

Vamos a crear

El placer de escribir



.....

¡Este es tu mundo creativo y tú eres el artista!





Escribir es una de las **actividades más enriquecedoras y terapéuticas que existen.**

En esta época, podría ser una excelente opción para ocupar tu tiempo mientras estás en casa.
⇒ Anímate a sacar ese(a) autor(a) que llevas dentro; aquí te damos algunas ideas para hacerlo.



Disfrutar la escritura

*
· “Escribir es un oficio que se aprende escribiendo”.

Simone de Beauvoir

Es momento para cambiar de actividad y no pensar todo el tiempo en la situación que atraviesa el mundo. Date la oportunidad de sacar un espacio solo para ti, poner a prueba tu creatividad y convertirte en un(a) escritor(a). Para ello, hemos diseñado esta guía para que puedas crear y expresarte; no necesitas más que una hoja en blanco, un lápiz y tu mente. **iEste es tu mundo creativo y tú eres el artista!**

La escritura es un arte. Escribimos para expresarnos, para soñar, para ser libres. Ella contribuye a entender cómo somos y funcionamos; en pocas palabras, escribir nos ayuda a sentirnos mejor. **Ten en cuenta que no existen respuestas erróneas; escribe cuando sientas el deseo de hacerlo y los pensamientos vengan o simplemente cuando quieras tener un espacio para conocerte, sanarte y divertirte.** Deja fluir tus ideas y pensamientos y plásmalos en esa hoja en blanco gracias al poder y la belleza de las palabras.

Los regalos que nos da la escritura:



Ordenar nuestros pensamientos.



Encontrar la conexión entre lo que pensamos y lo que sentimos.



Expresar y canalizar nuestras emociones.



Compartir tiempo con nosotros mismos.



Vivir el momento presente.



Desarrollar la autoconciencia estructurando los pensamientos y tomando (conciencia) de ellos.



Conocernos mejor y descubrir cosas de nosotros que están ocultas a nuestra mirada diaria.



• Disminuir los niveles de estrés.



Fomentar nuestra creatividad, volviéndonos más libres y permitiéndonos expandir nuestra mente.

El poder de escribir a mano

¿Recuerdas cuando estabas en el colegio y abías tu cuaderno y con tu lápiz empezabas a escribir? ¿Hace cuánto no sientes el cansancio en las manos después de un largo día de escritura o la ampollita que te salía en el dedo, justo en la parte que apoyabas ese lápiz?

Sabías que escribir a mano **activa más regiones de nuestro cerebro que cuando lo hacemos en el computador o en el dispositivo móvil**. Escribir con lápiz y papel estimula nuestra área visual y las habilidades motoras y cognitivas; además, nos permite {organizar} la información, interpretarla para entenderla y reestructurarla con nuestras propias palabras.

Ejercicios de *inspiración*

Pon tu mente a crear

El estado de inspiración llega en el momento menos esperado; **disfrutar cada etapa del proceso creativo es fundamental**. Un escritor puede tomar ideas de sus vivencias cotidianas, es decir, de situaciones de su día a día. Esto se convierte en un flujo de imágenes que llegan a su cerebro y que, a través de la concentración mental y la serenidad, va dándoles forma hasta convertirlas en historias.

Retos literarios

Las historias son narraciones de relatos y acontecimientos. ¿Sabes que no existe una forma de contar una historia?, ¡hay mil formas de hacerlo! Por eso, tú serás el autor de las narraciones más increíbles; **lo único que necesitas es un lápiz y tu gran poder: LA IMAGINACIÓN.**

¿Aceptas el reto de escribir las siguientes historias?

Sigue las propuestas que encuentras a continuación y **usa tu creatividad para crear una historia propia sin importar el tipo de texto o su extensión**. Utiliza una hoja en blanco para escribir y desarrollar cada ejercicio.



Reto 1: IMAGEN

Encuentra una imagen que te llame la atención. ¿Cuál historia te imaginas que hay detrás de ella? Escríbela.

A large grid of small dots for writing.





Reto 2: FRASE

Escoge una frase o refrán que te guste mucho, escríbela para comenzar tu texto y crea la historia más fascinante de todas. ¿Qué personaje está diciendo esta frase?

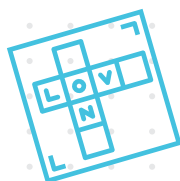
A large grid of small dots for writing.





Reto 3: PALABRAS ALEATORIAS

Escribe las primeras siete palabras que se vengan a tu cabeza, ¿cuáles son? Redacta una historia usando las palabras que salieron de tu grandiosa imaginación.





Reto 4: POEMA

¿Hace cuánto no lees un poema? Busca uno que te genere conexión emocional, ponte creativo y escribe la historia que hay detrás de la persona que lo creó. ¿Que se te viene a la mente?

A large grid of small dots for writing.





Reto 5: REVISTA

Busca una revista. ¿La encontraste? Abre sus páginas y empieza a verla, escoge la imagen de una persona que te llame la atención; vamos a leer a esa persona, ¿que está pensando?, ¿cuál es la vida que hay detrás de ella? Eres tú quien le dará vida a ese personaje. ¿Listo para contar la historia?





Reto 6: BÚSQUEDA DEL TESORO

Imagina que buscas algo muy importante para ti; piensa qué podría ser. Escribe dónde te encuentras realizando la búsqueda, hacia dónde vas, cómo la realizas y qué sucede en el camino.





Reto 7: SUPUESTOS

Escribe una narración de ciencia ficción, ¿te animas? La primera frase de la historia empieza así: "¿Y si...?". Cuéntanos cómo continúa.



Storytelling

El arte de contar una historia

¡Nuestra vida es una historia! La capacidad de contar hechos es de las más antiguas que existen. El poder de una buena narración nos fascina desde que éramos niños; nos conectamos emocionalmente a través de ella, dejamos que nos llegue y nos toque el alma.

Esta es una herramienta tan potente que, a través de personajes, ambientes y mensajes, genera identificación; **ese es un elemento secreto que hace que se vuelvan importantes para ti, que tengan el poder de conectarte emocionalmente y querer saber más.** Es mágico cómo esa buena historia despierta tu interés y no puedes parar de leerla, te hace imaginar que vives el papel del personaje principal, atravesando barreras de tiempo y experimentando similitudes entre tú y las demás personas.

¿Qué tal si hacemos los siguientes ejercicios? Usa una hoja en blanco para cada uno de ellos.



Ejercicio 1

Escribe todo lo que recuerdas de tu niñez

Vamos a recordar esas cosas que **hicieron que tu niñez fuera inolvidable**, esos amigos que aún hoy están contigo, esos momentos chistosos que quedaron para siempre, esos lugares en los que soñaste todo lo que eres hoy, los olores que te transportan a esa etapa inolvidable de ser niño. No olvides por nada del mundo escribir o dibujar tu juguete favorito.



Ejercicio 2

Tu "yo" del futuro

Imagínate que estás en el futuro y vas a contarle a tu "yo" de ese momento cómo lo visualizas. **Aprovecha y dile qué has logrado, qué es lo que más te motiva, en qué espacio estás disfrutando la vida** (por ejemplo, la casa en la que vives, el lugar donde estás, el trabajo que tienes); en conclusión, cuéntale qué sueños lograste hacer realidad.

"Aplican condiciones sin restricciones". Tiempo para cumplir estos sueños: diez años a partir de este momento. No pierdas ni un segundo.

* "La gente olvidará lo que dijiste, la gente olvidará lo que la hiciste sentir, pero la gente nunca olvidará cómo la hiciste sentir".

Maya Angelou



Lettering

Escribir nos libera y nos conecta con nuestras emociones. Estas guías son para que aprendas a hacer lettering y **te enamores nuevamente del arte de escribir a mano**. Ve por tu mejor marcador o lapicero que es tiempo de crear.

Vamos
a crear



a a a a

b b b b

c c c c

d d d d

e e e e

f f f f

g g g g

h h h h



i i i i

j j j j

k k k k

l l l l

m m m m

n n n n

o o o o

p p p p



q q q q

q q q q

s s s s

t t t t

w w w w

v v v v

w w w w

x x x x



y y y y

Z Z Z Z

alma alma



A A A A

B B B B

C C C C

D D D D

E E E E

F F F F

G G G G

H H

I I



J J

K K

L L

M M

N N

Ñ Ñ Ñ Ñ

O O O O

P P P P

Q Q Q Q



R R R R

S S S S

T T T T

U U U U

V V V V

W W W W

X X X X

Y Y Y Y

Z Z Z Z

Consejos para potenciar el escritor que hay en ti

Nunca dejes de leer:

Si quieres mejorar como escritor, es necesario que leas mucho. Leer es un ejercicio creativo continuo, te ampliará el vocabulario y te hará descubrir diversas técnicas de escritura.

Escribe mucho:

Escribe diariamente, haz de la escritura un hábito. Hacerlo es cuestión de práctica y esta hace al maestro.

Escribe para ti:

Stephen King asegura que escribir debe ser un gozo: "Si tú puedes hacerlo por diversión, lo puedes hacer por siempre". No pienses en la opinión de las personas, escribe por ti y para ti, lo que te gusta, lo que te inspira, lo que te hace feliz.

Escribe con pasión:

Cuando te importa realmente lo que estás contando, la pasión se transmite a través de las letras y el éxito se vuelve inevitable.

Hoja en blanco:

Lánzate a escribir, no pienses más; no juzgues tus palabras iniciales, solo comienza a hacerlo y deja fluir tu imaginación.

Ten un comienzo contundente:

La introducción es tu carta de presentación. Crea una que sea tan cautivante que siempre te deje con ganas de saber lo que está por venir.

Inspírate en la vida:

Recuerda que la vida es una historia llena de personajes, situaciones y emociones. Inspírate en la cotidianidad, en los acontecimientos del día a día.

Lee en voz alta lo que escribiste:

Es una buena técnica que te permite percibir tus escritos desde otra perspectiva y agudizar los sentidos para identificar errores ortográficos o palabras que se repiten.

Confía en tu talento:

¡No dudes!, deja fluir tu talento e imaginación; no te juzgues, no lo pienses, tu mente es un universo con un sinnúmero de grandes habilidades.

Conéctate con las emociones:

Usa palabras y diálogos en tus relatos para provocar reacciones que se conecten con las emociones: risa, certeza, desagrado. El objetivo es que las palabras lleven a los hechos.



Para Gabriel García Márquez, **“el escritor vale más por lo que bota que por lo que publica”**. Esto nos recuerda que el ejercicio de escribir implica no tener miedo a expresar y plasmar todas nuestras ideas, dejar fluir nuestros pensamientos y no limitar nuestro instinto de creatividad.



Algunas frases inspiradoras

Para crear lettering de las frases y que parezcan hechas con pluma de caligrafía sigue estos pasos

Siempre Surra

Toma la frase.

Siempre Surra

Engrosa los trazos que van en dirección hacia abajo.

Siempre Surra

Agrega terminación de las letras, saca tu creatividad, agrega detalles.

Siempre Surra

Rellena los espacios vacíos y ¡itarán!

“La escritura es
la pintura de la
voz”.

VOLTAIRE

“Escribir es la
manera más
profunda de
leer la vida”.

FRANCISCO UMBRAL

Ritual para escribir

Crear un ritual de escritura es un pequeño acto que puede marcar una gran diferencia a la hora de narrar, es una forma de **programar al cerebro para sumergirse en la historia y disponerlo a escribir más y mejor.**

Imagina cómo sería tu ritual ideal de escritura

Vamos a crear un ritual para hacer que se te despierten los deseos de escribir. Un ritual es una rutina que repites una y otra vez, siguiendo una secuencia de acciones establecidas y con un objetivo planteado. Muchos escritores han creado el suyo, el cual realizan antes de comenzar su trabajo con el objetivo de **alcanzar un mayor nivel de concentración y estimular su creatividad**.

No tiene que ser algo muy complejo, puede ser un detalle tan simple como el empezar siempre tomándote una taza de té o café, recitar un mantra de concentración o designar un cuaderno específico de escritura. Es crear una serie de pasos con los que te sientas cómodo(a) y le transmitan el mensaje a tu cerebro que es momento de escribir y crear. **Una vez que empieces, no te detengas**. Recuerda tener a mano una hoja en blanco

¡Es hora de crear tu propio ritual de escritura!



Mi diario de lectura

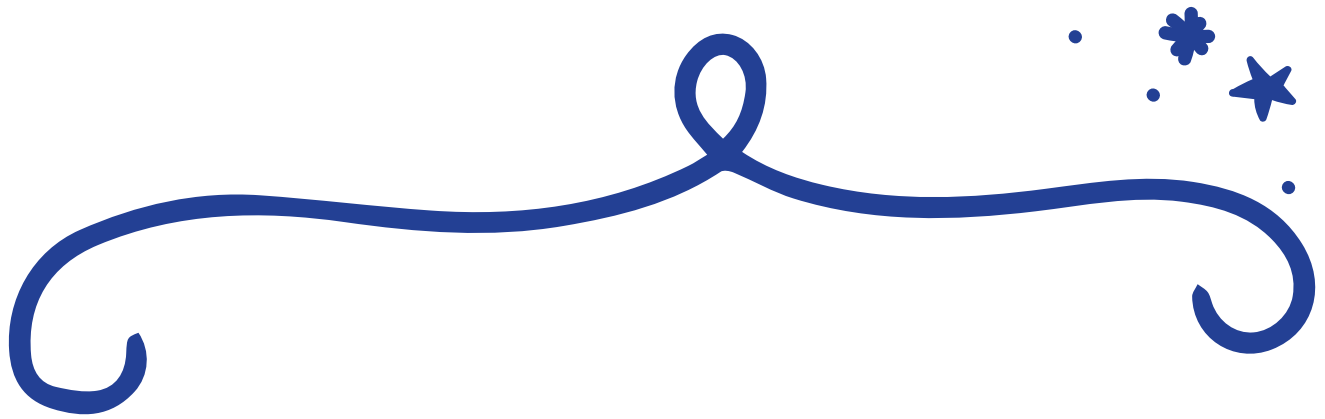
Vas a crear un diario de lectura, un espacio para hablar sobre tus emociones, **documentar tus sueños, reflexionar sobre tu vida diaria** y conectarte con tus pensamientos. Vas a comprometerte con la voluntad propia de vencer la pereza, atravesar el(miedo) y alimentar el deseo de escribir y expresarte. ¡Bienvenido a tu forma única de ver el mundo!

Plasma tu esencia, firma la cubierta interior del cuaderno, crea un título que, cuando lo leas, te conecte y te haga muy feliz.

Empecemos a escribir

Tips:

- * Selecciona un lapicero que usarás solo para escribir en tu diario.
- * Usa hojas en blanco (con diseño) para que pongas la fecha del día que escribiste.

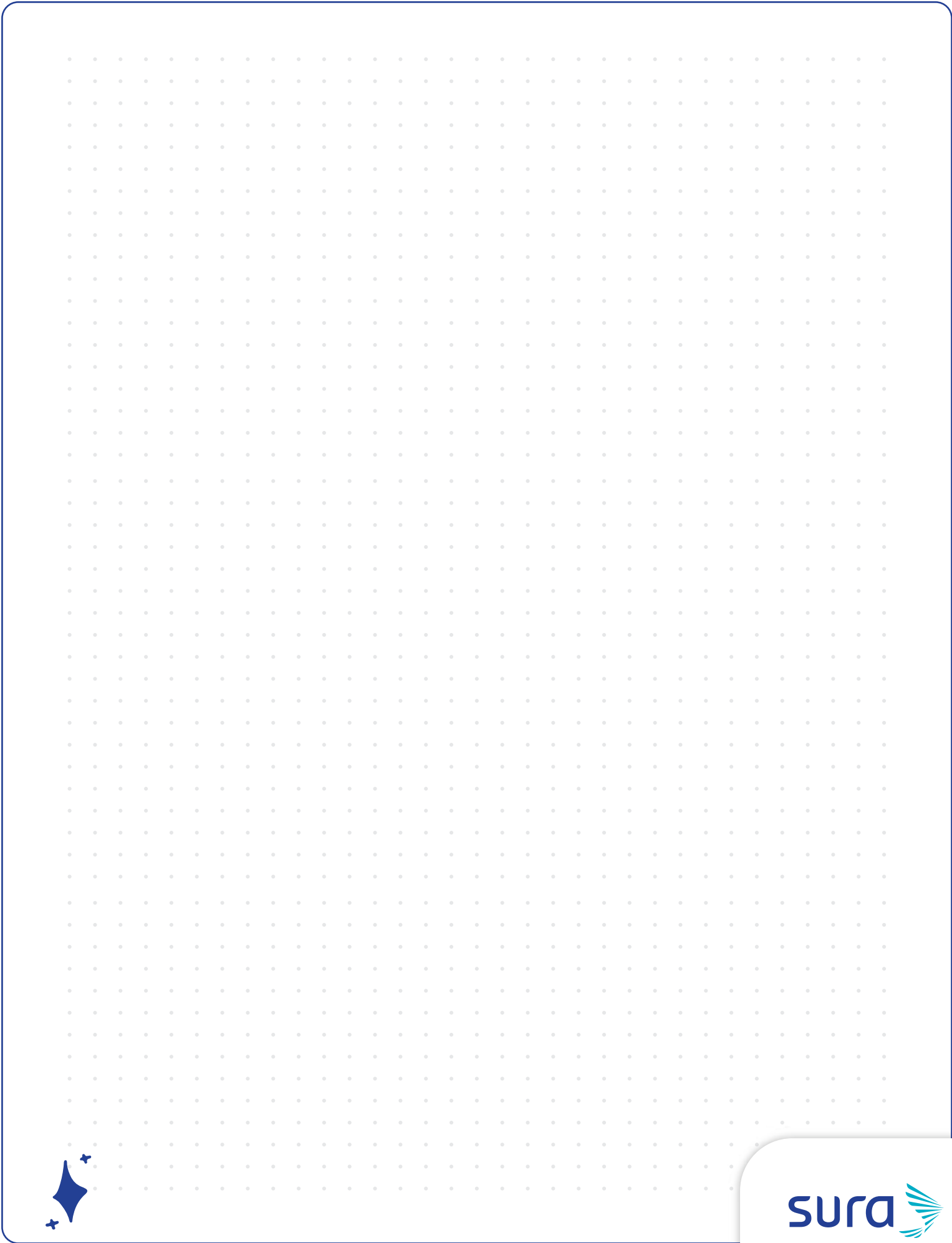


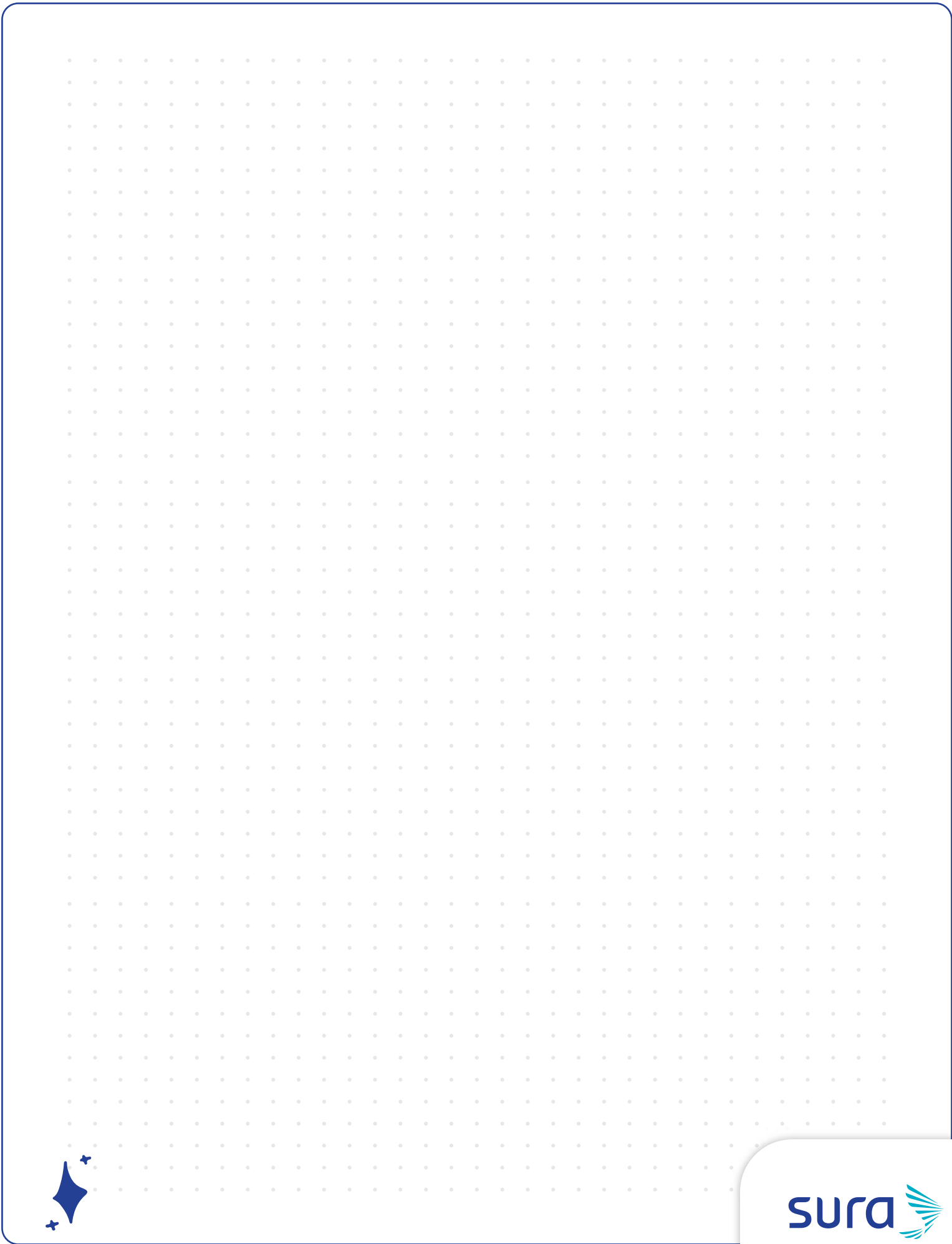
Escribe sobre los acontecimientos del día

Deja un espacio para que escribas sobre tu día a día. Piensa en todo lo que sucedió en ese día y cuenta con tus palabras **la mejor historia de la vida, ¡tu propia historia!** Escribe sobre los momentos, pensamientos y sentimientos que te acompañaron y deja fluir toda la información que se venga a tu mente.

A large grid of small dots for writing.





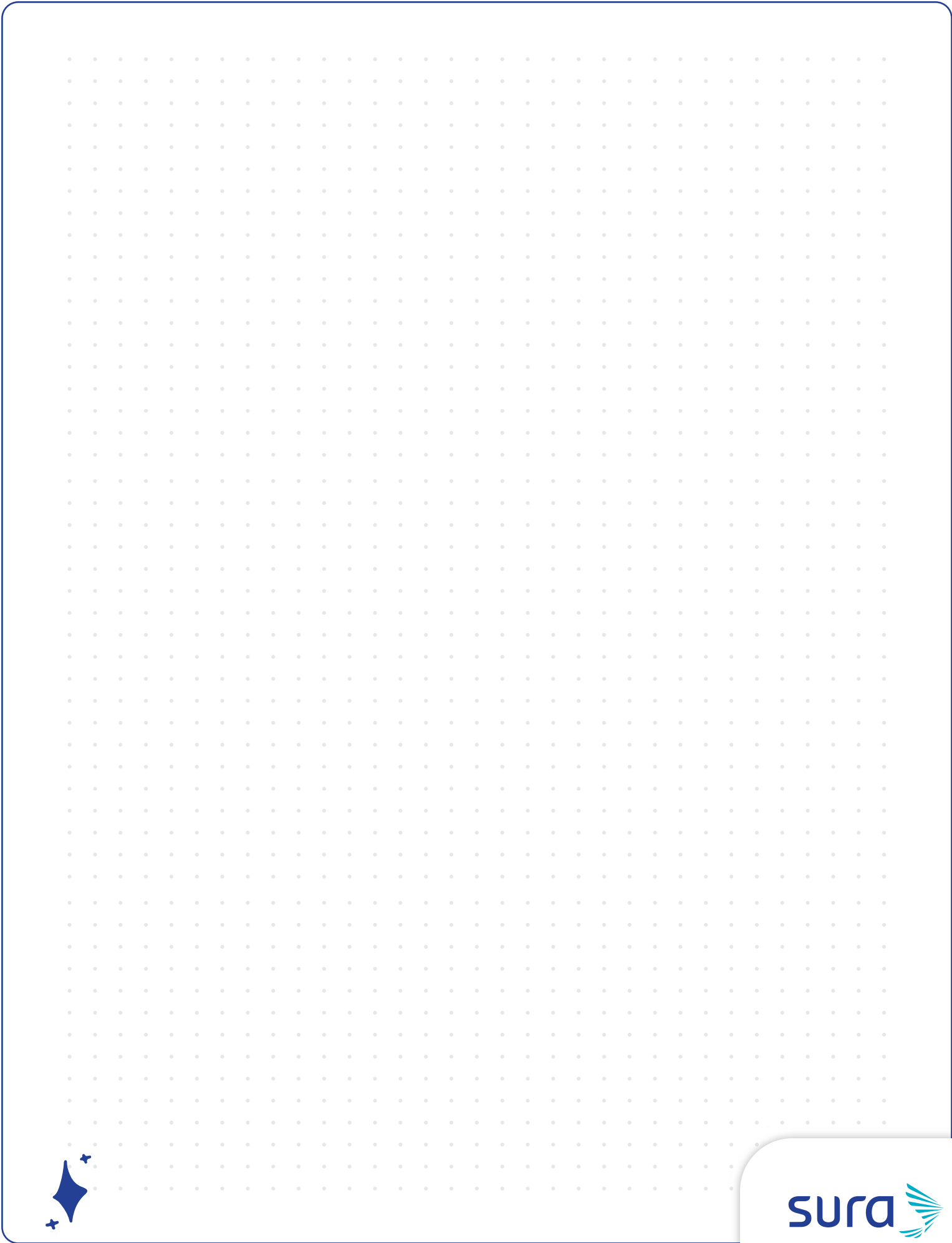


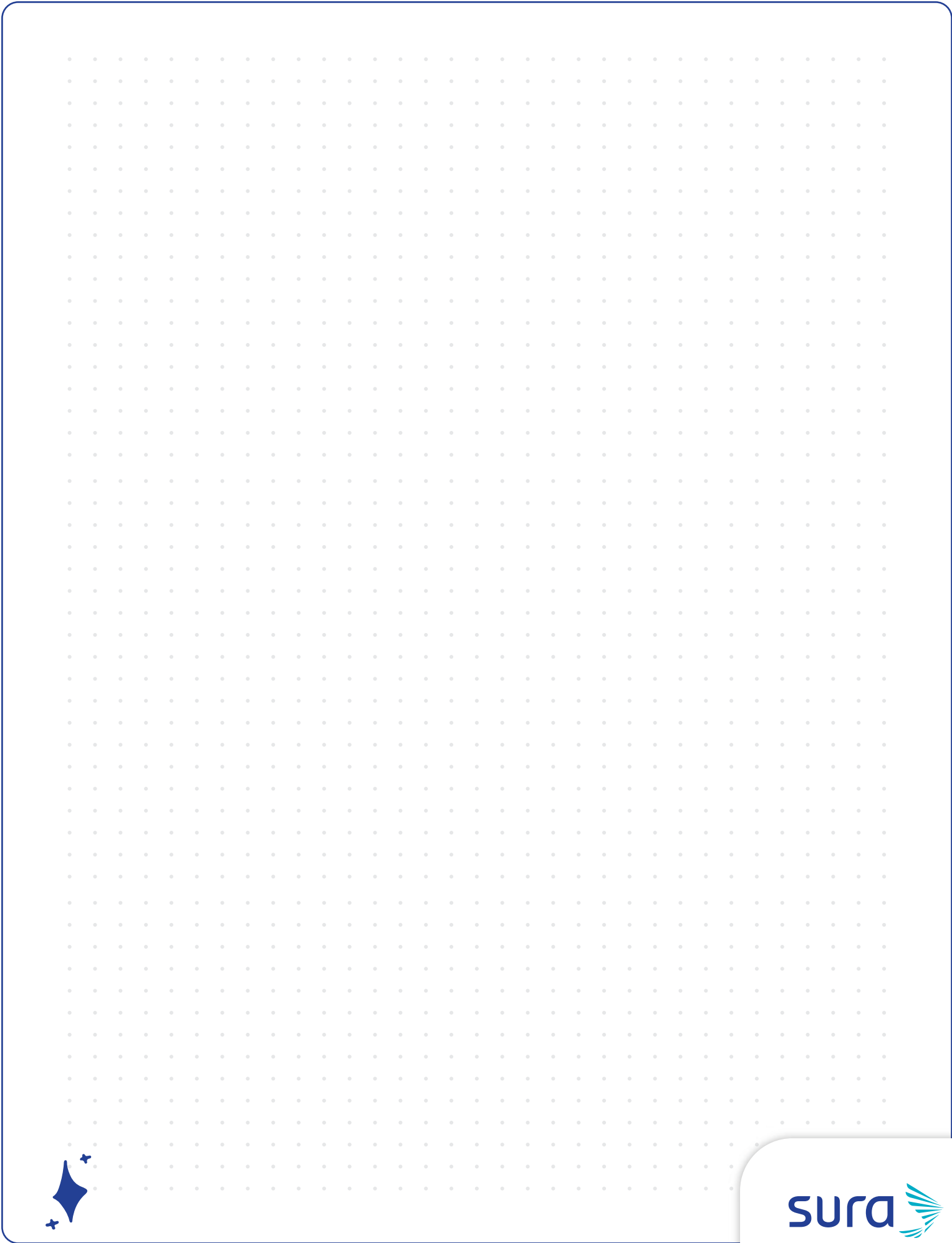
Sueña

¡Sueña muchísimo!, desde lo más grande hasta lo más pequeño; este es un espacio para que escribas **todos tus sueños, tus anhelos, las emociones que estos te generan y tu plan de ruta**. Recuerda que soñar nos mantiene vivos.

A large grid of small dots for writing.



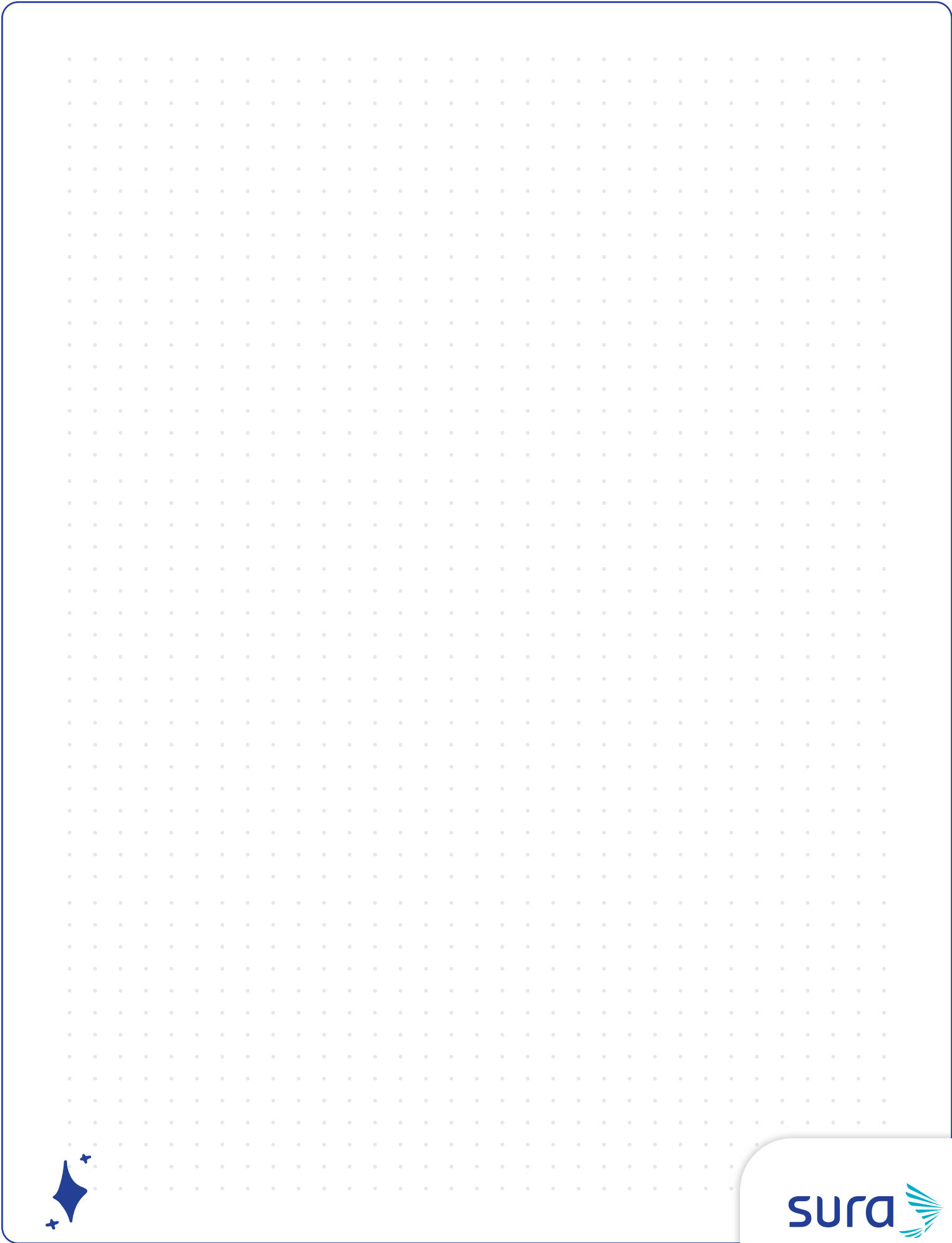


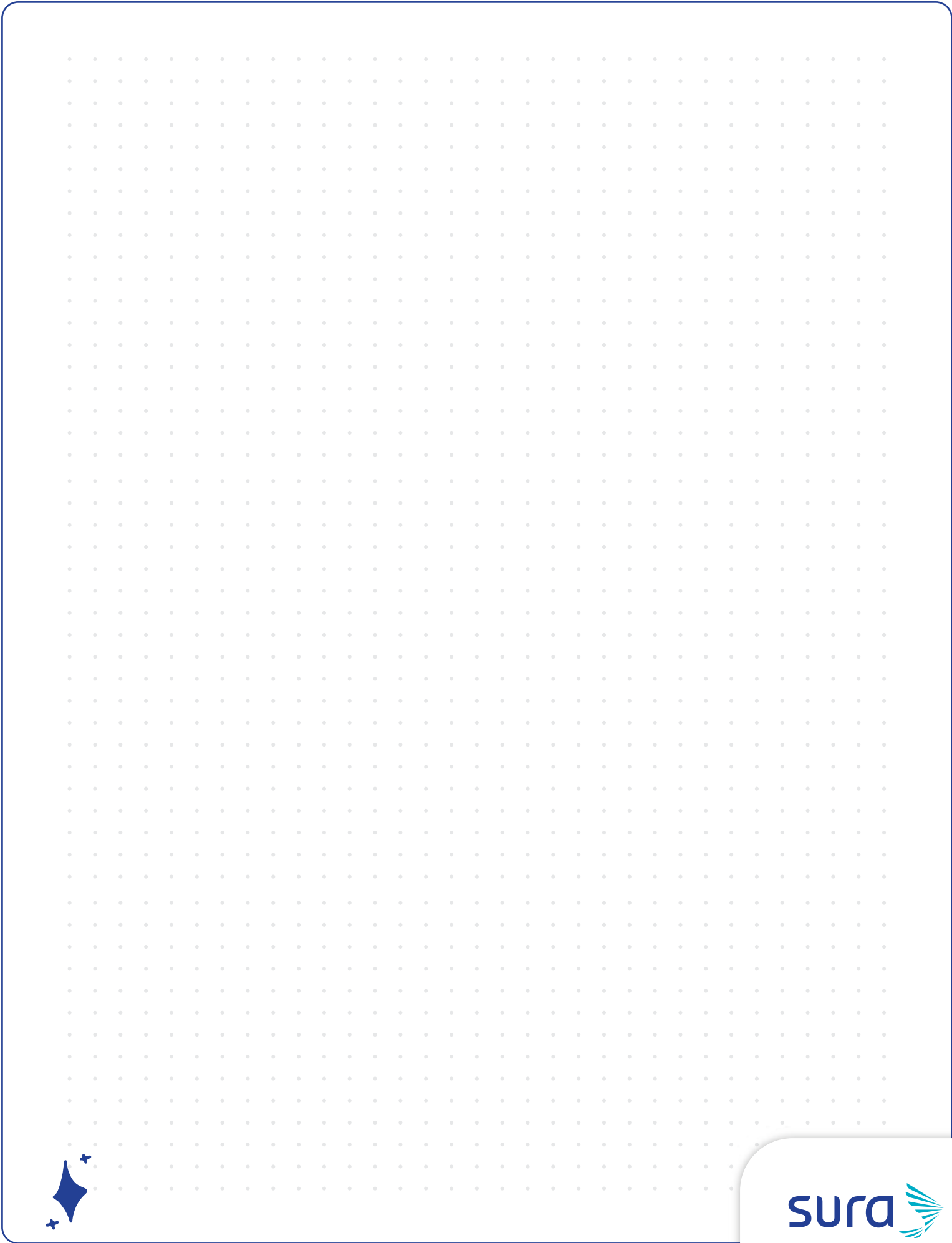


Escribe citas inspiradoras y lo que quieren decir para ti

Este es un espacio para inspirarnos y conectarnos. **Escoge tres citas inspiradoras que te generen sentimientos de empoderamiento y felicidad.** Escribe por qué te gustan, por qué te inspiran; describe las emociones que te hacen sentir y cómo las relacionas con tu vida presente.

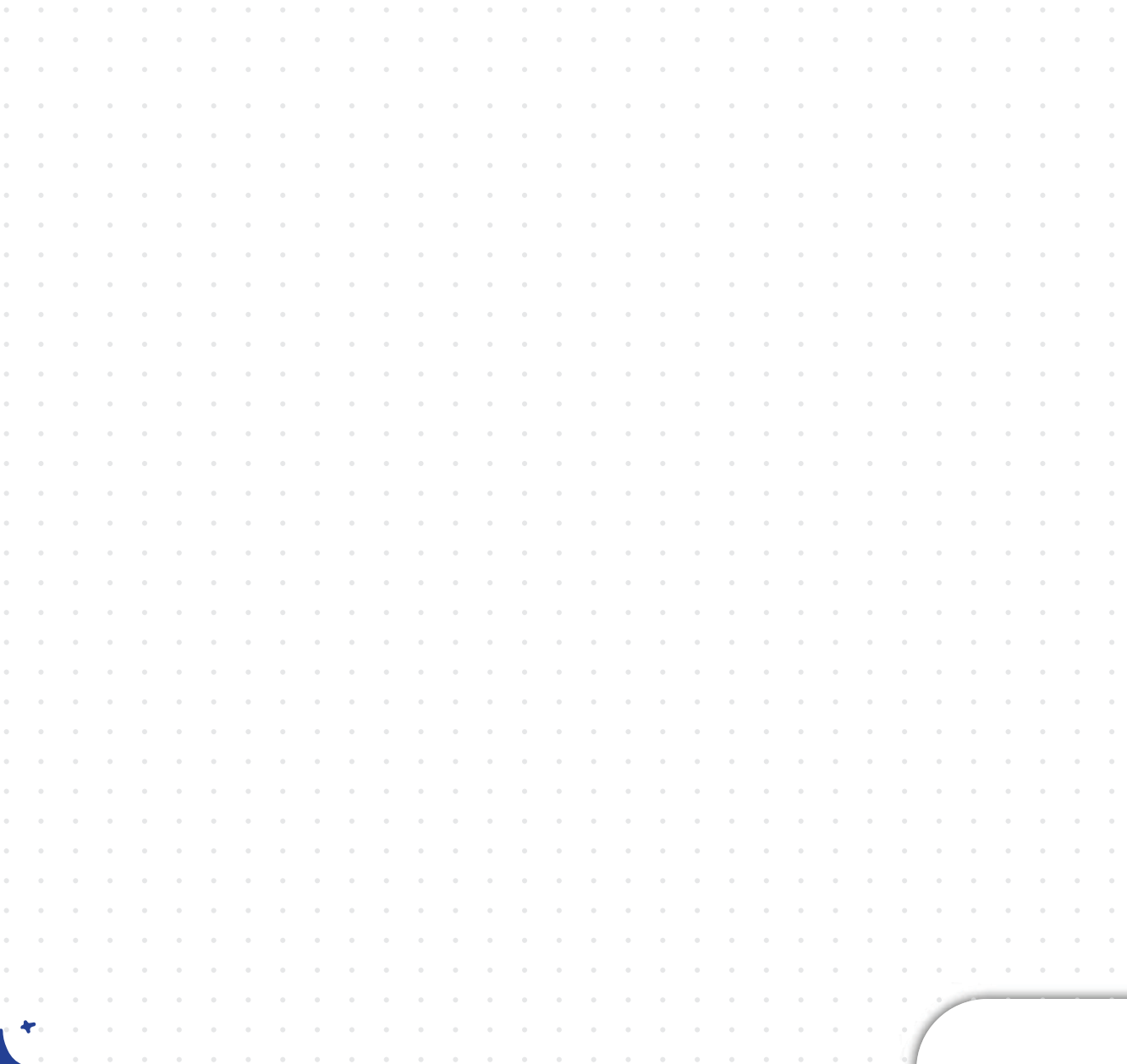


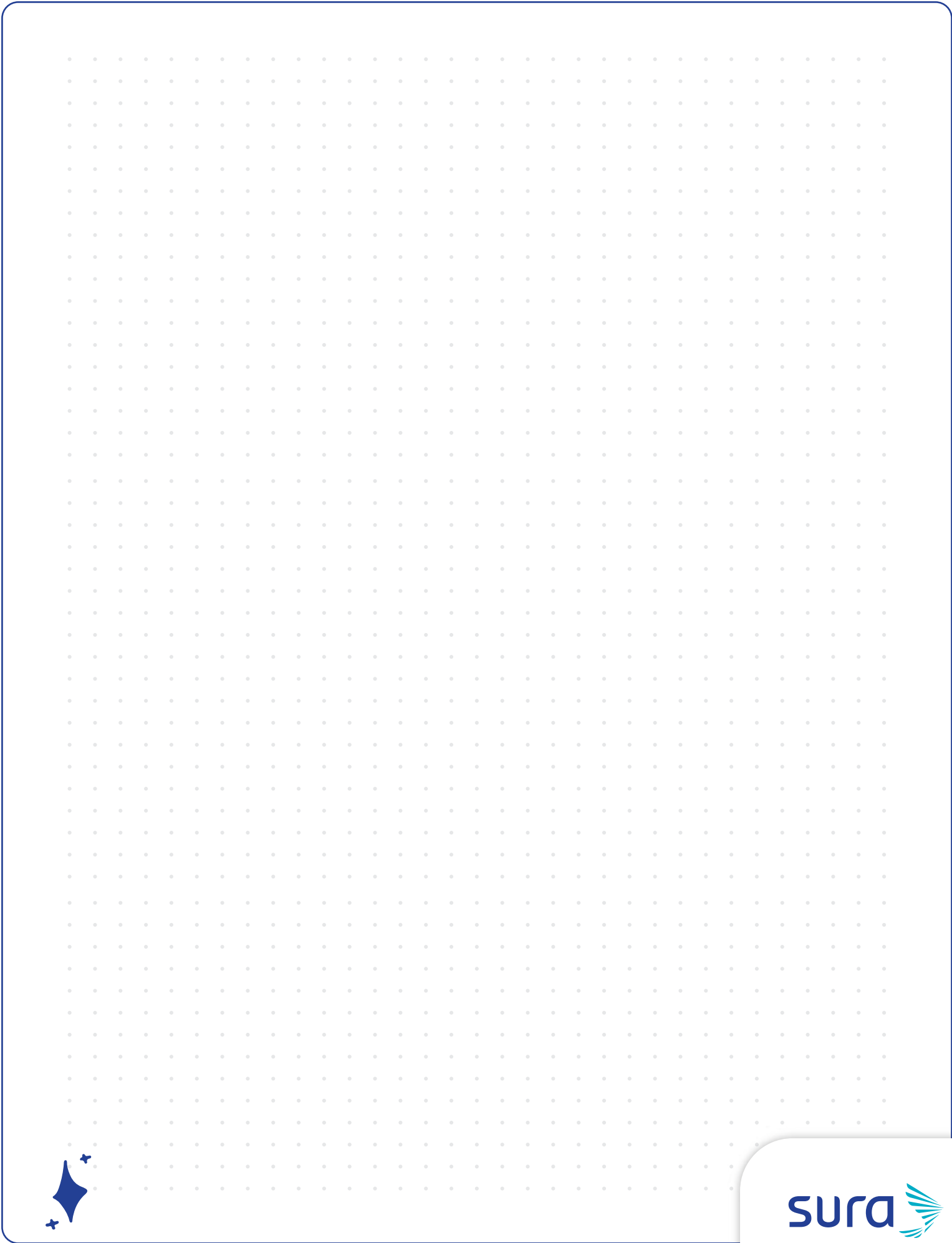


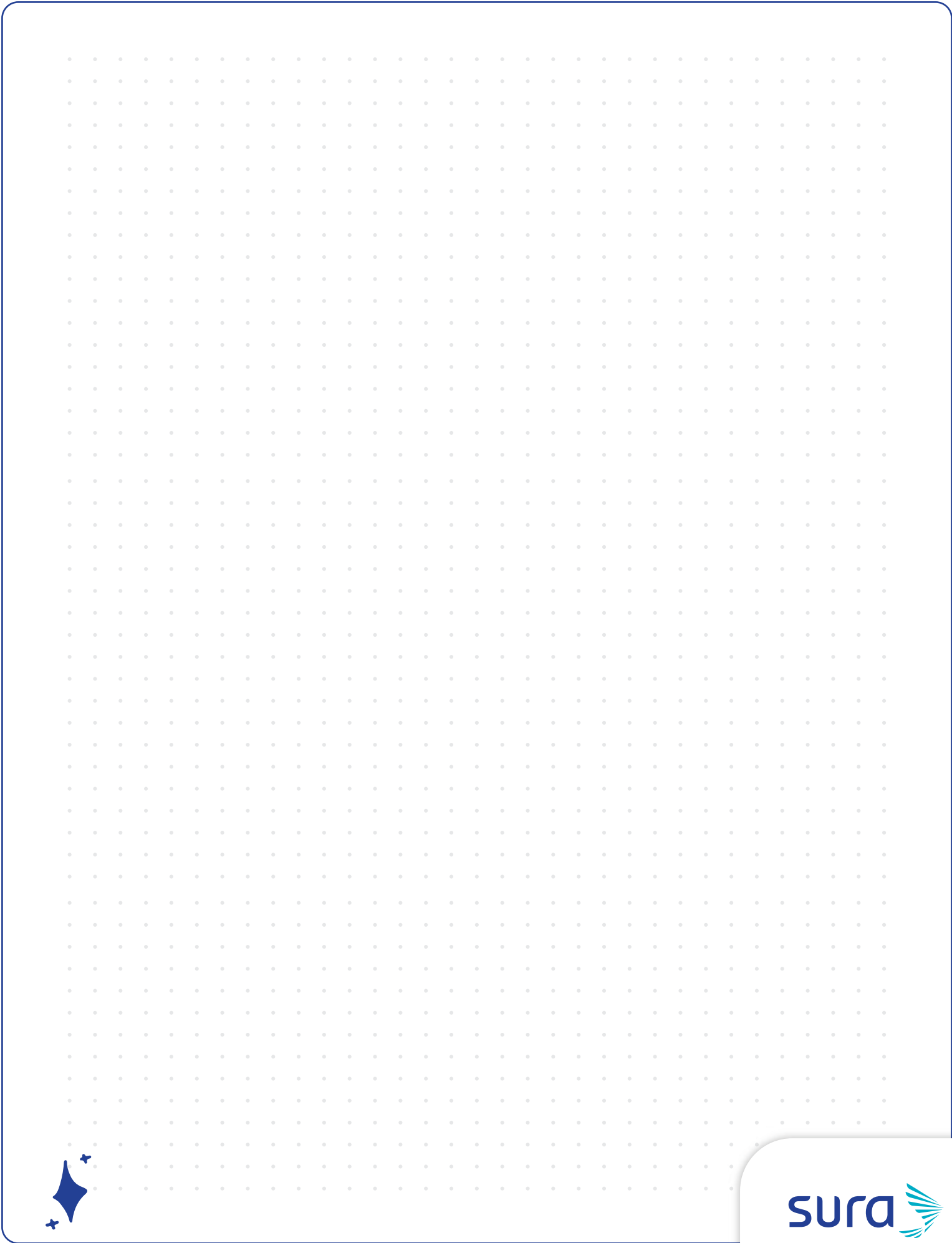


A lo que me retan mis miedos

De todo se aprende: este espacio es para pensar y escribir sobre todas las cosas que te generan miedo, desde las más pequeñas hasta las más grandes; **vas a escribir qué reto te pone cada miedo**, pensando en cómo te gustaría superarlo de un manera equilibrada.





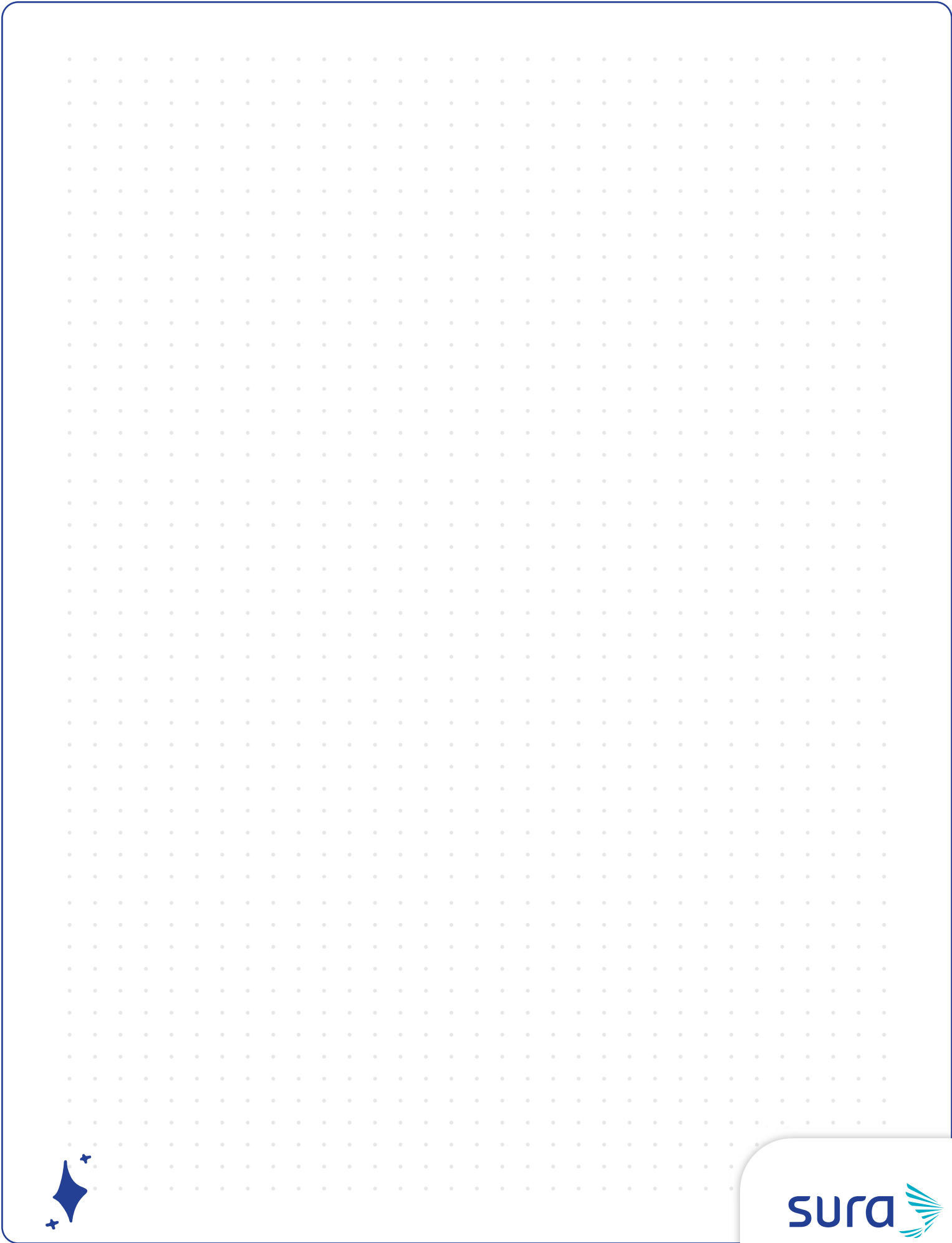


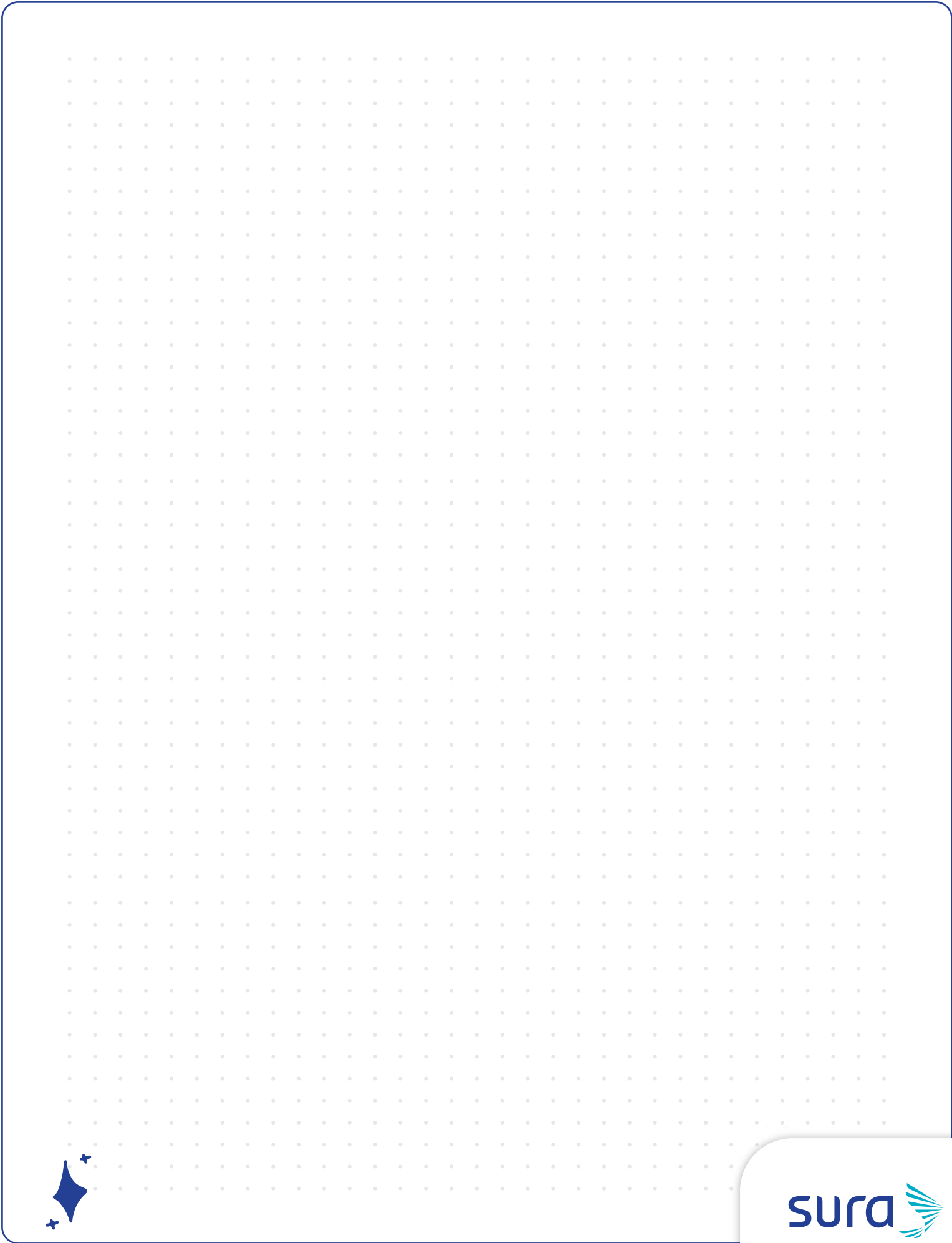
Tus logros

Tus logros son lo máximo; vamos a recordar cuando eso que hoy es realidad era solo un sueño. **¿Cómo te lo imaginabas?, ¿cómo lo hiciste realidad?** Haz una lista y recuerda hasta dónde has llegado hoy y lo bien que te sientes por haberlo logrado.

A large grid of small dots for writing.







Escribe
para ser
más feliz



Póliza de salud:



Línea de Atención

Celular: **#888 – Opción 0**
Teléfono fijo: Bogotá, Medellín y Cali:
437 8888
Teléfono fijo resto del país:
01 8000 518 888 – Opción 0



WhatsApp

Atención médica exclusiva COVID-19:
3152757888 – opción 0.



Línea de acompañamiento emocional

Celular: **#888 – Opción 0-2**
Teléfono fijo resto del país:
01 8000 518 888 – Opción 0-2



App Hola Dr:

Disponible para iOS

Atención con médico general o pediatra por enfermedad general o síntomas de COVID-19.
Línea de atención Hola Dr **Celular: #888 – Opción 9-1**
Teléfono fijo: **01 8000 518 888 – Opción 9-1**
Atención con médico general o pediatra por enfermedad general o síntomas de COVID-19.

EPS SURA y Plan Complementario de Salud:



Línea de Atención

Teléfono fijo nacional: **01 8000 519 519**



WhatsApp

Atención médica exclusiva COVID-19:
302 454 6329 – Opción 0



Atención Virtual en Salud

Descarga o actualiza aquí nuestra **App Seguros SURA**



¡GRACIAS POR PERMITIRNOS CUIDAR DE TI Y DE TU FAMILIA!