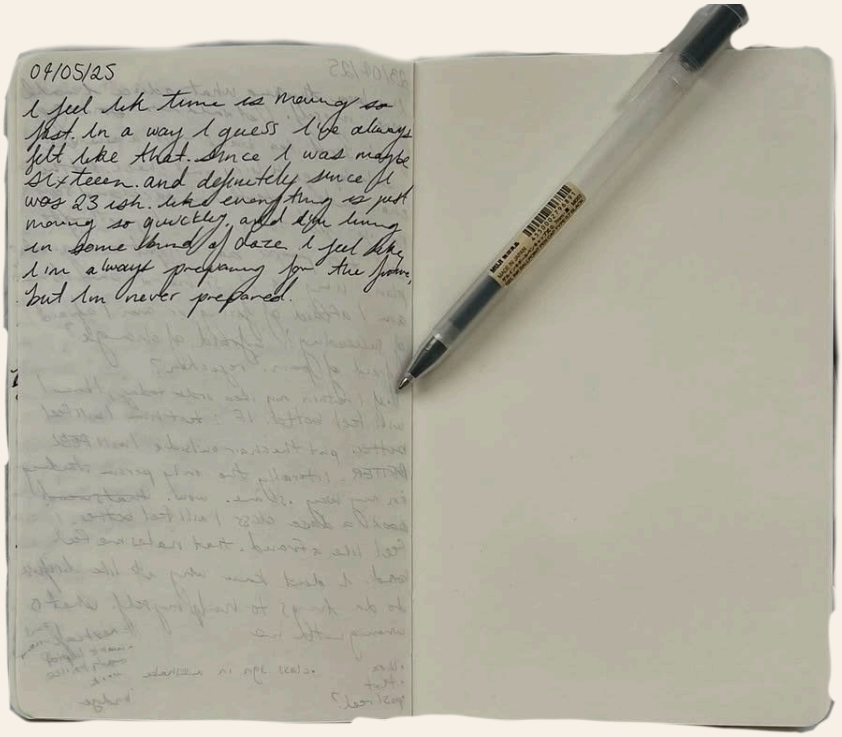


Desenreda tu caos ✍️

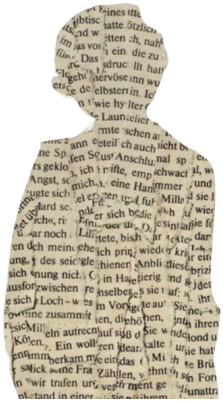
Una herramienta práctica para pasar de la hoja en blanco a un guion que se sienta tuyo, y expresarte con tu propia voz en el mundo digital.

con amor,

tu mentora creativa

Andy · @andreahpaulin

Cómo usar esta herramienta creativa?



Abre este recurso cada vez que quieras escribir algo y no sepas por dónde empezar;)

No tienes que responder todas las preguntas: elige la ruta que más se parezca a lo que sientes hoy, escoge una pregunta y escribe sin juzgarte.

Y recuerda: Primero sale crudo (sin edición y sin juzgarlo) y después le das forma.

Las 3 rutas:

- Ruta 1. Tengo muchas ideas y no sé cuál elegir.
- Ruta 2. Sé de qué quiero hablar, pero no sé qué decir.
- Ruta 3. Sé lo que quiero decir, pero no sé cómo empezar.

Ruta 1. Tengo muchas ideas y no sé cuál elegir



Para sacar todo de tu cabeza y **quedarte con una sola idea para hoy.**

No necesitas hacer TODAS las preguntas. Escoge 1 y comienza a escribir.

---

1. ¿Qué pensamiento lleva varios días rondando mi cabeza?
2. ¿De qué podría hablar durante horas sin aburrirme?
3. ¿Qué he observado últimamente que me hizo pensar?
4. ¿Qué llevo tiempo queriendo decir y todavía no he encontrado cómo?
5. De todo lo que escribí, ¿cuál es la idea que hoy me emociona más contar?

Ejemplo: Escribí cinco cosas: el café de la mañana, una plática con una amiga, lo cansada que me siento, un libro que estoy leyendo y el miedo a empezar algo nuevo. La que más me movió fue el miedo a empezar. Esa es la de hoy;)

Ruta 2. Sé de qué quiero hablar, pero no sé qué decir



Para profundizar en tu idea y encontrar lo que hay detrás.

No necesitas hacer TODAS las preguntas. Escoge 1 y comienza a escribir.

---

1. ¿Por qué esta idea me importa tanto?
2. ¿Qué experiencia personal me hizo pensar en esto?
3. ¿Qué opinión tengo sobre este tema que quizás no he compartido?
4. ¿Qué aprendí de una situación que antes no entendía?
5. ¿Qué me gustaría que alguien más pudiera ver desde mi perspectiva?

Ejemplo: Mi tema es el miedo a empezar. ¿Qué experiencia me hizo pensar en esto? La primera vez que publiqué un video y lo borré a los diez minutos. Ahí está mi historia.

Ruta 3. Sé lo que quiero decir, pero no sé cómo empezar



Para encontrar tu primera frase.

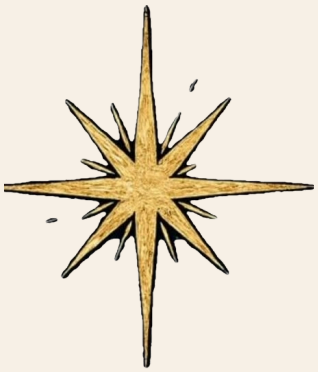
No necesitas hacer TODAS las preguntas. Escoge 1 y comienza a escribir.

---

1. Si se lo contara a alguien de confianza tomando un café, ¿por dónde empezaría?
2. ¿Qué parte de esta historia me emociona más contar?
3. ¿Qué detalle, recuerdo o conversación podría usar para aterrizar esta idea?
4. ¿Qué es lo que realmente quiero decir, aunque todavía no sepa cómo explicarlo?
5. Si solo pudiera compartir una frase sobre esto, ¿cuál sería?

Ejemplo: Si solo pudiera compartir una frase sería: "Borré mi primer video a los diez minutos, y hoy entiendo por qué". Ese puede ser el inicio de mi guion.

¿Y ahora qué hago con todo esto?



1. Relee lo que escribiste y subraya la frase que más te mueva.
2. Pregúntate: ¿esto lo quiero contar hoy? Si la respuesta es sí, es tu punto de partida.
3. Escríbela como si se la contaras a alguien de confianza. Esa es la primera línea de tu guion.
4. Escribe lo que sigue sin corregir. Ya habrá tiempo de darle forma.
5. Guarda todo lo demás: son ideas para tus próximos diarios visuales;)

Tus ideas no necesitan estar ordenadas para empezar. Solo necesitan salir.

Nos vemos en Del pensamiento al guion ✍️

Con cariño,

tu mentora creativa,

Andy