

FOMAC7

SÉPTIMA EMISIÓN

ELABORACIÓN DE PROYECTOS ARTÍSTICOS Y CULTURALES

RETRIBUCIÓN SOCIAL

Inet Simental

CONTENIDO

- MI PROYECTO FOMAC 7
- CÓMO ELABORAR UN PROYECTO Y TIPS DE BUENA SUERTE



P.13	¡COMENZAR!
P. 14	TÉCNICA POMODORO
P. 15	LLUVIA DE IDEAS
P. 16	WOOP
P. 17	POE APP
P.18	DIVIDIR ESPRINTS Y TAREAS
P.19	LISTAS DE COMPROBACIÓN
P. 20	PROTEGER NUESTRO TIEMPO
P. 22	HERRAMIENTA SONORA I
P. 23	HERRAMIENTA SONORA II
P.24	SESIONES DE REVISIÓN
P. 25	DESBLOQUEO CREATIVO
P.26	CAMINATAS LARGAS
P. 27	TÉCNICA DE INCORPORACIÓN DE IMÁGENES
P. 28	CUADERNO CREATIVO
P. 29	FÓRMULA DEL -10%

Inet Simental

semblanza



Inet Simental obtiene el grado de Licenciada en Artes Escénicas-Teatro con Mención Honorífica de la Facultad de Artes de la Universidad Autónoma de Chihuahua en 2003. Entre sus obras más relevantes como dramaturga se encuentran: *Las brujas de Macbeth*, *Santa Bárbara Frontera del Viejo México*, *Oración al Viento*, *Mujer, sufragio y latín*, *Oñate's Expedition Arrival* y *Síndrome de un ladrillo furioso*. Obtiene el premio del Fondo Municipal para Artistas y Creadores de Chihuahua en la Categoría Creadores con Trayectoria con el proyecto de dramaturgia *Colección de tres unipersonales* en la pasada edición FOMAC 7 en 2024. Así mismo en 2024, *Vestido Negro*, *crónicas del último vestido de Isabel de Tolosa Cortés* y *Moctezuma*, con el texto original de Inet Simental, forma parte del Festival Internacional de Teatro de Calle de Zacatecas a través de la gestión cultural de la UNESCO.

En 2025 es beneficiaria del Programa de Estímulo Fiscal Eká con el proyecto de dramaturgia *Los ojos hinchados*, *el cuello tenso* y *la voz apagada*.

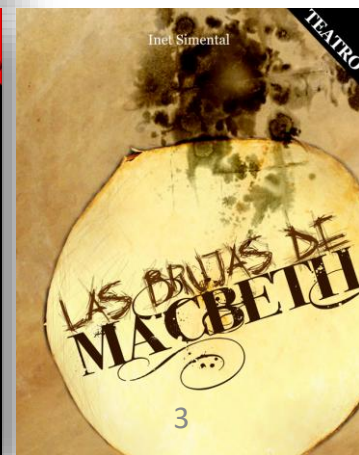
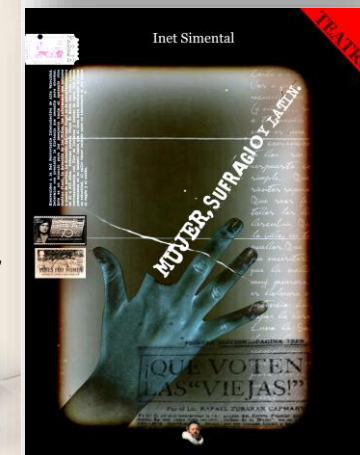
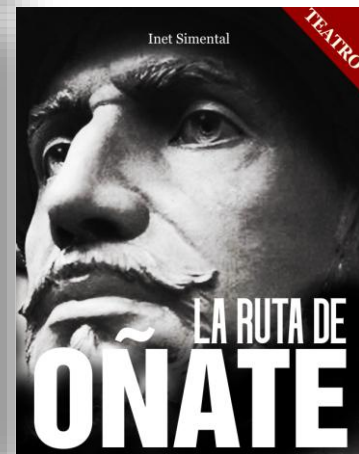
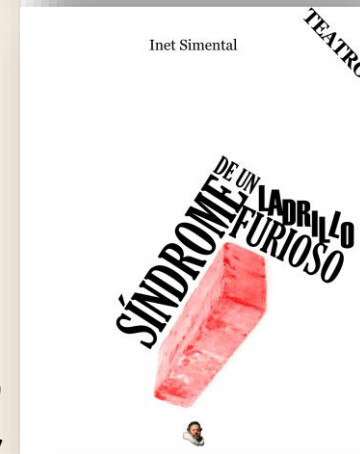


DESCARGA PARA LECTURA Y MONTAJE:



www.actusrabidus.com/biblioteca

inetsimental
inetsimental@gmail.com
www.actusrabidus.com



COLECCIÓN DE

TRES UNIPERSONALES



INET SIMENTAL CREADORES CON TRAYECTORIA CATEGORÍA: ARTES ESCÉNICAS/ DRAMATURGIA

Este proyecto consistió en escribir tres textos de dramaturgia unipersonales. Aunque pueden tener una gran escenografía, si se prefiere; los elementos esenciales para su montaje son mínimos, pero el trabajo con los actores será intenso. Se requiere la exploración de un amplio rango vocal, físico, mental y creativo del actor. El montaje de estos textos puede tener lugar tanto en recintos teatrales como en espacios alternativos y el equipo creativo para presentar estos montajes puede ser el más pequeño posible, pudiéndose operar con un mínimo de tres personas: un actor, y dos técnicos.



SÉPTIMA EMISIÓN

PERSONAJES:

PERFECTO
BRUNELA
RICARDOAS
JORA
TYLER DAGOMAR
HONOR
RISTO
MADDOX
EGON
HERNANDO
SCARLET
PRIAPO
DIOSETTE
MUCHACHA ENOJADA
UNA GUARDIA
SENO
MISSANDRA
IVERNA
ANFITRION (VOZ EN OFF)

Dulce Papo Swim

UNIPERSONAL PARA UN ACTOR



(PRÍAPO)

¿Ya les están dando la morada? ¡Si apenas entraron...! Antes se las daban hasta empezada la campaña... Con razón.... ¡No, no, te metas esos padres!

PERFECTO

Y yo... ¿Las gomitas? Y fue allí donde me contó...

(PRÍAPO)

¡Todos los frasquitos! También me querían obligar a tomármelos, pero los mandé a chingar a su padre y mira... *(Le enseña sus músculos; y hace malabares y baila cumbia con el trapeador)* ...por eso tengo cuerpazo. Máximo un año y te salen chichis. En 6 meses ya se te empiezan a notar. Pero entonces, te dan más pastillitas y te empiezan a inyectar donde te salga lonja. Lo malo es que después de un año ya casi no jala y luego ya no vas a poder adelgazar. Y tienen que volver a reclutar, no les gustan gordos...

PERFECTO

Como estaba a lo padre de dulces hormonas, tardé un rato en procesar. *(Etéreo. Se queda inmóvil congelado y de pronto se sacude con pavor.)* ¡Yo no puedo subir de peso! Tengo muchísimos problemas en la espalda, por eso no debo dejar de hacer abdominales... Nos dijeron que eran vitaminas y suplementos para apoyarnos en el largo camino épico delante de nosotros, y que estimulan la comunicación, el asertividad y la gestión inteligente de emociones para crear un ambiente de trabajo positivo y estimulante.... *“Inventan muchos padres...”*, me dijo... y yo... *(Etéreo y trágico)* Pero... ¿Por qué? ¿Para qué?

(PRÍAPO)

Algunos no les caemos tan bien, y no les gusta andar batallando... pero no te agüites, ni trates de agradecerles más, no vale la pena, no es posible. No les gusta cómo somos, ni lo que somos. Haz como que te sigues tomando las papadas esas y sigue diciéndoles lo que quieren oír, no te muestres cómo eres porque te enjaretan más frasquitos de colores... Mientras, ve pensando qué hacer con el premio, fácil te quedas en la campaña si ya la Brunela te echó la feromona. Cuida lo que firmas, guarda tu dinero y vete lo más pronto que puedas. ¡Ya nos prendieron la cámara! *(Lo empuja y le habla con disimulo.)* La salida es esta puerta.

PERFECTO

Me fui caminando aturdido, ya tenía los primeros síntomas de abstinencia... *(suda, le tiemblan las manos y respira agitado)*. Traté de llegar al metro como pude... perdía consciencia de dónde estaba... me iba y regresaba... todo me daba vueltas...

(PRÍAPO con eco, irrumpe con su trapeador como un dios piadoso)

¡Chichis! ¡Chichis! ¡Te van a salir chichis! Grandes, pesadas y caídas... No te metas esos padres... padres... padres... padres... *(Se transforma súbitamente en distintos personajes, en un flashback psicodélico.)*

(DIOSETTE)

Buenos días, señores. Soy Diosette, su amiga y psiquiatra y uróloga y andróloga y médico de planta y directora del Programa Normativo de Cumplimiento Prodoping Empresarial de Dulce Papo Swim. En esta fase de su capacitación veremos herramientas para controlar sus niveles normales de testosterona con “vitaminas”. *(Su voz se va distorsionando hasta volverse aterradoramente malvada)* ¿Alguien me puede decir cómo es que regula esa parte íntima de su ser, varones y caballeros?

PERSONAJES:

CASSANDRA
y todas sus voces

VOCES EN OFF de:

PRIAMO: Padre

HECUBA: Madre

HESIONE: Tía

HECTOR: Hermano

LAODICE: Hermana

HELENO: Hermano,
gemelo de Cassandra

TELEDAMO: Hijo,
gemelo de Pélope

PELOPE: Hijo,
gemelo de Telédamo

AGAMENON: Esposo

DOCTOR MACAON

ENFERMERA CRISEIDA

ENFERMERA BRISEIDA

ENFERMERO PATROCIO

Cassandra

UNIPERSONAL PARA UNA ACTRIZ



DOCTOR MACAÓN (voz en off)

Si... Por esta razón es importante su apoyo emocional para Cassandra. Yo les recomiendo que traten de estar con ella lo más posible, que le platicuen y le lean. Muchos pacientes que han logrado despertar mencionan que recuerdan la voz de un ser querido leyéndoles en voz alta. Aunque no podían responder, muchas personas expresan que podían oír y sentir la presencia de sus seres queridos. Hablarle, tocarle la mano o simplemente estar aquí a su lado puede tener un impacto muy positivo en su recuperación. Están siendo de mucha ayuda solo por estar aquí.



CASSANDRA

No puedo moverme... ¡No puedo mover nada! Si tengo que respirar... Yo no te dije eso... Yo no le dije eso... ¿Y los niños? ¿Y los niños? ¿Dónde están los niños? No puedo moverme... No puedo pensar nada, no entiendo nada.

Miedo. Miedo. Miedo

¡Qué miedo!

¡Cuánto miedo!

¡MIEDO!

¡MÁS QUE MIEDO!

¡QUÉ TERROR!

MÁS QUE TERROR---

¡QUÉ PÁNICO!

PÁ... N... C.... P..... AAAAAAAAAAAAAA

¡MÁS QUE PÁNICO...! ¡QUÉ PAVOOO

RRRRRRRRRRRRRRRRRR!

Tengo que respirar.

Tengo que respirar.

Tengo que respirar.

Tengo que respirar.

Tengo que respirar.

Tengo que respirar.

Tengo que despertar...

¡PERO SI NO ESTOY DORMIDA!

OSCURO

PERSONAJES:

Galería de monstruos

UNIPERSONAL PARA UN ACTOR O UNA ACTRIZ

Odise@
y sus pantallas



@mexachangosangrefina007

Toma, ícono de papel de baño y llamita de fuego, es para que te limpies el pulgoso.

ODISE@

¡Ahhh! ¡Todos están distraídos! Son unos idiotas ¡¡¡¡Nadie está entendiendo realmente nada!!!! *(Cierra todo, trata mejor de concentrarse en su trabajo.)* No puedo dejar de pensar en la respuesta que se merece ese mexachangosangrefina007. Mejor voy a escribirla, no me toma tanto tiempo, y que quede bien redactadita para que no me vayan a salir con que tengo mala ortografía. ¡Ah! pero voy a abrir otra cuenta, para que vean que alguien más me apoya además de Marichelo. ¡Si tengo que crear un millón de cuentas troles para perseguir al mexachangosangrefina007, lo haré! ¿Qué estaba haciendo? ¡Ah si, voy a crear otra cuenta! A ver, a ver... escoger dirección: @a.nadie.le.importas.24.7. Muy bien, ahí te va... pendejo. ****Asunto:**** Importante comunicación de Nadie. Querido/a mexachangosangrefina007. He estado leyendo las estupideces que has escrito por días enteros. Por gente como tú las cosas están como están, yo me pregunto: ¿estarás de vacaciones y esto es todo lo que decides hacer con tu tiempo todo el día? ¿EN SERIO? Y me permito comunicarte una noticia de suma importancia... ¡de NADIE!: A NADIE LE IMPORTAS PORQUE A NADIE LE APORTAS VALOR. SE TE VA LA VIDA, SE TE VAN LOS DÍAS Y LOS AÑOS Y NO LOGRAS NADA. ERES UNA PATÉTICA CARGA y lo sabes y por eso HACES COMO QUE HACES, COMO SI ESTUVIERAS MUY OCUPADO. Sí, has leído bien. Nadie ha decidido tomar la valiente decisión de compartir esta noticia contigo. NO CONTRIBUYES A NADA, INCLUSO ESTORBAS, TU VIDA ES UN DESPERDICIO, NO TIENES RAZÓN DE SER. ESTÁS ENCERRADO EN TU MUNDITO FÁCIL VIRTUAL DESDE LA COMODIDAD DE TU EXCUSADO DONDE TE GUSTA ENGAÑARTE PENSANDO QUE LO QUE HACES ES IMPORTANTE, PERO TODO LO QUE INTENTAS HACER EN EL MUNDO REAL SEGURAMENTE ES MEDIOCRE POR EL ESTADO DE DISTRACCIÓN MENTAL QUE TIENES... ¡NUNCA HAS DE LOGRAR NADA BIEN HECHO COMO DIOS MANDA! NUNCA HAS DE INNOVAR O RESOLVER PROBLEMAS CONCRETOS DÍFICILES O SIMPLEMENTE AYUDARTE A TI MISMO A EMPEZAR A HACER LO QUE TIENES QUE HACER. TODO A MEDIAS, TODO TARDE, TODO CHAFA, SE TE VA EL TIEMPO EN NADA Y EN TODO LO QUE NO IMPORTA. SIEMPRE APAGANDO INCENDIOS POR TU NEGLIGENCIA. Espero que esta revelación te haya hecho sonreír. Aquí: un iconito de popó... Recuerda, en momentos difíciles, siempre puedes contar con nadie. Nadie está siempre a tu lado PORQUE NO ERES NADA PARA NADIE. ¡Que tengas un excelente día DESPERDICIANDO TU VIDA Y TU CAPACIDAD! Por eso no has de poder dormir en la noche y lo sabes. *(Lo envía)*. ¡Ahhhhhhh lo publiqué desde mi cuenta real! ¡Chingada madre! *(Suena una lluvia de notificaciones)*.

@mexachangosangrefina007

Aliméntame más, vamos, vamos... Esto no es producto de la casualidad, lo estudiaste, le diste formatito y lo has de haber editado durante dos días, con razón tan calladit@. Sígueme alimentando, ADICT@, tu adicción me hace crecer, ¡vamos, vamos! una cartita más....

ODISE@

¡Ahhhhhhh! ¡Pinche mexachangosangrefina007! Claro que no soy adict@ ¡AAAAAAAAAAAAAAAAAH! ¡pero no puedo dejar de pensar en todo lo que le puedo contestar para refutarle su mediocre huella digital! Ya verá, hasta enlaces le voy a restregar en la pantallota. A ver... A ver..." a-dic-t@" *(Busca la definición en línea)* ¡Assssh salen puras cosas de Alcohólicos Anónimos. Bueno, a ver... Bla, bla... eso no aplica... ¡Aquí! *(Lee y se aterroriza)* ¡Siiiiiiiiiiii! ¡Mi vida se ha vuelto ingobernable!!! Bueno, bueno... obvio no por el alcohol... *(Lee.)* "Déjese de pretextos, para saber si usted es adicto al alcohol conteste honestamente UNA SOLA PREGUNTA: ¿tiene problemas con su forma de beber?" *(Analiza)* No, no me causa ningún problema mi forma de beber... pero yo... tengo... *(creciente pavor)* ¡TENGO MUCHOS PROBLEMAS CON MI FORMA DE DISTRAERME! ¡¡¡Ahhhhh!!! ¡¡¡Me pasé prácticamente toda la semana peleándome con estos pendejos!!! ¡AAAAAAAh!, ya nomás me queda un mes!!!

Inet Simental

DRAMATURGIA



COLECCIÓN DE TRES UNIPERSONALES

DESCARGA PARA LECTURA Y MONTAJE:



www.actusrabidus.com/biblioteca

Galería de monstruos

UNIPERSONAL PARA UNA ACTRIZ O UN ACTOR

Cassandra

UNIPERSONAL PARA UNA ACTRIZ



PERSONAJES

CASSANDRA y todas sus voces

DISEÑO SONORO con las **VOCES EN OFF** de:

PRIAMO: Padre
HÉCUBA: Madre
HESÍONE: Tía
HÉCTOR: Hermano
LAODICE: Hermana
HELENO: Hermano gemelo de Cassandra
TELÉDAMO: Hijo de Cassandra, gemelo de Pélope
PÉLOPE: Hijo de Cassandra, gemelo de Telédamo
AGAMENÓN: Esposo
DOCTOR MACAÓN
ENFERMERA CRISEIDA
ENFERMERA BRISEIDA
ENFERMERO PATROCIO
TERSITES: Viejo bufón de vigor inmortal

31

PERSONAJES

Odise@ y sus pastillas



60

Dulce Papo Swim

UNIPERSONAL PARA UN ACTOR



PERSONAJES:

PERFECTO
BRUNELA
RICARDOAS
JORA
TYLER DAGOMAR
HONOR
RISTO
MADDOX
EGÓN
HERNANDO
SCARLET
PRIAPO
DIOSETTE
MUCHACHA ENOJADA
UNA GUARDIA
SEÑO
MISSANDRA
IVERNA
ANFITRIÓN (VOZ EN OFF)

4

TIPS de BUENA SUERTE



ELABORACIÓN DE PROYECTO

- INICIO
- PLANEACIÓN
- EJECUCIÓN
- FIN DEL PROCESO



“QUIEN EMPIEZA, YA HA HECHO LA MITAD.”

“MÁS VALE HECHO QUE PERFECTO.”

“LA INSPIRACIÓN EXISTE, PERO TIENE QUE ENCONTRARTE TRABAJANDO.”

- EL OBJETIVO NO ES AVANZAR EN ESTE PUNTO, SINO ROMPER LA INERCIA. Hacerlo ridículamente fácil--- empieza con una tarea que puedas hacer en menos de 2 min. (por ejemplo: abrir la convocaría, abrir el documento donde escribirás el proyecto, ojear la convocatoria, desmembrar los requerimientos de una sola página.
- **EL SECRETO PARA INICIOS SIN RESISTENCIA:** Definir el primer paso concreto en un período de tiempo delimitado--- LAS TAREAS VAGAS GENERAN RESISTENCIA, LAS ESPECÍFICAS ACTIVAN ACCIÓN.

TÉCNICA POMODORO



25 min **TRABAJO INTENSO** sin distracciones / 5 min **DESCANSO** = un “**POMODORO**”

- 5 min de descanso por cada 25 min de trabajo con una concentración intensa.
- Después de cuatro pomodoros, un descanso largo de 15–30 minutos.
- Se evita la fatiga mental: Al trabajar en bloques cortos, se reduce el agotamiento y se mantiene la energía.
- Mejora el enfoque: Al saber que tienes solo 25 minutos, es más fácil motivarse a empezar y evitar distracciones.
- Fomenta la constancia: Te ayuda a mantener un ritmo sostenido sin sentirte abrumado.
- Facilita la planificación: Puedes estimar cuántos pomodoros necesitas para una tarea y ajustar tu día.
- Refuerza el hábito de descanso consciente: Los descansos breves permiten que tu mente se recupere sin perder el impulso.

BLOQUES	BLOQUE 1 POMODORO	BLOQUE RONDA BÁSICA 1 hr.	CICLO COMPLETO 2 hrs.	DOBLE CICLO 3 hrs.	JORNADA COMPLETA TRABAJO PROFUNDO 4 hrs
TRABAJO	25 MIN	25 MIN	25 MIN	CICLO COMPLETO 2 HRS	CICLO COMPLETO 2 HRS
DESCANSO		5 MIN	5 MIN	15-30 MIN	15-30 MIN
TRABAJO		25 MIN	25 MIN	RONDA BÁSICA	CICLO COMPLETO 2 HRS.
			5 MIN		(o diferentes combinaciones de ciclos pomodoros)
			25 MIN		
			15- 30MIN		
			25 MIN		



Avanza rápidamente con el primer borrador, permítete volcar la mayor cantidad posible de palabras en el papel sin hacer pausas. Por ahora, no edites; ya habrá tiempo para volver a eso más adelante. Abres definiendo algo que falta o una necesidad que percibes. Tu proyecto o bien, le da solución o busca explorarlo a través de elementos creativos. Para estructurar la explicación de un proyecto, puedes usar una serie de preguntas clave que guían la claridad y profundidad de la presentación. Aquí tienes algunas esenciales:

• **¿QUÉ?** → Define el proyecto. ¿De qué se trata? ¿Cuál es su propósito? ¿Qué problema, necesidad o deseo veo en mi entorno que aún no está resuelto? ¿Qué experiencias personales o culturales quiero transformar en algo que tenga relevancia e interés para un público determinado?

• **¿POR QUÉ?** → Explica la motivación. ¿Por qué es importante? ¿Qué problema resuelve? ¿Por qué despertó mi curiosidad?

• **¿PARA QUIÉN?** → Identifica el público objetivo. ¿A quién beneficia o impacta?

• **¿CÓMO?** → Describe el proceso. ¿Cómo se llevará a cabo? ¿Qué métodos se usarán? Elaborar un borrador de la metodología o los pasos que necesitas seguir para elaborar la convocatoria y el proyecto. Hacer lluvia de ideas de esquemas de flujos y dinámicas de trabajo. ¿Qué habilidades, conocimientos o recursos ya tengo que podrían convertirse en la base del proyecto?

• **¿CUÁNDO?** → Establece el marco temporal. ¿Cuándo inicia? ¿Cuál es su duración? Tiempos: calcular cuánto tiempo tomaría hacer el proceso completo y cada etapa.

• **¿DÓNDE?** → Ubicación o contexto. ¿Dónde se implementará? ¿Es físico o digital?

• **¿CON QUÉ?** → ¿Qué necesito? : Hacer lluvia de ideas de listas de documentación, equipo de trabajo, equipo técnico, etc.) ¿Qué materiales, herramientas o financiamiento se requieren? Si tuviera que empezar mañana con pocos recursos, ¿qué versión mínima de la idea podría probar primero?

• **¿CUÁNTO?** Cuantificación: números, porcentajes, número de espectadores, temas que tengan que ver con el impacto de tu proyecto.

• **¿QUIÉNES?** → Arma el equipo. ¿Quiénes participan? ¿Qué roles tienen?

• **¿CUÁLES SON LOS RETOS?** → Identifica dificultades potenciales y cómo enfrentarlas. ¿Qué factores externos (tiempo, recursos, entorno) pueden limitar el avance del proyecto? ¿Qué podría retrasar el proceso (personas, herramientas, permisos)? ¿Qué habilidades necesito que aún no domino?

• **¿CUÁL ES EL IMPACTO ESPERADO?** → Describe los resultados y beneficios que se buscan alcanzar. ¿Cómo quiero que los espectadores se sientan al experimentar mi proyecto?



Rethinking Positive Thinking

INSIDE THE NEW SCIENCE
OF MOTIVATION



Gabriele Oettingen

*Read this brilliant book and then go out and do what Gabriele Oettingen recommends.
It will change the way you think about making your dreams come true.*
—ANGELA DUCKWORTH, Professor of Psychology, University of Pennsylvania, and 2013 MacArthur Fellow

Una investigación de más de 20 años arrojó cómo es que la gente logra realizar sus deseos. La naturaleza de WOOP (las iniciales del proceso en inglés) puede hacerte dudar de la técnica. No cuesta nada para aprenderse, no necesita una gran inversión de tiempo, no tiene efectos secundarios dañinos y los cambios se pueden percibir inmediatamente. No requiere que trabajes con un entrenador u otro profesional y puede aplicarse a cualquier tipo de deseo. Puedes usar WOOP para pequeños y grandes deseos. Usa WOOP si estas estresado/a o te sientes mal. WOOP te ayuda a arreglar las cosas. ¡Usa WOOP todos los días! WOOP es un compañero que te guiará a través de tu día a día y tu desarrollo a largo plazo. Al principio puedes tener algunas dificultades. ¡Pero sé paciente! Cuanto más seguido uses WOOP, mejor lo aplicarás y más de lleno participarás en la vida. ¡Practica WOOP tan a menudo como puedas; juega con él! Antes de comenzar con el ejercicio WOOP, ten en cuenta que WOOP es diferente a otros ejercicios. WOOP implica pensamientos e imágenes en lugar de un pensamiento racional o que suponga un esfuerzo. Se trata de ir despacio, creando tiempo y espacio para pensar e imaginar. Es fundamental que no se produzcan interrupciones durante el ejercicio. Inicia la sesión WOOP cuando te sientas tranquilo/a y cómodo/a. Este es tu tiempo ahora. Todo lo demás tendrá que esperar. Despeja la mente y crea un espacio para imaginar. ¹

W (WISH)

O (OUTCOME)

O (OBSTACLE)

P (PLAN)

DESEO

RESULTADO

OBSTÁCULO

«Si... (obstáculo), entonces lo que haré será... (acción o pensamiento para superarlo)».



Poe es una aplicación de escritura para PC libre de distracciones, creada por escritores para escribir. Está diseñada para ayudarte a concentrarte interrumpciones, manteniéndose al margen y permitiéndote escribir con fluidez. Cuenta con temporizadores y herramientas de seguimiento de conteo de palabras.



El archivo de texto se puede abrir en Word para darle formato y presentación final al documento.

DIVIDIR ESPRINTS & TAREAS

ESPRINTS

Divide el proyecto por pasos o secciones. Cada esprint es una sección del proyecto que deberías tardar menos de un mes en completarlo, idealmente, una o dos semanas.

TAREAS

Divide los ESPRINTS en pasos realizables o tareas. Crea LISTAS de tus tareas siguiendo tu curiosidad en lugar de dándote órdenes. Nuestras mentes responden bien a las preguntas. Puedes despertar tu curiosidad haciéndote preguntas que disparen tu imaginación.

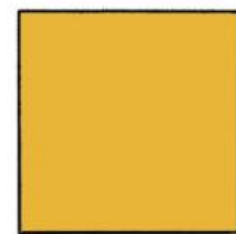
– ¿QUÉ QUIERO HACER PRIMERO?

– ¿POR QUÉ QUIERO HACERLO?

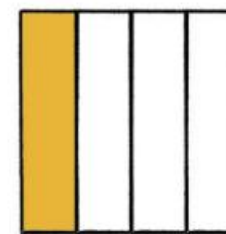
– ¿QUÉ COSA PEQUEÑA PUEDO HACER AHORA MISMO PARA EMPEZAR?

– ¿QUÉ PUEDO MEJORAR AHORA?

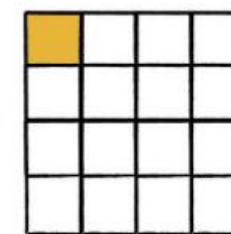
Busca no tener grandes barreras en la entrada (que no haya nada que nos impida empezar) y que las tareas sean claramente definidas y realizables. Cierra fuentes de distracción, activa 1 POMODORO y comienza.



PROYECTO



ESPRINT



TAREA

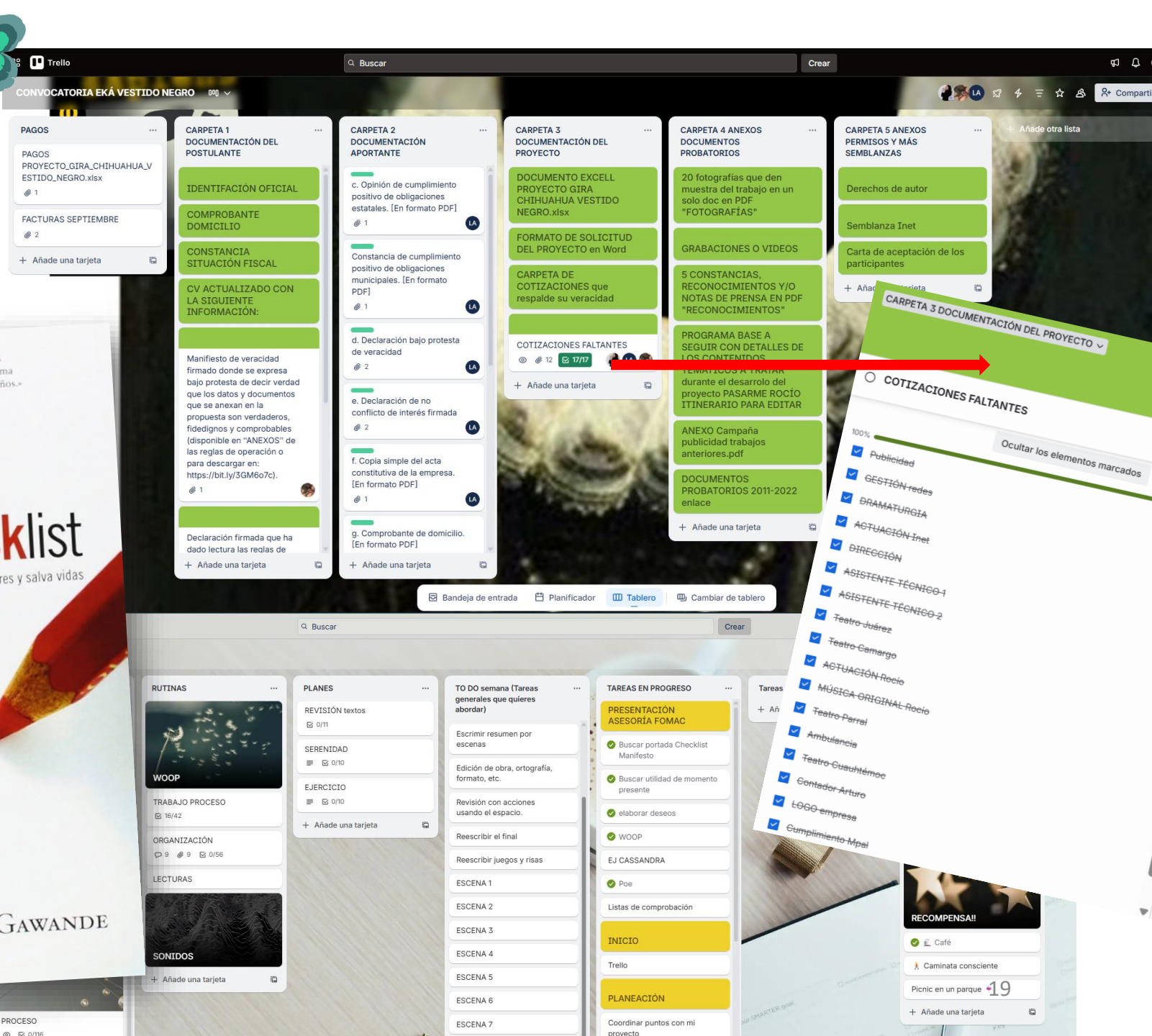
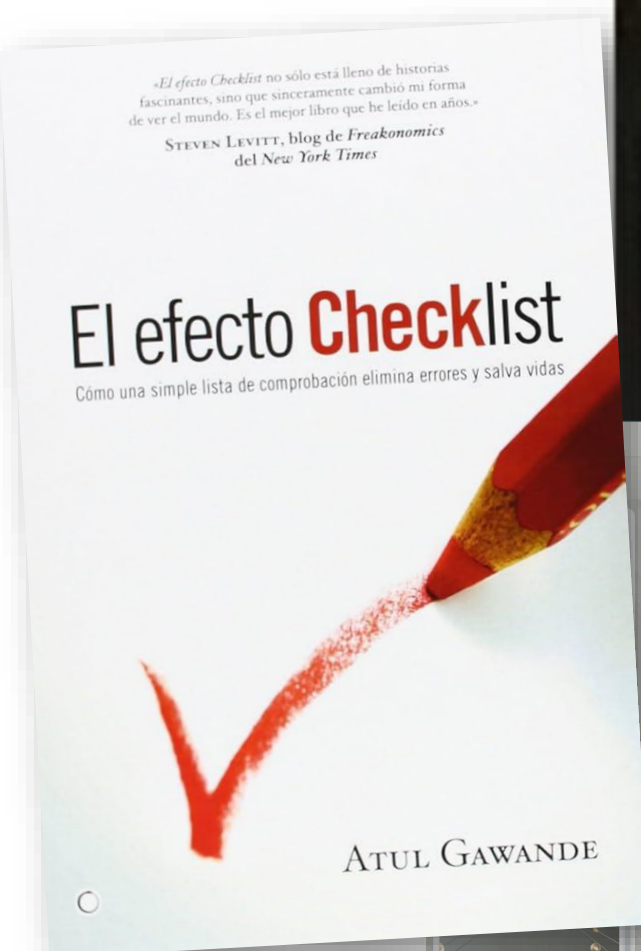
LISTAS DE COMPROBACIÓN

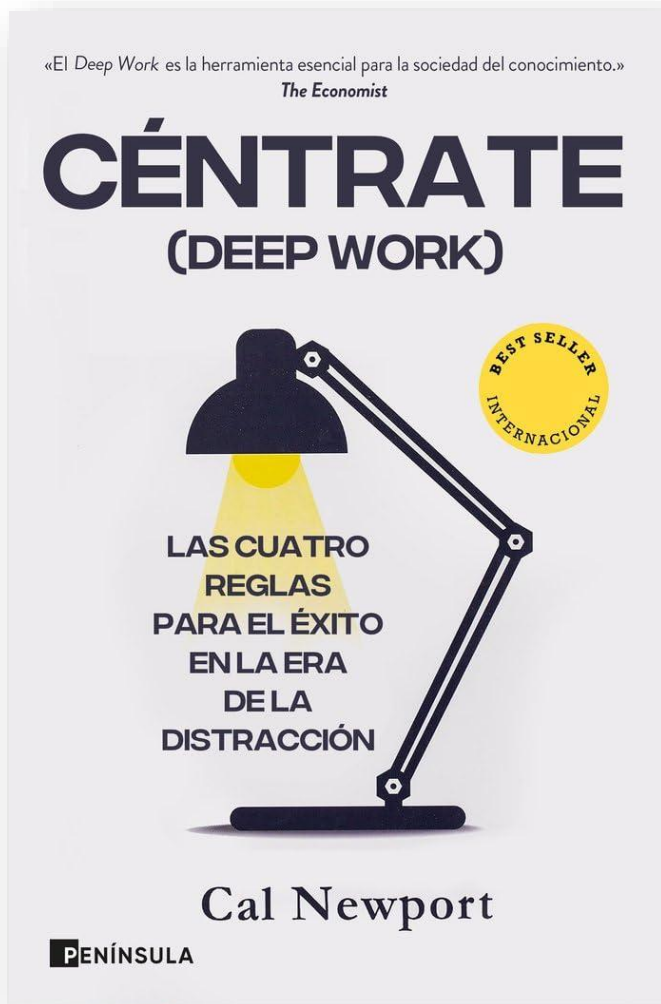


Trello sirve para organizar proyectos y tareas de manera visual usando tableros, listas y tarjetas que permiten gestionar flujos de trabajo de forma sencilla y accesible a todos los miembros del equipo, sin que la información se vaya enterrando con mensajes.

Las listas de verificación son herramientas simples pero poderosas para manejar la complejidad y reducir errores en cualquier proyecto. Incluso los expertos más capacitados en campos como la medicina, la aviación, la construcción y las finanzas incorporan checklists bien diseñadas que ayudan a garantizar que no se omitan pasos críticos transformando tareas complejas en procesos más manejables y confiables.

www.trello.com





Cal Newport define el trabajo profundo como aquellas actividades realizadas en un estado de concentración total, libre de distracciones, que llevan las capacidades cognitivas al límite. Este tipo de trabajo genera resultados valiosos y difíciles de replicar en un período de tiempo a nivel élite. En contraste, el trabajo superficial son tareas logísticas y rutinarias (emails, reuniones, redes sociales) que consumen tiempo pero aportan poco valor.

🔑 IDEAS PRINCIPALES

• EL TRABAJO PROFUNDO ES RARO Y VALIOSO

En un mundo lleno de interrupciones digitales, pocas personas logran mantener la concentración prolongada. Quienes lo hacen obtienen una ventaja competitiva enorme.

• EL TRABAJO PROFUNDO ES MUY SIGNIFICATIVO

Trabajar con intensidad no solo produce resultados excelentes en calidad y velocidad de avance, sino que también da satisfacción personal, porque conecta con el sentido de logro y creatividad.

• REGLAS PARA CULTIVAR EL TRABAJO PROFUNDO


1. Trabajar profundamente: establece bloques de tiempo sin distracciones.
2. Aceptar el aburrimiento: entrena tu mente para tolerar la ausencia de estímulos inmediatos, el aburrimiento es la antesala a la creatividad.
3. Abandonar las redes sociales: elimina o limita las plataformas que dispersan tu atención.
4. Drenar lo superficial: reduce tareas poco valiosas y protege tu tiempo para lo importante.

🌟 ESTRATEGIAS PRÁCTICAS

- Rutinas y rituales: fija horarios y espacios que marquen el inicio del trabajo profundo.
- Bloques de tiempo: trabaja por tiempos ininterrumpidos.
- Medición de progreso: define métricas claras (páginas escritas, problemas resueltos) para evaluar tu avance.
- Descanso consciente: el ocio y el sueño son parte del proceso, pues regeneran la capacidad de concentración.

ODISE@

(Aterrorizad@) ¡Cómo vuela rápido el tiempo! ¡Ya pasaron DOS SEMANAS! No he podido comenzar realmente. ¡Ahhhhhhh! No sé dónde empezar... ¡Tips! De productividad... (Teclea en su teléfono) ¿Cómo-puedo-ser-más productiv@? (Desliza su pantalla) Bla, bla, bla... Si eso ya... Eso ya... Esto:

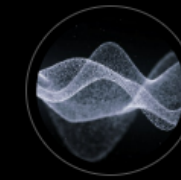


(Lee como video tutorial) **“Si no produces no prosperarás, no importa cuánta pasión o talento tengas. Para tener éxito en esta nueva economía se necesita la habilidad de producir cosas difíciles a nivel experto en calidad y velocidad... La habilidad de producir resultados en este nivel depende de qué tan profundo sea el nivel de tu concentración... El enfoque feroz que se necesita para concentrarse no puede existir si existen a la par distracciones. Si te es sencillo profundizar en tu concentración, te será cómodo dominar sistemas y habilidades difíciles a gran velocidad y tendrás éxito en esta nueva economía. Si eres de aquellos a quienes la profundidad les resulta incómoda y las distracciones están siempre presentes, no esperes que estos sistemas y habilidades se te den fácilmente. Entre más intensa sea tu concentración, terminarás rápidamente en horas algo que de otra manera te tomaría días o semanas; y el valor y la calidad de tu trabajo se incrementarán...”**

¡Pelada! Para mí realmente es muy fácil concentrarme si quiero... (Sigue deslizando la pantalla) Sí, si, si... muy bien... bla, bla, bla... ¡Qué! ¡¿Cerrar todas mis redes sociales?! No, no... eso no me distrae tanto... Tengo, como todos, una personalidad mediática. Soy parte de la cultura de la conectividad... (Lee.) **“Las redes no son herramientas serias...”** ¿Qué???? ¡¡Claro que lo son!! Si no publico ¡me van a olvidar! ¿Cómo voy a saber que soy relevante? ¿Cómo van a saber que existo? Este estado mental de distracción es inevitable ya... ¿Cómo voy a ver crecer a los hijos de mis ex compañeritos del kínder? ¿Cómo voy a enterarme cuando se muere la gente? ¿Dónde les voy a escribir mis pensamientos y oraciones cada aniversario luctuoso? Bueno, pero, por otro lado, a mí me gusta mucho la profundidad. Soy una persona que se podría decir, bastante introspectiva... Si es cierto que el teléfono no deja. ...Pero acá decía “minimizar distracciones”, no eliminarlas por completo... (Desliza un poco más y lee.) **“La concentración profunda no se alcanza a voluntad, es mucho como un músculo, se necesita fortalecer con entrenamien...”** Ah eso muy técnico... Yo cuando quiero, me logro concentrar muy rápido. (Aterrad@) Ya se me fue otra semana... (OSCURO).

(FRAGMENTO DE GALERÍA DE MONSTRUOS, INSPIRADO EN LAS IDEAS DE CAL NEWPORT SOBRE TRABAJO PROFUNDO)

Paisajes sonoros inmersivos y personalizables que pueden mejorar la concentración, la relajación y el sueño. Cuenta con generadores de ruido, sonidos de la naturaleza y música ambiental en una amplia biblioteca de sonidos interactivos.



White Noise & Co

☀️ 🌧️ 🐾 🧘 🎧 ⚙️ 🗨️ 🎵 🌙 🎧 📱 📌 📄 🔍 Search for incl. stories

Natural Noises

- ★ Distant Thunder
- ★ Stormy Weather
- ☆ Rain on a Tent
- ☆ Fireplace
- ☆ Tin Roof Rain
- ☆ White Rain
- ☆ Pebble Beach
- ☆ Night Thunder
- ☆ Organic White
- ☆ Cave Water
- ☆ Rain Noise
- ☆ Tropical Rain
- ☆ Cat Purr
- ☆ Summer Night
- ☆ Foliage Wind
- ☆ Dark Water
- ☆ Mud Pots
- ☆ Unreal Wind
- ☆ Whirlwind
- ☆ Rain
- ☆ Junco
- ☆ Crickets
- ☆ Wind
- ★ Hum

Synthetic Noises

- ☆ White Noise & Co
- ☆ Brownish White

Experimental

- ☆ Binaural Beats
- ★ 40 Hertz

“YA SIN REDES SOCIALES. SOLO NOSOTROS. *Ya no estoy activo en redes sociales. Lo que alguna vez conectaba a las personas, se ha convertido en un espacio vacío y tóxico, donde incluso mis seguidores ya no ven mis publicaciones. Mi boletín cambia — te entrega mensajes directamente de mí hacia ti, sin anuncios ni algoritmos. Tus respuestas me llegan personalmente, y yo mismo las contestaré. Además, al suscribirte, muestras tu apoyo a mi proyecto y me mantienes motivado para crear nuevos paisajes sonoros.”*

No Social Media Anymore. Just Us.

I am no longer active on social media. What once connected people, has become a hollow and toxic space, where even my followers no longer see my posts. My **newsletter** changes — it delivers messages directly from me to you, with no ads and no algorithms. Your replies reach me personally, and I will answer them myself. Plus, by **subscribing**, you show your support for my project and keep me motivated to create new soundscapes.

Stephane →

HERRAMIENTA SONORA II



BLOQUEADORES DE ANUNCIOS



<https://www accuradio.com/>

Find channels

- Most Popular
- Workday Channels
- Newest Channels
- Five-Star Radio

TODAY'S FEATURES

- CMA Superstar: Lainey Wilson
- 100+ holiday music channels!
- Today's Commercial-Free Genre: Electronic
- Channel of the Day: 889 Desert Island "Must Haves"

GENRES

- Adult Contemporary
- Adult Rock
- Alt-Country
- Alternative Rock
- Alternative Rock Classics
- Americana

Instrumental Funk & Soul

Blend Share

Hundreds of music channels – all 100% free!

AccuRadio is **five ways better** for at-work listening: Easy to use, incredible variety free.

Just click a channel to start listening

MY FAVORITES

[show more](#)



Five-Star Radio
Enjoy all 140 songs that you



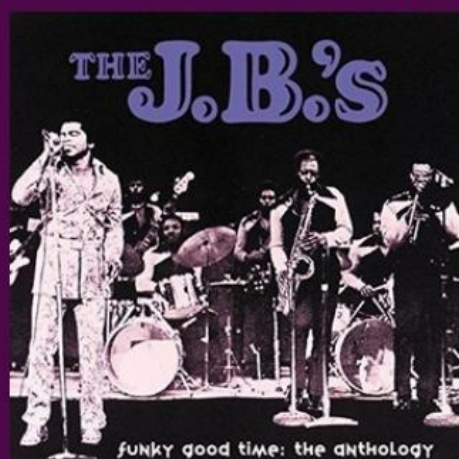
Instrumental Funk & Soul



Drumming & Driving
A crowd-sourced collection of classic rock & pop hits to bang out on the steering wheel (safely p...



Period: Impressionism
Debussy, Ravel, and Satie... Classical music with "color" from the late 19th and early 20th centur...



Watermelon Man

Fred Wesley & the J.B.'s

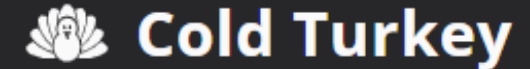
Funky Good Time: The Anthology
1995 compilation - Polydor - Hancock



<https://adblockplus.org/>



<https://adblockultimate.net/>



<https://getcoldturkey.com/>

SESIONES DE REVISIÓN

PROCESO DE LA SESIÓN

1. Preparación del espacio

Elige un lugar tranquilo, libre de distracciones. Ten a la mano tus materiales: textos, notas, computadora, checklist.

2. Definir por cuánto tiempo

Define un tiempo límite para mantener foco. Trabaja en bloques cortos (ej. 25 minutos con Pomodoro).

3. Definir el objetivo

¿Qué vas a revisar? Elige un criterio por sesión: (estructura, claridad, errores, coherencia, impacto).

4. Primera lectura/observación

Lee o repasa el material sin corregir, solo detectando impresiones generales. Marca con símbolos (por ej. ★ para lo que funciona, ! para lo que necesita atención).

5. Ajustes y notas

Haz correcciones inmediatas si son simples.

Para cambios grandes, anota ideas en una lista aparte para no perder el hilo.

PUNTOS DE REVISIÓN:

CONTENIDO

- **Ideas repetidas o redundantes** que pueden eliminarse o condensarse.
- **Lagunas de información:** puntos que necesitan más explicación o ejemplos.
- **Coherencia temática:** verificar que todo el material responde al propósito central.

ESTRUCTURA

- **Orden lógico:** revisar si la secuencia de ideas fluye con claridad.
- **Transiciones:** detectar lugares donde falta conexión entre secciones o párrafos.
- **Equilibrio:** comprobar que ninguna parte esté demasiado extensa o demasiado breve.

ESTILO Y LENGUAJE

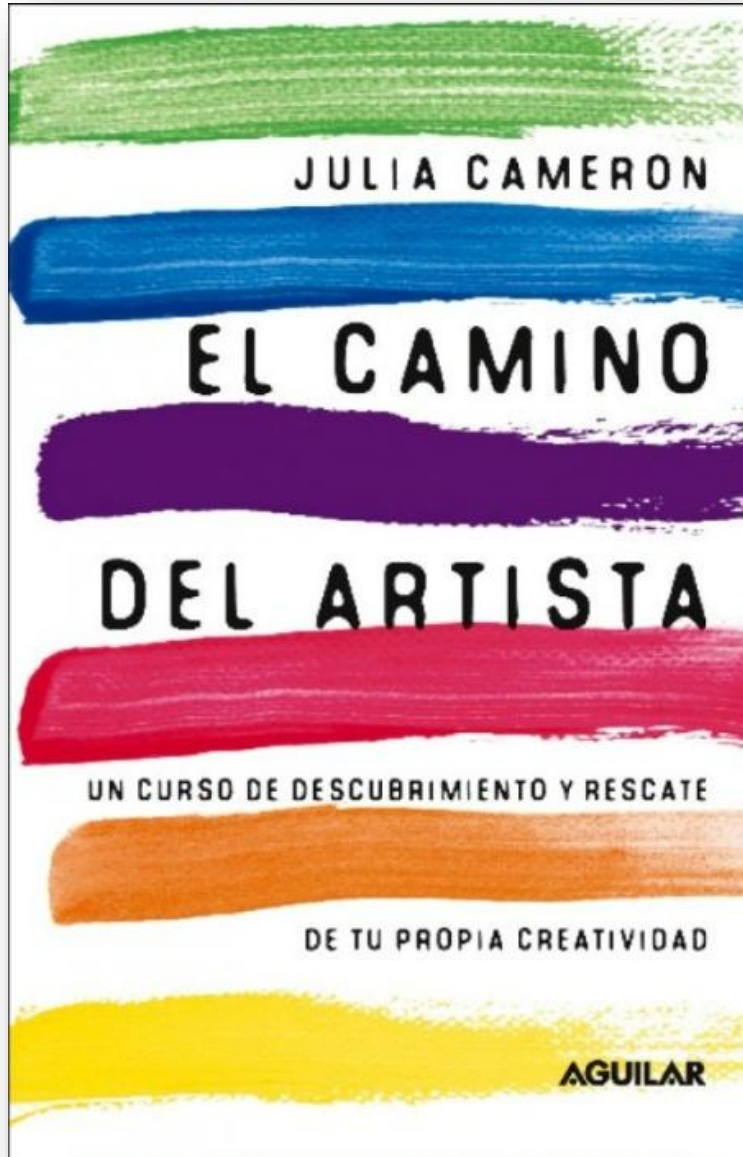
- **Claridad:** frases demasiado largas o confusas que deben simplificarse.
- **Tono:** asegurarse de que el estilo se mantiene consistente (formal, poético, técnico).
- **Precisión léxica:** sustituir palabras vagas por términos más exactos o evocadores.

DETALLES TÉCNICOS

- **Ortografía y gramática:** errores básicos que afectan la lectura.
- **Formato:** títulos, subtítulos, listas, numeración, citas.
- **Referencias:** verificar fuentes, datos y citas para que sean correctos y completos.

IMPACTO

- **Emoción o resonancia:** identificar si el texto/proyecto logra el efecto deseado en el lector o espectador.



Herramientas básicas para el desbloqueo creativo

1. LAS PÁGINAS MATUTINAS

- Escribir tres páginas a mano cada mañana, lo más cercano a despertar, de forma libre y sin censura.
- Sirven para vaciar la mente, aclarar pensamientos, definir dudas y traer a la consciencia cualquier condición que ya no sea apropiada en nuestra vida.

2. LAS CITAS CON EL ARTISTA

- Dedicar tiempo semanal a actividades en solitario que nutran la imaginación (visitar un museo, pasear, escuchar música).
- Son momentos de juego y exploración que alimentan la inspiración.

3. CAMINATAS

- Igual que las páginas matutinas o las citas con el artista, caminar se convierte en un ritual que sostiene la práctica creativa. Es un espacio para nutrir la imaginación y recuperar la frescura mental.
- Caminar de 20 a 45 minutos, sola/o y sin distracciones.
- Al caminar sin distracciones (sin teléfono, sin música), se abre un canal hacia un entendimiento más profundo. Muchas personas encuentran que las soluciones creativas llegan en medio de una caminata tranquila.
- Caminar es una forma de meditación activa. No requiere esfuerzo intelectual, sino presencia: observar el entorno, respirar, dejar que la mente divague.



Las caminatas largas favorecen la conexión con un poder superior, no necesariamente religioso, pero si una inteligencia que logra acceder a una creatividad más profunda. Nuestro trabajo es dejar que esa creatividad trabaje a través de nosotros. No hay nada que inventar ni que forzar.

- El proceso creativo es también un camino hacia el conocimiento personal y la sanación, caminando se comprenden problemas complejos.
- Prepararse para un buen flujo de ideas: carga con una pequeña libreta para tomar notas, o una app de grabación de audio, pero mantener el celular en modo sin distracciones. Todo ya ha sido creado. No necesitamos inventar ni forzar nada, incluso si las figuras son abstractas, sus formas existen de alguna manera en la naturaleza y universo. Nuestro trabajo consiste en estar presentes, elaborar preguntas claras y dejar que el proyecto se vaya revelando....

CAMINAR COMO UNA PERSONA LIBRE

“Nuestra respiración es como un puente que une nuestro cuerpo y nuestra mente. Es posible que nuestro cuerpo esté en un sitio y nuestra mente en otro –el pasado o el futuro. Esto se llama estado de distracción. Al respirar de forma plenamente consciente, la mente regresará a su cuerpo. Se estará en condiciones de tocar la vida profundamente. El momento presente es el único momento en que la vida está a nuestra disposición.”

Thich Nhat Hanh

POEMA- EJERCICIO PARA REGRESAR AL PRESENTE MOMENTO PRESENTE / MOMENTO MARAVILLOSO

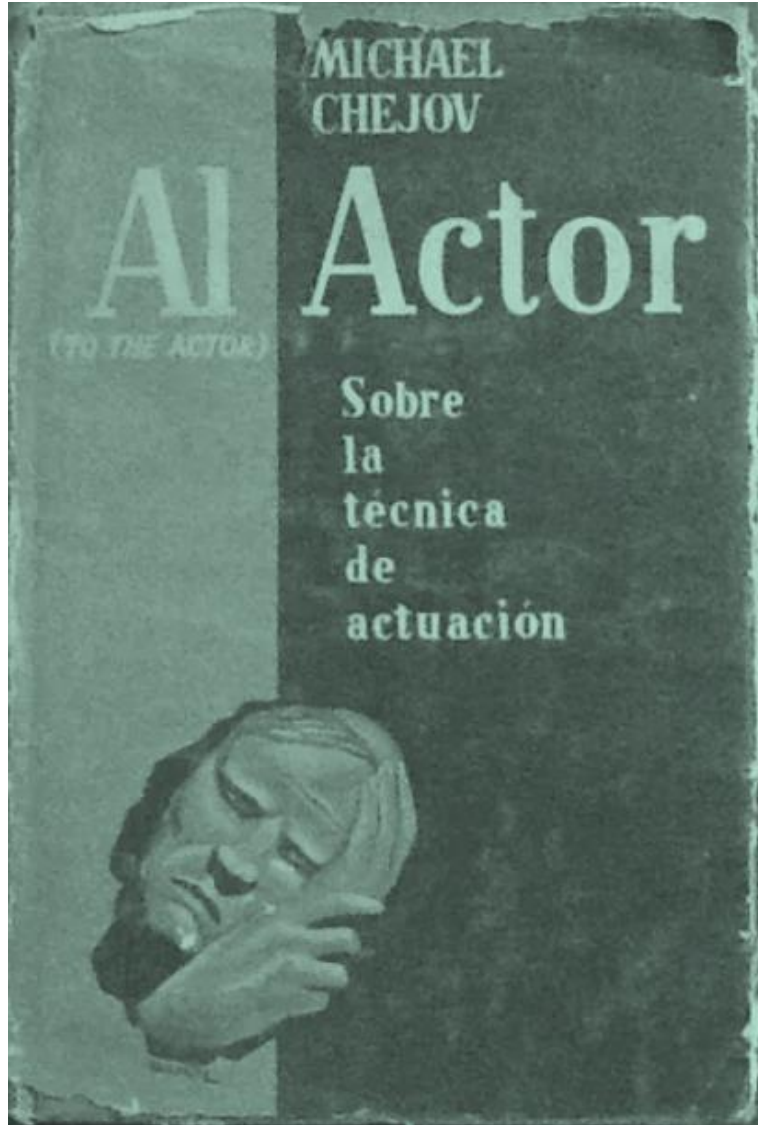
INHALAR	EXHALAR
ADENTRO	AFUERA
PROFUNDO	LENTO
EN CALMA	CÓMODO/A
SONRÍO	SUELTO
MOMENTO PRESENTE	MOMENTO MARAVILLOSO

TÉCNICA DE INCORPORACIÓN DE IMÁGENES

DE MICHAEL CHEJOV

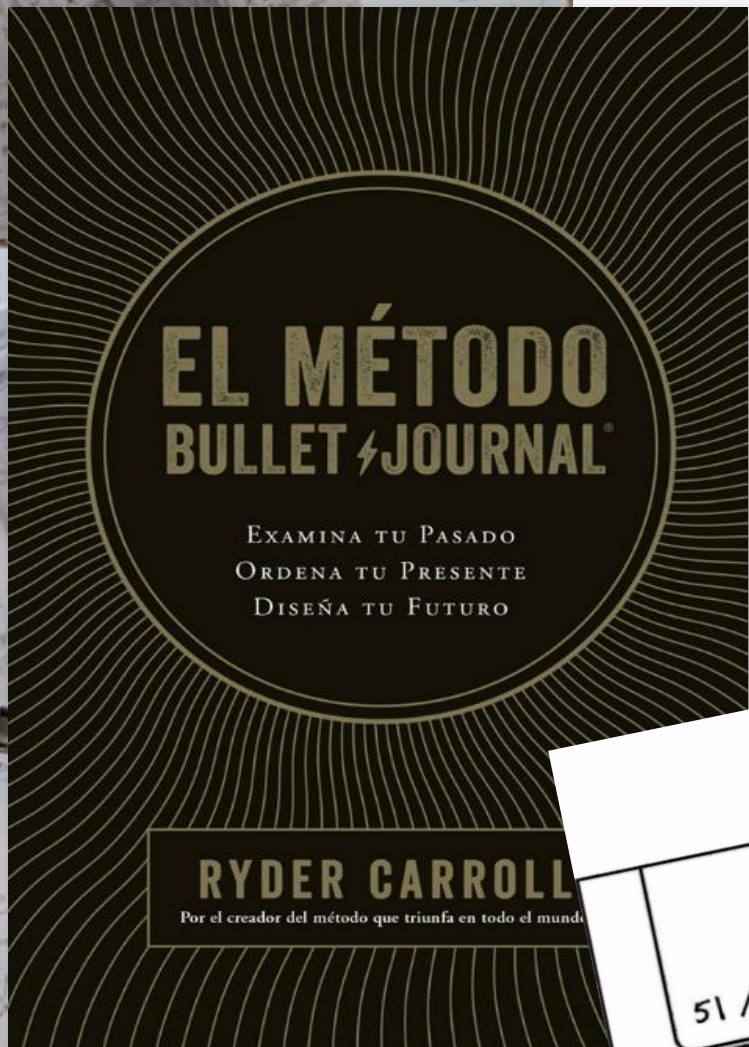
ADAPTADO A LA ELABORACIÓN DE UN PROYECTO ESCRITO

FUNCIONA DE MANERA MUY EFECTIVA HACERLO CON CAMINATAS LARGAS O ESCRIBIENDO A MANO



- Fija tu atención en el proyecto. Captura las imágenes que evoca y espera hasta que empiecen a moverse, a cambiar y "actuar" por sí mismas, notarás que cada imagen parece tener su propia vida independiente. No interfieras con esta vida, síguela por algunos minutos.
- Después de un rato, comienza a interferir haciéndole preguntas. Si las imágenes se vuelven muy fuertes y se tornan obstinadas (como casi siempre pasa) convierte a las preguntas en órdenes: **MUÉSTRAME**_____ (puedes utilizar las preguntas preliminares en la LLUVIA DE IDEAS).
- Da la misma indicación o haz la misma pregunta tantas veces como necesites, hasta que tu imagen te muestre lo que quieres ver.
- Alterna hacer preguntas con darle libertad para que te muestre lo que quiera mostrarte y regresa a hacer preguntas.
- Hazle sugerencias, **AHORA MUÉSTRAME CÓMO SERÍA SI**_____

De esta manera aprenderás a colaborar con las imágenes creativas que evoca tu proyecto. Por un lado, te acostumbrarás a seguir las sugerencias que llegan a ti, y por otro, a través de tus preguntas y órdenes, lo desarrollarás y perfeccionarás de acuerdo a tu propio criterio y deseo. Cuanto más tiempo y esfuerzo dediques al trabajo consciente para desarrollar la fuerza de tu imaginación con la técnica de incorporar tus imágenes, más pronto tu imaginación te servirá de manera subconsciente, sin que siquiera notes que está en acción. Las ideas se desarrollarán por sí mismas mientras aparentemente no piensas en ellas, o incluso dentro de tus propios sueños. También notarás que las chispas de inspiración te alcanzarán cada vez con mayor frecuencia y con mayor precisión.

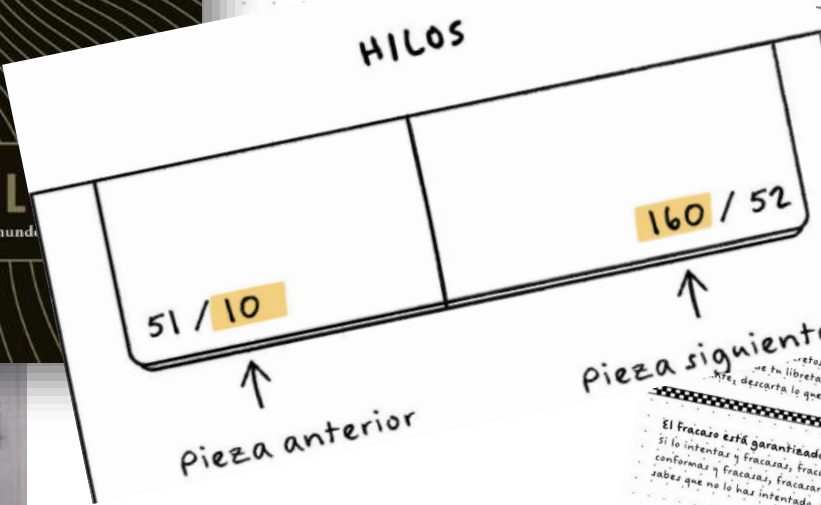
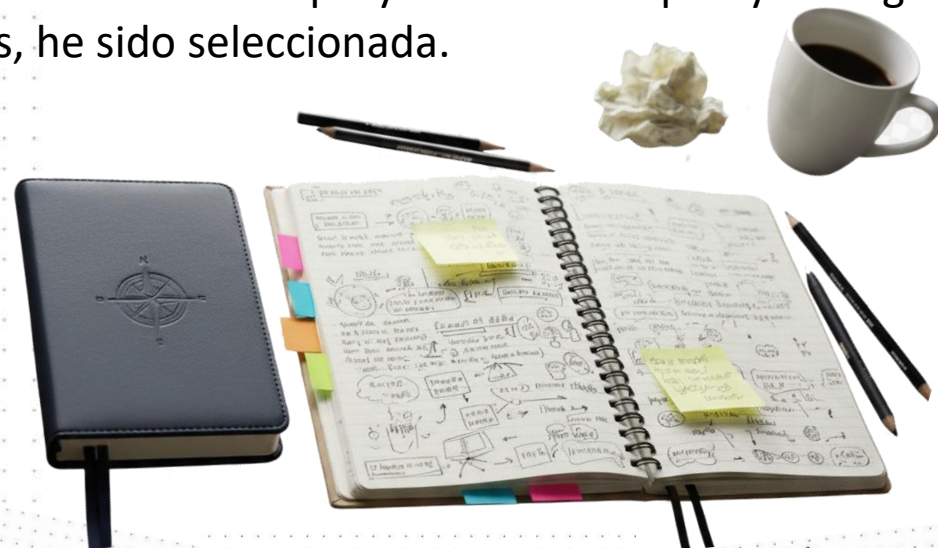


ÍNDICE

- Registro futuro: 1-4
- Enero: 7
- Proyecto de comportamiento de usuario:
 - Lluvia de ideas: 11-12
 - Investigación: 13-18
 - Comportamiento de usuario: 19-20
 - Comportamiento de usuario II: 21-22
- Registro de comidas 1-7 abr: 23-24
- Lista de lecturas: 25
- Dibujos: 25-29, 32, 36
- Febrero: 37

No hace falta que sean consecutivas

Empezar a desarrollar ideas y elaborar proyectos sin importar si hay convocatorias en puerta. En mi experiencia, siempre que he entrado a una convocatoria con un proyecto en el que ya tengo avances, he sido seleccionada.



CONCEPTOS CLAVES

temos crear tiempo, solo tomamos el resultado del sentido. En vez de preguntarnos qué es el sentido. Para hacerlo, tenemos tiempo para...

Menos, pero mejor

La función por encima de la forma. Tu libreta no tiene por qué ser bonita para ser valiosa. El diseño siempre debe tener una función. Si, además, resulta que es genial! Siempre que no imponga un obstáculo.

VS

Un diseño resistente al paso del tiempo. Tus libretas cuentan la historia de tu vida. Asegúrate de que tus diseños hacen que esa historia sea fácil de seguir, tanto hoy como en el futuro.

pequeñas traen grandes mejoras sostenibles.

camino

Comunidad. Uno de los recursos más valiosos del Bullet Journal es su comunidad, que ha aportado numerosos ejemplos y aplicaciones. Si estás atascado o necesitas inspirarte, busca en tu red social favorita: #bulletjournal o #bajo

DECLARACIÓN DE MISIÓN

«Quiero irme de vacaciones para recordarme para qué trabajo y lo voy a hacer pasando tiempo de calidad con gente a la que quiero mientras nos divertimos explorando un destino tropical.»

DESTINOS

¿A dónde quiero ir en Hawaii?

ACTIVIDADES

¿Qué quiero hacer?

¿Qué les gusta hacer a mis compañeros de viaje?

TIEMPO

- Días de vacaciones disponibles
- Duración del vuelo
- Desplazamientos locales
- Duración de las actividades

PRESUPUESTO

- Vuelo
- Alquiler de coche
- Alojamiento
- Gasolina
- Comida
- Actividades

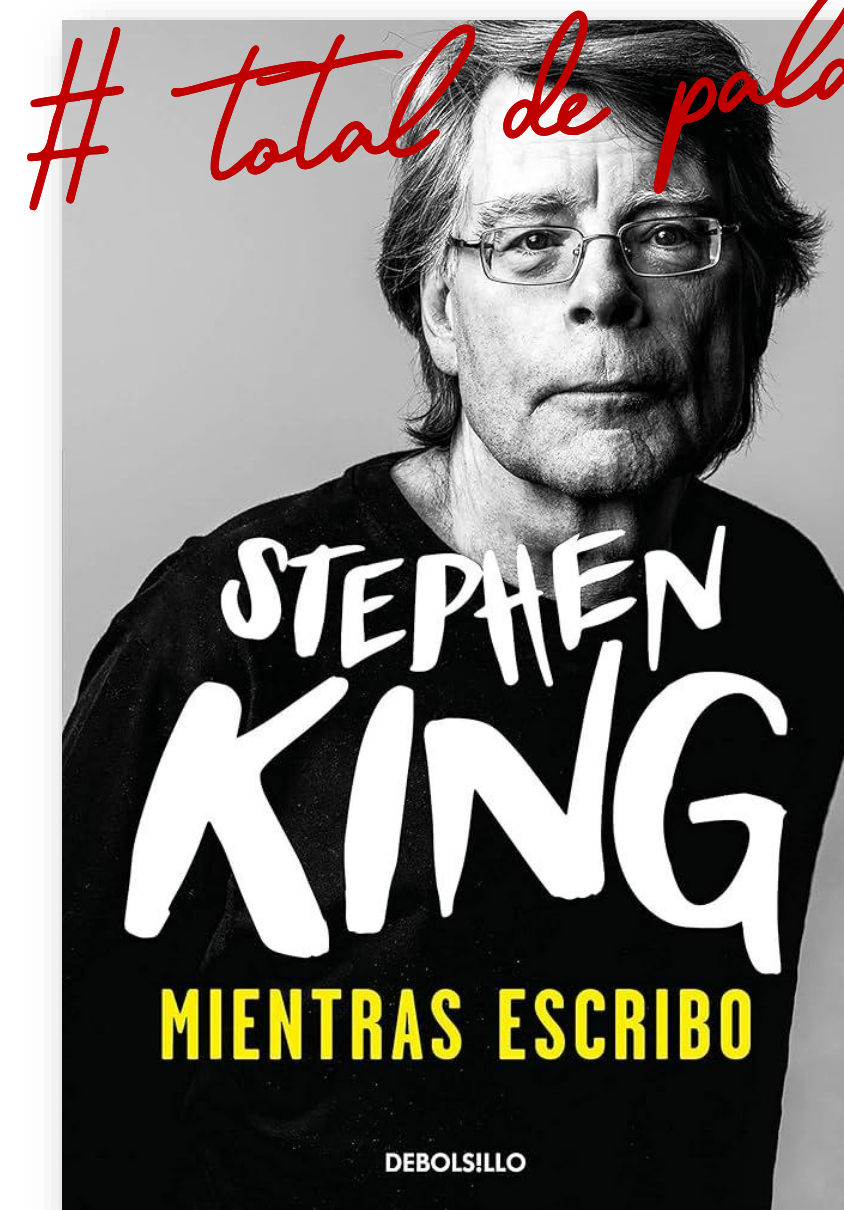
El fracaso está garantizado si nunca empiezas. Si lo intentas y fracasas, fracasará una vez. Si te conformas y fracasas, fracasará el doble, porque sabes que no lo has intentado. Solo tienes que...

EMPEZAR

#bulletjournal o #bajo

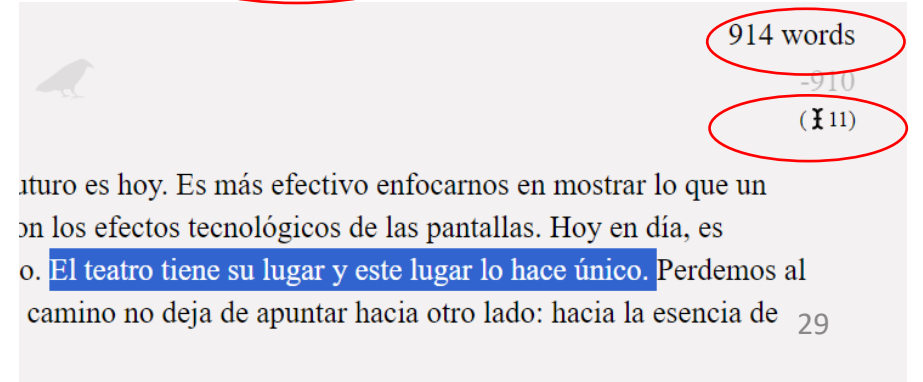
Aprende a compartir para aprender

FÓRMULA DEL -10%



total de palabras - 10% = texto publicado!!!

Stephen King, comparte que antes de lograr publicar una de sus historias cuando era adolescente, recibió un cuento que había enviado a una revista con esta nota. La puso visible en su escritorio y editó restando el 10% del total de palabras de todo lo que escribió después de eso. A partir de ese momento, empezó a publicar de manera constante. Podemos utilizar esta fórmula para agilizar nuestros proyectos escritos e incluso montajes, adaptando esta fórmula al número total de tiempo.





- SILENCIO... para evitar bloqueos prematuros, no platicar nada a personas que no estén directamente involucradas en la realización del proyecto, por lo menos hasta que ya se tenga la mayor parte del proyecto definida.
- **“Enamórate de tu proyecto”**... ¿Cómo sería a mi manera “enamormarme de mi proyecto”? (Amar es conocer...) Lograr visualizarlo de tal forma que me entusiasme hacerlo incluso SIN el recurso de la convocatoria.

RECONOCER y DISOLVER EL ESTADO FÍSICO Y MENTAL DE RESISTENCIA, ENEMIGA DE LA CREATIVIDAD Y LA ACCIÓN

- Practicar la **ACEPTACIÓN RADICAL**: LO QUE RESISTES, PERSISTE... La RESITENCIA se experimenta como mucho trabajo, forzar las cosas o situaciones, batallar, perseguir, huir, evadir, tiempos muertos donde estás "esperando" a ver cuándo llega lo interesante, te hace sentir exhausto... en pocas palabras: la resistencia es estarse peleando con algo o con alguien, es agotador por que consume mucha energía creativa. ¡¡La respuesta es detenerse y ocuparse de la resistencia para redirigir la preciosa energía creativa a algo que tenga mayor valor!!
- Autenticidad: no huir de emociones conflictivas, es energía que hay que digerir, es un momento donde nuestra atención tiene que estar en **sentir, sin añadir pensamientos**. TÉCNICA: ELEVATOR DOWN, bajar de la cabeza a todo el cuerpo. Darse permiso de sentir manteniendo la atención en el momento presente, la única manera de soltar esa energía es atravesarla. En cuanto se experimente cierto alivio, o incluso 1% de cambio, enfocarse en seguir el camino de menor resistencia. Las emociones son una brújula, buscar sentirse un 1% mejor. La resistencia es moverse contracorriente del flujo de las circunstancias. Hay que hacer una pausa y encontrar poco a poco el camino de menor resistencia, esto irá cambiando la inercia.
- ¿Atorad@? Sal y busca la magia. Muévete con el flujo: esto significa que a cada momento buscas hacer lo que genere menos resistencia. No significa haraganear, ni abandonarse a diversiones interminables... significa seguir adelante sin la sensación de forzar: dentro de las cosas pendientes, ¿en qué me puedo enfocar que sea más útil o tenga mejor vibra? ¿Qué suena un poco más divertido ? Confiar en las primeras impresiones.
- El trabajo fluido se siente enriquecedor, se pasa el tiempo rápido, se superan los retos, parece que todo funciona y las cosas avanzan en una buena dirección.

DEJAR IR

EL CAMINO DE LA LIBERACIÓN
Dr. David R. Hawkins
Prólogo de
Enric Corbera



Jerzy Grotowski presagiaba que el futuro del teatro es el actor... Ese futuro es hoy... Es más efectivo enfocarnos en mostrar lo que un actor puede lograr en vivo con toda su capacidad creativa, que tratar de competir con los avances tecnológicos actuales. Hoy en día, es complicado conformar elencos numerosos y producciones caras... y no es necesario. El teatro tiene su lugar y este lugar lo hace único. Perdemos al tratar de simular lo que logran nuestras pantallas. A pesar de la tecnología, nuestro camino no deja de apuntar hacia otro lado: hacia la esencia de nosotros mismos.

En el fondo seguimos siendo como esos mismos humanos que se juntaban en una fogata a contar una historia después de una ardua jornada laboral... no para evadirse o distraerse; sino para hacer las grandes preguntas de la existencia, explorar más la vida, o entender a través de otros personajes lo que implica la experiencia humana, los temas delicados, sus causas y consecuencias, y el sentido de hacer lo que hacemos o lo que dejamos de hacer.

Tenemos la misma información genética de aquellos hombres sencillos y curiosos alrededor del fuego. Somos esos hombres. Seguimos aprendiendo sobre nosotros mismos cuando el actor alcanza a tocar energías de muy difícil acceso a voluntad, porque al alcanzarlas ayuda, a que el espectador acceda también a las suyas propias.

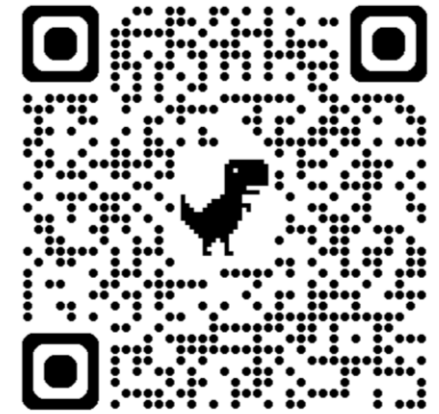


COLECCIÓN DE TRES UNIPERSONALES Inet Simental

Inet Simental

DRAMATURGIA

DESCARGA PARA LECTURA Y MONTAJE:



www.actusrabidus.com/biblioteca

COLECCIÓN DE **TRES UNIPERSONALES**

DESCARGA ESTA PRESENTACIÓN EN PDF

