

*100 días de escritura: Un desafío
para vencer a la resistencia,
escribir más y mejor*



GABRIELLA CAMPBELL

TALLER CELSIUS 2022

1. Mayores obstáculos para escribir



- Distracciones
- Prioridades
- Inseguridad
- Salud
- Falta de tiempo
- **FALTA DE CONSTANCIA**

1. ¿Realmente quieres escribir?



- ¿Cuáles son tus objetivos?
- ¿Cómo encaja la escritura en tu estrategia? (Debe ser parte de un plan)
- ¿Tienes objetivos diarios, semanales, mensuales o anuales?
- ¿Afición o profesión?
- Tus prioridades como autor/a

¿Por qué 100 días?



- Nos hablan de: 21 días
- Como mínimo solemos necesitar: 30 días
- La media es de: 66 días
- El tiempo de adquisición de un hábito dependerá de tu **experiencia.**

Formación de hábitos desde la neurociencia



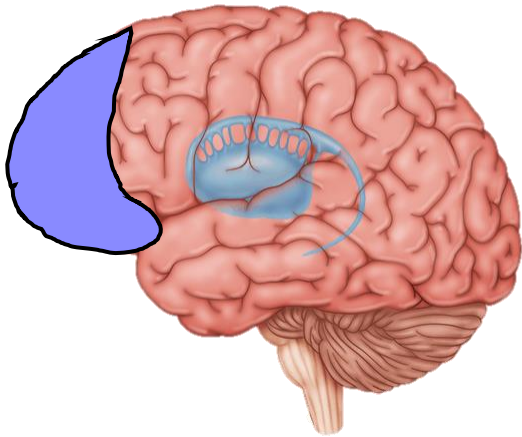
- A continuación veréis tres diapositivas diseñadas por Teresa Esteban-Peñalba (@NeuroTEP) donde podréis ver con mucha claridad cómo se crean físicamente los hábitos.
- ¡Gracias a Teresa por su ayuda!

- Tanto buenos como malos hábitos funcionan igual.
- Los comportamientos deliberados se adaptan flexiblemente al ambiente, pues dependen de la consecuencia.
- Los hábitos no se adaptan libremente (Amaya & Smith, 2018), y dependen de un antecedente que los active (Yin & Knowlton, 2006).



¿Qué son los hábitos?

Neurobiología de la formación de hábitos



Hay dos zonas del cerebro muy relevantes en la formación de hábitos:

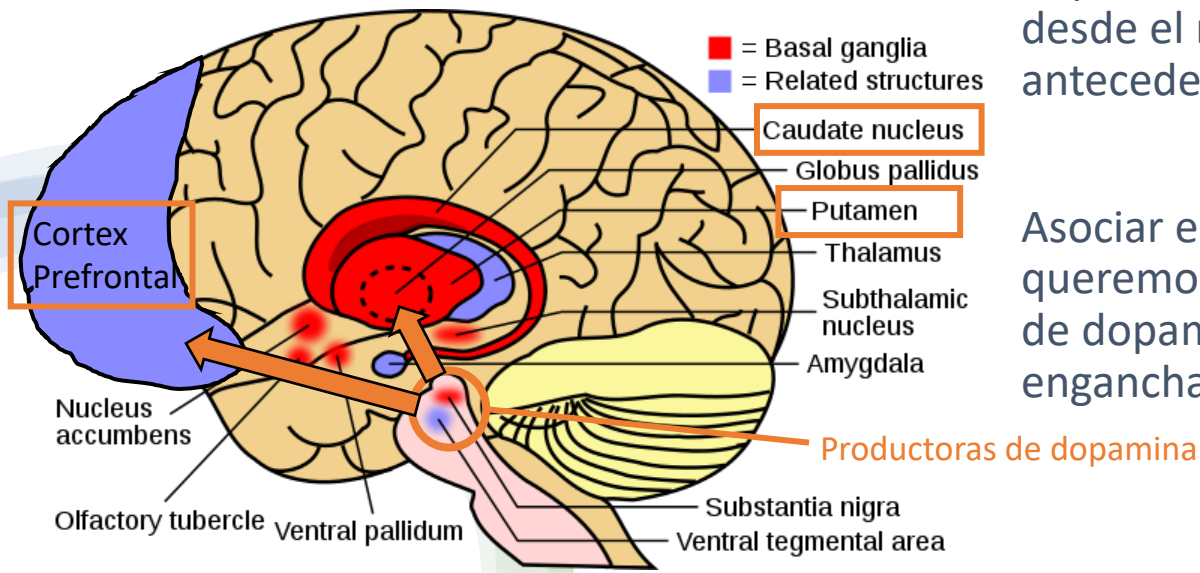
- Ganglios basales: importantes receptores de dopamina, implicados en la ejecución de acciones.
- Corteza prefrontal: el centro de toma de decisiones y planificación del cerebro.

Formación de hábitos desde la neurociencia

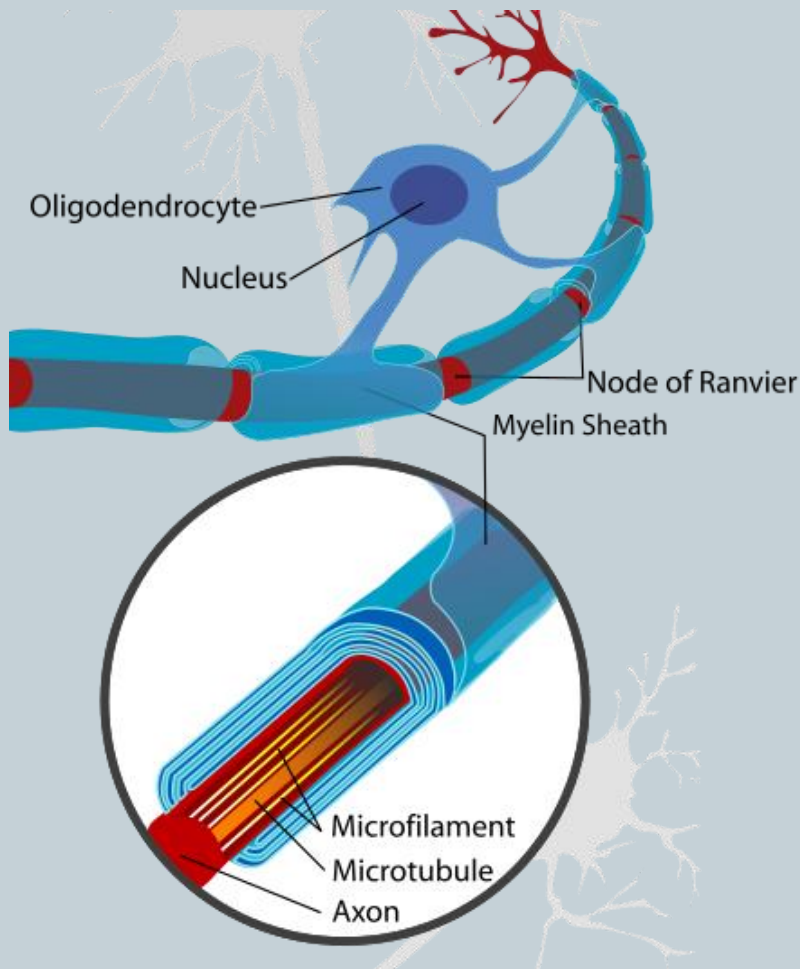
Cuando experimentamos algo que nos gusta el cerebro libera **dopamina** a estructuras de los **ganglios basales y cortex prefrontal**.

El cerebro buscará repetir aquello que nos da dopamina y aprenderá a liberar dopamina desde el momento que se presente el antecedente.

Asociar el antecedente al hábito que queremos crear nos asegura esa liberación de dopamina que nos mantendrá enganchados al hábito.



Otra cosa a tener en cuenta: mielina y enfoque



La **mielina** es un tejido graso (creado por células llamadas oligodendrocitos) que actúa de refuerzo alrededor de ese circuito que estás creando al desarrollar una habilidad. La mielina aísla el axón de la neurona para agilizar la transmisión de la señal eléctrica. Cuanto más repitas una actividad, más se refuerza ese circuito y más se agilizan las señales: **lo harás mejor y más rápido.**

Pero para que se realice bien ese refuerzo, debe realizarse un proceso aislado. **No se va a reforzar nada si estás con varios procesos a la vez.**

2. El hábito como tu mayor herramienta



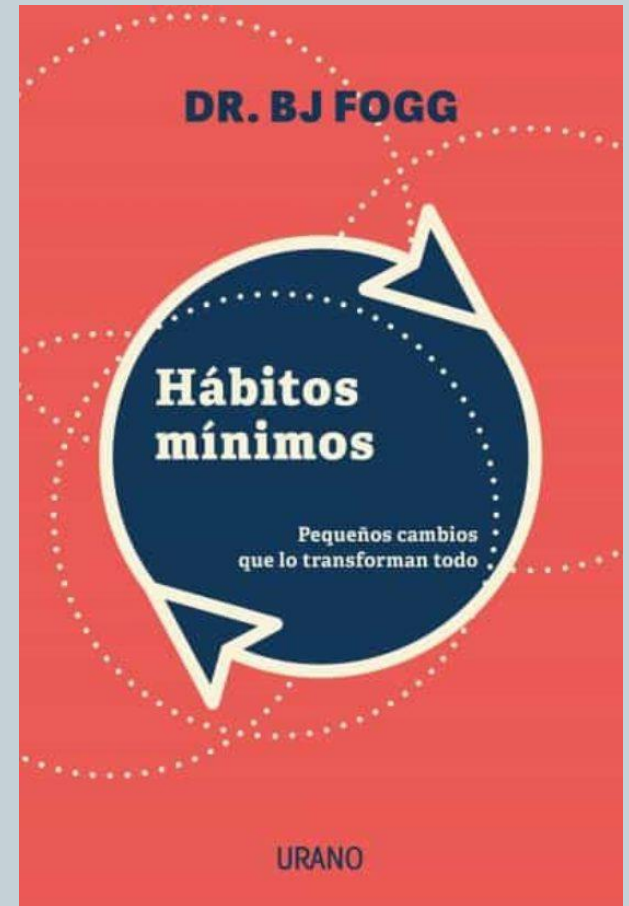
- Hábito para empezar, maratones cuando la disciplina no sea un problema
- El desafío de los 30 días: ¿eres capaz de escribir a diario durante un mes? ¿Y 100?
- Condiciones de un hábito eficiente:
 - Siempre a la misma hora
 - El mínimo: debe ser muy muy fácil
 - Pie, ritual y recompensa
 - ¿Debo hacerlo público?

Los tres elementos que producen un comportamiento (MAP)

B. J. Fogg — *Hábitos mínimos*



- MOTIVATION: **Motivación**, tu deseo de hacer algo.
 - ABILITY: **Habilidad**, tu capacidad de realizar esa acción
- PROMPT: El **pie**, aquello que nos recuerda que debemos hacer algo.

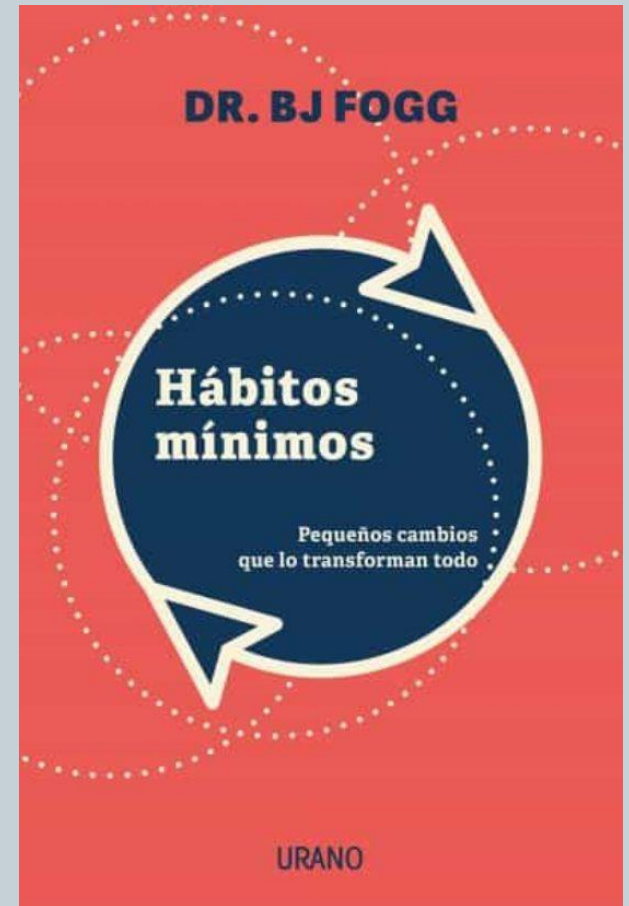


Los 3 orígenes de cambio en el comportamiento (**PAC**)

B. J. Fogg — *Hábitos mínimos*



- **PERSON**: La propia **persona**.
- **ACTION**: La **acción** que nos lleva a cambiar.
- **CONTEXT**: El **contexto** o entorno que nos rodea.



Cómo combinar MAP y PAC para cambiar tu comportamiento



	PERSONA	ACCIÓN	CONTEXTO
Motivación	¿Quieres hacer esta acción?	¿Hay recompensas o castigos externos?	¿Influye tu entorno en tu motivación?
(H)Abilidad	¿Puedes mejorar tus habilidades?	¿Puedes hacer que la acción sea más pequeña/más fácil?	¿Puedes conseguir las herramientas y recursos que necesitas?
Pie	¿Hay pies o detonadores internos?	¿Tienes acciones ya existentes que puedan servir como pies para acciones nuevas?	¿Hay pies en tu entorno que puedan servir para desencadenar la acción que buscas?

Los siete pasos del diseño de tu comportamiento



1. Clarifica tus expectativas
2. Explora tus opciones
3. Encuentra un comportamiento que funciona para ti
4. Comienza con una acción pequeña
5. Encuentra un pie efectivo
6. Celebra tus éxitos (*shine* — “brillibrilli”)
7. Arregla, modifica y expande

Escribir mucho: ¿cantidad o calidad?



- Haciendo cerámica
- Profesores de universidad y ritmo de publicación (Richard Boice)
- La excepción: controles intermitentes, responder ante otros
- Combinación con hiperenfoque y trabajo profundo
- Trabajo “profundo” + práctica consciente

Hiperenfoco + trabajo “profundo”



- El trabajo profundo es un trabajo:
 - Sin distracciones
 - Mayor enfoque: mayor velocidad, mayor calidad y mayor FLUJO
 - La única manera de llegar a tu capacidad más alta
 - Lo que convierte el trabajo en pasión (no al revés)
 - Unido a una rutina/hábito, no necesita de fuerza de voluntad.

Con el tiempo, un trabajo profundo lleva a una práctica consciente:

Práctica consciente/deliberada



- Un trabajo que exige cierto esfuerzo
- Fracaso como algo necesario... en un 15%
- Un trabajo estratégico, sigue un plan
- Un trabajo que responde a *feedback*, valoraciones de personas que saben más
- El objetivo no es solo escribir, es mejorar como escritor/a

EJERCICIO BÁSICO DE HIPERENFOQUE



¿Puedes hiperenfocar?

¿Cuál es tu mínimo?

Vuelca lo sobrante en notas

Ejercita como un músculo

Elimina residuos

¿Recompensa o castigo?



- La importancia de las consecuencias negativas
- El papel de la dopamina: recompensas intermitentes
- Proceso por encima de recompensa



¿Respondes
mejor al premio
o al castigo?

¿Sirven de algo los objetivos?



Herramientas de Andrew Huberman para conseguir objetivos que sirven para escritores:

- Aprende más rápido con la regla 85/15
- Visualización enfocada de lo que se quiere conseguir (+modelos mentales) — Pero solo ayuda al principio
- La mejor motivación es visualizar el fracaso
- Nuestra percepción subjetiva de por qué hacemos algo es crucial para conseguirlo
- Cuidado con demasiados objetivos: 1-2 objetivos grandes al año
- Asegúrate de que sean específicos y realiza un control semana
- *Space-Time Bridging* (relación de la dopamina con la vista)

Mientras escribes



- ¿Esto de qué va?
- ¿Estoy escribiendo para mí?
- ¿Me estoy divirtiendo?
- ¿Qué quieren los personajes?
- ¿Dónde está el conflicto?
- ¿Cuál es el tema real?
- ¿Esta escena sirve de algo?
- ¿Estoy guardando mi documento?
- ¿Me bloqueo? (cambia actividad, usa lo aleatorio o la escritura libre)
- Para en mitad de lo mejor.

4. Después de escribir



- Sensaciones posteriores
- Notas para la próxima sesión
- ¿Te has perdido?
- ¿Hay algo que puedas recortar?
- Vistazo rápido al estilo.
- Si es malo, no te preocupes. Mañana será mejor y tú necesitas quitarte las palabras malas de encima.

Algunas fuentes de inspiración



- Sexo de ideas
- Lo descartado y rechazado
- Otros medios (series, videojuegos, letras de canciones, películas, rol...).
- Libros muy buenos y libros muy malos.
- Escucha en tu entorno
- Diario de sueños
- Cualquier cosa fuera de tu zona de confort
- Lo aleatorio
- Personajes extremos
- *Braindumping*

Combina diferentes enfoques para los mejores resultados:



- Hiperenfoque

¿Qué hacer con la “basurilla”, los residuos de atención?



- Enfoque disperso:
 - Modo captura
 - Modo resolutivo
 - Modo habitual

No mezcles



¡Cuidado! 

Acuérdate de separar tus sesiones de planificación/documentación, escritura y edición.

Las tres bases para una buena escritura



- Sueño
- Ejercicio
- Alimentación

MUY IMPORTANTE:

- Salud mental
- Entender qué factores INTERNOS y EXTERNOS nos influyen tanto física como mentalmente.

¡Muchas gracias por participar!



Y ahora, ¡a escribir!