



GUÍA PARA ESTABLECER METAS

Establece metas medibles, progresa en tu proyecto de escritura.





¡SALUDOS!

En esta guía encontrarás herramientas para establecer metas claras y medibles. Así como un plan para que organices cada día de tu semana.

Esta guía es la que usamos para establecer nuestras metas durante el reto de la Semana de Progreso Literario. En la primera reunión del reto nos dedicamos a trabajar con esta guía para tener unos objetivos o metas diarias que nos ayuden a progresar, acercarnos o alcanzar la meta principal que queremos establecer para la Semana de Progreso Literario.

No tienes que ser parte del reto para usarla. Separa tiempo para que trabajes en ella y puedas establecer metas diarias que te ayuden a crear hábito de escritura y progresar en tu proyecto literario.

Gracias por tu apoyo y espero que esta guía te ayude a progresar en tu escritura.

ALEXANDRA ROMÁN



Tabla de Contenido

04 Tu rutina en estos momentos

IO Meta del reto

05 Obstáculos y Soluciones

II Pasos pequeños

07 Tus metas

I2 Plan de la Semana

08 Técnica SMART

I3 Recompensa



“Escribir es tu tiempo. Es tu EDD (escritura del día). Ve a escribir tu EDD con una disciplina decidida y enfocada. No hagas nada más durante tu escritura EDD. No hagas múltiples tareas. Debes estar en el momento. Cuando estés escribiendo, escribe. No hagas nada más. Respeta ese tiempo.”

–Kimberly A. Skarupski
from the book *WAG Your Work*



Tu rutina en este momento

Contesta estas preguntas para que sean una guía de las metas que establecerás en este reto de progreso literario.

¿Con cuanta frecuencia escribes?

Quando escribes, ¿por cuánto tiempo lo haces?

¿Por cuánto tiempo te gustaría escribir?



Obstáculos y Soluciones

Identifica esos desafío u obstáculos que te inhiben el escribir. Escribe cómo planificas superarlos.

Obstáculos

Solución





“Programa tus prioridades, no priorices tu horario.”

-Kimberly A. Skarupski
from the book wag your work



Tus Metas

En esta sección vas a establecer una meta de escritura para cada día de esta semana. Por ejemplo, puedes, para comenzar con tu hábito de escritura, establecer como meta escribir 30 minutos diarios o 500 palabras diarias.

Vamos a trabajar esto con tus metas a través de la técnica SMART. Que significa lo siguiente:

Específicas, Medibles, Alcanzables, Relevantes y Tiempo límite.

Pensar en tus metas como:

- que son específicas porque defines lo que deseas alcanzar,
- que son medibles ya sea por el número de palabras o minutos que vas a escribir,
- que las puedes alcanzar pero de igual manera es un reto,
- que son importantes y por tal relevantes para lo que haces como escritor/a/e y se alinean con tus valores,
- y que le designes una fecha límite (deadline).

Esta técnica te ayudará a crear un plan para obtener resultados.



SMART

Específica: ¿Qué deseas alcanzar?

Medible: ¿Cómo medirás esta meta?

Alcanzable: ¿Cómo sabes que esa meta es alcanzable?



Relevante: ¿Es importante para ti? ¿Se alinea con tus otras metas y valores?

Tiempo límite: ¿Cuál es tu fecha límite? Esa fecha en la que debes terminar de escribir o hacer revisión.





Mi meta para la semana es poder escribir:

(Si tu meta consiste en 30 minutos diarios, la meta para la semana sería tres horas y media)

A large, empty rectangular box with a light beige background and a thin dark border, intended for writing the weekly goal.

Divide tu Meta en Pasos Pequeños



Establecer una hora en específico para tu escritura del día (EDD como lo llama Kimberly A. Skarupski en su libro *WAG: Your Work* y del que compartí una cita en la página 4) te va a ayudar a estar consiente que ese tiempo es para escribir.

En la próxima página escribe las acciones a tomar cada día para obtener resultados. Escribe la hora en la que vas a sentarte a escribir diariamente tomando en cuenta tu agenda de cada día.

Por ejemplo: Si vas a escribir por 30 minutos cada día, y en tu calendario tienes varias reuniones en el trabajo, identifica intervalos de tiempo en el día para poder escribir. Puede separar 10 minutos en la mañana, 10 al mediodía, 10 cuando llegues a tu casa. De esta manera has logrado alcanzar tu meta diaria.

Plan de la Semana

¿Cuántas palabras o minutos escribiré cada día? ¿Cómo dividiré mi meta para alcanzarla?

Viernes

Martes

Sábado

Miércoles

Domingo

Jueves

Lunes

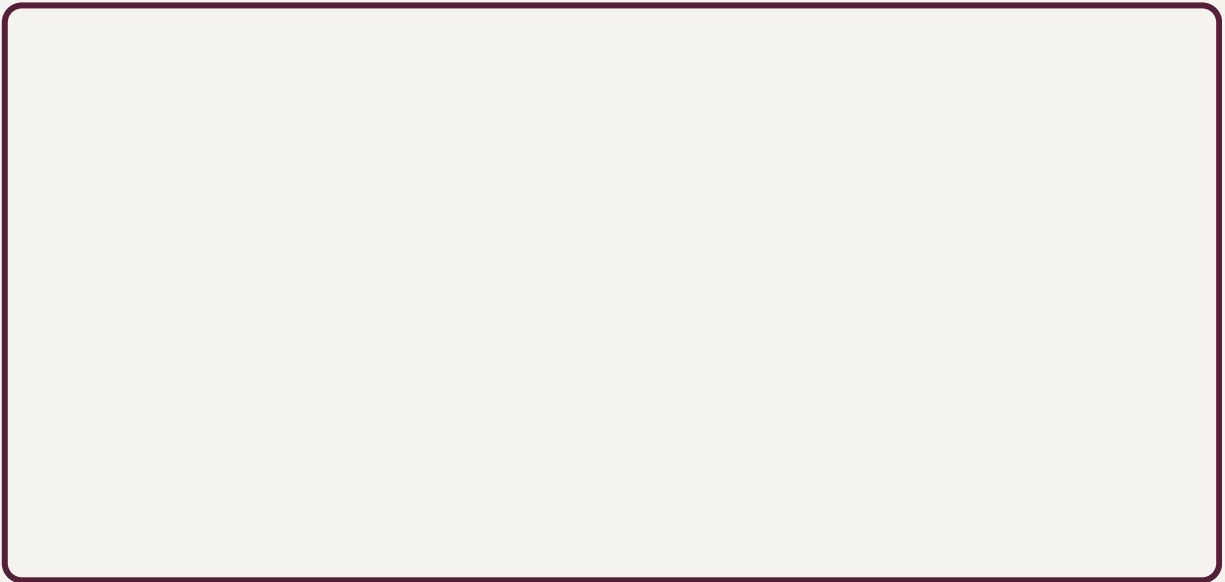


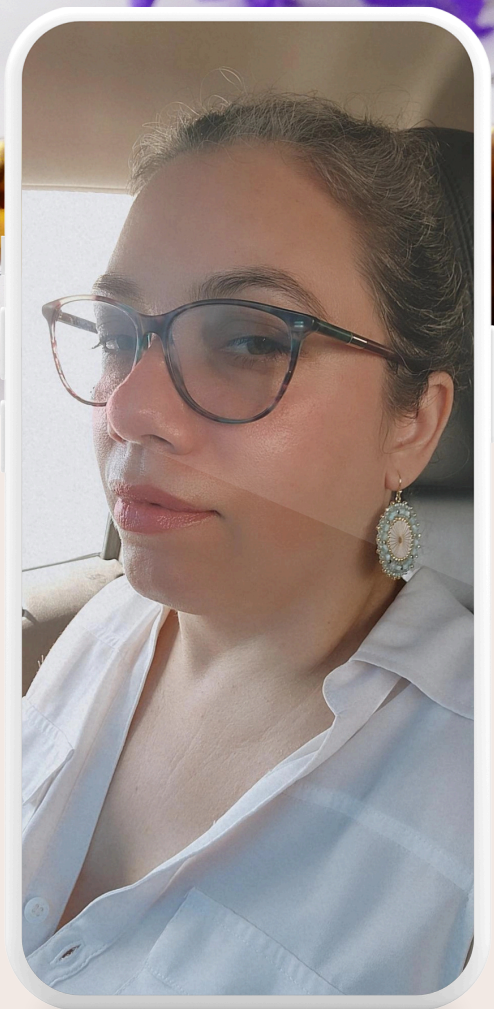
Recompensa

Lograr una meta es motivo de celebración.

¡Celebrate!

Escribe en el recuadro esa recompensa que te darás por haber alcanzado la meta .





¡Gracias!

Espero que esta experiencia te haya dado claridad, motivación y herramientas prácticas para seguir progresando en tu proyecto. Independientemente de cuánto progresaste, el simple hecho de priorizar tu escritura ya es un gran logro.

Recuerda que cada palabra escrita, cada meta alcanzada, y cada pequeño paso que des, te acerca más a tus sueños y metas literarias.

Te agradezco que me permitieras acompañarte en este pequeño pero significativo capítulo de tu vida como escritor/a/e.

Alexandra Román

Directora Creativa de Arte Escrito Estudio Creativo

arteescritoestudiocreativo.com

Instagram: @arteescritoestudiocreativo

