



7 días de escritura antiestrés

eudokia

© Dámaris Pettersson
Diciembre, 2024

Este ebook es completamente gratuito y ha sido creado con fines recreativos. Todo el contenido incluido refleja mi experiencia personal y profesional, y tiene como objetivo proporcionar herramientas útiles a quienes deseen explorar este tema.

La información contenida aquí no constituye asesoramiento profesional ni garantiza resultados específicos, ya que cada situación es única. Si decidís aplicar los conceptos presentados, será bajo tu propia responsabilidad.

Este material no puede ser vendido, distribuido, modificado o reproducido sin autorización expresa. Al descargar este ebook, confirmás tu aceptación de estos términos.

¡Espero que lo disfrutes!



SOBRE LA AUTORA

Dámaris Pettersson es editora y correctora literaria con más de 10 años de experiencia. Como fundadora de *eudokia*, se especializa en ayudar a escritores a transformar sus ideas en textos claros, potentes y memorables. Con una formación académica en letras y una pasión por la escritura, Dámaris comparte su conocimiento a través de talleres, asesorías personalizadas y su podcast *eudokia* en Spotify. Vive en Buenos Aires, Argentina, donde combina su amor por la literatura con el mate, la música y su familia.

eudokia

7 DÍAS DE ESCRITURA ANTIESTRÉS

ASÍ COMO LO LEÉS, TE INVITO A BAJARTE UN RATO DE LA OLA DE LA RUTINA Y LA VORÁGINE DIARIA. TOMATE UN RATITO PARA VOS.



ESCRIBIR PARA RELAJAR CUERPO Y MENTE

Este desafío de 7 días está pensado para regalarte un ratito cada día para soltar el estrés, despejar la mente y dejar que las palabras hagan su magia.

SIN PRESIONES

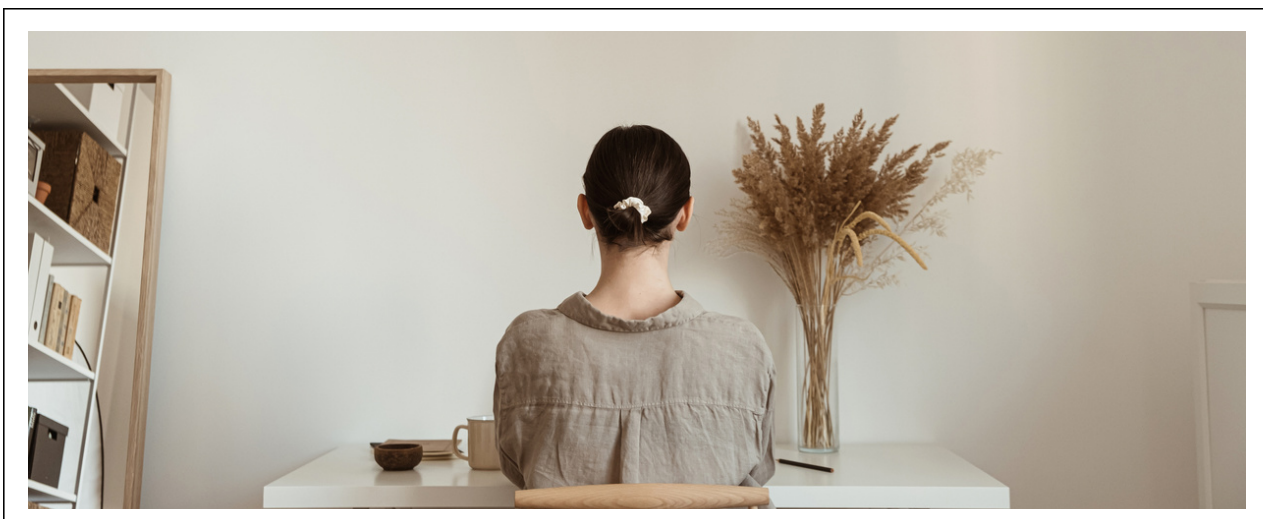
Escribir es como entrenar un músculo: con práctica, todo fluye mejor. Y aunque arrancar puede parecer intimidante, sobre todo si sentís que hace mucho no escribís, este desafío es una invitación a empezar de a poco, sin presiones ni juicios.

UNA SEMANITA

Durante una semana, vas a enfrentarte a consignas modernas, divertidas y frescas, diseñadas para que la creatividad fluya casi sin que te des cuenta. Cada ejercicio tiene una guía simple y un ejemplo para inspirarte, porque lo importante acá es escribir, no si lo hacés perfecto o no.

CHAU RUIDO

Solo necesitás un cuaderno, una lapicera o tu compu, y un ratito para vos cada día. Olvidate del ruido y del estrés, y dejate sorprender por lo que sos capaz de crear en solo 7 días.



¡Animate!, escribir puede ser el refugio
que estabas esperando.

eudokia



COMPARTÍ CON OTROS

Subí lo que escribiste en historias, foto, texto o un fragmento y etiquetá a @eudokiacorrecciones sé parte de la comunidad que se desafía a escribir cada día.

www.eudokiacorrecciones.com
[@eudokiacorrecciones](https://www.instagram.com/eudokiacorrecciones)
eudokiacorrecciones@gmail.com

eudokia

DÍA 1

CONVERSACIÓN ABSURDA CON UNA IA

Consigna: Escribí una conversación absurda con una inteligencia artificial sobre un problema cotidiano.

Explicación:

Las IAs son geniales para responder preguntas, pero también pueden ser hilarantemente literales. En este ejercicio, creá un diálogo donde intentás resolver un problema cotidiano, pero la IA complica todo con respuestas extrañas o inútiles.

Ejemplo:

—IA, ¿cómo hago para sacar una mancha de mi camisa?
—¿Probaste quemarla?
—¡No quiero destruirla, solo limpiarla!
—¿Te gustaría que busque proveedores de nuevas camisas?



DÍA 2

LA HISTORIA DETRÁS DE UN MEME

Consigna: Escribí una historia corta inspirada en un meme que te guste.

Explicación:

Los memes condensan pequeñas historias en una sola imagen o frase. Tomá un meme famoso (o inventá uno) y expandí la situación, imaginando qué pasó antes o después de ese momento.

Ejemplo:

Meme: Perro con cara de culpa junto a un almohadón destruido.

"Max sabía que estaba en problemas. No fue su intención romper el almohadón, pero algo en su relleno lo llamaba. Cuando vio entrar a su dueño, bajó las orejas, y con un suspiro, se preparó para su castigo... o, con suerte, un abrazo de perdón."



DÍA 3

TRAGEDIA ÉPICA EN UN HILO DE TWITTER

Consigna: Contá una historia dramática o cómica en formato de hilo de Twitter.

Explicación:

Los hilos de Twitter son una forma ágil de narrar. En este ejercicio, usá tweets cortos y numerados para contar una tragedia (o algo que parezca trágico pero sea cómico), generando intriga y dinamismo en cada posteo.

Ejemplo:

"1/ Nunca pensé que una salida al cine podría terminar en desastre.
2/ Primero, me olvidé las entradas en casa.
3/ Volvimos corriendo, las agarré, pero en el apuro me dejé la billetera.
4/ Llegamos tarde, y mi lugar estaba ocupado por alguien con un balde gigante de pochoclos.
5/ Al final, ni entendí la película porque me dormí a los 15 minutos. Tragedia nivel griega".



DÍA 4

DISCUSIÓN EN UN GRUPO DE WHATSAPP FAMILIAR

Consigna: Narrá una conversación en un grupo de WhatsApp de tu familia.

Explicación:

Los grupos familiares son un terreno perfecto para historias: discusiones, chistes malos, cadenas virales... Creá un diálogo donde la dinámica del grupo genere conflicto o humor.

Ejemplo:

Tía Marta: Chicos, ¿quién trae las bebidas para el domingo?

Primo Lucas: Yo llevo soda.

Mamá: ¡Lucas, nadie toma soda! Llevá algo decente.

Lucas: Llevo gaseosa, pero voy a tomar soda solo para molestar.

Abuela: ¿Qué es soda? ¿Es como el vino?



DÍA 5

NARRÁ DESDE LA PERSPECTIVA DE UN ANIMAL

Consigna: Escribí una escena cotidiana narrada desde el punto de vista de un animal o tu propia mascota.

Explicación:

Los animales ven el mundo de manera muy diferente. Usá este ejercicio para imaginar qué piensa un perro, gato o cualquier otro animal mientras observa o interactúa con los humanos.

Ejemplo:

"Mi humano abrió la puerta y me sonrió. '¿Paseo?' dijo, como si no supiera que esa palabra es mi favorita. Corrí por la casa, salté sobre él y ladré con todas mis fuerzas. ¿Cómo podía no entender que 'paseo' significa felicidad pura?".



DÍA 6

UN ANUNCIO ABSURDO EN MERCADO LIBRE

Consigna: Creá un anuncio ficticio para vender algo muy raro.

Explicación:

Los anuncios y opiniones de usuarios en internet suelen ser muy graciosos por sus descripciones. Inventá un producto extraño y escribí su anuncio como si realmente estuvieras tratando de venderlo.

Ejemplo:

En venta: Sombrero para gatos con estilo.

Estado: Como nuevo (el gato no quiso usarlo).

Descripción: Ideal para fotos y para que tu gato se sienta un influencer. Incluye visera y orejeras desmontables.

Precio: negociable (si tenés otro gato que quiera modelar).



www.eudokiacorrecciones.com
@eudokiacorrecciones
eudokiacorrecciones@gmail.com

eudokia

DÍA 7

FINAL ALTERNATIVO DE UNA PELÍCULA FAMOSA

Consigna: Escribí un final alternativo para una película que te guste.

Explicación:

Todos vimos películas que nos dejan con ganas de que el final sea diferente. Elegí una de tus favoritas y reescribí el desenlace de manera que sorprenda o deje una sensación distinta.

Ejemplo:

Película: Titanic.

Final alternativo: Jack logra subir a la tabla con Rose, sobreviven al naufragio y, años después, abren un taller de esculturas en Nueva York. 'El arte nos salvó', dicen a sus nietos... o se separan y se viven peleando.



UN COMIENZO, NO UN FINAL

Completar este desafío es solo el primer paso. Durante estos 7 días, exploraste tu creatividad, te divertiste con las palabras y aflojaste la mano para seguir escribiendo. No importa si alguna consigna te costó más o menos; lo importante es que te animaste a empezar.

La escritura es un camino que se construye todos los días. Ahora que ya diste los primeros pasos, seguí escribiendo y sorprendente con lo que podés crear.



www.eudokiacorrecciones.com
@eudokiacorrecciones
eudokiacorrecciones@gmail.com

eudokia

TENÉS LA LLAVE... YO EL MAPA

La escritura es como un viaje por una ruta que no siempre está señalizada. A veces, las curvas parecen imposibles y los paisajes te dejan sin aliento. En este trayecto, vos tenés la llave: el poder para arrancar, avanzar y decidir el destino. Pero como en todo gran viaje, contar con un mapa puede marcar la diferencia entre perderse o llegar con claridad y confianza. Ahí es cuando aparezco yo con el GPS (o mapa real si no hay señal) para llegar al destino que elijas.

En estas páginas te ofrecí consignas para que empieces a trazar tu propio camino. Ahora es tu turno de agarrar el volante, explorar las ideas que te queman por dentro y convertirlas en historias que valgan la pena contar.

Si sentís que necesitás una copilota para orientarte, para ayudarte a descubrir la mejor ruta o incluso para recordarte que tenés todo lo necesario para llegar, quiero que sepas que estoy acá.

Ofrezco mentorías literarias tanto para ficción como para no ficción, diseñadas para acompañarte en cada etapa del proceso: desde los primeros bocetos hasta ese momento único en el que tu libro esté listo para ver la luz.

Si ya tenés el manuscrito listo, me dedico a la corrección de textos para que brillen y queden impecables.

Este viaje es tuyo, pero no tiene por qué ser solitario. Juntos podemos convertir tu idea en un libro.

Arranquemos, ¿te animás? Dale, que llevo el mate y bizcochitos para la ruta.



www.eudokiacorrecciones.com
[@eudokiacorrecciones](https://www.instagram.com/eudokiacorrecciones)
eudokiacorrecciones@gmail.com

eudokia