



RESET

El cuaderno de vacaciones que la IA no puede hacer por ti

¡ESTE CUADERNO NO CONTIENE PASATIEMPOS!
CONTIENE EJERCICIOS PARA VOLVER A PENSAR POR TI MISMA
Y RECUPERAR LA CONFIANZA EN TUS IDEAS Y EN TU VOZ

¡BIENVENIDA!

Amiga mía, este es el cuaderno de vacaciones que más te va a rentar este verano.

Si has abierto este cuaderno esperando encontrar sopas de letras o unir puntitos... siento decirte que no.

Aunque, bueno, en cierto modo sí.

Porque durante los próximos 15 días vamos a hacer algo que cada vez hacemos menos: pensar por nuestra cuenta.

Vivimos rodeadas de respuestas, ¿te has dado cuenta?

Si no sabemos qué escribir, preguntamos ChatGPT.

Si no sabemos qué decidir, buscamos tendencias en Instagram

Si dudamos de una idea, la validamos con Claude o Perplexity.

Y si algo no nos convence... abrimos otra pestaña del navegador..

El problema no es la inteligencia artificial. Ni los algoritmos. Ni tampoco las redes sociales.

El problema es que, poco a poco, hemos dejado de confiar en nuestra propia capacidad para observar, relacionar ideas, sacar conclusiones y crear.

Y eso tiene consecuencias.

Porque cuando todas consumimos las mismas referencias, seguimos los mismos consejos y utilizamos las mismas herramientas... cada vez nos parecemos más.

La creatividad no aparece (ni desaparece) por arte de magia.

¡Se entrena! Igual que entrenas un músculo.

- Observando.
- Aburriéndote.
- Haciendo preguntas.
- Jugando.

- Conectando cosas que, en principio, no tienen nada que ver.

Por eso este no es un cuaderno para pasar el rato, para crear más contenido o aprender tips de marketing.

Es un pequeño RESET.

Un entrenamiento de 15 días para volver a mirar el mundo con curiosidad, recuperar confianza en tu criterio y recordar que tus mejores ideas no salen de un prompt.

Salen de ti.

Cómo funciona

 Un reto al día.

 No te llevará más de 10-20 minutos.

 Intenta no usar ChatGPT, Google ni buscar la respuesta en otra persona.

 Aquí no hay respuestas correctas. Solo una condición: pensar antes de buscar.

Y, por último, un consejo.

No hagas estos ejercicios para hacerlos "bien". Hazlos para volver a disfrutar del placer de tener una idea que es completamente tuya.

Porque eso, hoy en día, es una ventaja competitiva enorme.

¡Feliz verano y feliz RESET, amiga!

Antes de empezar, si no me conoces, quizá te preguntes quién demonios soy yo y por qué he creado RESET, si es así, sigue leyendo, si ya me conoces, ¡pasa a la siguiente página!



¡Hola! Soy Elena.

Trabajo ayudando a emprendedoras a construir negocios con una comunicación que realmente suene a ellas.

Y precisamente por eso **llevo un tiempo preocupada.**

Cada vez veo a más mujeres brillantes dudando de ideas que hace unos años habrían defendido sin pestañear.

No porque sepan menos. Ni porque sean menos creativas.

Sino porque **vivimos rodeadas de herramientas, tendencias, algoritmos y opiniones que nos empujan constantemente a buscar fuera respuestas que antes encontrábamos dentro.**

No tengo nada en contra de la inteligencia artificial. La utilizo prácticamente todos los días.

Pero creo que hay algo que no deberíamos delegar nunca: nuestra capacidad para observar, pensar, conectar ideas y sacar nuestras propias conclusiones.

Porque ahí es donde nace la creatividad.

Y ahí es donde empieza una comunicación que realmente te diferencia.

RESET nace precisamente de esa preocupación.

Quería crear **un cuaderno de verano que, en lugar de enseñarte más estrategias, te ayudara a recuperar un hábito mucho más importante: pensar por ti.**

No vas a encontrar fórmulas, ni prompts ni plantillas.

Solo pequeños **retos para volver a entrenar tu curiosidad, tu criterio y tu creatividad.**

Ojalá dentro de unos días termines este cuaderno con menos necesidad de buscar respuestas fuera y mucha más confianza en las tuyas.

Ese sería el mejor resultado posible.

¡Empezamos!

LOS 15 RETOS

Día 1 · Observa

Sal a caminar 10-20 minutos.

Sin auriculares. Sin móvil. Solo camina y observa.

Cuando vuelvas, apunta **10 cosas que nunca habías visto aunque pasas por ahí constantemente.**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

💡 La creatividad empieza mucho antes de escribir. Empieza aprendiendo a mirar.

Día 2 · Haz preguntas

Haz una lista de 10 preguntas.

Sobre lo que quieras. No tienes que responder ninguna. Solo preguntar y, si quieres, compartir algunas de ellas en el grupo, ¡te sorprenderán las respuestas!

Por ejemplo: ¿Por qué los supermercados siempre huelen igual? ¿Por qué damos las gracias automáticamente? ¿Por qué todo el mundo habla igual en LinkedIn?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.



Las buenas ideas nacen de buenas preguntas.

Día 3 · Cambia de escenario

Ve a trabajar a un sitio donde nunca trabajarías. Un parque, una cafetería, una biblioteca...

Observa qué cambia en tu forma de pensar y déjalo por escrito:



El cerebro también se acostumbra a los lugares.

Día 4 · Relaciona

Elige dos cosas que aparentemente no tienen nada que ver.

Por ejemplo, un semáforo y una boda. O una sandía y el marketing. Dale al coco y escribe cinco conexiones. ¡Aunque sean absurdas!

Elemento 1	Elemento 2	Conexión

💡 La creatividad consiste en unir puntos que antes no estaban unidos.

Día 5 · Colecciona conversaciones

Escucha conversaciones ajenas. ¡No por cotillear! Por curiosidad científica.

Apunta tres frases literales o fragmentos que te hayan llamado la atención.



La gente te regala contenido constantemente.

Día 6 · El objeto

Coge cualquier objeto de casa. Un tenedor, una vela, un paraguas, ¡qué sé yo! Cualquier cosa vale, de verdad. Míralo bien durante un rato y describe 10 usos (distintos al que tiene habitualmente), podría tener.

El objeto que he elegido es:

Y los usos que se me ocurren que podría tener son:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

 La creatividad también (y sobre todo) se entrena jugando.

Día 7 · Cambia de opinión

Escribe una opinión muy fuerte que tengas. Ahora intenta defender justo la contraria.

¡Aunque no estés de acuerdo!

Opino que:	Y me rebato a mí misma así:

 Pensar no es confirmar lo que ya crees.

Día 8 · El museo

Entra en una librería, un museo o una tienda que jamás visitarías. No te lo pienses mucho, ¡simplemente entra! No compres nada (si no quieres). Solo observa. ¿Qué puede aprender tu negocio de ese sitio?

Lo que podría aprender es...

 Las ideas suelen vivir fuera de nuestro sector.

Día 9 · Sin respuestas

Hoy está prohibido preguntar a ChatGPT. Y no solo mientras usas el cuaderno, sino durante todo el día. ¡24h sin IA! (Sí, amiga, cuando digo ChatGPT digo también Claude, Gemini, Perplexity y toda otra IA generativa habida y por haber, no me seas.)

Todo lo que normalmente preguntarías, piénsalo tú primero. Intenta salir del atolladero. Busca la respuesta en un libro, pregunta a tu madre, llama a un amigo. Preocúpate por encontrar la respuesta fuera de una pantalla, aunque tardes más.

¡Comparte en el grupo de Whatsapp cómo te has sentido! ¿Has conseguido las respuestas que buscabas? ¿Has acabado satisfecha o más frustrada?

💡 La primera respuesta no siempre es la mejor. Pero sí suele ser la más tuya.

Día 10 · Aburre a tu cerebro

Pon 15' en el cronómetro del reloj o el móvil y pásalos haciendo nada. Pero nada de nada. Ni móvil, ni leer, ni escuchar música. NA-DA. Solo aburrirte.

Después vuelve aquí y escribe qué se te ha pasado por la cabeza durante esos minutos.

💡 Las ideas necesitan hueco.

Día 11 · El niño de cinco años

Elige algo cotidiano. Un ascensor. Una cuchara. Una nube. ¡Lo que sea!

Hazte cinco veces seguidas la pregunta: "¿Por qué?" (Por ejemplo, si has elegido una cuchara podrías preguntarte por qué el mango es tan fino, por qué no es cuadrada, por qué solo la usamos para comer sopa, por qué no las hacen de papel, etc.)

Escribe aquí tus preguntas y reflexiones.

El objeto cotidiano que elijo es _____

¿Por qué...	
¿Por qué...	
¿Por qué...	
¿Por qué...	
¿Por qué...	



La curiosidad no desaparece. Se deja de practicar.

Día 12 · Invierte

Haz una lista de 7 cosas que das o que se dan por hechas y después escribe qué pasaría si fueran al revés.

Por ejemplo: ¿Y si los restaurantes pagaran a los clientes por comer?

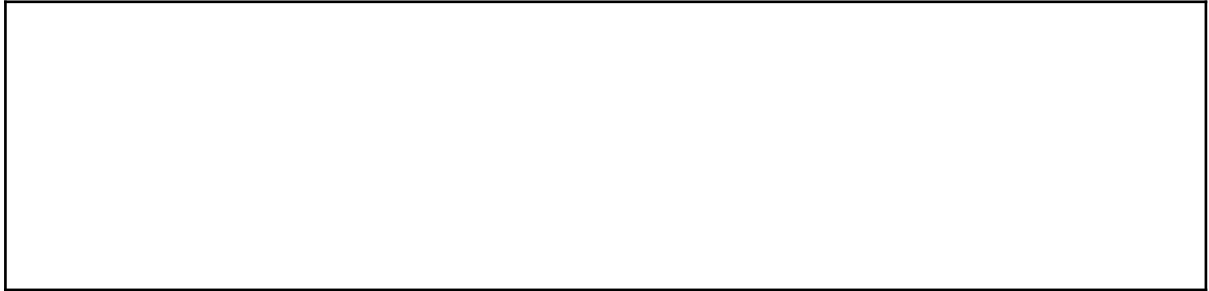
Cosas que se dan por hechas al revés	¿Qué pasaría? ¿Cómo sería?

 Romper una norma es una forma maravillosa de generar ideas.

Día 13 · La cámara

Haz diez fotos de cosas completamente normales. Después míralas como si fueran una exposición.

¿Qué tienen en común?



💡 La creatividad muchas veces es cambiar el encuadre.

Día 14 · La historia

Inventa la historia de vida de una persona desconocida que acabas de cruzarte.
¿Quién es? ¿Qué busca? ¿A dónde va? ¿Por qué? ¿Para qué? ¡No importa que sea mentira!

💡 Imaginar también es entrenar tu capacidad de razonar.

Día 15 · El manifiesto

Después de estos quince días responde.

¿Qué he descubierto?	
¿Cómo me he sentido?	
¿Qué cosas quiero volver a hacer más?	
¿Qué cosas quiero dejar de hacer?	
¿Qué quiero proteger de ahora en adelante?	

💡 El mejor sistema creativo no es producir más. Es proteger aquello que hace que sigas pensando por ti.

EXTRAS BRUTALES

EL DIARIO DE IDEAS

No intentes tener ideas. Acostúmbrate a recogerlas.

Las mejores ideas aparecen cuando estás viviendo, no cuando te sientas delante del ordenador. Durante estos días, apunta cualquier cosa que te llame la atención.

No la desarrolles. No la juzgues. Solo guárdala y vuelve aquí cuando te notes “seca” de ideas.

 17 Fecha:  Hoy he visto...  Hoy he escuchado...  Hoy he leído...  Hoy me ha indignado...	 17 Fecha:  Hoy he visto...  Hoy he escuchado...  Hoy he leído...  Hoy me ha indignado...
 17 Fecha:  Hoy he visto...  Hoy he escuchado...  Hoy he leído...  Hoy me ha indignado...	 17 Fecha:  Hoy he visto...  Hoy he escuchado...  Hoy he leído...  Hoy me ha indignado...

 Fecha:  Hoy he visto...  Hoy he escuchado...  Hoy he leído...  Hoy me ha indignado...	 Fecha:  Hoy he visto...  Hoy he escuchado...  Hoy he leído...  Hoy me ha indignado...
 Fecha:  Hoy he visto...  Hoy he escuchado...  Hoy he leído...  Hoy me ha indignado...	 Fecha:  Hoy he visto...  Hoy he escuchado...  Hoy he leído...  Hoy me ha indignado...
 Fecha:  Hoy he visto...  Hoy he escuchado...  Hoy he leído...  Hoy me ha indignado...	 Fecha:  Hoy he visto...  Hoy he escuchado...  Hoy he leído...  Hoy me ha indignado...



Fecha:



Hoy he visto...



Hoy he escuchado...



Hoy he leído...



Hoy me ha indignado...



Fecha:



Hoy he visto...



Hoy he escuchado...



Hoy he leído...



Hoy me ha indignado...



Fecha:



Hoy he visto...



Hoy he escuchado...



Hoy he leído...



Hoy me ha indignado...



Fecha:



Hoy he visto...



Hoy he escuchado...



Hoy he leído...



Hoy me ha indignado...

ÚLTIMO RETO:

LO QUE SIEMPRE HA ESTADO AHÍ

No has creado una voz nueva. No has inventado una personalidad. No has necesitado que nadie te dijera quién eres. Simplemente has bajado el ruido suficiente para volver a escucharla.

Las frases que salen solas cuando hablas o escribes sin pretensión:	
Las ideas que defiendes aunque nadie esté de acuerdo:	
Las historias que más te atraen:	
Las palabras que más utilizas.	
Las metáforas que haces sin darte cuenta:	
Los temas sobre los que nunca te cansas de pensar:	
Lo que has descubierto sobre ti durante estos 15 días:	

Feliz verano, amiga.

Si has llegado hasta aquí, probablemente te hayas dado cuenta de una cosa.

La creatividad no estaba perdida.

Tu voz tampoco.

¡Solo necesitaban un poco de espacio para volver a aparecer!

Este cuaderno era un RESET.

El siguiente paso consiste en aprender a convertir todo eso que has descubierto en una forma de comunicar que sea reconocible, coherente y profundamente tuya.

Porque, recuerda:

Tu voz no se construye.

Se descubre.

¡Y este cuaderno solo ha sido el principio!

¡Por cierto! Si este cuaderno ha conseguido que vuelvas a disfrutar pensando... ¡háblame! Me encantará saber qué ejercicio te removi6 más, qué descubriste sobre ti o qué idea apareció cuando dejaste de buscarla.

Puedes escribirme por Instagram (@elena_trueraw).

Leo y respondo absolutamente todos los mensajes.

truerawmarketing.com | [instagram.com/elena_trueraw](https://www.instagram.com/elena_trueraw) | hola@gtruerawmarketing.com