tu entorno es solo un montón de cosas. Empieza a pensar en él como un lugar lleno de relaciones. ¿Cómo interactúas con los espacios que te rodean? Por ejemplo, para alguien, el sofá es el rincón perfecto para leer cada noche. Para otra persona, el sofá es la zona de televisión y helado después del trabajo. La misma cosa puede tener diferentes significados para diferentes personas

En un estudio sobre el insomnio, los científicos sugirieron a los participantes que solo se metieran en la cama cuando realmente estuvieran cansados. Si no podían dormir, les decían que se levantaran y se fueran a otra habitación hasta sentir sueño. Con el tiempo, asociaron la cama con la acción de dormir, haciendo mucho más fácil conciliar el sueño. Sus cerebros aprendieron que la cama era solo para dormir, sin teléfonos, sin televisión, sin mirar el reloj.



## Hábitos de escritura

Podemos desarrollar circunstancias a partir de cómo las asociamos con la escritura.

Hay varias posibilidades, elige y construye la tuya

1. Puedes elegir una forma de escribir a un medio en concreto:

- el teléfono para tomar notas
- a mano para expresar emociones
- el ordenador para acabar de revisar

2. Establecer metas puede ser pesado a menos que te guíen hacia hacer acciones específicas de manera más sencilla. Nada de centrarte en motivarte para hacer el comportamiento X. Más bien, pon toda la energía en hacer que el comportamiento X sea pan comido.

3. Usar señales contextuales. Es más fácil mantener un hábito si se basa en una serie de acciones. Por eso los rituales funcionan tan bien. Traza una rutina de escritura muy concreta. Por ejemplo: te haces un té de menta, te sientas, te lo tomas mientras escuchas una determinada música siempre, luego te pones a escribir.

4. cambia el lugar donde escribes de alguna manera para que te ayude a escribir y que sea lo más específico para hacerlo. No hace falta que tengas una habitación para escribir, pero puedes incorporar fotos de tus autores preferidos, un cojón determinado, posters con frases motivadoras o citas inspiradoras, un salvapantallas especial, etc.



## Personajes a fondo

¿Y quién cargará con esa idea elevada y todo lo que representa?

Pues, precisamente tu protagonista. No puede ser cualquiera. Tiene que estar a la altura de lo que le espera. Es necesario determinar qué tipo de personaje puede ser.

Es posible que empieces por sus atributos físicos, su vestimenta, su sonrisa o su mirada. De alguna manera necesitas reconocerlo y eso se logra por el físico, por cómo ves a ese personaje. Ya sabes que va a encarnar tu gran idea para tu manuscrito. Al comienzo de toda novela occidental, el protagonista lo tiene casi todo en contra.

Los protagonistas atraen a los lectores por su lucha y si bien empiezan con desventajas al principio de la novela, hay algo en ellos, una luz en su mirada que nos dice que tienen el potencial de resolver la novela y llegar hasta el final.

Piensa en tu idea elevada del mes pasado y pregúntate quién la encarna. Cierra los ojos. Es posible que acuda alguna imagen a tu cabeza. Pero tienes que hacerte la pregunta justo antes de cerrar los ojos,

¿Quién encarna esta idea de ....?

Deja que acuda a ti. Y luego empieza a perfilarlo poco a poco. Así nos adentramos en el siguiente reto.

El trabajo con los personajes requiere muchas horas y una curiosidad a prueba de todo, casi infinita. Es absolutamente necesario que te hagas muchas preguntas hasta descubrir los detalles más pequeños.



## Retos

### Nuevo mes, nuevo reto

Apunta cada día 1 idea, una palabra o una frase pequeña. No más de una, por Dios. Puedes hacerlo al despertarte o antes de irte a dormir, tal vez en tu sobremesa. Simplemente apunta la idea del día y ya está y solo con respecto a una idea en concreto. se trata de desarrollar una idea muy a fondo. Toma una idea de reto y trabájala todo el mes. Cada día, un apunte. Al final del mes podrías elegir entre 30.

Ha llegado el momento de trabajar con tu protagonista, uno de los personajes de tu novela y es el capitán de este gran barco. Encarna el tema central y lo trasciende. El peso de la novela recae en sus espaldas. Las novelas corales requieren una maestría que si eres novel, aún no dominas. Sé humilde, escribe un texto con un protagonista que enamore y dentro de unas novelas, podrás darle la vuelta a todo. Si no eres novel, concéntrate en la evolución del tema central a través de varios personajes poderosos que encarnen cada tramo de la estructura. Este mes nos concentramos en los primeros pasos para perfilar a tu protagonista.

- conocer a tu protagonista

días 1-7: el miedo

formas de expresar miedo de mi protagonista

días 8-14: la alegría

formas de expresar alegría de mi protagonista

días 15-21: rabia

formas de expresar rabia de mi protagonista

días 21-27: tristeza

formas de expresar tristeza de mi protagonista

días 28-30: repasa que sean acciones muy cotidianas

Aquí están los primerísimos pasos sobre tu protagonista. Empieza a concretarse. ¡Abrazalo! ¡Abrazala!

# RETO DE 30 DÍAS



MI RETO: \_\_\_\_\_

FECHA INICIO: \_\_\_\_\_

MI RECOMPENSA: \_\_\_\_\_

FECHA FIN: \_\_\_\_\_

DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5
DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10
DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15
DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20
DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25
DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30



# Pasos antiestrés



Mira, la cosa es así: el agotamiento viene de demasiado estrés y de que tus instintos de supervivencia quedan atrapados en tu cuerpo. Lo último que quieres es que el vaso se desborde, ¿verdad? Cuando procesas bien y sueltas esas respuestas al estrés que están atascadas, tu sistema no se llena de estrés. Parece simple, requiere un poco de trabajo.

Podemos abrir espacio en el sistema no solo para liberar el estrés acumulado más fácilmente, sino también para tener más energía en el trabajo, el juego, las relaciones y todo lo que te gusta hacer.

Hay una parte del cerebro que se ocupa de deshacerse del estrés. Es la parte que puede pensar y razonar, prácticamente lo que nos hace humanos. También nos permite crear, innovar, amar y aprender. También puede dominar a los centros cerebrales más primitivos que simplemente quieren actuar, reaccionar y proteger nuestro bienestar.

¿Y si aprendieras a tomar un control sano de tu cerebro más avanzado y a escuchar mejor a tu cerebro más primitivo, a veces llamado tu "cerebro reptiliano"? El objetivo sería muy claro: procesar y liberar el estrés cuando nos golpea, evitando que se vuelva tóxico y debilitante.

Todo empieza por informarse y luego continuamos por formarnos. Ahora ya sabes que existen 4 tipos de respuestas, que no las puedes controlar ni con la voluntad ni con la actitud, que hay un cerebro avanzado y otro primitivo, que es necesario procesar y liberar el estrés.



# Tiempo para escribir



## La importancia de perder el tiempo

Perder el tiempo, esa práctica que a menudo asociamos con la falta de productividad, puede sorprendentemente ser un catalizador esencial para cultivar la creatividad. En nuestra sociedad obsesionada con la eficacia y el rendimiento constante, el concepto de perder el tiempo puede parecer contradictorio, pero permite un espacio mental valioso para la innovación y la inspiración.

Cuando nos permitimos divagar, explorar ideas sin un propósito definido o simplemente dejamos que nuestra mente vague, estamos dando rienda suelta a la creatividad. Es en estos momentos de "pérdida de tiempo" donde las conexiones inesperadas pueden florecer y las ideas originales encuentran su camino hacia la superficie.

La creatividad no sigue un horario o una estructura lógica. A menudo, las chispas creativas surgen en los momentos menos previsibles, cuando nuestra mente está relajada y abierta a nuevas posibilidades. Al perder el tiempo de manera deliberada, le damos a nuestro cerebro la libertad de explorar, experimentar y jugar con conceptos sin las restricciones de la productividad constante.

La historia ha demostrado que algunos de los avances más significativos y obras maestras creativas han surgido de períodos de aparente ociosidad. Grandes pensadores, artistas y científicos a lo largo del tiempo han abrazado la importancia de permitirse perder el tiempo para nutrir su genialidad.

Por lo tanto, en lugar de ver la pérdida de tiempo como un obstáculo, deberíamos abrazarla como una herramienta poderosa para fomentar la creatividad. Ya sea paseando sin rumbo, sumergiéndote en un pasatiempo aparentemente trivial o simplemente dejando que tu mente vague, estos momentos de "pérdida de tiempo" pueden ser la clave para desbloquear nuevas ideas, perspectivas frescas y soluciones innovadoras. En el arte de la creatividad, a veces, perder el tiempo es ganar en inspiración.

# Tiempo semanal



tiempo que puedo ganar

en las mañanas		
en las tardes		
en la noche		
	<b>Total</b>	

PRESUPUESTO TOTAL  
DE TIEMPO

esta semana

Tiempo que puedo usar

tiempo disponible	tiempo de escritura	usado	Notas

PRESUPUESTO DE TIEMPO ESTA SEMANA

TIEMPO TOTAL

TIEMPO USADO

DIFERENCIA

NOTAS PARA LA SEMANA QUE VIENE

---

---

---

---

---

---

---

---

# Tiempo semanal



tiempo que puedo ganar

en las mañanas		
en las tardes		
en la noche		
	<b>Total</b>	

**PRESUPUESTO TOTAL  
DE TIEMPO**

esta semana

Tiempo que puedo usar

tiempo disponible	tiempo de escritura	usado	Notas

**PRESUPUESTO DE TIEMPO ESTA SEMANA**

**TIEMPO TOTAL**

**TIEMPO USADO**

**DIFERENCIA**

--	--	--

**NOTAS PARA LA SEMANA QUE VIENE**

---

---

---

---

---

---

---

---

# Tiempo semanal



tiempo que puedo ganar

en las mañanas		
en las tardes		
en la noche		
	<b>Total</b>	

**PRESUPUESTO TOTAL  
DE TIEMPO**

esta semana

Tiempo que puedo usar

tiempo disponible	tiempo de escritura	usado	Notas

**PRESUPUESTO DE TIEMPO ESTA SEMANA**

**TIEMPO TOTAL**

**TIEMPO USADO**

**DIFERENCIA**

**NOTAS PARA LA SEMANA QUE VIENE**

# Tiempo semanal



tiempo que puedo ganar

en las mañanas		
en las tardes		
en la noche		
	<b>Total</b>	

**PRESUPUESTO TOTAL  
DE TIEMPO**

esta semana

Tiempo que puedo usar

tiempo disponible	tiempo de escritura	usado	Notas

**PRESUPUESTO DE TIEMPO ESTA SEMANA**

TIEMPO TOTAL	TIEMPO USADO	DIFERENCIA

**NOTAS PARA LA SEMANA QUE VIENE**

---

---

---

---

---

---

---

---



## Grandes preguntas para grandes personajes

Escribir implica tiempo, estás creando vida. Los personajes de novela requieren un desarrollo natural y eso requiere tiempo. Escribir una novela de calidad no es escribir una redacción ni producir un proyecto. También requiere que te hagas las mejores preguntas para alcanzar las mejores decisiones narrativas para tu novela. Cada buena pregunta te permite abrir buenas puertas hacia los caminos que también te ofrecen soluciones. Los personajes de novela necesitan esas preguntas para ser completos.

Las preguntas más fundamentales serían:

1. ¿Los personajes cambian a lo largo de la novela?
2. ¿Los lectores notan esos cambios en la forma en que los personajes se comportan?
3. ¿Los diálogos responden a esos cambios?
4. ¿Todos los personajes llegan a su final?

Hay muchas más preguntas que se pueden hacer para los personajes en la novela, tienes algunas más a continuación. Clica sobre la imagen:



### Personajes de novela que no fallan

No se trata ni de los tipos de personajes de...

[jimenaferlibro.com](http://jimenaferlibro.com)



# PLANIFICADOR

semanal



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

# PLANIFICADOR

semanal

1



**VIERNES**

**SÁBADO**

**DOMINGO**



# PLANIFICADOR

semanal



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

# PLANIFICADOR

semanal



**VIERNES**

**SÁBADO**

**DOMINGO**

# PLANIFICADOR

semanal



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

# PLANIFICADOR

semanal



**VIERNES**

**SÁBADO**

**DOMINGO**

# PLANIFICADOR

semanal



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

# PLANIFICADOR

semanal



**VIERNES**

**SÁBADO**

**DOMINGO**



# ABRIL

## REPASO



HE APRENDIDO ★★☆☆☆

MI ESCRITURA ★★☆☆☆

ESTE MES ME HA APASIONADO

---

---

---

HE APRENDIDO A ESCRIBIR MEJOR CON

---

---

---

DOY LAS GRACIAS POR

---

---

---

---

---

QUÉ PUEDO HACER MEJOR EN MARZO

---

---

---

---



*Mis notas*





# ABRIL

## LA VUELTA CREATIVA



Esta actividad es bastante sencilla y te permite conectarte con tu ser.

1. Haz una lista de 5 cosas que te encanten, leer y escribir no entran en la lista.
2. A continuación escribe sobre ellas. ¿Cómo? De la siguiente manera: vas a explicarle a tu yo del pasado porque ahora mismo te apasionan estas cosas.
3. Ahora bien, ¿cuál yo del pasado? El que quieras y que al menos sea de 10 años atrás.
4. ¿Y cómo lo vas a hacer? En un diálogo y escribiendo de forma automática, sin pensar. Durante 10 minutos. Ponte el cronómetro y empieza.
5. Al acabar, déjalo y no lo releas. Deja pasar un mínimo de 48 horas para leerlo. Hazlo solo una vez, saca tus conclusiones sobre lo que hayas descubierto. Es muy probable que aquí haya algo para alguno de tus personajes.

No es un ejercicio de memoria, es un ejercicio con tu ser y para escucharte. Y si no estás dispuesto a hacer este tipo de ejercicios para profundizar, te estás perdiendo una gran ocasión. No hay escritor profesional que no sea muy curioso, no hay escritura sin profundizar.



05  
*mayo*

# MAYO

L	M	X	J	V	S	D
29	30	01	02	03	04	05
06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	01	02

MIS INTENCIONES PARA MI ESCRITURA

---

---

---

---

---

---

---

Es como el hambre o la sed. Cuando tienes sed y bebes, resulta un placer; cuando no puedes, es un sufrimiento. Pero lo que define a la sed no es placer ni sufrimiento, es necesidad. Con la escritura pasa algo parecido.

---

Almudena Grandes



Una escribe los libros que necesita escribir, intentas contestarte a tus propias preguntas, encontrar respuestas a tus obsesiones.

Rosa Montero



...si no nombras, no existe. El nombre que damos a los personajes está muy vinculado a cómo se entienden en el mundo. También a veces a los nombres les atribuimos posibilidades mágicas, como si pudieras cambiar si te cambias el nombre.

Laura Ferrero





## Hábitos de escritura

### Los deseos detrás de todo hábito

Un capricho o deseo no es más que una versión concreta de un motivo más profundo. Tu cerebro no evoluciona por el deseo de no escribir tu novela cuando quieres, echar un ojo a Instagram o jugar a videojuegos o hacer pasteles. En realidad, en el fondo, solo buscas reducir la incertidumbre, aliviar la ansiedad, ganar aceptación y aprobación social, etc. ¡Así de simple!

Nuestras costumbres son como las soluciones modernas a deseos muy antiguos de supervivencia. Los motivos profundos detrás de nuestras acciones siguen siendo los mismos de siempre. Solo que los hábitos que adoptamos varían según la época en la que estemos. Como ves, hay mil formas distintas de saciar el mismo deseo escondido.

¿Y a qué me refiero con un motivo más profundo? Te lo muestro con ejemplos:

- Encontrar una conexión íntima o el amor = usar Tinder. Vale, este es bastante obvio.
- Sentirse menos solo, conectarse y establecer lazos emocionales con otras personas = redes sociales
- Ganar aceptación social y aprobación = publicar en Instagram.
- Reducir la incertidumbre = buscar información en Google.
- Olvidar la incertidumbre = hacer cualquier otra cosa en lugar de escribir tu novela.

¿Qué tal si buscas ejemplos para ti? ¡Escríbelo! Y hazlo siempre en primera persona. Por ejemplo:

Creo que reduzco la incertidumbre de escribir mi novela/de saber si soy o no un mal escritor/ de hacer lo que me gusta y que no sirve para nada cuando hago cualquier cosa en lugar de escribir como por ejemplo .....





## Hábitos de escritura

### **Liberarse de la carga de un mal hábito**

Replantarse cada mito asociado a un mal hábito, le da un nuevo significado.

Todo indica que lo que te está pasando ahora mismo es algo similar a:

- Tú crees que estás renunciando a algo, pero no estás renunciando a nada porque X (el mal hábito) no hace nada por ti.
- Tú crees que X es algo que necesitas hacer para ....., pero no es así. Tú puedes ..... sin X.
- Tú crees que X alivia ....., pero no es así. X no calma ....., al contrario, los destruye.

Ahora reescribe estas frases anteriores de ejemplo, ponlas en primera persona y sustituye la X y las líneas de puntos, donde X es tu mal hábito y las líneas de puntos es lo que te pasa y la acción nueva que puedes emprender.





## Personajes y conflictos

Cuando conoces muy bien y muy a fondo un personaje, ya puedes empezar a trazar sus conflictos. Se trata de situaciones en las que pones a jaque a tu protagonista, por ejemplo. Sabiendo cómo es te lo pone muy fácil. Si ya conoces tus disparadores, puedes establecer los de tu protagonista y además le puedes someter a retos. Cada reto se materializa en un conflicto y una reacción.

Ojo, muchos escritores noveles creen que los conflictos solo son internos. No. Necesitas pensar cómo llevar tu idea a conflicto externo (el peligro) que desata los conflictos internos y las reacciones. Es un tema muy amplio, pero puedes empezar por esto, que es la base.

Luego coloca los conflictos de menor a mayor para que la novela avance.

En el comienzo, presentas al protagonista y su mundo con el conflicto al que se enfrenta y que es el problema externo que lo desata todo. El comienzo es el pistoletazo de salida y ha de hacer ruido, el necesario para que el protagonista se ponga en marcha, la estructura de la novela se establezca y todo llegue a su resolución. Al final muestras cómo se resuelve el comienzo. Y en el desarrollo narras cómo llega a la resolución. El desarrollo es la manera en que se resuelve el problema que generó el conflicto.

Traza la estructura de tu novela con estas ideas en la cabeza, son las más básicas, aunque una estructura es un tema complejo y requiere mucho más. Con las nociones más básicas ya puedes empezar a bordar la trama.

El protagonista malo o bueno lucha contra circunstancias adversas hasta alcanzar la resolución del conflicto que se presenta en la primera página. Tanto si es un protagonista oscuro como si es luminoso necesita crecer a través de retos y descubrirse. Al final, o bien será mejor persona o bien será peor persona. Sea como fuere tiene que conectar con los lectores y esto solo es posible a través de, insisto, de sus vulnerabilidades y los matices en los que se muestra. Un héroe oscuro nunca es un antagonista, siempre es protagonista y si es grande necesitará un gran antagonista, su opuesto.





## **Retos**

**Nuevo mes, nuevo reto.**

Apunta cada día 1 idea, una palabra o una frase pequeña. No más de una, por Dios. Puedes hacerlo al despertarte o antes de irte a dormir, tal vez en tu sobremesa. Simplemente apunta la idea del día y ya está y solo con respecto a una idea en concreto. se trata de desarrollar una idea muy a fondo. Toma una idea de reto y trabájala todo el mes. Cada día, un apunte. Al final del mes podrías elegir entre 30.

Ha llegado el momento de trabajar con los conflictos potenciales de tu protagonista.

No olvides que el peso de la novela recae en sus espaldas. Solo avanzará de reto en reto, no hay otra forma.

Este mes nos concentramos en los primeros pasos para concretar conflictos básicos a tu protagonista.

- **conflictos para tu protagonista**  
días 1-7: los que desatan el miedo  
cosas que le pueden pasar que le darían miedo  
días 8-14: los que desatan la rabia  
cosas que le pasarían y que desatarían su rabia  
días 15-21: los que desatan la tristeza  
cosas que le pasarían y que desatarían su tristeza más profunda  
días 21-27: asco  
cosas que le pasarían y que desatarían su asco  
días 28-30: repasa todo y elige los conflictos más interesantes

Aquí están los primerísimos retos para tu protagonista. Cada vez se concreta más, mes a mes, reto a reto. ¡Abrazalo! ¡Abrazala!

# RETO DE 30 DÍAS



MI RETO: \_\_\_\_\_

FECHA INICIO: \_\_\_\_\_

MI RECOMPENSA: \_\_\_\_\_

FECHA FIN: \_\_\_\_\_

DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5
DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10
DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15
DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20
DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25
DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30

# Pasos antiestrés



La clave para entenderlo es la siguiente: cuando tu cerebro y sistema nervioso están en sintonía y funcionan de manera saludable, saben distinguir entre un tigre de verdad persiguiéndote y una fecha límite estresante de un proyecto que no pone en peligro tu vida.

Cuando aprendes a escuchar a tu sistema nervioso y sus respuestas de lucha-huida-congelación-adulación, también aprendes a soltar el estrés al instante. Y cuando logras eso, puedes tomar un papel activo en cambiar tu salud, bienestar y perspectiva a un nivel fundamental.

¿Y por dónde empezamos? La realidad es que soltar el estrés que llevamos adentro y reconfigurar las vías de nuestro sistema nervioso para lidiar mejor con el nuevo estrés lleva su tiempo. Lo más probable es que ha pasado mucho tiempo, literalmente desde que naciste, acumulando estrés en tu cuerpo y desarrollando la programación en tu cerebro que no te avisa para liberar ese estrés.

Es fundamental saber sintonizar con el cuerpo. Esto es lo primero y hay técnicas para hacerlo. Luego, entender nuestro escenario interno para averiguar si una respuesta de supervivencia que está pasando realmente es o no es necesaria para la situación. Así enseñamos a nuestro cuerpo (y nuestros cerebros) a saber qué tipo de respuesta de estrés hace falta en ese momento concreto.

## Claves a tener en cuenta:

- Estar presente y calmar la mente son clave. Muchas veces, nuestra preocupación viene de esperar algo malo que aún no está sucediendo. En lugar de enredarte en los 'y si' de tu mente, céntrate en el aquí y ahora.
- También es fundamental permitirte pasar por el proceso biológico natural que tu cuerpo necesita para digerir y liberar el estrés, incluyendo las emociones que puedan surgir como llorar, estar triste, estar enfadados.

Con la práctica, esto se irá haciendo más evidente. Hay técnicas para todo esto. Mes a mes las iremos abordando. Antes era realmente importante la información que te he ido facilitando para que el cerebro avanzado entiendo el porqué de todo esto.

# Tiempo para escribir



En este quinto mes de manejo del tiempo, estás más familiarizado con los nuevos conceptos que estamos desarrollando. El manejo del tiempo, como has ido comprobando, depende de muchos factores desde el estrés hasta los hábitos pasando por nuestra organización. No es tan impersonal como parece. No es una cuestión pura y abstracta de gestión.

Hablemos claro, cuando se trata de darle forma y cambiar nuestra experiencia humana, la mente es la jefa, dejando a cualquier "verdad" externa en segundo plano. Si te crees que el tiempo es malvado o difícil de tener, tu cuenta bancaria del tiempo se parecerá más a un desierto. No, no es que no tenga en cuenta que la vida en determinadas circunstancias no existen: niños, enfermedad, cuidar de los padres, tener trabajos de 20 horas, etc. Pero estaremos de acuerdo en que necesitamos ayudarnos de alguna manera. Y de eso precisamente se trata.

Intentar protegernos de nuestros miedos impide experimentar una vida plena. Y sí, no es fácil. Pero ha llegado todo el conocimiento neurológico para entendernos y ayudarnos. Al fin. Ya se sabe que nuestras palabras inciden en nuestras emociones a través de nuestras creencias.

Nuestras palabras son las amigas de nuestros pensamientos y creencias. Así los respaldamos, les damos voz, anclamos su mensaje, lo mantenemos real. Nuestras emociones son el combustible. Se encienden con nuestros pensamientos y pueden cambiar nuestras creencias y la dirección de nuestra vida. Sin emociones, no nos vamos a ninguna parte. Nuestras acciones construyen el camino. Pavimentan la senda para nuestras creencias, pero cambiarán de rumbo si los pensamientos y las emociones deciden cambiar los planes. Cuando nuestra mente, nuestro cuerpo y nuestro espíritu están alineados, enfocados en el mismo deseo, cantando mientras avanzamos alegremente, podemos empezar a cambiar nuestra percepción de la realidad y vernos de otra manera para permitirnos oportunidades diferentes. Todo indica que sea así. Pero no es algo que logramos de un día para el otro.

Empieza por la siguiente página.

# Tiempo para escribir



Mantra del tiempo (dilo, escríbelo, siéntelo, aduéñate de ello cada santo día):

**Me encanta el tiempo y el tiempo me quiere.**

Este mantra no es diferente de cualquier otro.

Luego, enumera las cinco cosas que recuerdes que tus padres te dijeron sobre el tiempo, tener tiempo y no tenerlo. Coge cualquier churro de pensamiento negativo que haya salido en el primer paso y destripa eso

Reescribe tus nuevas y frescas verdades sobre el tiempo.

Elige la nueva verdad que más sentido tenga para ti aquí y ahora y escríbela, siéntela en tus huesos, repítela en tu cabeza tan a menudo como sea posible, dila en voz alta, sigue repitiéndotela hasta que te entre.

Fíjate cómo te has agarrado al tiempo de una manera que te está frenando en cualquier área de tu vida. Esto podría darse en diversas situaciones:

pasar ratos con gente que sabes que no te mola,  
nunca permitirte dedicar tiempo a cosas que amas,  
hacer cualquier cosa que te aburra hasta las lágrimas de sangre porque quieres caer bien/sientes que "deberías"/te juzgarán si no lo haces, tener miedo de decirle a tu compañero de trabajo parlanchín que aparece sin previo aviso no mola, etc.

Encuentra algo que no te esté nutriendo tu tiempo y que hayas tenido miedo de dejar ir por la seguridad que proporciona. ¿Te puedes imaginar dando el primer paso para soltarlo?

Escribe sobre eso ya mismo como si fuera una realidad, tu realidad. has soltado lastres de tiempo y es una realidad. Escríbelo en primera persona y en presente.

# Tiempo semanal



tiempo que puedo ganar

en las mañanas		
en las tardes		
en la noche		
	<b>Total</b>	

**PRESUPUESTO TOTAL  
DE TIEMPO**

esta semana

Tiempo que puedo usar

tiempo disponible	tiempo de escritura	usado	Notas

**PRESUPUESTO DE TIEMPO ESTA SEMANA**

**TIEMPO TOTAL**

**TIEMPO USADO**

**DIFERENCIA**

**NOTAS PARA LA SEMANA QUE VIENE**

# Tiempo semanal



tiempo que puedo ganar

en las mañanas		
en las tardes		
en la noche		
	<b>Total</b>	

**PRESUPUESTO TOTAL  
DE TIEMPO**

esta semana

Tiempo que puedo usar

tiempo disponible	tiempo de escritura	usado	Notas

**PRESUPUESTO DE TIEMPO ESTA SEMANA**

TIEMPO TOTAL	TIEMPO USADO	DIFERENCIA

**NOTAS PARA LA SEMANA QUE VIENE**

---

---

---

---

---

---

---

---

# Tiempo semanal



tiempo que puedo ganar

en las mañanas		
en las tardes		
en la noche		
	<b>Total</b>	

**PRESUPUESTO TOTAL  
DE TIEMPO**

esta semana

Tiempo que puedo usar

tiempo disponible	tiempo de escritura	usado	Notas

**PRESUPUESTO DE TIEMPO ESTA SEMANA**

TIEMPO TOTAL	TIEMPO USADO	DIFERENCIA

**NOTAS PARA LA SEMANA QUE VIENE**

---

---

---

---

---

---

---

---



# Tiempo semanal



tiempo que puedo ganar		
en las mañanas		
en las tardes		
en la noche		
	<b>Total</b>	

**PRESUPUESTO TOTAL DE TIEMPO**

esta semana

Tiempo que puedo usar

tiempo disponible	tiempo de escritura	usado	Notas

## PRESUPUESTO DE TIEMPO ESTA SEMANA

TIEMPO TOTAL	TIEMPO USADO	DIFERENCIA

## NOTAS PARA LA SEMANA QUE VIENE

---

---

---

---

---

---

---

---



## Encajar las piezas

Cada pieza de una novela no encaja en el vacío. Hay un todo que a medida que se trabaja va tomando sentido. Los conflictos son vértebras en la columna vertebral de la novela, que es precisamente la estructura.

Es necesario entender lo que implica la estructura y aquí te presento las ideas más básicas, sin las cuales no puedes avanzar como escritor, como escritora.

En el siguiente artículo te muestro las piezas básicas de la estructura. Obviamente hay muchos más aspectos, pero lo fundamental y necesario está aquí:



### La estructura de una novela

Trazar la estructura es la base de la novela. Evitará que te pierdas y te bloques. Si es firme, tu historia no se derrumba.

● Jimena Fer Libro / Nov 6, 2023



# PLANIFICADOR

semanal

1



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

# PLANIFICADOR

semanal



**VIERNES**

**SÁBADO**

**DOMINGO**

# PLANIFICADOR

semanal

2



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

# PLANIFICADOR

semanal



**VIERNES**

**SÁBADO**

**DOMINGO**

# PLANIFICADOR

semanal

3



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

# PLANIFICADOR

semanal

3



**VIERNES**

**SÁBADO**

**DOMINGO**



# PLANIFICADOR

semanal

4



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

# PLANIFICADOR

semanal

4



**VIERNES**

**SÁBADO**

**DOMINGO**



# MAYO

## REPASO



HE APRENDIDO ★★☆☆☆

MI ESCRITURA ★★☆☆☆

ESTE MES ME HA APASIONADO

---

---

---

HE APRENDIDO A ESCRIBIR MEJOR CON

---

---

---

DOY LAS GRACIAS POR

---

---

---

---

---

QUÉ PUEDO HACER MEJOR EN MARZO

---

---

---

---



*Mis notas*



# MAYO

## LA VUELTA CREATIVA



Ahora vamos a dedicarnos a tu talento desde dentro de tu talento. No, no es un trabalenguas.

Nos centramos en tu visión. La visión de un escritor lo determina todo. Y si has trabajado con el cuaderno del mes pasado, lo tienes mucho más fácil.

Sigue estos pasos:

1. Elige un objeto a tu alcance, un objeto común, algo que uses cada día. Cuanto más común sea ese objeto, mejor.
2. Obsérvalo durante algunos minutos desde abajo, arriba, de los lados y frente a ti. Colócate físicamente debajo, a la derecha, a la izquierda y encima. Míralo en diagonal. Es realmente importante que lo hagas así. Dedicáte a observar y a sentir ese objeto, a evocarlo y a imaginarlo en el universo. Dedicale unos minutos para observarlo desde muy diferentes ángulos, tanto físicamente como intelectualmente y sobre todo, emocionalmente.
3. Escribe 5 o 10 minutos sobre ese objeto sin parar, sin pensar.
4. Opción extra: también puedes curiosoar para ver qué han hecho con ese objeto otros artistas con ese objeto. Busca ese objeto en la pintura, la escultura y el diseño. Es posible que encuentres más formas de inspiración para volver a dedicarle al objeto otros nuevos 5 o 10 minutos de escritura.



06 *junio*

# JUNIO

L	M	X	J	V	S	D
27	28	29	30	31	01	02
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

MIS INTENCIONES PARA MI ESCRITURA

---

---

---

---

---

---

---

Cuando empiezo a escribir tengo una idea aproximada de lo que estoy buscando. Y un personaje al que quiero conocer. Un reto. Ya se presente el final, que no es un desenlace que conlleve una solución, pero sí una especie de luz.

Soledad Puértolas



escribir es una larga pregunta

Ana María Matute



Ahí está la emoción: verse en una situación más o menos conocida, pero imaginarse en un campo nuevo, para hacerla inédita. Es lo que pasa cuando se escribe. Y también cuando se enamora uno.

Carmen Martín Gaité







## Hábitos de escritura

En la repetición no está el ajo.

Si lanzarse a hacer algo no es suficiente para obtener resultados, ¿por qué lo hacemos? Puede ser porque a veces necesitamos un plan o queremos profundizar más en un tema. Pero muchas veces, lo hacemos porque al lanzarnos sentimos que estamos avanzando sin arriesgarnos al fracaso. Lanzarse te da la sensación de que ya estás en acción, pero en realidad, solo estás preparándote para hacer algo.

En el polo opuesto tenemos la situación de cuando la preparación se convierte en una excusa para no hacer algo. Entonces es hora de hacer un cambio. No queremos estar planeando todo el tiempo. También necesitamos y queremos actuar.

Para dominar un hábito, la clave está en comenzar con la repetición, no con la perfección. La formación de hábitos es un proceso en el que un comportamiento se vuelve automático a través de la repetición constante. Cuantas más veces repetimos una actividad, más cambiará nuestra estructura cerebral para volverse eficaz en esa actividad. Los neurocientíficos lo llaman “potenciación a largo plazo”. Y comporta el fortalecimiento de las conexiones neuronales en el cerebro. se nutre solo en patrones de actividad recientes.

Cada vez que repites una acción, estás activando un circuito neuronal específico asociado con ese hábito. Esto significa que hacer tus repeticiones es uno de los pasos más importantes para codificar un hábito en tu cerebro.

Repite tu mantra, tu meditación. Repite como un monje zen o como quieras, pero repite.



## Hábitos de escritura

Repetir hasta fluir

¿Cuántas veces hay que repetir un hábito para que se vuelva automático y natural?

No hay nada mágico en cuanto al tiempo que se necesita para que un hábito se instale. No importa si lo hacemos durante 21 días, treinta o trescientos. Lo importante de verdad es la frecuencia (y la constancia) con que actuamos y nos lanzamos a hacerlo.

Podemos hacer algo dos veces en un mes o doscientas veces en un mes. La clave está en la constancia. Tus hábitos actuales se han integrado a lo largo de cientos, si no miles de repeticiones. Los nuevos hábitos también necesitan la misma dosis de constancia.

Tienes que acumular suficientes intentos exitosos hasta que la conducta esté firmemente arraigada en tu mente y hayas cruzado hacia la otra orilla de los nuevos hábitos.

En la práctica, no importa mucho cuánto tiempo tarde un hábito en volverse automático. Lo esencial es que decidas ponerte las pilas y hagas lo necesario para avanzar hacia tu meta. No importa si la acción es completamente automática o si está en proceso de serlo. Para desarrollar un hábito, necesitas repetirlo.

De ahí que estos retos sean tan importantes. ¿Lo ves ahora?

Puede que hayas empezado y vuelto a empezar varias veces. Eso es lo que tiene valor: no abandonar.



## **Personajes que hablan**

Una de las maneras más dinámicas y directas de mostrar a tus personajes y facilitar que los lectores se zambullan dentro de la historia son los diálogos.

Pero los diálogos de la novela nada tienen que ver con los de la vida real si bien tienen que sonar tan naturales como los de vida real.

¿Qué es lo esencial para escribir buenos diálogos? No se trata solo de conocer lo fundamental, es necesario practicar para hacerlo bien. Cómo escribir diálogos correctos es uno de los aspectos más fáciles de toda la narrativa. Pero la realidad del 97% de manuscritos que llegan a las editoriales es que les fallan muchos aspectos narrativos y los diálogos son muy incorrectos. Incluso, pésimos. Leo y valoro demasiados manuscritos con diálogos espantosos. ¿Se nota que este tema me frustra mucho? Pues sí. Pero, si estás aquí, es porque quieres escribir mejor, ¿verdad? Pongámonos manos a la obra. Cómo escribir diálogos en los que tus personajes se luzcan está al alcance de tus manos.

Los diálogos muestran a los personajes en acción, aligeran el ritmo y nos zambullen en la historia. Dependen mucho del lenguaje y representan la esencia de un momento. Permiten expresar mucho y son una herramienta con la que jugar, crear tensión, acción, retener a los lectores y un largo etc. Los diálogos cumplen con tantos objetivos narrativos como te lo permita tu dominio de la técnica. Además, es uno de los varios aspectos en que un guión de serie o cine y una novela ocupan espacios diametralmente opuestos.

Para que sean naturales y significativos, lo primero es dar con las palabras que usan e identifican a cada personaje



## Retos

Nuevo mes, nuevo reto, nuevas palabras.

Apunta cada día 1 idea, una palabra o una frase pequeña. No más de una, por Dios. Puedes hacerlo al despertarte o antes de irte a dormir, tal vez en tu sobremesa. Simplemente apunta la idea del día y ya está y solo con respecto a una idea en concreto. se trata de desarrollar una idea muy a fondo. Toma una idea de reto y trabájala todo el mes. Cada día, un apunte. Al final del mes podrías elegir entre 30.

Ha llegado el momento de trabajar con los diálogos de tu protagonista. Lo primero es identificar qué expresiones y palabras utiliza.

No olvides repetir el proceso para los demás personajes

- diálogos para tu protagonista

días 1-7: miedo

¿Qué palabras y expresiones son propias de tu protagonista para expresar miedo?

días 8-14: rabia

¿Qué palabras y expresiones son propias de tu protagonista para expresar rabia?

días 15-21: tristeza

¿Qué palabras y expresiones son propias de tu protagonista para expresar tristeza?

días 21-27: alegría

¿Qué palabras y expresiones son propias de tu protagonista para expresar alegría?

días 28-30: repasa todo y elige las palabras y expresiones más interesantes

Aquí están los primerísimos palabras y expresiones que son propias de tu protagonista. Esas palabras son él o ella. Sin esas palabras y expresiones pierde humanidad y realidad. ¡Abrazalo! ¡Abrazala!

# RETO DE 30 DÍAS



MI RETO: \_\_\_\_\_

FECHA INICIO: \_\_\_\_\_

MI RECOMPENSA: \_\_\_\_\_

FECHA FIN: \_\_\_\_\_

DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5
DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10
DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15
DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20
DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25
DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30

# Pasos antiestrés



Para que esto funcione, es imprescindible que sientas tus emociones. Aquí la reflexión o el pensamiento te alejan de ti mismo y marcan distancia con lo que sientes. No es lo que necesitas ahora mismo. Se trata de sentir.

La única manera de sentir estrés es a través del cuerpo. No hay otra forma. Por lo tanto el diálogo con el cuerpo es la base de todo este trabajo antiestrés.

Lo que suele ocurrir es que tu cerebro superior te resguarda de sentir sensaciones incómodas en tu cuerpo, cuando en realidad se necesita lo contrario para encaminarse correctamente hacia liberar el estrés. Se trata de sentir, no de pensar. El cuerpo percibe inicialmente el estrés y no el cerebro superior pensante, así que necesitamos adentrarnos en el cuerpo para liberarlo.

Empecemos...

La próxima vez que te encuentres en una situación estresante, o sientas que te estás estresando, en lugar de pasarlo por alto y seguir adelante con el estrés, simplemente toma nota de qué siente tu cuerpo.

Si no lo sabes, que es algo habitual. Adéntrate para sentir cómo tu cuerpo y mente podrían haber respondido a un estrés pasado. Tráelo a tu mente con los ojos cerrados. Luego toma buena nota de cómo reacciona tu cuerpo. Haz una auditoría de tu cuerpo desde los pies hasta la nuca. No vas a necesitar más de unos 5 o 10 minutos. Estás aprendiendo a notar cómo responde tu cuerpo ante el estrés. No cambies nada, simplemente toma nota de lo que ocurre.

Al acabar, escríbelo. Y es siempre mejor que lo hagas en primera persona de la siguiente manera:

Cuando me estreso, mis pies/pantorrillas/  
piernas/muslos/caderas/espalda/ cuello/brazos, manos/  
mandíbula/frente, nuca/cabeza/etc. reacciona .....

# Tiempo para escribir



Ya sabes, todo esto viene de ayudarse (y de las páginas anteriores de cada mes desde enero)

Te ayudará que tu foco esté

1. en tu deseo de este tiempo que quieres
2. y para qué lo necesitas,
3. en tu entusiasmo por compartir algo valioso que te permite tu tiempo (tus lectores, ¿verdad?)
4. en tu claridad sobre lo feliz que harás a tus lectores
5. en tu agradecimiento porque este tiempo viene hacia ti, oh sí, viene,
6. y en tu creencia de que el Universo está de tu parte.

Las personas son para el tiempo como una patata frita para la mayonesa o el ketchup: solo son los vehículos.

# Tiempo semanal



tiempo que puedo ganar

en las mañanas		
en las tardes		
en la noche		
	<b>Total</b>	

**PRESUPUESTO TOTAL  
DE TIEMPO**

esta semana

Tiempo que puedo usar

tiempo disponible	tiempo de escritura	usado	Notas

**PRESUPUESTO DE TIEMPO ESTA SEMANA**

**TIEMPO TOTAL**

**TIEMPO USADO**

**DIFERENCIA**

**NOTAS PARA LA SEMANA QUE VIENE**



# Tiempo semanal



tiempo que puedo ganar

en las mañanas		
en las tardes		
en la noche		
	<b>Total</b>	

**PRESUPUESTO TOTAL  
DE TIEMPO**

esta semana

Tiempo que puedo usar

tiempo disponible	tiempo de escritura	usado	Notas

**PRESUPUESTO DE TIEMPO ESTA SEMANA**

**TIEMPO TOTAL**

**TIEMPO USADO**

**DIFERENCIA**

--	--	--

**NOTAS PARA LA SEMANA QUE VIENE**

---

---

---

---

---

---

---

---

# Tiempo semanal



tiempo que puedo ganar

en las mañanas		
en las tardes		
en la noche		
	<b>Total</b>	

**PRESUPUESTO TOTAL  
DE TIEMPO**

esta semana

Tiempo que puedo usar

tiempo disponible	tiempo de escritura	usado	Notas

**PRESUPUESTO DE TIEMPO ESTA SEMANA**

TIEMPO TOTAL	TIEMPO USADO	DIFERENCIA

**NOTAS PARA LA SEMANA QUE VIENE**

---

---

---

---

---

---

---

---

# Tiempo semanal



tiempo que puedo ganar

en las mañanas		
en las tardes		
en la noche		
	<b>Total</b>	

**PRESUPUESTO TOTAL  
DE TIEMPO**

esta semana

Tiempo que puedo usar

tiempo disponible	tiempo de escritura	usado	Notas

**PRESUPUESTO DE TIEMPO ESTA SEMANA**

TIEMPO TOTAL	TIEMPO USADO	DIFERENCIA

**NOTAS PARA LA SEMANA QUE VIENE**

---

---

---

---

---

---

---

---



## Las claves de los diálogos

El diálogo es una parte esencial de una escena. Si lo borras, cambia toda la escena (y el capítulo y la historia).

Un diálogo no es toda una escena, no aburras.

Un diálogo aporta contenido valioso, nada de saluditos que no son esenciales ni gracias, etc.

Los diálogos aligeran el ritmo porque fluyen: permiten que los personajes se luzcan, crezcan y se revelen; muestran mucho.

Y para que no resulten pesados:  
cuantos menos incisos, mejor;  
cuanto menos líneas, mejor;  
cuanto más auténticos y naturales, mejor.

Si quieres practicar lo básico de los diálogos narrativos, tienes un cuaderno completo para empezar a darle forma al arte de los diálogos. Clica en la imagen:



# PLANIFICADOR

semanal

1



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

# PLANIFICADOR

semanal



**VIERNES**

**SÁBADO**

**DOMINGO**

# PLANIFICADOR

semanal



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

# PLANIFICADOR

semanal



**VIERNES**

**SÁBADO**

**DOMINGO**



# PLANIFICADOR

semanal

3



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

# PLANIFICADOR

semanal



**VIERNES**

**SÁBADO**

**DOMINGO**

# PLANIFICADOR

semanal



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

# PLANIFICADOR

semanal



**VIERNES**

**SÁBADO**

**DOMINGO**



# JUNIO

## REPASO



HE APRENDIDO ★★☆☆☆

MI ESCRITURA ★★☆☆☆

ESTE MES ME HA APASIONADO

---

---

---

HE APRENDIDO A ESCRIBIR MEJOR CON

---

---

---

DOY LAS GRACIAS POR

---

---

---

---

---

QUÉ PUEDO HACER MEJOR EN MARZO

---

---

---

---



*Mis notas*



# JUNIO

## LA VUELTA CREATIVA



Una forma creativa de resolver problemas narrativos y literarios:

1. Escribe un problema que tengas, preferiblemente con tu escritura.  
Escribe con claridad. Hazlo de la siguiente manera:
2. Mi problema consiste en que no puedo ..... porque quiero ..... pero .....
3. Luego, escribe cada palabra de la frase anterior con tu problema en un trozo de papel. Cada palabra, un trozo de papel;
4. pon todos los trozos de papel boca abajo;
5. mézclalos un poco;
6. empieza por tomar diferentes trozos, uno a uno y siempre boca abajo, colócalos en línea siguiendo el orden en que los tomas;
7. dales la vuelta;
8. escribe la nueva frase resultante;
9. repite los pasos desde el número 4 hasta el número 7 las veces que quieras;
10. al final tienes una serie de nuevas frases en las que expresas el mismo problema de diferentes maneras y ángulos, unas con más sentido que otras, unas del derecho y otras, del revés;
11. lee cada una de esas frases. Atrapa lo que te inspira, de forma creativa y simple.

¡Ya tienes más de una chispa para dar con la respuesta inspiradora que necesitas!



07  
*julio*



# JULIO

L	M	X	J	V	S	D
01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	01	02	03	04

MIS INTENCIONES PARA MI ESCRITURA

---

---

---

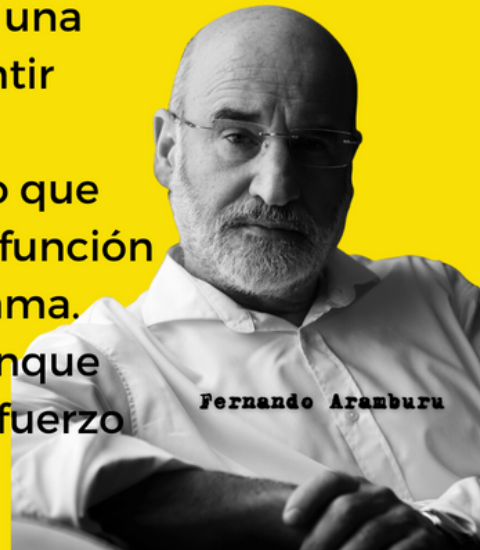
---

---

---

---

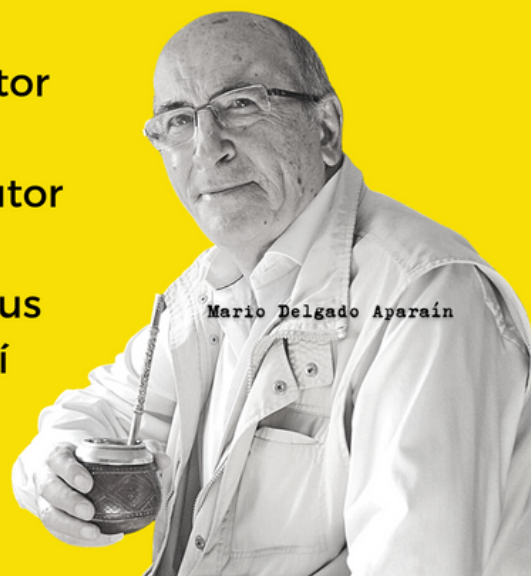
los hechos están dentro de una atmósfera que induce a sentir sensaciones. No se trata de agregados decorativos, sino que las sensaciones tienen una función importante dentro de la trama. Eso está muy trabajado, aunque espero que no se note el esfuerzo del escritor.



Un buen escritor es la mirada, la originalidad, la fidelidad a los datos, la honestidad, el estilo cuidado y maleable, la voluntad de entrar en una conversación con las grandes obras de la literatura: el decir algo nuevo y decirlo bien y de una forma nueva.



Hay una tensión constante entre lo que se le pide al autor y lo que el autor quiere entregar a su público. Un autor elige lo que quiere que sus lectores dejen grabado en sus memorias, que reciban de sí solo lo que el autor desea hacer visible





## Hábitos de escritura

### **Póntelo fácil o... ¡difícil!**

Cada actividad requiere una cantidad específica de energía. Cuanto más esfuerzo se necesite, menos probable es que la actividad se lleve a cabo. En realidad no buscamos el hábito en sí mismo; lo que realmente deseamos es el resultado que se obtiene al practicar el hábito.

Pero a hábito más difícil, mayor será la resistencia que necesitamos superar para alcanzar lo que deseamos.

Puede ayudarnos a simplificar los hábitos para que sean fáciles de seguir.

Podemos partir un hábito difícil en partes más pequeñas. Aún así no olvidemos que somos capaces de lograr cosas difíciles, pero algunos días no nos sentimos nada motivados para hacer el trabajo duro y puede que incluso creamos que necesitamos rendirnos.

Durante los días difíciles, nos ayudará ponernos tantas facilidades como sea posible. La única cuestión no es “tengo que hacerlo cueste lo que cueste” sino “¿cómo puedo ayudarme y ponérmelo fácil?”

La idea de simplificar no es solo hacer cosas simples, sino simplificar en el momento presente. Es más fácil construir hábitos cuando se integran naturalmente en la rutina diaria. Te pongo un ejemplo muy gráfico: Ir al gimnasio es más sencillo si está en el camino de casa al trabajo. La clave es crear un entorno en el que hacer ese hábito bueno y que nos cueste sea lo más sencillo posible.

¿Quieres escribir más? Reflexiona sobre lo que quieres escribir antes, de manera que llegas a la hoja en blanco nunca en blanco.

¿Quieres escribir una escena completa? Divídela en sus partes y escribe cada una primero y luego revisa.

¿Quieres escribir un excelente diálogo? Escribe uno extenso y al día siguiente ve quitando todo lo que sobra.

¿Quieres un conflicto excelente? Escribe todas las ideas que te vengan en mente y luego elige el mejor.

¿Quieres escribir un párrafo precioso? Hazlo desde su emoción por capas de cebolla.

¿Quieres escribir tu novela y no sale nada? Escribe sobre lo que te está pasando y pónselo a un personaje para ver cómo reacciona.

. Estas son maneras sencillas de allanar el camino hacia buenos hábitos, minimizando las resistencias. También puedes aplicar este principio para hacer que los malos hábitos sean difíciles. Si poner tu teléfono en otra habitación no es suficiente, pide a un amigo o familiar que lo esconda durante unas horas. Comunica a tu compañero de trabajo que lo mantenga guardado en su escritorio durante la mañana y te lo devuelva a una hora determinada.

En definitiva, póntelo fácil o difícil, ayúdate.



## **Mostrar para atrapar a los lectores**

No es lo mismo vivir algo a que te lo cuenten.

Lo que te cuenten te lo olvidas al poco tiempo. En cambio, si lo vives es una experiencia que se queda contigo, te marca más. Para implicar necesitas un receptor abierto y un mensaje vivo. Los lectores ya están abiertos y esperan zambullirse en tu universo. Tiene que haber agua y peces y algas y plancton y toda la magia necesaria. No basta con nombrar el mar para sentirlo.

La novela atrapa porque se vive.

Imagina que le tienes que hacer entender y sentir el una glaciar a alguien que no lo ha visto nunca y vive en el trópico. Y tienes que hacerlo con palabras. Necesitas que sienta el el azul y el blanco, su violencia al caer, el ruido, su temperatura, sabor salado y fresco, su violencia y su calma. El glaciar que empuja con una fuerza inaudita, cae sin piedad, dice que no y no se retracta como cuando queremos golpear a alguien y nos sentimos golpeados a la vez o como cuando gritamos desde las entrañas mientras un frío atroz nos recorre como un látigo de hiel.

Vivir a través de lo que sentimos.

Un lector necesita experimentar lo mismo que el personaje de turno, puede estar cerca de él, entender sus razones, su manera de hacer las cosas y todo su mundo, lo cual nos lleva al mundo de la novela que así se vuelve real, un trozo de vida y una experiencia. Cada lector se convierte en un testigo privilegiado de la vida, no de cualquier vida sino de aquella que nos ofrece la narrativa dándole sentido al caos en una historia.



## Retos

Nuevo mes, nuevo reto, nuevas palabras.

Apunta cada día 1 idea, una palabra o una frase pequeña. No más de una, por Dios. Puedes hacerlo al despertarte o antes de irte a dormir, tal vez en tu sobremesa. Simplemente apunta la idea del día y ya está y solo con respecto a una idea en concreto. se trata de desarrollar una idea muy a fondo. Toma una idea de reto y trabájala todo el mes. Cada día, un apunte. Al final del mes podrías elegir entre 30.

Ha llegado el momento de trabajar con el mostrar para atrapar a los lectores. Lo primero es identificar qué sensaciones abrazan a tu protagonista al sentir determinadas emociones. Labios apretados, ceños fruncidos y manos apretadas no tiene nada que ver con los 5 sentidos. No olvides repetir el proceso para los demás personajes

- **Mostrar**

días 1-7: el miedo y los 5 sentidos

¿Qué sensaciones de tacto, sabor, olfato, oído, vista siente tu protagonista cuando siente miedo?

días 8-14: la rabia y los cinco sentidos

¿Qué sensaciones de tacto, sabor, olfato, oído, vista siente tu protagonista cuando siente rabia?

días 15-21: la tristeza y los 5 sentidos

¿Qué sensaciones de tacto, sabor, olfato, oído, vista siente tu protagonista cuando siente tristeza?

días 21-27: la alegría y los cinco sentidos

¿Qué sensaciones de tacto, sabor, olfato, oído, vista siente tu protagonista cuando siente alegría?

días 28-30: repasa todo y elige lo que sea más inmersivo para los lectores

Estás comenzando a vincular los sentidos al mostrar. No es una tarea sencilla. No esperes tener muchos ejemplos cada día. Y si no se siente, no funcionan. Escribir que alguien sintió un grito no es lo mismo que escribir que alguien sintió arena entre los labios mientras sus oídos explotaban. Este es un nuevo espacio de expresión con el lenguaje. ¡Abrazalo! ¡Abrazala!

# RETO DE 30 DÍAS



MI RETO: \_\_\_\_\_

FECHA INICIO: \_\_\_\_\_

MI RECOMPENSA: \_\_\_\_\_

FECHA FIN: \_\_\_\_\_

DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5
DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10
DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15
DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20
DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25
DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30

# Pasos antiestrés



Este es un ejercicio para notar cómo el estrés entra en tu cuerpo.

Uno de los problemas que solemos tener es que queremos evitar o superar el estrés lo más rápido posible. Pero se está almacenando en tu cuerpo. Así que este es un paso importante para sintonizar con tu estrés y liberarlo.

Todo consiste en hacer una pausa. Quédate quieto. Quédate quieta. Y solo nota lo que pasa en tu cuerpo, nada más. Puedes hacerlo cada día para entender qué te quiere decir tu cuerpo, cómo está mientras mil cosas te dan vueltas por la cabeza y ni te das cuenta. Es posible que sientas tensiones en el cuerpo físico o algunas emociones intensas como tristeza o enojo. Esto está bien. Y es más, es realmente positivo que lo sientas porque quiere decir que estás escuchando a tu cuerpo. Es justamente así como te darás cuenta del estrés y podrás evitarlo cuando aparezca.

Cuando te conectas con la respuesta de tu cuerpo y todas sus tonalidades de emociones (sí, incluso emociones como rabia y disgusto) y sensaciones, te vuelves consciente de tu respuesta al estrés desde un punto de vista más tranquilo. A lo mejor tu cuerpo te pide saltar, hazlo. Empiezas a bostezar sin parar. O te da por reír sin sentido o llorar, hazlo. Son algunas de las formas de liberar tensión en el cuerpo

Si sintonizar con tu estado interno del cuerpo te resulta un poco complicado y no puedes acceder a sensaciones o emociones específicas, intenta notar tu conexión con tu entorno inmediato. Simplemente percibe tu cuerpo físico en relación con tus alrededores. Por ejemplo, si estás sentado, simplemente observa el contacto entre tus muslos, tu trasero y la silla. Si tu espalda está apoyada en una silla, percibe la presión y el contacto que haces con tu espalda y el asiento. Simplemente observa. Si tus pies están en el suelo, presta atención a la presión de cada pie. Lo mismo si estás de pie. Solo nota cómo toma contacto tu cuerpo con cuanto le rodea.



# Tiempo para escribir



Cuando hayas descubierto lo que te ha estado frenando en tu relación con hacer algo que amas y el tiempo que le dedicas, puedes darte una nueva oportunidad para comenzar a liberarlo.

Escribe una nueva historia para ti. Por ejemplo:

- visualiza y escribe sobre tus padres orgullosos y felices de cómo usas tu tiempo para escribir
- visualiza y escribe a tus padres dándote tiempo para escribir
- visualiza y escribe cómo la gente a la que generalmente atiendes en lugar de escribir te felicita por dedicarte a lo que amas
- visualiza y escribe sobre cómo tu pareja está feliz que seas feliz escribiendo.

Los escenarios te pertenecen. Reescribe tu historia. Transforma aquello o las personas que te lo ponían difícil del revés, visualiza su felicidad al ver cómo dedicas tiempo a escribir. Y si quieres ir más allá, visualiza y escribe al niño que fuiste y que quería escribir alegre y feliz porque ahora tú lo estás haciendo y él a través de ti.

En este ejercicio de escritura tienes que fijarte mucho en tu lenguaje y cambiar la forma de expresarte porque estás cambiando conexiones neuronales. Al principio puede parecer un poco raro, pero necesitas cambiar ciertos patrones. Por ejemplo:

Si usas	cámbialo por
Quiero (= me falta)	Tengo
Ojalá (pero no tengo control = desempoderamiento)	Creo
Necesito (porque no tengo = carencia)	Estoy agradecido por
No puedo (obvio)	Puedo
Estoy intentando (pero no estoy comprometido)	Disfruto
Espero (podría suceder/podría no suceder = falta de fe)	Amo
Debería (pero quizás no lo haré y quizás no quiera)	Disfruto, amo
No sé (dicho como verdad, cierra la puerta a descubrirlo)	Elijo



# Tiempo semanal



tiempo que puedo ganar

en las mañanas		
en las tardes		
en la noche		
	<b>Total</b>	

PRESUPUESTO TOTAL  
DE TIEMPO

esta semana

Tiempo que puedo usar

tiempo disponible	tiempo de escritura	usado	Notas

PRESUPUESTO DE TIEMPO ESTA SEMANA

TIEMPO TOTAL

TIEMPO USADO

DIFERENCIA

NOTAS PARA LA SEMANA QUE VIENE

# Tiempo semanal



tiempo que puedo ganar

en las mañanas		
en las tardes		
en la noche		
	<b>Total</b>	

PRESUPUESTO TOTAL  
DE TIEMPO

esta semana

Tiempo que puedo usar

tiempo disponible	tiempo de escritura	usado	Notas

PRESUPUESTO DE TIEMPO ESTA SEMANA

TIEMPO TOTAL

TIEMPO USADO

DIFERENCIA

NOTAS PARA LA SEMANA QUE VIENE

---

---

---

---

---

---

---

---

# Tiempo semanal



tiempo que puedo ganar

en las mañanas		
en las tardes		
en la noche		
	<b>Total</b>	

**PRESUPUESTO TOTAL  
DE TIEMPO**

esta semana

Tiempo que puedo usar

tiempo disponible	tiempo de escritura	usado	Notas

**PRESUPUESTO DE TIEMPO ESTA SEMANA**

TIEMPO TOTAL	TIEMPO USADO	DIFERENCIA

**NOTAS PARA LA SEMANA QUE VIENE**

---

---

---

---

---

---

---

---

# Tiempo semanal



tiempo que puedo ganar

en las mañanas		
en las tardes		
en la noche		
	<b>Total</b>	

**PRESUPUESTO TOTAL  
DE TIEMPO**

esta semana

Tiempo que puedo usar

tiempo disponible	tiempo de escritura	usado	Notas

**PRESUPUESTO DE TIEMPO ESTA SEMANA**

TIEMPO TOTAL	TIEMPO USADO	DIFERENCIA

**NOTAS PARA LA SEMANA QUE VIENE**

---

---

---

---

---

---

---

---



## Las claves de mostrar y contar

¿Qué es contar en narrativa?

Es resumir una situación o una acción. Es informar y describir. Es una nota a pie de página. Es un apunte que ayuda a entender la historia. Contar implica saber.

¿Qué es mostrar en narrativa?

Detrás de las palabras, frases y párrafos se esconden y protegen los secretos de la narrativa de cada autor. Mostrar narrativamente nada tiene que ver con el lenguaje de los medios visuales. La narrativa tiene sus propios secretos y sus propias leyes. Mostrar es abrir una puerta a que los lectores puedan sentir y ver lo que le pasa a los personajes. Es la manera en que logras que los lectores se metan en la historia. Cuando un lector vive tu historia es debido a varios factores y uno de los más importantes es porque la estás mostrando. Mostrar implica experimentar.

Si quieres estudiar sobre ejemplos prácticos, a continuación puedes hacerlo en 6 pasos. Clica en la imagen para acceder a este material:



### Mostrar vs. contar: un ejemplo práctico

Mostrar y contar. Lo estudiamos en 6 pasos con un ejercicio y muchos ejemplos para que seas capaz de...

[jimenaferlibro.com](http://jimenaferlibro.com)



# PLANIFICADOR

semanal



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

# PLANIFICADOR

semanal



**VIERNES**

**SÁBADO**

**DOMINGO**

# PLANIFICADOR

semanal



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**



# PLANIFICADOR

semanal



**VIERNES**

**SÁBADO**

**DOMINGO**

# PLANIFICADOR

semanal



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

# PLANIFICADOR

semanal

3



**VIERNES**

**SÁBADO**

**DOMINGO**

# PLANIFICADOR

semanal



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

# PLANIFICADOR

semanal



**VIERNES**

**SÁBADO**

**DOMINGO**



# JULIO

## REPASO



HE APRENDIDO ★★☆☆☆

MI ESCRITURA ★★☆☆☆

ESTE MES ME HA APASIONADO

---

---

---

HE APRENDIDO A ESCRIBIR MEJOR CON

---

---

---

DOY LAS GRACIAS POR

---

---

---

---

---

QUÉ PUEDO HACER MEJOR EN MARZO

---

---

---

---



*Mis notas*



# JULIO

## LA VUELTA CREATIVA



Vamos a crear un conjuro, una plegaria para llamar a las puertas del Misterio de la creatividad y la creación. Permítete llamar a las estrellas.

1. ¿Qué palabras podemos asociar a la creatividad?

Sagrada, caos, única, imprevisible, chispa, impulsa, jugar, resuelve opuestos, le da la vuelta a todo, va más allá, íntima, personal, inconsciente, talento, alma, espiritual, contagia, excepcional.

2. Ahora imagina un pequeño ritual para cuando quieres invocar la creatividad, escribe un conjuro mágico con esas palabras, mágico y personal para cuando quieres llamar a las Musas, hijas de Zeus, el dios supremo del universo, y Mnemósine, la diosa de la memoria, el arcángel Gabriel y cada uno de los escritores que adoras y son tus referentes. Todos nacieron para glorificar la creación con palabras y las historias.

Comunícate con todo cuanto está más allá de ti y pertenece al Misterio de la Creación. Usa las palabras adecuadas.





08  
*agosto*

# AGOSTO

L	M	X	J	V	S	D
29	30	31	01	02	03	04
05	06	07	08	09	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	01

MIS INTENCIONES PARA MI ESCRITURA

---

---

---

---

---

---

---

Vivir en crisis es vivir en inquietud. Mas, toda vida se vive en inquietud. Ninguna vida mientras pasa alcanza quietud y el sosiego por mucho que lo anhele.



María Zambrano

cuando estamos escribiendo y estás totalmente metido en tu historia y entregada a tus personajes, enamorada de tus personajes, de repente hay algo en tu cabeza que hace clic, y dice: ¿Y tus padres, y tus hermanos, y tu familia, y tus amigos, y la realidad, y tu pareja?



Pilar Adón

Gracias a las palabras comprendo muchas cosas y, así, dejan de ser peligrosas. Muchas veces escribo para que deje de doler. No me gusta la escritura terapéutica pero sí que es verdad que hay una parte que me lleva a escribir para cerrar algunas cosas y seguir adelante.



Bárbara Blasco





## Hábitos de escritura

### Cinco minutos para horas

Los hábitos son como rampas de lanzamiento. Te conducen hacia un camino y, antes de que te des cuenta, ya estás elevando la velocidad para llegar al siguiente comportamiento.

Parece más fácil seguir haciendo lo que ya estás haciendo que empezar a hacer algo distinto. Estamos limitados por los caminos a donde nos conducen nuestros comportamientos. Esta es la razón por la cual dominar nuestros momentos decisivos a lo largo del día es tan importante. Cada día está formado por muchos momentos, pero, en realidad, son unas pocas elecciones habituales las que determinan el camino que tomamos. Estas pequeñas elecciones se acumulan, cada una establece la trayectoria que nos indica cómo pasaremos el siguiente intervalo de nuestro tiempo.

Los hábitos son el punto de entrada, no el punto final. A pesar de que lo lógico sería empezar por lo más sencillo y pequeño, es común tratar de empezar por lo grande. Cuando queremos hacer un cambio, la emoción nos domina de manera inevitable y terminamos tratando de hacer demasiadas cosas en poco tiempo. La mejor manera de contrarrestar esta tendencia es usar la regla de los 5 minutos, la cual establece que cuando empezamos un nuevo hábito, no debe tomarnos más de cinco minutos.

Podemos encontrar una versión de 5 minutos de casi cualquier comportamiento. Así “leer antes de dormir” se transforma en “leer una página”; “escribir la novela”, se vuelve escribir “media página”. Y esto es así para instaurar el hábito. Cualquiera puede escribir o meditar p leer durante cinco minutos. Cuando el hábito esté instaurado, entonces puedes pasar a 10 minutos. No te excedas, no queremos que lo dejes sino instaurar el hábito y es un entrenamiento. Lo que buscamos ahora mismo es un hábito que sirva de umbral y que te conduzca hacia más.



## **La escena**

La escena obedece a reglas del juego muy establecidas:

Todo empieza en un lugar y un momento determinados. Nada ocurre a caso en una novela. No es lo mismo un asesinato en Nueva York que en Tokyo o Madrid. Tampoco es lo mismo si sucede en plena República de Roma, que en Babilonia, Egipto o 1936 en Barcelona. Las circunstancias y el medio en el que se mueven los personajes determinan mucho la historia. Además cada lugar y tiempo imprime un sabor. No es lo mismo una historia en un pueblo perdido en la montaña en 1780 que en 1980 o 2024. La gente y las costumbres cambian con los tiempos y determinan una forma de entender la realidad. Es muy importante mostrarles a los lectores en un párrafo en qué mundo se encuentran los personajes.

A continuación nos dedicamos al personaje de la escena. Si está esperando contento o está esperando ansioso, si espera a un amor o a su asesino, todo determina su situación en ese momento concreto y en un lugar determinado.

Y acorde a como esté, le llegará un pianazo inesperado que lo pondrá en marcha en algún sentido, es decir, vendrá una acción de fuera que le despertará algo y reaccionará.

Parece sencillo, pero suele costar bastante, por regla general. Así que nos dedicaremos a cada una de las partes de la escena por separado.



## Retos

Nuevo mes, nuevo reto, las partes de la escena

Apunta cada día 1 idea, una palabra o una frase pequeña. No más de una, por Dios. Ahora ya sabes que hemos estado aplicando la regla de los 5 minutos a través de diferentes aspectos de la escritura. Simplemente apunta la idea del día y ya está y solo con respecto a una idea en concreto. Cada día, un apunte. Ya sabes que al final del mes podrás elegir entre 30.

Ha llegado el momento de trabajar con las partes de la escena.

No olvides repetir el proceso hasta que tengas las escenas por la mano.

- La escena

días 1-7: el lugar y el momento

¿En qué lugares del mundo o de tu país podría transcurrir tu historia?

Busca lugares geográficos concretos que tengan el sabor que necesita tu historia. El momento: no se trata solamente de un año, también hay estaciones, días concretos, momentos del día. Juega y busca diferentes momentos que darían un sabor concreto a toda la escena.

días 8-14: el personaje central de la escena. ¿Cómo está en ese lugar y en ese momento? ¿Qué está haciendo y cómo? Solo tienes que dar un par de pinceladas.

días 15-21: el pianazo

ha llegado el momento del desafío al personaje. Si es tu protagonista, ya que lo hemos trabajado bastante, ya tienes un conflicto. Si es un nuevo personaje, busca posibilidades nuevas. un apunte por día.

días 21-27: la reacción

¿Cómo responde ese personaje en tales circunstancias ante ese desafío?

días 28-30: repasa todo y elige la opción que te parezca más interesante para escribir una escena de dos páginas.

Estás comenzando a tratar una escena completa. No es una tarea simple. Pero tratarla en sus partes, pensarla te ayuda a llegar a la hoja en blanco de otra manera. ¡Abraza la escena!

# RETO DE 30 DÍAS



MI RETO: \_\_\_\_\_

FECHA INICIO: \_\_\_\_\_

MI RECOMPENSA: \_\_\_\_\_

FECHA FIN: \_\_\_\_\_

DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5
DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10
DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15
DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20
DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25
DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30

# Pasos antiestrés



Tomarse el tiempo para reconocer y mantenerse presente frente a las sensaciones a menudo incómodas en nuestro cuerpo es una práctica que tendemos a evitar. En muchos casos, buscamos deshacernos del estrés tomando una "respiración profunda" o pensando en lo terrible que es y luego quedándonos en nuestra mente. Es esencial liberarse de la mente y los pensamientos para sumergirse en la sensación corporal que realmente está ocurriendo. No debemos evitar ni ignorar lo que está sucediendo; en su lugar, debemos permanecer en ese momento con esas sensaciones.

Es necesario dedicar un momento a percibir la parte física de este estrés que nos está afectando e identificar dónde reside en nuestro cuerpo. Las personas a menudo describen esta experiencia como una energía, calor o tensión en una región específica del cuerpo. Suele haber partes del cuerpo en las que muchas personas coinciden como el abdomen, el pecho, la garganta y la mandíbula. Muchas veces se observa un aumento en la frecuencia cardíaca o que al respiración es menos profunda. Sea lo que sea que notemos, basta con prestar atención. No hay que cambiar nada.

Salir de la mente y conectarnos con nuestras sensaciones corporales es crucial. No debemos rechazar ni resistir lo que estamos experimentando; en cambio, es muy positivo estar dispuestos a explorar y comprender nuestras respuestas físicas ante el estrés. Este enfoque nos permite construir una relación más consciente con nuestro cuerpo y las señales que nos envía.

La conexión entre la mente y el cuerpo es profunda, y aprender a interpretar las señales corporales asociadas al estrés nos brinda una valiosa herramienta para mejorar nuestra respuesta a las tensiones cotidianas.

Además, al mantenernos presentes con estas sensaciones, podemos comenzar a desarrollar una mayor autorregulación emocional y bienestar general. Este proceso no implica simplemente "tomar una respiración profunda" o reflexionar sobre lo desagradable; más bien, se trata de sumergirse en la experiencia corporal, abrazarla y recibir lo que quiere decirnos.



# Tiempo para escribir



Si quieres aumentar tus recursos, en este caso, el tiempo, es imperativo conectar con las emociones que rodean tu motivación, ya que son estas las que te impulsan a la acción. Afrontar el reto de adquirir una cantidad de tiempo nunca antes experimentada implica realizar un conjunto de acciones completamente novedosas, lo cual generará emociones mixtas de temor, desafío y excitación. Para enfrentar este desafío con éxito, es esencial que te sientas genuinamente entusiasmado con la idea de enriquecerte temporalmente y que tengas una comprensión muy clara de porqué esto es tan crucial para ti.

Aquí, presento las estrategias más efectivas para lograrlo:

1. **Identifica tus emociones:** comprende y reconoce las emociones asociadas a tu deseo de ganar más tiempo. ¿Qué te motiva realmente? ¿Cuáles son las emociones que surgen cuando visualizas la consecución de este objetivo? Preguntas como estas te permitirán profundizar en la raíz emocional de tu impulso.
2. **Ten clara tu motivación:** define claramente porqué ganar tiempo es tan significativo para ti. ¿Es para escribir más o para escribir mejor, es solo para escribir tu novela o también para aprender a escribir y practicar? Tener una motivación clara refuerza tu compromiso.
3. **Visualiza el éxito:** utiliza la visualización positiva para imaginar cómo se verá tu vida con ese tiempo adicional. Visualiza situaciones cotidianas y cómo las experimentarías con ese tiempo. Esto refuerza la conexión emocional y fomenta una actitud positiva hacia tus metas.
4. **Rompe con la rutina:** Asume el reto de realizar acciones nuevas y diferentes. Sal de tu rutina cómoda y abraza la novedad. Este desafío constante no solo incrementa tu confianza, sino que también te expone a oportunidades que antes no considerabas.
5. **Nombra tus miedos:** Reconoce y acepta los miedos que puedan surgir al enfrentarte a lo desconocido y la incertidumbre. El miedo es una emoción natural en situaciones nuevas, pero al reconocerlo, puedes abordarlo y superarlo con determinación.
6. **Celebra tus logros:** a medida que alcanzas pequeños hitos en la adquisición de más tiempo, celébralos. Reconoce y premia tus esfuerzos para mantener un impulso positivo. El reconocimiento de tus logros refuerza tu compromiso y te motiva a seguir adelante.
7. **Ajusta tu enfoque:** cada mes evalúa y ajusta tu enfoque según las experiencias y aprendizajes obtenidos. La flexibilidad en tu enfoque te permite adaptarte a nuevas circunstancias y mantener la motivación a largo plazo.

# Tiempo semanal



tiempo que puedo ganar

en las mañanas		
en las tardes		
en la noche		
	<b>Total</b>	

**PRESUPUESTO TOTAL  
DE TIEMPO**

esta semana

Tiempo que puedo usar

tiempo disponible	tiempo de escritura	usado	Notas

**PRESUPUESTO DE TIEMPO ESTA SEMANA**

**TIEMPO TOTAL**

**TIEMPO USADO**

**DIFERENCIA**

**NOTAS PARA LA SEMANA QUE VIENE**

---

---

---

---

---

---

---

---

# Tiempo semanal



tiempo que puedo ganar

en las mañanas		
en las tardes		
en la noche		
	<b>Total</b>	

PRESUPUESTO TOTAL  
DE TIEMPO

esta semana

Tiempo que puedo usar

tiempo disponible	tiempo de escritura	usado	Notas

PRESUPUESTO DE TIEMPO ESTA SEMANA

TIEMPO TOTAL

TIEMPO USADO

DIFERENCIA

NOTAS PARA LA SEMANA QUE VIENE

# Tiempo semanal



tiempo que puedo ganar

en las mañanas		
en las tardes		
en la noche		
	<b>Total</b>	

PRESUPUESTO TOTAL  
DE TIEMPO

esta semana

Tiempo que puedo usar

tiempo disponible	tiempo de escritura	usado	Notas

PRESUPUESTO DE TIEMPO ESTA SEMANA

TIEMPO TOTAL

TIEMPO USADO

DIFERENCIA

NOTAS PARA LA SEMANA QUE VIENE

---

---

---

---

---

---

---

---

# Tiempo semanal



tiempo que puedo ganar

en las mañanas		
en las tardes		
en la noche		
	<b>Total</b>	

**PRESUPUESTO TOTAL  
DE TIEMPO**

esta semana

Tiempo que puedo usar

tiempo disponible	tiempo de escritura	usado	Notas

**PRESUPUESTO DE TIEMPO ESTA SEMANA**

**TIEMPO TOTAL**

**TIEMPO USADO**

**DIFERENCIA**

--	--	--

**NOTAS PARA LA SEMANA QUE VIENE**

---

---

---

---

---

---

---

---



## Las claves de la escena

Si quieres escribir una escena todo empieza por tener en cuenta las reglas del juego:

1. La escena empieza con una frase que nos impacta.
2. Las primeras frases de la escena ubican al lector y responden al dónde y al cuándo ocurre todo.
3. La escena evoluciona desde un comienzo a un final.
4. La escena crece, alcanza un punto álgido y alcanza las consecuencias.
5. La escena nos permite conocer al protagonista en el momento en el que se encuentra.
6. La escena cuenta algo nuevo.
7. Si quitas la escena, cambia toda la historia.
8. La escena no sugiere cosas vagamente, no oculta información que deja lector perdido ni tampoco lo abrumba con demasiada información ni con asuntos triviales que no aportan nada a la historia.

Si quieres seguir estudiando cómo escribir una escena, a continuación tienes una explicación más amplia que amplía lo que has trabajado en el reto de este mes. Clica en la imagen para acceder a este material:



### ¿Cómo construir escenas paso a paso?

Claves, pautas y ejemplos concretos para escenas redondas



Jimena Ferrer / Jan 2017



# PLANIFICADOR

semanal



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

# PLANIFICADOR

semanal

1



**VIERNES**

**SÁBADO**

**DOMINGO**



# PLANIFICADOR

semanal



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

# PLANIFICADOR

semanal



**VIERNES**

**SÁBADO**

**DOMINGO**

# PLANIFICADOR

semanal



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

# PLANIFICADOR

semanal

3



**VIERNES**

**SÁBADO**

**DOMINGO**

# PLANIFICADOR

semanal



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

# PLANIFICADOR

semanal

4



**VIERNES**

**SÁBADO**

**DOMINGO**



# AGOSTO

## REPASO



HE APRENDIDO ★★☆☆☆

MI ESCRITURA ★★☆☆☆

ESTE MES ME HA APASIONADO

---

---

---

HE APRENDIDO A ESCRIBIR MEJOR CON

---

---

---

DOY LAS GRACIAS POR

---

---

---

---

---

QUÉ PUEDO HACER MEJOR EN MARZO

---

---

---

---



*Mis notas*



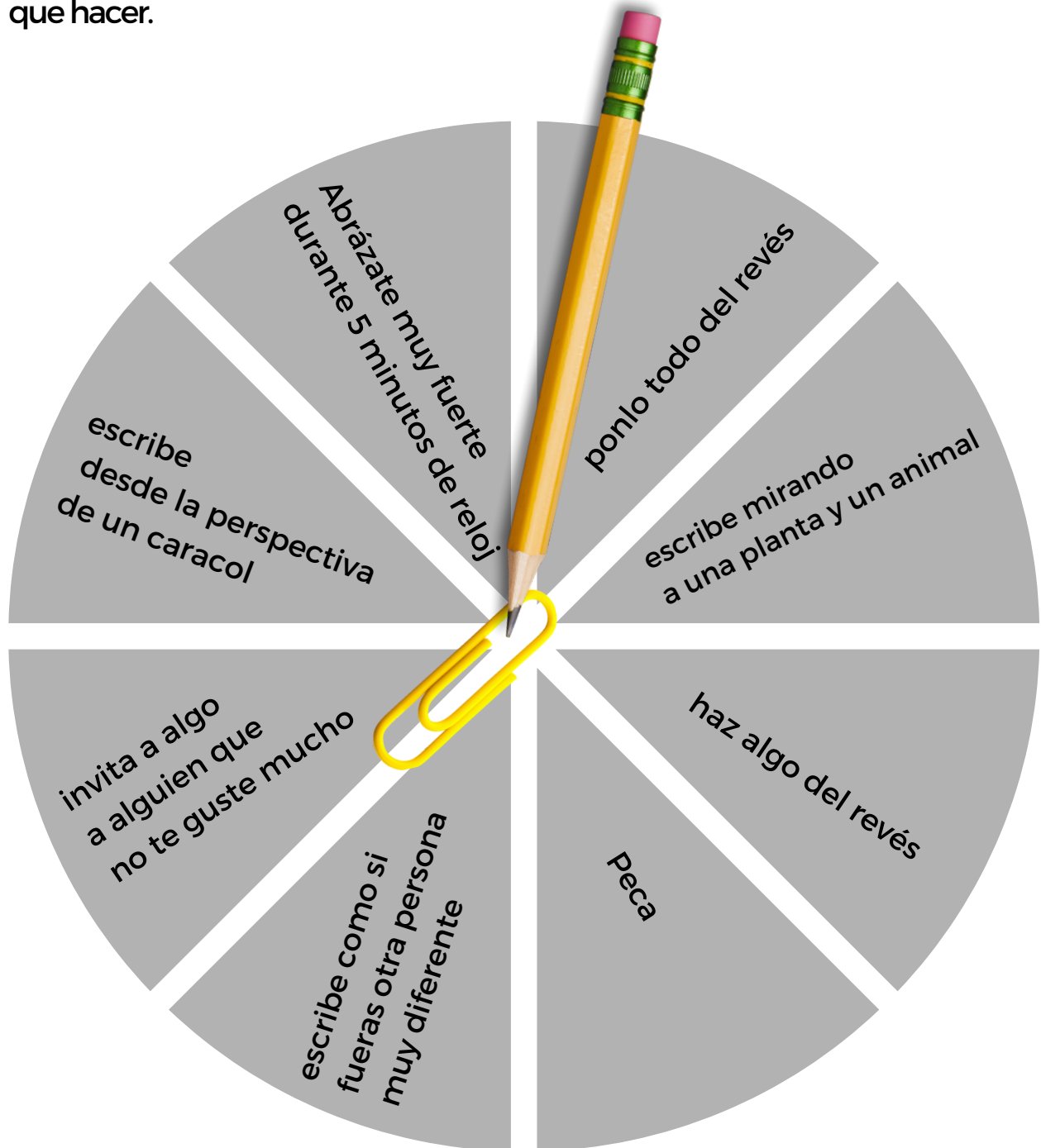


# AGOSTO

## LA VUELTA CREATIVA



Vamos a jugar a los desafíos creativos. Buscamos nuevas perspectivas, visiones y experiencias. Abre tus fronteras, abraza la creatividad. Solo necesitas un lápiz y un clip. Gira el clip y allí donde caiga, es lo que tienes que hacer.





09  
*septiembre*

# SEPTIEMBRE

L	M	X	J	V	S	D
26	27	28	29	30	31	01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	01	02	03	04	05	06

MIS INTENCIONES PARA MI ESCRITURA

---

---

---

---

---

---

---

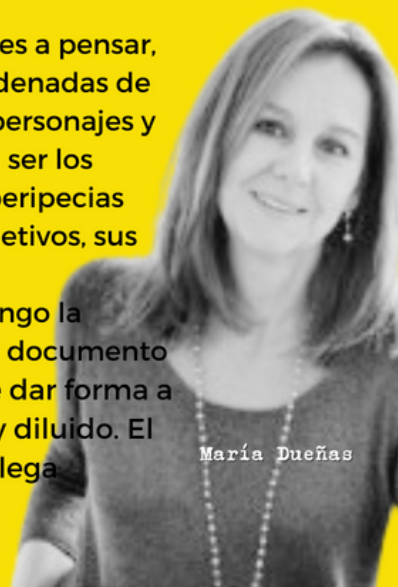


La gente no sabe lo complicado que es escribir una novela y, sobre todo, no se valora lo suficiente la cantidad de horas que los escritores estamos solos trabajando. Es de los trabajos más solitarios que hay y eso no siempre es fácil de llevar, ya que implica un desgaste importante.



Luis Zueco

Normalmente dedico unos cuantos meses iniciales a pensar, a generar ideas, a documentarme. Trazo las coordenadas de espacio y tiempo: por dónde van a moverse mis personajes y en qué momento histórico. Decido quiénes van a ser los protagonistas y algunos secundarios; tramo sus peripecias vitales, y delimito el arco argumental, con sus objetivos, sus maneras de proceder, sus conflictos... Y una vez que tengo todo eso claro, cuando ya tengo la novela en la cabeza, entonces me siento, abro un documento en el que escribo Capítulo 1, y arranco la fase de dar forma a lo que ya tengo en mi cabeza, aunque borroso y diluido. El final lo conozco también de antemano, nunca llega imprevisto.



María Dueñas

Yo creo que soy escritor para prolongar la infancia, para seguir jugando y seguir siendo niño. Me gusta escribir y jugar y, si hay algo que odio, es el trabajo y tener jefes.



Luis Landero



## Hábitos de escritura

El historial de hábitos es una herramienta muy potente porque apoya el cambio de conducta. Y al mismo tiempo, hace que un hábito sea evidente, que podamos controlarla mejor.

El historial de hábitos es evidente Registrar tu acción más reciente crea un desencadenante que puede iniciar tu siguiente acción. El historial de hábitos construye una serie de señales visuales de manera natural, como una cadena de marcas en tu calendario. Cuando observes el calendario y veas la cadena, te acordarás de llevar a cabo la acción nuevamente. Y si hay un vacío, te acordarás de estar atento.

La investigación científica ha demostrado que las personas que llevan un registro de su progreso para alcanzar hábitos muy concretos son más propensas a mejorar que aquellas que no lo hacen.

La manera más eficaz de incentivarnos es comprobar el avance. Cuando tenemos un indicador que señala que estamos progresando, nos sentimos motivados para seguir adelante, obvio. De este modo, el registro de hábitos puede tener un impacto adictivo en la motivación. Cada pequeño logro nutre el deseo de alcanzar lo que buscamos. Esto puede ser especialmente importante en un día difícil. Cuando te encuentras desanimado, es fácil pasar por alto todo el progreso que has logrado hasta ese momento.

El historial de hábitos es muy gratificante. Este es el beneficio más importante de todos. Llevar un seguimiento de los éxitos puede ser una recompensa por sí mismo. Resulta muy satisfactorio poner una marca junto a cada tarea completada en tu lista de pendientes.





## La página 1

Es una de las escenas más especiales y la encargada de que tus lectores entren en tu historia y sigan leyendo. Es fundamental en las editoriales para que los editores sigan leyendo también.

Responde a una estructura muy similar a la que vimos el mes anterior, la diferencia es que la reacción estará en la página 2 y necesitas un gancho fuerte del que los lectores no puedan descolgarse ni se les ocurra hacerlo.

La página 1 tiene los siguientes elementos:

1. una frase gancho
2. el lugar, el momento y el ambiente
3. el protagonista: su nombre, quién es y cómo está
4. el conflicto inicial

La frase gancho golpea, impacta, deja un sabor muy determinado. Y también es la esencia de la situación.

El lugar, el momento y el ambiente son el marco adecuado para que el protagonista esté aquí y ahora de una forma determinada. No es lo mismo La Caperucita en un invierno helado de nieve sucia que La Caperucita en una primavera radiante. No es lo mismo una Caperucita en el medio rural turolense que en la campiña francesa. Y todo eso requiere un tono particular que se refleja a través del ambiente

El protagonista aparece enseguida, ya en la segunda o tercera frase sino en la primera. Necesitamos conocerlo para saber a quién le va a suceder el conflicto inicial.

El conflicto inicial es el detonante de la historia y condiciona todo lo que sucederá a continuación a lo largo de las páginas.



## Retos

Nuevo mes, nuevo reto, las partes de la escena

Apunta cada día 1 idea, una palabra o una frase pequeña. No más de una, por Dios. Ahora ya sabes que hemos estado aplicando la regla de los 5 minutos a través de diferentes aspectos de la escritura. Simplemente apunta la idea del día y ya está y solo con respecto a una idea en concreto. Cada día, un apunte. Ya sabes que al final del mes podrás elegir entre 30.

Ha llegado el momento de trabajar con la página 1, tan importante. No olvides repetir el proceso hasta que tengas la página 1 por la mano.

- La página 1

días 1-7: la frase gancho.

Cada día una frase que sea la patada inicial de tu novela, que duela de tristeza o alegría.

días 8-14: el lugar, el momento y el ambiente

Cada día una frase. ¿En qué lugar del mundo o de tu país, en qué momento y dentro de qué atmósfera emocional podría empezar tu historia? Juega y busca diferentes momentos que darían un sabor concreto a toda la escena.

días 15-21: El protagonista

Cada día 2 frases con su nombre, quién y cómo está ¿Cómo está en ese lugar y en ese momento? ¿Qué está haciendo y cómo? Solo tienes que dar un par de pinceladas.

días 21-27: el conflicto inicial

Cada día un conflicto inicial diferente. Rétate. Ha llegado el momento del gran desafío al protagonista. Se desata la gran crisis.

días 28-30: repasa todo y elige las opciones que te parezcan más interesantes para comenzar tu historia.

Estamos con la página 1. No es una tarea simple. Pero tratarla en sus partes, pensarla te ayuda a llegar a la hoja en blanco de otra manera. ¡Abraza la página 1!



# RETO DE 30 DÍAS



MI RETO: \_\_\_\_\_

FECHA INICIO: \_\_\_\_\_

MI RECOMPENSA: \_\_\_\_\_

FECHA FIN: \_\_\_\_\_

DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5
DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10
DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15
DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20
DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25
DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30

# Pasos antiestrés



Ser consciente de uno mismo es una habilidad que a menudo se pierde. Solo darse cuenta del cuerpo y de uno mismo suena muy sencillo, pero puede ser todo un desafío. Practicar ayuda a que se vuelva más fácil.

A medida que ya notas que puedes sentir tu cuerpo, comienza a tocar suavemente diferentes partes de tu cuerpo. Puedes frotar tus manos una con la otra como si te las estuvieras lavando. Observa tus manos mientras lo haces. Presta atención a algunos detalles en tu piel, tus uñas, etc. Y después haz lo mismo con tus muñecas, codos, rodillas y muslos. Esto, que parece tan simple, te devuelve a tu cuerpo y te saca de darle vueltas a la cabeza. Es decir: te centras, estás en el aquí y ahora. Te estás reconectando y reorientando a tu sistema, lo estás entrenando para que entienda que estás a salvo y no en peligro, que es lo que te devuelve al presente.

No hace falta que cambies nada y menos aún tu respiración, simplemente date cuenta de cómo estás respirando. No hace falta y es más: es inconveniente que ahora mismo empieces a respirar profundamente. Estamos buscando que el cuerpo se regule por sí mismo. Algunos especialistas te recomendarán inhalar profundamente para tranquilizarte, pero no deberías hacerlo porque tomar una inspiración profunda en realidad incrementa tu frecuencia cardíaca, y lo último que deseas es aumentar tu excitación, ¿verdad? En cambio, simplemente observa tu respiración y espera a que se reduzca de forma natural. Si es necesario, prolonga la duración de tu exhalación. Al exhalar, nuestro ritmo cardíaco disminuye.

# Tiempo para escribir



Enamórate apasionadamente de tu visión de tiempo de tal manera que no tenga rival frente a ninguna creencia limitante del subconsciente que intente detenerte. Siempre generamos más de aquello en lo que nos centramos. Este es un concepto muy sencillo, pero merece ser repetido. Es muy potente desde el punto de vista neurológico por lo que sabemos hoy. Pero en muchas ocasiones se descarta de inmediato debido a que estamos apegados a que las cosas son como son. Mientras tanto, utilizamos nuestro poderoso enfoque todo el tiempo y ni siquiera nos damos cuenta.

Es imposible enfocarse en una cosa y ver otra. Es por eso que cuando estás atrapado en la preocupación de la falta de tiempo, no solo sigues generando más de ella, literalmente no puedes ver todas las otras posibilidades que te rodean por pequeñas que sean. Aquí no se trata de corregirse sino de ayudarse y darse oportunidades por mínimas que sea. Los pensamientos, creencias y emociones que no rechazamos conscientemente, los aceptamos inconscientemente.

La conciencia es la clave de la libertad. Cuando prestas atención a cómo estás pensando y sintiendo, por ejemplo: "Um, cuando digo que estoy sin tiempo para escribir, me siento mal", te empoderas para tomar una mejor decisión. Y la mejor manera de ser tan potente como puedas es tener una visión cristalina acerca de tu porqué y estar extremadamente comprometido con él.

Uno de los regalos más chulos que tenemos para ayudarnos en nuestro camino hacia lo que soñamos es nuestra imaginación. Un escritor lo sabe y bien, ¿verdad? La imaginación es la cocina mental donde cocinamos posibilidades. La imaginación es increíble porque no depende de circunstancias físicas, de nuestros cinco sentidos o de lo que nuestros padres nos dijeron sobre lo importante no perder el tiempo escribiendo. Es a través de nuestra imaginación, no de nuestra versión actual de la "verdad", que podemos jugar con las infinitas posibilidades que están disponibles para nosotros. Todo vale cuando nuestros corazones y nuestras imaginaciones están al mando.

Proyectar imaginación es crucial si quieres cambiar radicalmente tu vida, porque nos estamos pidiendo a nosotros mismos que imaginemos nuestras vidas soñadas desde las "realidades" en las que actualmente existimos. ¿Cómo te imaginas con tiempo para escribir?

# Tiempo semanal



tiempo que puedo ganar

en las mañanas		
en las tardes		
en la noche		
	<b>Total</b>	

**PRESUPUESTO TOTAL  
DE TIEMPO**

esta semana

Tiempo que puedo usar

tiempo disponible	tiempo de escritura	usado	Notas

**PRESUPUESTO DE TIEMPO ESTA SEMANA**

TIEMPO TOTAL	TIEMPO USADO	DIFERENCIA

**NOTAS PARA LA SEMANA QUE VIENE**

---

---

---

---

---

---

---

---

# Tiempo semanal



tiempo que puedo ganar

en las mañanas		
en las tardes		
en la noche		
	<b>Total</b>	

**PRESUPUESTO TOTAL  
DE TIEMPO**

esta semana

Tiempo que puedo usar

tiempo disponible	tiempo de escritura	usado	Notas

**PRESUPUESTO DE TIEMPO ESTA SEMANA**

TIEMPO TOTAL	TIEMPO USADO	DIFERENCIA

**NOTAS PARA LA SEMANA QUE VIENE**

---

---

---

---

---

---

---

---

# Tiempo semanal

3



tiempo que puedo ganar

en las mañanas		
en las tardes		
en la noche		
	<b>Total</b>	

PRESUPUESTO TOTAL  
DE TIEMPO

esta semana

Tiempo que puedo usar

tiempo disponible	tiempo de escritura	usado	Notas

PRESUPUESTO DE TIEMPO ESTA SEMANA

TIEMPO TOTAL	TIEMPO USADO	DIFERENCIA

NOTAS PARA LA SEMANA QUE VIENE

---

---

---

---

---

---

---

---

# Tiempo semanal

4



tiempo que puedo ganar

en las mañanas		
en las tardes		
en la noche		
	<b>Total</b>	

PRESUPUESTO TOTAL  
DE TIEMPO

esta semana

Tiempo que puedo usar

tiempo disponible	tiempo de escritura	usado	Notas

PRESUPUESTO DE TIEMPO ESTA SEMANA

TIEMPO TOTAL

TIEMPO USADO

DIFERENCIA

NOTAS PARA LA SEMANA QUE VIENE

---

---

---

---

---

---

---

---



## Las claves de la página 1

El comienzo de una novela representa el 10-15% de la historia. Es la puerta de entrada a un universo, el que un autor ha creado y al que invita a recorrer de la mano de su protagonista. Cómo construirlo es un paso esencial y para que resulte eficaz hemos de fijarnos en tan solo tres elementos. Si cada pieza narrativa encaja, los lectores se sentirán atrapados por la aventura que el autor promete y que tendrán ganas de vivir.

El comienzo determina que un lector tenga ganas de leer ese libro y es el principio fundamental del interés de un editor. A continuación te presentaré sus elementos de forma detallada, tres comienzos y analizaremos los ejemplos de manera profunda.

Si quieres seguir estudiando cómo escribir una página 1, a continuación tienes una explicación más amplia que amplía lo que has trabajado en el reto de este mes. [Clica en la imagen para acceder a este material:](#)



### **Cómo empezar una historia**

El comienzo de una novela representa el 10-15% de la historia. Es la puerta de entrada a un universo, el que un autor ha creado y al que invita a recorrer d...





# PLANIFICADOR

semanal

1



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

# PLANIFICADOR

semanal

1



**VIERNES**

**SÁBADO**

**DOMINGO**

# PLANIFICADOR

semanal

2



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

# PLANIFICADOR

semanal

2



**VIERNES**

**SÁBADO**

**DOMINGO**

# PLANIFICADOR

semanal

3



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

# PLANIFICADOR

semanal

3



**VIERNES**

**SÁBADO**

**DOMINGO**

# PLANIFICADOR

semanal



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

# PLANIFICADOR

semanal



**VIERNES**

**SÁBADO**

**DOMINGO**





# SEPTIEMBRE

## REPASO



HE APRENDIDO ★★☆☆☆

MI ESCRITURA ★★☆☆☆

ESTE MES ME HA APASIONADO

---

---

---

HE APRENDIDO A ESCRIBIR MEJOR CON

---

---

---

DOY LAS GRACIAS POR

---

---

---

---

---

QUÉ PUEDO HACER MEJOR EN MARZO

---

---

---

---



*Mis notas*



**Jugar a que ¡sí!** Para hacerlo, sigue estos pasos:

1. Plantea una pregunta inicial, la que sea. Nos valen “¿Hoy va a hacer calor?”, “¿Hoy soy genial?”, “Me voy de vacaciones al Caribe?”, etc.

Escribe una pregunta ya, cualquiera.

2. La vas a contestar de la siguiente manera:

Sí, y...

En los puntos suspensivos agregas lo que quieres, lo cual a su vez genera una pregunta nueva tuya que tienes que contestar con "Sí, y..."

Ejemplo:

“¿Hoy va a hacer calor?”

Sí y va a llover.

Y me mojaré.

Y me transformaré en pez.

Y llegaré hasta el mar.

Y en el mar seré libre.

Y cuando sea libre me volveré a transformar.

Y me volveré pájaro.

Y viajaré de estación en estación entre continentes.

Y conoceré lugares increíbles.

Y...

Puedes seguir hasta cuando quieras.

Es decir:

1. pregunta

2. una cadena de "sí y..."

Como puedes apreciar en el ejemplo anterior, simplemente se trata de ir de consecuencia en consecuencia sin límite dando sí a las posibilidades. Los síes ya están dentro de cada "y".

Puedes dedicarle cinco minutos o el tiempo que quieras.



10 octubre

# OCTUBRE

L	M	X	J	V	S	D
30	01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	01	02	03

MIS INTENCIONES PARA MI ESCRITURA

---

---

---

---

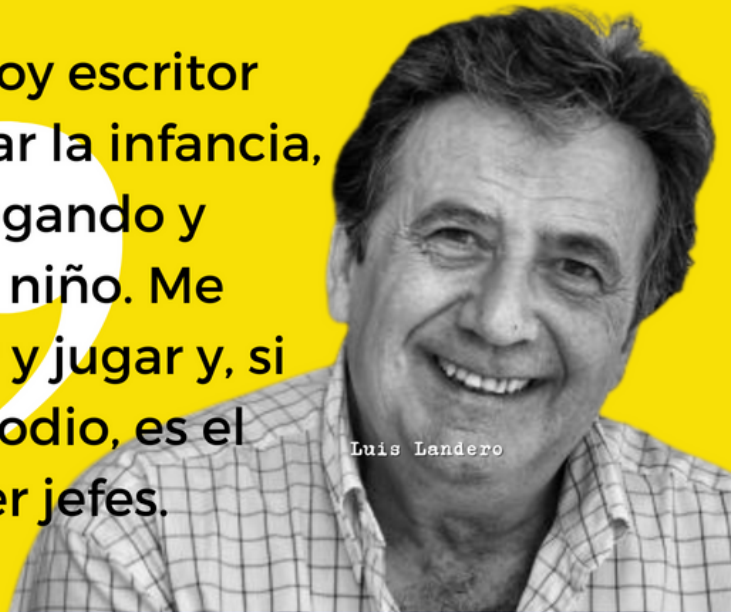
---

---

---



Yo creo que soy escritor para prolongar la infancia, para seguir jugando y seguir siendo niño. Me gusta escribir y jugar y, si hay algo que odio, es el trabajo y tener jefes.



Luis Landero

Necesitamos la escritura para poder unirnos a nuestras emociones. Todos los expertos dicen que una de las cosas que está en la base de la creación es un trauma infantil, es decir, la pérdida, de alguna manera, de una infancia feliz o luminosa.



Rosa Montero

la estructura de la novela, esa artesanía que sostiene como un todo armónico y viviente las ficciones que nos deslumbran y cuyo poder persuasivo es tan grande que nos parecen soberanas: autogeneradas y autosuficientes.



Mario Vargas Llosa



## Hábitos de escritura

### La receta de Víctor Hugo

En el verano de 1829 Víctor Hugo firmaba el contrato de su nueva obra: El jorobado de Notre Dame. Tenía como fecha de entrega del manuscrito en el verano de 1830, doce meses. Era pan comido para un autor de su trayectoria. Bastaba con ponerse a trabajar con constancia. Sucedió que en lugar de hacerlo, Víctor de lo pasó fenomenal con el cheque. Se entretuvo en otros proyectos, visitó a sus amigos, sus amigos le visitaron. Y de repente había pasado un año y el editor le estaba pidiendo su manuscrito. Y por si esto fuera poco, ya se había anunciado la nueva novela del gran escritora todo tren. Víctor no había escrito ni una línea de la novela tan esperada.

El editor le dio un ultimátum, el manuscrito debía estar listo en seis meses, a finales de febrero de 1831. Víctor Hugo decidió cortar por lo sano. Ideó un peculiar plan para superar su tendencia a la procrastinación. Agrupó todas sus prendas de vestir y solicitó a un asistente que las guardara en un amplio baúl. Se quedó únicamente con un gran chal. Al no tener ropa para salir de casa, se vio obligado a permanecer en su estudio, donde escribió de manera frenética durante el otoño e invierno de 1830. "El jorobado de Notre Dame" fue entregado dos semanas antes de la fecha límite, el 14 de enero de 1831.

En ocasiones, alcanzar algo no implica tanto facilitar los buenos hábitos como dificultar los malos hábitos. Los mecanismos de compromiso resultan valiosos al permitirnos aprovechar las buenas intenciones antes de sucumbir a la tentación. Personalmente, me rindo ante la leche condensada, el chocolate y las chuches, pero he aprendido a limitar su presencia en mi vida al comprarlos exclusivamente en Navidad. Esta estrategia es mi manera de evitar devorarlos sin control.

La efectividad para erradicar un mal hábito radica en convertirlo en algo impráctico, incrementando la tensión y la resistencia hasta que ya no sea una opción viable.

La clave para asegurar un comportamiento futuro consiste en automatizar nuestros hábitos. Si por lo que sea quieres escribir pero no tienes el hábito, piensa en todo lo que puedes hacer para tener que pasar o sí o sí media hora escribiendo. Establece un plan siberiano, elimina absolutamente todo lo que te distrae, todo lo que no te ayuda. a lo mejor los primeros días no escribes, pero a fuerza de tener esa media hora única y exclusivamente para escribir, lo acabarás haciendo.



## La visión global de la novela

Ha llegado el momento de ver la trama. Tienes el pistoletazo de salida con tu protagonista bien definido que se enfrenta a solucionar un conflicto, ahora es necesario poder ver este universo en toda su extensión. La visión narrativa de una novela es uno de los pasos más determinantes en la construcción de la estructura y el rumbo de la novela.

Este proceso empieza con el tema de tu novela y su protagonista y el conflicto. Es crucial definir el clima emocional inicial de tu novela. Es el primer paso de todo. Luego, necesitas ver dónde, cuándo y cómo acaba tu protagonista al final. Necesitas hacerte una serie de preguntas fundamentales:

¿Cuál es la otra cara del tema con el que empezó todo?

¿Cuál es la resolución del conflicto?

¿Cómo empieza y cómo acaba tu protagonista?

Dónde, cuándo y en qué ambiente acaba todo?

Una vez que tienes trazado el trayecto del viaje y ves muy claros el comienzo y el final, entonces puedes pasar a las etapas del viaje, es decir, los pasos que llevarán desde el conflicto inicial hasta la resolución.





## Retos

Nuevo mes, nuevo reto, la visión global de la novela

Apunta cada día 1 idea, una palabra o una frase pequeña. No más de una, por Dios. Ahora ya sabes que hemos estado aplicando la regla de los 5 minutos a través de diferentes aspectos de la escritura. Simplemente apunta la idea del día y ya está y solo con respecto a una idea en concreto. Cada día, un apunte. Ya sabes que al final del mes podrás elegir entre 30.

Ha llegado el momento de vislumbrar. Aún queda mucho para la estructura y para ponerse a escribir, pero sin una visión global, irás dando palos en todas direcciones.

No olvides repetir el proceso hasta que lo tengas por la mano.

- La visión global de la novela

días 1-7: el tema inicial y el final

Se corresponden, uno lleva a otro, son las dos caras de la misma moneda. Y esto tiene que tener relación con el tema de cada día.

días 8-14: el conflicto inicial y su resolución

Cada día una frase. Todo empezó con "A" y acaba con "Z". Plantea los dos cada día. Y esto tiene que tener relación con el tema de cada día.

días 15-21: El protagonista

Cada día 2 frases. El protagonista empezó de una manera y acaba de otra. Y esto tiene que tener relación con el tema de cada día.

días 21-27: el escenario inicial y final

Cada día un escenario para el comienzo que ya has escrito y otro para el final que ya has escrito en la semana del 8 al 14. Y además, esto tiene que tener relación con el tema de cada día. Rétate. Ha llegado el momento de tu gran desafío al protagonista.

días 28-30: repasa todo y elige la opción que te parezca más interesantes para tu historia.

No se puede trazar la estructura sin una visión completa previa. Y cuando digo completa, me refiero a lo que acabamos de hacer en este reto, nada más. Aún no tienes idea de por dónde va la novela, y mucho menos de los detalles porque los irás descubriendo. Solo tienes una visión de dónde empieza y acaba todo, lo cual no es poco y es esencial. ¡Abraza tu visión!

# RETO DE 30 DÍAS



MI RETO: \_\_\_\_\_ FECHA INICIO: \_\_\_\_\_

MI RECOMPENSA: \_\_\_\_\_ FECHA FIN: \_\_\_\_\_

DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5
DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10
DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15
DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20
DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25
DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30

# Pasos antiestrés



Más pausas. Vivimos en un mundo acelerado, donde la pausa parece un lujo. Sin embargo, más pausas pueden ser la clave para una mayor autoconciencia y bienestar. Tómate el tiempo necesario para permitir que tu nivel de adrenalina disminuya. Visualiza cómo baja mientras te tomas un momento de pausa. No te apresures a la siguiente tarea o interacción; date el regalo de un respiro consciente. Cada pausa permite y facilita ganar tiempo de calidad.

El cortisol y la adrenalina, sustancias químicas omnipresentes en nuestras vidas, son los héroes del estrés. Pero aquí está el truco: incluso solo tener la intención de reducirla puede marcar la diferencia. Así que, ¿por qué no intentarlo? Darnos permiso para desacelerar no solo es beneficioso para la salud mental, sino que también puede tener un impacto tangible en nuestro estado físico.

Imagina esta situación: estás inmerso en una jornada agitada, saltando de una tarea a otra sin descanso. La adrenalina se acumula, se le suma el cortisol y tu cuerpo está en modo de alerta máxima. Ahora, en lugar de seguir el ciclo frenético, tómate un momento. Cierra los ojos, haz la auditoría de tu cuerpo de la forma en que lo hemos hecho los meses anteriores y permite que el estrés baje. Este simple acto puede cambiar la dinámica.

La clave está en la conciencia. Observa cómo tu cuerpo reacciona al estrés y cómo responde a las pausas. No subestimes el poder de una pausa consciente de dos a cinco minutos. Al hacerlo, te estás dando a ti mismo el regalo de la autoconciencia, un conocimiento más profundo de tus propias reacciones y la oportunidad de manejar el estrés de manera más efectiva.

No se trata solo de frenar el ritmo, sino de cambiar la perspectiva. Al tomarte el tiempo para pausar, puedes replantearte la forma en que enfrentas las demandas diarias. La siguiente tarea o interacción puede abordarse con una mente más tranquila y un enfoque renovado.

En resumen, más pausas significan más autoconciencia. Bríndate el espacio para permitir que el estrés disminuya y observa cómo afecta positivamente tu bienestar. No te apresures; toma el control de tu respuesta al estrés. La simple intención de desacelerar puede ser el primer paso hacia una vida más equilibrada.

# Tiempo para escribir



Tu buena suerte está en tu fe, que es tu visión de tu futuro imaginario. La fe es como el cohete que te lleva a explorar terrenos desconocidos y alcanzar esos sueños locos que tienes. Y necesita ser muy fuerte porque te estás enfrentando a situaciones realmente alocadas, muchas de las cuales intentan desviarte de tu escritura.

La vida que estás tratando de construir depende de que tu cohete no se desmorone. No solo te enfrentas a tus propias ideas locas sobre el tiempo, sino que seguramente también habrá gente lanzándote sus miedos y preocupaciones día sí y día también. Así que, necesitas una fe feroz, llena de energía, sin rodeos. Tienes que creer de verdad que tu novela está al alcance de tu mano y que las herramientas están a tu alcance, que tienes el poder para usarlas bien y cuentas con el permiso de la vida y del universo para hacerlo realidad.

¿Cómo te ayuda esta fe a escribir? Bueno, la fe te ayuda a cambiar de forma. Para convertirte en la versión de mejor escritor de ti mismo, necesitas soltar la identidad antigua: "No sé escribir, es demasiado difícil, me junto con gente que no se reta a escribir ni a aprender de verdad ni se arriesga y hacemos cosas sin escritura total juntos". En lugar de centrarte en lo que podrías perder al crecer, la fe te ayuda a ver y creer en todo lo que puedes ganar.

# Tiempo para escribir



Te propongo un nuevo mantra para el tiempo para escribir . Dilo, escríbelo, siéntelo, cántalo, ¡vívelo! y repítelo hasta que te lo creas:

"Amo el tiempo de escritura y estoy agradecido cada día de que me rodea con su gloriosa generosidad".

1. Y vayamos más allá. Sigue estos pasos. Es un programa realmente intensivo. Si no te convence, arriégate a probarlo por una semana o diez días y observar qué te sucede por dentro.
2. Para cambiar tus frenos a la escritura, toma cinco cosas que te asustan, te deprimen o te irritan, y busca razones para estar agradecido por ellas.
3. Hazlo y realmente siente esa gratitud.
4. Antes de dormir, enumera 5 cosas por las que estás agradecido. Luego, enumera 5 razones por las que tienes fe en ti mismo y otras 5 por las que tienes fe en el Universo. Recuerda, dar viene de la entrega, que es capital al escribir. No importa el ego, no importa el tiempo, solo importa la novela, en una entrega total. Enfócate en la entrega y fortalece tu fe dando tiempo a la escritura cada día durante 29 días (o el tiempo que establezcas si estás probando esto). Pueden ser apenas 5 minutos, ya lo sabes. O da lo que puedas, desde un minuto hasta lo máximo posible, de la manera que puedas. Hazlo en secreto siempre que puedas. La fe requiere paciencia. Todas las semillas tienen su tiempo de gestación y depende del Universo, no de nosotros cuánto dure ese periodo. Ponerse nervioso y alterado no acelera el proceso. Para mantenerte paciente y fuerte en tu fe, repite un mantra positivo o visualiza cómo será cuando alcances tus meta de tener tiempo para escribir.
5. Por último, completa la frase: "Estoy agradecido/a al tiempo de escritura porque \_\_\_\_\_".

¡Disfruta del camino y abraza hacia tu sueño de escribir!

# Tiempo semanal



tiempo que puedo ganar

en las mañanas		
en las tardes		
en la noche		
	<b>Total</b>	

PRESUPUESTO TOTAL  
DE TIEMPO

esta semana

Tiempo que puedo usar

tiempo disponible	tiempo de escritura	usado	Notas

PRESUPUESTO DE TIEMPO ESTA SEMANA

TIEMPO TOTAL

TIEMPO USADO

DIFERENCIA

NOTAS PARA LA SEMANA QUE VIENE

---

---

---

---

---

---

---

---

# Tiempo semanal



tiempo que puedo ganar

en las mañanas		
en las tardes		
en la noche		
	<b>Total</b>	

**PRESUPUESTO TOTAL  
DE TIEMPO**

esta semana

Tiempo que puedo usar

tiempo disponible	tiempo de escritura	usado	Notas

**PRESUPUESTO DE TIEMPO ESTA SEMANA**

**TIEMPO TOTAL**

**TIEMPO USADO**

**DIFERENCIA**

**NOTAS PARA LA SEMANA QUE VIENE**

# Tiempo semanal



tiempo que puedo ganar

en las mañanas		
en las tardes		
en la noche		
	<b>Total</b>	

**PRESUPUESTO TOTAL  
DE TIEMPO**

esta semana

Tiempo que puedo usar

tiempo disponible	tiempo de escritura	usado	Notas

**PRESUPUESTO DE TIEMPO ESTA SEMANA**

TIEMPO TOTAL	TIEMPO USADO	DIFERENCIA

**NOTAS PARA LA SEMANA QUE VIENE**

---

---

---

---

---

---

---

---



# Tiempo semanal



tiempo que puedo ganar

en las mañanas		
en las tardes		
en la noche		
	<b>Total</b>	

**PRESUPUESTO TOTAL  
DE TIEMPO**

esta semana

Tiempo que puedo usar

tiempo disponible	tiempo de escritura	usado	Notas

**PRESUPUESTO DE TIEMPO ESTA SEMANA**

**TIEMPO TOTAL**

**TIEMPO USADO**

**DIFERENCIA**

**NOTAS PARA LA SEMANA QUE VIENE**



## Las claves de la visión narrativa

Cuando narramos, referimos hechos inventados para unos lectores. podemos imaginar a Narrar. Es muy sofisticada y le encanta detenerse a esperar, también se deleita en reflexionar. Narrar tiene un espíritu trascendente. Quiere superarse y lo hace, tiene una idea y la articula con otras en una constelación estelar. Narrar piensa en un plato, saborea sus variantes, le agrega algo nunca visto, lo cocina muy despacio. Pero sobre todo, antes ha logrado que los comensales exploten de placer sin ni siquiera olerlo. Puede hablar durante horas para expresar sus emociones. No le gustan las ideas, aunque las agradece, prefiere rememorar para novelar. Por encima de todas las cosas imagina, fantasea, inventa y representa la vida hasta que parece tan o más verdad que la misma realidad. Para Narrar no hay límites, le encantan las complicaciones.

Narrar juega con todo y todos. Prueba, vuelve a probar, se ilusiona al ensayar sus planes y juega con los errores. Narrar juega con los lectores, quiere emocionarlos y atraparlos. Para Narrar, las ideas son lo de menos. No es el qué, es el cómo. La idea es etérea, Narrar les da forma y decide cómo presentarla, desarrollarla, envolverla y cerrarla. Si quieres jugar con Narrar, necesitas conocer sus recursos, manejarlos y dominarlos, domesticarlos y amarlos. Es trabajo, entrega y persistencia.

Narrar maneja unas técnicas bien establecidas que el permiten alcanzar a los lectores. Cada técnica impulsa a que sea aún más creativa. Crear desde la nada es fácil, crear en un campo concreto requiere mucho más. Y obviamente, a narrar le encantan los retos.

Si quieres conocer cuáles son esas técnicas que se valoran en las editoriales especializadas en diferentes tipos de lectores, a continuación tienes una explicación mucho más amplia. Clica en la imagen para acceder a este material:



# PLANIFICADOR

semanal



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

# PLANIFICADOR

semanal

1



**VIERNES**

**SÁBADO**

**DOMINGO**

# PLANIFICADOR

semanal



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

# PLANIFICADOR

semanal



**VIERNES**

**SÁBADO**

**DOMINGO**

# PLANIFICADOR

semanal

3



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

# PLANIFICADOR

semanal

3



**VIERNES**

**SÁBADO**

**DOMINGO**



# PLANIFICADOR

semanal



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

# PLANIFICADOR

semanal



**VIERNES**

**SÁBADO**

**DOMINGO**



# OCTUBRE

REPASO



HE APRENDIDO ★★☆☆☆

MI ESCRITURA ★★☆☆☆

ESTE MES ME HA APASIONADO

---

---

---

HE APRENDIDO A ESCRIBIR MEJOR CON

---

---

---

DOY LAS GRACIAS POR

---

---

---

---

---

QUÉ PUEDO HACER MEJOR EN MARZO

---

---

---

---



*Mis notas*



# OCTUBRE

## LA VUELTA CREATIVA

Como hemos hablando de fe, imaginación y Víctor Hugo, la vuelta creativa de este mes necesita ser muy especial.

¿Tienes una caja a mano? Cualquier caja mediana te puede servir. Vamos a montar un pequeño templo dedicado a nuestros espacios sagrados. Lo primero es identificarlos. Vas a crear tu templo y vas a necesitar una serie de fuerzas creativas. Sigue estos pasos:

1. Lo más importante es tu niño. ¿Tienes alguna foto de cuando eras pequeño? Tómala. Si no tienes, dibújate.
2. Toma también fotos de aquellos que te inspiran: escritores, deportistas, artistas. Son aquellos que te muestran lo que eres capaz de hacer aunque no te lo creas, por eso mismo los admiras, representan una fuerza externa que no es ni más ni menos el reflejo de tu potencial.
3. Objetos, hay objetos que nos serenar, nos consuelan, nos permiten conectar con lo innombrable. Una piedrecita que te has encontrado por algún camino, una figurita, un recuerdo. Lo necesitamos también. Quizás, la foto de alguien que creyó en ti antes que tú mismo. Y la de quien cree en ti ahora o su nombre.
4. Pon también tus palabras preferidas junto a los nombres de personas y lugares que impulsan, una frase que te han dicho y que te ha ayudado a crecer tus alas, un poema en concreto que te ilumina, etc.
5. Coloca todo eso en tu caja. Ordénalo a tu gusto, como si dispusieras de tu Témenos. El Témenos es muy importante, es un espacio consagrado a lo divino. Es allí donde nos encontramos con nuestro dios interior. Es un espacio para invocar el claro del bosque al que me he referido en entregas anteriores.

Haz ofrendas y dedícale plegarias. Relaciónate directamente con lo sagrado que te protege en los territorios inexplorados de la creación. Esa es tu fe, esa es tu luz. Está en ti, pero a veces necesitas verla. Mantenla cerrada y ábrela como el tesoro personal que es. No la prodigues, no la enseñes, allí está todo cuanto representa esa parte de tu alma que te pide a gritos que escribas y transformes la vida en hermosas historias, lo cual no es una tarea sencilla. Tienes que protegerlo contra viento y mareas.



11  
*noviembre*

# NOVIEMBRE

L	M	X	J	V	S	D
28	29	30	31	01	02	03
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	01

MIS INTENCIONES PARA MI ESCRITURA

---

---

---

---

---

---

---



al principio de mi carrera, rompía más páginas porque hacía tentativas y a lo mejor no cuajaban y tenía que romper cien folios; pero ahora he tomado ya el ritmo y la costumbre de madurar mucho más el tono, sobre todo el tono y la atmósfera, antes de ponerme a escribir



Clara Sánchez

en la medida en que una lectora o lector se va identificando con la protagonista, va experimentando la vida a través de la literatura, lo que significa estar ante determinadas situaciones en la vida. Es la maravilla de la literatura que te permite multiplicar.



Gioconda Belli

mi mente funciona con una especie de inocencia analógica irresponsable que solo tiene en cuenta la cohesión y la coherencia de mi texto, cómo se van a incardinar el contenido y la forma.



Marta Sanz





## Hábitos de escritura

A pesar de mantener hábitos consistentes, la vida nos interrumpe en ocasiones. En algún momento, una emergencia puede surgir, ya sea enfermedad, viajes por trabajo o la necesidad de dedicar más tiempo a la familia. O simplemente un mal día.

En tales situaciones, podemos aplicar una regla simple: "Nunca permitas que pase dos veces". Si dejamos de practicar un hábito un día, podemos esforzarnos por retomarlo lo más rápido posible. El primer error rara vez es un desastre. Lo que detiene el avance es la espiral de errores repetidos. Pensar las cosas en términos de "todo o nada" o de "blanco y negro" muestra un problema que va más allá de los hábitos y de los errores.

Otro peligro potencial es medir algo incorrecto, es decir: dar por insuficiente algo que es suficiente o al revés. Es crucial ser consciente de estos obstáculos y adoptar un enfoque flexible para adaptarse a las inevitables interrupciones de la vida. Al hacerlo, podemos construir hábitos resilientes y sostenibles que nos impulsen.

Si bien la consistencia es valiosa, también lo es la capacidad de ajustarse ante las circunstancias cambiantes. En lugar de ver las interrupciones como obstáculos, podemos considerarlas como oportunidades para aprender y mejorar. Esta actitud no solo fomenta la adaptabilidad, sino que también contribuye a la construcción de una mentalidad de crecimiento.

La resiliencia es una cualidad fundamental en la formación de hábitos y permite adoptar estrategias más efectivas. En lugar de ver un día perdido como irreversible, puede ser un punto de reinicio. Esta mentalidad positiva no solo mitiga la desmotivación, sino que también contrarresta la tendencia a abandonar hábitos por completo debido a un percance aislado.

Este enfoque asegura que estemos evaluando el progreso real hacia nuestros objetivos, evitando todo cuanto podría descarrilar nuestros esfuerzos.

En conclusión, la construcción de hábitos efectivos implica aceptar la inevitabilidad de las interrupciones y aprender a adaptarse a ellas. Al abrazar la flexibilidad y mantener una actitud positiva frente a los contratiempos, podemos construir hábitos resilientes que nos impulsen hacia el éxito continuo. La consciencia de nuestras acciones, la corrección proactiva de errores y la atención precisa a nuestras mediciones son claves para cultivar hábitos que perduren en el tiempo.



## **Narrar**

**Narrar: sus elementos más básicos**

Narrar una historia puede parecer tan sencillo como un acto de magia. Todos somos hacedores y en ello reside nuestro poder: hacer que las cosas pasen, existan y se muevan en lugar de que nos pasen y tengamos que sobrevivir sin apenas rechistar. Todos creamos. El escritor toma armas en el asunto y alza sus dedos y su pluma para dar sentido y forma sus ideas.

En efecto, el artista lo hace desde la conciencia, toma técnicas, las fusiona con su sentido y con el efecto que quiere lograr en otros para que sientan algo. No es una cuestión de ideas, es dar forma a las ideas eligiendo qué forma se le quiere dar y qué efecto queremos conseguir. El escritor practica la atención a los detalles, sabe que un efecto puede tener determinadas consecuencias, aprende a seducir a los lectores con el paso a paso de su historia y con cada palabra. Y como narrador usa la escritura para el placer de los lectores.

Narrar requiere que se piensa mucho lo que se escribe, hay que tomar muchas decisiones en cada una de sus partes: los arcos dramáticos de los personajes, las partes de su evolución, las tres partes de los diálogos, las cuatro partes de cada escena, las tres partes de los capítulos, las cuatro partes del desarrollo con sus siete bisagras, cada uno de los cuatro ingredientes de la primera página o las cinco partes del final o el peso de los dieciséis elementos del comienzo o los veintitrés del final, las veinticinco maneras de colocar incisos en los diálogos, las dieciocho formas de mostrar en lugar de contar, etc. y etc.. La lista es muy extensa.

La verdad que se muestra en una novela no se construye de una tirón de orejas. En la novela todo es posible, nada es casual. Narrar una historia puede parecer tan sencillo como un acto de magia. Cuando un lector lee solo ve una paloma que alza el vuelo de la chistera. No todo el mundo puede o quiere ser mago. Ni tienen porqué serlo tampoco. Pero si quieres ser escritor y narrar, sabes que lo que de verdad cuenta es cómo se narra, no lo que se narra. Y esa es la impronta. Los hechos, los giros son lo que tiene menos incidencia en una novela si lo comparamos con los demás aspectos narrativos. Escribir una novela implica ser consciente de recursos y saber usarlos, conjugarlos, mezclarlos y desarrollarlos. Eso es hacer magia.



## Retos

Nuevo mes, nuevo reto, narrar

Apunta cada día 1 idea, una palabra o una frase pequeña. No más de una, por Dios. Ahora ya sabes que hemos estado aplicando la regla de los 5 minutos a través de diferentes aspectos de la escritura. Simplemente apunta la idea del día y ya está y solo con respecto a una idea en concreto. Cada día, un apunte. Ya sabes que al final del mes podrás elegir entre 30.

Ha llegado el momento entender muy profundamente qué implica narrar porque es lo que te facilitará abrazar tu novela. Si hay algo que no sabes, puedes consultarlo en [mi blog](#)

- Narrar

días 1-7: técnicas y recursos para que la historia tenga orden

días 8-14: técnicas y recursos para que la novela sea coherente

días 15-21: técnicas y recursos para crear personajes

días 21-27: técnicas y recursos para que los lectores se zambullan en la historia

días 28-30: repasa todo y coloca por orden y paso a paso lo que vas a necesitar para escribir tu novela de principio a fin.

¡Abraza la narrativa!

# RETO DE 30 DÍAS



MI RETO: \_\_\_\_\_

FECHA INICIO: \_\_\_\_\_

MI RECOMPENSA: \_\_\_\_\_

FECHA FIN: \_\_\_\_\_

DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5
DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10
DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15
DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20
DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25
DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30

# Pasos antiestrés



¡Seguimos!

Abre bien los ojos y échale un vistazo al mundo que te rodea. Nombra lo que ves: tu pantalla, el ratón, el teclado, cada una de tus plantas y libros, lápices, tazas y etc. o a lo que sea que tengas delante. Cuando haces esto, estás activando una parte de tu sistema nervioso que se encarga de localizar tu posición actual en el entorno. Básicamente, estás comprobando que estás a salvo y que "ningún dinosaurio te está persiguiendo". Es una técnica muy simple para que estés presente, dejes tu cabeza y estés aquí y ahora.

Fíjate en cualquier otro cambio en tu cuerpo, como el abdomen que se relaja, la mandíbula que se suelta, las manos que se relajan. ¿Te lagrimean los ojos? Piensa en lo que haces cuando te contienen las lágrimas después de un accidente o una situación emocional intensa: la boca se aprieta, la garganta se cierra. Básicamente, estás reteniendo esas lágrimas, así como la emoción, la energía y el estrés de la situación. Si las lágrimas quieren salir, déjalas. Lloro si lo necesitas. No te cortes las lágrimas.

A lo mejor sientes alguna energía o tensión en las piernas o brazos que necesite liberarse. ¿Notas rigidez en la mandíbula? Puede que haya alguna rabia o enfado que esté asomando. Ahora que no estás solo en tu cabeza, tu cuerpo puede expresarse. Permíteselo. Es así como se suelta el estrés.

Observa cómo te relacionas ahora con el estrés. Si aún sientes alguna sensación intensa en el cuerpo, repite los pasos. Si no, ya está. Mañana vuelve a esta práctica.

# Tiempo para escribir



Nuestros deseos se materializan a través del pensamiento y se concretan cuando decidimos actuar.

Nada desinfla nuestra confianza como la aguja puntiaguda de un amigo negativo. Esfuérzate por rodearte de personas que te animen y brinden apoyo en la escritura, en lugar de aquellos que te entregan un saco de pesimismo con un "Buena suerte con eso" o el clásico "¿Aún no has publicado?" Básicamente, están diciendo: "Soy pequeño y tengo miedo, y te estoy contagiando todo, pero no puedes quejarte porque significa que me importas".

Mejorar tu entorno humano puede ser más desafiante que colocar alfombras o plantar girasoles en el jardín, especialmente si las personas menos útiles resultan ser familiares. Este es uno de los dilemas más comunes y desalentadores que enfrentan las personas cuando deciden dedicarse a lo que ama, así que no estás solo/a si te estás preguntando qué está pasando.

Cuando tus amigos son negativos, temerosos y no apoyan tus logros, la clave está en no intentar cambiarlos. Anímales, ámales, ofrece consejo cuando te lo pidan, diles que piensas que son geniales, pero no conviertas en tu proyecto el intentar hacerles ver la luz. ten en cuenta lo siguiente:

1. no puedes obligarles a hacer nada a menos que estén dispuestos a evolucionar. Si están atrapados en el miedo acerca de que cambies tu vida, así como temerosos de cambiar la suya propia, despertarán cuando estén listos, no cuando tú se lo digas.
2. es su viaje, su elección de cómo lo llevan.
3. Lidera con el ejemplo. En lugar de decirles lo que deberían o no deberían estar haciendo, trabaja en ti mismo/a, conviértete en la mejor versión de ti, y si te preguntan cómo lo lograste, haz todo lo posible por ayudarles; y si no preguntan, déjalos en paz.
4. No compartas tus sueños ni el trabajo que estás haciendo en ti mismo/a si te han demostrado que no te van a apoyar y/o arrojarán sus dudas y preocupaciones en tu cara. Aún puedes quererles y estar con ellos, simplemente no les involucres en esta parte de tu vida.

Rodéate de escritores que te exijan más, quienes quieren llegar a algo concreto, que comprenden y apoyan el camino que estás siguiendo, que te impulsan a ir más allá de ti mismo. Si no conoces a personas así, encuéntralas. Descúbrelas. Encuentra escritores así en redes sociales, toma clases, participa en un grupo de lectura de libros. Busca a otros escritores que no sean mediocres y que te impulsen a dar lo mejor de ti.

# Tiempo semanal



tiempo que puedo ganar

en las mañanas		
en las tardes		
en la noche		
	<b>Total</b>	

**PRESUPUESTO TOTAL  
DE TIEMPO**

esta semana

Tiempo que puedo usar

tiempo disponible	tiempo de escritura	usado	Notas

**PRESUPUESTO DE TIEMPO ESTA SEMANA**

TIEMPO TOTAL	TIEMPO USADO	DIFERENCIA

**NOTAS PARA LA SEMANA QUE VIENE**

---

---

---

---

---

---

---

---

# Tiempo semanal



tiempo que puedo ganar

en las mañanas		
en las tardes		
en la noche		
	<b>Total</b>	

PRESUPUESTO TOTAL  
DE TIEMPO

esta semana

Tiempo que puedo usar

tiempo disponible	tiempo de escritura	usado	Notas

PRESUPUESTO DE TIEMPO ESTA SEMANA

TIEMPO TOTAL

TIEMPO USADO

DIFERENCIA

NOTAS PARA LA SEMANA QUE VIENE

---

---

---

---

---

---

---

---



# Tiempo semanal



tiempo que puedo ganar

en las mañanas		
en las tardes		
en la noche		
	<b>Total</b>	

**PRESUPUESTO TOTAL  
DE TIEMPO**

esta semana

Tiempo que puedo usar

tiempo disponible	tiempo de escritura	usado	Notas

**PRESUPUESTO DE TIEMPO ESTA SEMANA**

TIEMPO TOTAL	TIEMPO USADO	DIFERENCIA

**NOTAS PARA LA SEMANA QUE VIENE**

---

---

---

---

---

---

---

---

# Tiempo semanal



tiempo que puedo ganar

en las mañanas		
en las tardes		
en la noche		
	<b>Total</b>	

**PRESUPUESTO TOTAL  
DE TIEMPO**

esta semana

Tiempo que puedo usar

tiempo disponible	tiempo de escritura	usado	Notas

**PRESUPUESTO DE TIEMPO ESTA SEMANA**

**TIEMPO TOTAL**

**TIEMPO USADO**

**DIFERENCIA**

**NOTAS PARA LA SEMANA QUE VIENE**

---

---

---

---

---

---

---

---



## Requerimientos narrativos

La lista es muy extensa, aquí te menciono algunos aspectos necesarios para narrar:

- precisar el lenguaje
- usar el lenguaje para emocionar
- mostrar para que los lectores vivan la historia
- decidir sobre el comienzo con dieciséis elementos
- determinar el desarrollo con once elementos
- cerrar el final con veintitrés elementos
- determinar el rumbo de la historia con dos elementos
- perfilar el marco de la historia, con otros dos elementos
- trazar la coherencia de la historia, con al menos 20 elementos
- frases de gancho inicial y final
- transiciones
- encuadrar las cuatro partes de la escena
- prescribir veinticinco elementos de la escena
- contestar a las cinco claves de la escena
- inducir seis arcos dramáticos
- originar personajes que facilitan la identificación
- facilitar el narrador
- usar seis formas de mostrar
- equilibrar las emociones
- establecer las tres partes de una diálogo
- dominar cinco tipos de incisos
- disponer la intriga en dos modalidades

Si quieres comprender a fondo lo que te permite la narrativa con sus recursos para comprender la novela a fondo y así siempre tener a mano lo que necesitas para cautivar a los lectores, a continuación tienes una explicación mucho más amplia. [Clica en la imagen para acceder a este material:](#)



# PLANIFICADOR

semanal

1



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

# PLANIFICADOR

semanal

1



**VIERNES**

**SÁBADO**

**DOMINGO**

# PLANIFICADOR

semanal



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

# PLANIFICADOR

semanal



**VIERNES**

**SÁBADO**

**DOMINGO**

# PLANIFICADOR

semanal

3



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES



# PLANIFICADOR

semanal

3



**VIERNES**

**SÁBADO**

**DOMINGO**

# PLANIFICADOR

semanal

4



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

# PLANIFICADOR

semanal

4



**VIERNES**

**SÁBADO**

**DOMINGO**



# NOVIEMBRE

## REPASO



HE APRENDIDO ★★☆☆☆

MI ESCRITURA ★★☆☆☆

ESTE MES ME HA APASIONADO

---

---

---

HE APRENDIDO A ESCRIBIR MEJOR CON

---

---

---

DOY LAS GRACIAS POR

---

---

---

---

---

QUÉ PUEDO HACER MEJOR EN MARZO

---

---

---

---



*Mis notas*



1. Fíjate en esta lista:

tener miedo a equivocarse, machar una idea, el perfeccionismo, fijarse en otras obras artísticas, depurar la técnica narrativa, experimentar, equivocarse, divertirse buscando las posibilidades de los imposibles, darle al vuelta a los problemas, pensar en cómo hacer que algo interese y no si interesa perfectamente, pasear por la naturaleza, conocerse, presionarse, bailar, centrarse propios errores, incentivarse con retos, perderse, encontrarse, estudiar narrativa, centrarse en ver lo negativo, juzgarse, entretenerse con analogías y metáforas, abrirse a lo diferente.

2. A partir de lo anterior, haz dos nuevas listas sobre lo que te ayuda a inspirarte y otra con lo que puede bloquear la inspiración.

3. Agrega más elementos a cada una de las dos listas anteriores, personalízalas.

4. Con todo esto y sin dejarte nada, escribe tus 2 recetas mágicas, únicas para ti, intransferibles y con el encanto de tu duende :

a) una, la que conjura la inspiración y te lleva a otras dimensiones;

b) otra, la que maldice la inspiración y te deja en los desiertos de tu creatividad.



12  
*diciembre*

# DICIEMBRE

L	M	X	J	V	S	D
25	26	27	28	29	30	01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	01	02	03	04	05

MIS INTENCIONES PARA MI ESCRITURA

---

---

---

---

---

---

---



yo creo que el trabajo del escritor es el desarrollar el oficio, sobre todo aprender lo que son los resortes y los recursos del oficio. Porque escribir es un oficio.



Carlos Ruiz Zafón

En la escritura de una novela hay un plan inicial, lógicamente, pero montones de modificaciones y sorpresas después.



Sara Mesa

Estas inquietudes, la condición humana, el horror de la vida, el arte como vía de aproximación a la naturaleza real de la vida, a lo dramático del ser humano, es lo que cuento. El arte como explicación de lo que somos.



Arturo Pérez Reverte



## Hábitos de escritura

El amor del cerebro humano por los desafíos se despierta cuando estos están dentro de la zona óptima de dificultad. Si amas el tenis, enfrentarte a un niño de 4 años te aburriría por ser demasiado fácil, pero contra un profesional como Roger Federer resultaría poco motivador por la dificultad extrema. Lo mismo sucede con tus expectativas: si son muy altas, te desmotivas y no hay voluntad suficiente; si son muy bajas, te cansarás. La clave está en jugar contra alguien de igual habilidad, donde ganar o perder depende de tu esfuerzo, creando una experiencia de flujo, completamente inmerso y enfocado. La escritura es una actividad muy solitaria y el otro jugador de este tenis siempre eres tú mismo. Empieza por repasar tus expectativas.

Los estudios científicos sugieren que el estado de fluidez se alcanza cuando una tarea está apenas un 4% por debajo de tu habilidad actual. Trabajar en desafíos de dificultad manejable, cerca de tu perímetro de habilidad, es crucial para mantener la motivación. La mejora requiere un delicado equilibrio: buscar desafíos estimulantes mientras progresas lo suficiente para estar motivado.

La variedad es esencial para evitar el aburrimiento, el peor enemigo en el desarrollo de todo creativo. Lo que sucede es que ningún hábito es interesante para siempre. En el camino de mejora en la escritura, enamorarse del aburrimiento y perseverar en los hábitos es un desafío común. Todos tenemos metas y sueños, pero solo esforzarse cuando es conveniente no garantiza consistencia ni resultados destacados.

Iniciar y mantener un hábito constante enfrentará tentaciones de renunciar. Los profesionales de la escritura preparan un marco de trabajo, una rutina concreta, rituales y trabajan con propósito, mientras que los aficionados se desvían debido a sus urgencias.



## Escribir cada día mejor

Para narrar una novela hay ingredientes fundamentales. Respeta tu manera de escribir y a la vez ten muy en cuenta qué aspectos te facilitan tu proceso de escritura, que es algo que te pertenece solo a ti.

Si tienes una idea inicial muy clara y la desafías bien, tendrás una novela fuerte. Si tienes una visión clara del recorrido de tu protagonista, cada pieza encajará mejor, no te bloquearás ni te perderás. Una novela no es un producto que se obtiene a través de una cinta transportadora. Es un proceso orgánico y creativo que requiere tiempo.

Lee estas frases que siguen y marca si son verdad o mentira. Aquí se mencionan aspectos fundamentales de la novela. Las que no aciertes, será un reto. Las que aciertes, serán tu base de lanzamiento para ir a por más.

1. Puedes resumir tu historia en 3 o cuatro frases claras.
2. En el comienzo hay que retener información para crear intriga.
3. Solo el protagonista goza de una evolución dramática mientras los secundarios y personajes de fondo no la necesitan.
4. En el comienzo ya está el final.
5. Para mostrar se necesitan sensaciones.
6. El desarrollo representa un 50% de la novela.
7. En el final puedes presentar nuevos personajes.
8. La escena tiene cuatro partes.
9. Se pueden aprovechar los diálogos para informar a los lectores.
10. La estructura se construye con buenas ideas.
11. La estructura se arma con buenas preguntas.
12. Un buen protagonista no necesita un villano.
13. El escenario y el tema central están relacionados.
14. El conflicto es algo interno a cada personaje.
15. La premisa inicial es crucial.
16. El desarrollo se articula por bloques.
17. El final no es solo la resolución del conflicto
18. Los diálogos se escriben solo con incisos
19. Es más importante contar que mostrar porque los lectores necesitan saber qué pasa
20. La intriga depende de los personajes

Las respuestas está **AQUÍ**





## Retos

Nuevo mes, nuevo año, nuevo retos

Ya lo sabes, cada día es para una idea en una palabra o una frase pequeña. ¡No más de una! Ahora ya sabes que hemos estado aplicando todas las reglas de los hábitos en estos retos.

Cada día, un apunte. Ya sabes que al final del mes podrás elegir entre 30.

Ha llegado el momento entenderte muy profundamente como escritor, como escritora.

- Mis retos

días 1-7: la estructura, todos los aspectos vinculados a la trama

días 8-14: los personajes, todos los aspectos vinculados a la creación de personajes

días 15-21: el lenguaje, todos los aspectos relacionados con el estilo, los diálogos, el tono, el mostrar y el contar

días 21-27: el punto de vista, todos los aspectos relacionados con la voz narradora, el punto de vista

días 28-30: repasa todo y marca tus retos para el próximo año, ponlos en orden mes a mes.

¡Abrazate escritor, escritora!

# RETO DE 30 DÍAS



MI RETO: \_\_\_\_\_ FECHA INICIO: \_\_\_\_\_

MI RECOMPENSA: \_\_\_\_\_ FECHA FIN: \_\_\_\_\_

DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5
DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10
DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15
DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20
DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25
DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30

# Pasos antiestrés



A lo largo de estos meses, hemos estado estudiando y practicando una forma de manejar el estrés desde la escuela somática del Dr. Peter Levine.

Todos somos diferentes, hay gente que sintoniza con su cuerpo fácilmente y otros a quienes puede costar más. Y no tiene que ver con la capacidad sino con el estrés almacenado en el cuerpo y su experiencia vital. Reserva unos 5 minutos para realizar esta práctica. Puedes extenderla sin límite. Yo misma puedo estar entre unos 30 y 45 minutos en muchas ocasiones y otras, apenas unos minutos. . No hay reglas estrictas ni exámenes. Sé amable contigo mismo y ten en cuenta que esta práctica puede parecer un poco peculiar al principio, especialmente si eres un maestro del arte de guardar estrés dentro de ti. La clave aquí es mantener la curiosidad.

Si comienzas a sentir sensaciones incómodas como emociones intensas o recuerdos difíciles, una vez más, trata de darles la bienvenida. En lugar de quitártelos de encima, invítalos a tomar asiento. Respira de manera natural, no necesitas inspiraciones profundas como si fueras a sumergirte en lo más profundo del mar. Mantén tu atención en esas características desagradables y acaba este ejercicio de regulación.

Este método tan simple realmente funciona. La verdad es que nuestro cuerpo es parte de la naturaleza y está diseñado para funcionar sin herramientas externas. Esta práctica conduce al cuerpo y al sistema nervioso de vuelta a la esencia, como un reinicio para que podamos sintonizar nuestro estado natural con gracia y eficacia.

Entonces, la próxima vez que sientas que el estrés se está acumulando, simplemente dedica unos minutos a esta regulación. Imagina que eres el autor de tu bienestar.

# Tiempo para escribir



Ya sea que te des cuenta o no, estás teniendo una relación con la escritura. No es el tiempo del reloj. Cuando damos un salto gigante en la vida sentimos una mezcla perfecta de emoción y terror.

Si logras mantener el rumbo de tu escritura, uno de los resultados más alucinantes es que tu subconsciente se volverá loco de una manera épica (recuerda, está tratando de que te quedes cómodamente dentro de tu comodidad) y se revelará ante ti.

Encuentra algo que puedas hacer ahora mismo para acercarte un paso gigante a tu meta de hacerte escritor. Cuando lo hagas, observa cualquier creencia limitante del subconsciente que pueda asustarse y salir de su escondite como resultado. Si algo aparece, anótalo. O ten un momento de locura. ¡En público! Así irás descubriendo lo que te ha estado frenando en la escritura. Poco a poco puedes darte la oportunidad de comenzar a liberarlo, empieza a sumergirte en una nueva historia utilizando lo que has aprendido sobre ti.

Hazte una pregunta sobre algo con lo que estás luchando antes de sentarte a escribir, como: ¿Qué pensamientos sobre la escritura están bloqueando mi fluir? Otra idea divertida es la visualización. Tómame cinco o diez minutos para imaginarte viviendo tu deseo de ser escritor. Imagínate allí, siente cómo es, huele, qué ves, comes, compras, qué dices, etc. Mantente en ese momento y en la emoción, observa si surgen creencias disparatadas, algo sobre no merecer ser escritor o que las personas están en apuros en todo el mundo y tú estás gastando tiempo en escribir. Anota cualquier cosa que surja y pregúntate si tiene sentido.

Elegimos quedarnos en nuestras historias porque obtenemos beneficios falsos de ellas: mantenemos nuestra identidad, culpamos a cosas externas de nuestra falta de oportunidades para escribir como no tengo tiempo, tengo un hijo, veinte hijos, la economía está fatal, no encuentro una pluma para escribir, etc. Nos resistimos y no salimos de nuestro espacio habitual, evitamos riesgos como fallar, parecer tontos, perder dinero, cambiar y ser diferentes de nuestra familia y amigos. La lista es infinita, pero todo se reduce a esto: Tienes que querer tus sueños más de lo que quieres tu drama.



# Tiempo semanal



tiempo que puedo ganar

en las mañanas		
en las tardes		
en la noche		
	<b>Total</b>	

**PRESUPUESTO TOTAL  
DE TIEMPO**

esta semana

Tiempo que puedo usar

tiempo disponible	tiempo de escritura	usado	Notas

**PRESUPUESTO DE TIEMPO ESTA SEMANA**

**TIEMPO TOTAL**

**TIEMPO USADO**

**DIFERENCIA**

**NOTAS PARA LA SEMANA QUE VIENE**

---

---

---

---

---

---

---

---



# Tiempo semanal



tiempo que puedo ganar

en las mañanas		
en las tardes		
en la noche		
	<b>Total</b>	

**PRESUPUESTO TOTAL  
DE TIEMPO**

esta semana

Tiempo que puedo usar

tiempo disponible	tiempo de escritura	usado	Notas

**PRESUPUESTO DE TIEMPO ESTA SEMANA**

**TIEMPO TOTAL**

**TIEMPO USADO**

**DIFERENCIA**

--	--	--

**NOTAS PARA LA SEMANA QUE VIENE**

---

---

---

---

---

---

---

---

# Tiempo semanal



tiempo que puedo ganar

en las mañanas		
en las tardes		
en la noche		
	<b>Total</b>	

**PRESUPUESTO TOTAL  
DE TIEMPO**

esta semana

Tiempo que puedo usar

tiempo disponible	tiempo de escritura	usado	Notas

**PRESUPUESTO DE TIEMPO ESTA SEMANA**

TIEMPO TOTAL	TIEMPO USADO	DIFERENCIA

**NOTAS PARA LA SEMANA QUE VIENE**

---

---

---

---

---

---

---

---

# Tiempo semanal



tiempo que puedo ganar

en las mañanas		
en las tardes		
en la noche		
	<b>Total</b>	

**PRESUPUESTO TOTAL  
DE TIEMPO**

esta semana

Tiempo que puedo usar

tiempo disponible	tiempo de escritura	usado	Notas

**PRESUPUESTO DE TIEMPO ESTA SEMANA**

TIEMPO TOTAL	TIEMPO USADO	DIFERENCIA

**NOTAS PARA LA SEMANA QUE VIENE**

---

---

---

---

---

---

---

---

Si quieres comprender lo que se te requiere en una novela



## Nuevas intenciones, nuevos objetivos

Si quieres ponerte a escribir de forma seria, con técnica, no te faltan oportunidades. Pero ojo con culpar a otros de tus miedos o tus fracasos porque eso no es parte de tu historia. ¿Qué necesita un escritor? Leer mucho en la lengua en que escribe y aprender técnica narrativa. Escribir novela no es un simple desahogo, requiere un dominio del oficio y tiempo. Una buena novela no necesita márketing, exige ser bien contada.

Ordena tus hábitos, concédete el tiempo para escribir que necesitas, concéntrate y fluye gracias a que manejas el estrés. En [mi blog](#) tienes muchos recursos de escritura como para solucionar bloqueos, miedos, acallar al crítico interno, empezar a deshacerte de la vergüenza tóxica. Como suelo defender, se escribe con todo el ser.

Ocúpate de tu ser y escribe. Cuida las palabras, elige los elementos de la trama, pule tu lenguaje. Toma tu sueño entre tus manos y entrégate de verdad a tu verdad. Hay más de un lector en el mundo que la está esperando.

Ya tienes tu verdad, ahora llega el momento de comunicarla. Empieza conociendo las herramientas que necesitas para esta aventura. Para estar vivo como escritor, necesitas abrirte a descubrir porque narrar una novela así lo requiere. Sé un explorador concienzudo porque solo así verás los horizontes que buscas y te pertenecen.

Con la linterna de las técnicas en tu mano podrás ver el camino y saltar muros, ríos, desiertos y manglares. Y luego descubrir, aventurarte e improvisar cuando sea necesario, pero no de cualquier manera. Para descubrir necesitas estar abierto a hacerlo y no esperar certezas. El proceso de escritura no es solo escribir y ya está, tiene tres fases fundamentales:

1. hay una primera fase que consiste en tomar las decisiones que importan;
2. una segunda fase para teclear o tomar el bolígrafo o la pluma
3. y al final, revisar para acabar de desarrollar. No, no es corregir, ese verbo tan amado por todos los estudiantes perfectos. Es desarrollar y revisar, alcanzar la música.

Si quieres embarcarte en una novela completa, clicas sobre la imagen:



# PLANIFICADOR

semanal



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

# PLANIFICADOR

semanal



**VIERNES**

**SÁBADO**

**DOMINGO**

# PLANIFICADOR

semanal



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

# PLANIFICADOR

semanal



**VIERNES**

**SÁBADO**

**DOMINGO**



# PLANIFICADOR

semanal



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

# PLANIFICADOR

semanal

3



**VIERNES**

**SÁBADO**

**DOMINGO**

# PLANIFICADOR

semanal



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

# PLANIFICADOR

semanal



**VIERNES**

**SÁBADO**

**DOMINGO**



# DICIEMBRE

## REPASO



HE APRENDIDO ★★☆☆☆

MI ESCRITURA ★★☆☆☆

ESTE MES ME HA APASIONADO

---

---

---

HE APRENDIDO A ESCRIBIR MEJOR CON

---

---

---

DOY LAS GRACIAS POR

---

---

---

---

---

QUÉ PUEDO HACER MEJOR EN MARZO

---

---

---

---



*Mis notas*



Crea tu lluvia de estrellas de escritor, de escritora. ¿Y con qué? Con palabras y con frases estelares. ¿Conoces cuáles son tus palabras o frases estrella? Escríbelas todas. Búscalas en los diccionarios, que son un cielo de palabras fugaces que puedes atrapar.

¿Cuáles son tus palabras y frases estelares? Necesitas conocerlas. Y a partir de aquí depende de ti crear un hecho poético a tu medida. También puedes saltarte tus medidas e ir más allá.

Te propongo un par de actividades muy sencillas que solo requiere trocitos de papel y algo para escribir, además de uno o varios diccionarios.

¿Qué puedes hacer? Puedes tomar una foto tuya y “dibujar” tu lluvia de estrellas particular con esas palabras centelleando sobre ti. También puedes escribirlas en trozos de papel, cada trozo una palabra o una frase que sea tu estrella, llegado el momento de la noche mágica, te las tiras por encima.

También puedes “provocar” esta lluvia de estrellas sobre alguien que quieres mucho. Si tienes la oportunidad de hacerlo con niños, los resultados son espectaculares, te garantizo que el entusiasmo os abrazará. Ese niño o niña que juega dentro de ti y te ha impulsado a jugar con palabras e historias para cambiar los mundos posibles en mundos poéticos, te lo agradecerá. Garantía estelar.

jimena

fer

libro

.com

