

# ELEMENTOS CLAVES PARA EL AUTOCUIDADO EN LA ESTRUCTURACIÓN Y REDACCIÓN DE MANUSCRITO

Escribir un manuscrito de investigación de manera eficiente requiere, además de conocimientos, una combinación de hábitos personales y de trabajo adecuados. A continuación, te sugerimos una ruta de autocuidado y de planificación estratégica del trabajo para una estructuración y redacción efectivas de tu manuscrito:

## 1. DECIDE CUÁNDO COMENZAR

SI AÚN NO COMENZASTE, DEFINE UNA FECHA PARA SENTARTE A ESCRIBIR TU INVESTIGACIÓN.

## 3. DEFINE PLAZOS PARA LAS SECCIONES

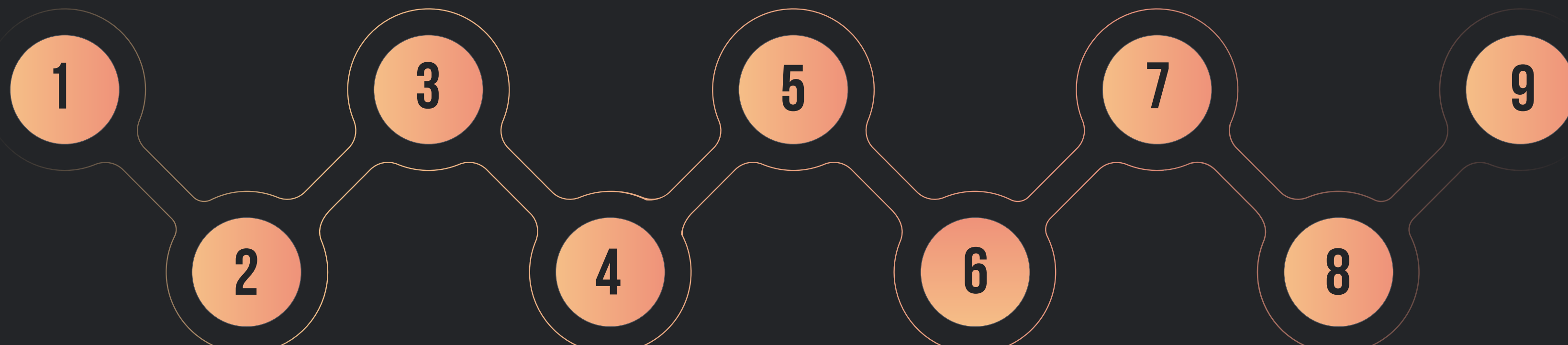
UN PASO A LA VEZ. DELIMITA UNA CANTIDAD DE SESIONES DE TRABAJO PARA CADA SECCIÓN Y ESFUÉZDATE POR CUMPLIRLO. TAREAS PEQUEÑAS Y MANEJABLES EVITAN CAER EN EL “MAÑANA SERÁ OTRO DÍA”.

## 5. CREA UN AMBIENTE RELAJANTE

CUANDO TE DISPONGAS A TRABAJAR, DECRETALO COMO UN TIEMPO PARA TÍ Y TU INVESTIGACIÓN. ELIGE UN LUGAR CÓMODO, ERGONÓMICO Y LIBRE DE DISTRACCIONES, SILECIA EL CELULAR, CIERRA LOS CHAT, DISPÓN DE ALGO PARA HIDRATARTE Y PROCURA CUALQUIER OTRA COSA QUE FAVOREZCA TU CONCENTRACIÓN.

## 7. ESTABLECE PAUSAS ACTIVAS Y CREATIVAS

NO PASES MÁS DE DOS HORAS SEGUIRAS SIN UNA PAUSA SALUDABLE (ESTIRAMIENTO, LEVANTARSE DEL ASIENTO, BEBER AGUA OBSERVANDO POR LA VENTANA) O CREATIVA (ESCUCHAR UNA MELODÍA, COMER UN BOCADILLO, ADMIRAR UNA PLANTA). UNA TÉCNICA QUE PODRÍAS INTENTAR ES: TRABAJAR EN BLOQUES DE 25 MINUTOS CON DESCANSOS DE 5 MINUTOS ENTRE ELLOS.



## 9. CUIDA DE TÍ

AUTOCUÍDATE PARA MANTENER TU ENERGÍA Y CONCENTRACIÓN. EJERCÍTATE, ALIMÉNTATE Y DUERME EN LA MEDIDA DE TUS POSIBILIDADES. NO TE AISLES, SOCIALIZA CON TUS COLEGAS DUDAS O INQUIETUDES E INTENTA MANTENER UNA ACTITUD POSITIVA, DE APRENDIZAJE CONTINUO Y DE MEJORA.

## 2. DECIDE CUÁNDO FINALIZAR

DELIMITA UN PLAZO MÁXIMO PARA FINALIZAR TU MANUSCRITO, PERO NO TE DESANIMES SI HUBIESE CONTRATIEMPOS, TAMBIÉN SE VALE SER FLEXIBLE. REvisa y AJUSTA REGULARMENTE TUS METAS, LO IMPORTANTE ES MANTENER EL PROGRESO.

## 4. PROPÓSITOS REALISTAS CADA DÍA

PROPONTE ESCRIBIR 300 PALABRAS DIARIAS DE LUNES A VIERNES, O 1500 EL FIN DE SEMANA, SEGÚN TU DISPOSICIÓN DE TIEMPO. LO IMPORTANTE ES QUE GENERES UN HÁBITO DE TRABAJO DE TU INVESTIGACIÓN.

## 6. INVIERTE TIEMPO CON SABIDURÍA

SI TIENES UN BLOQUEO MENTAL O NO SABES CON EXACTITUD LO QUE REALIZARÁS EN UNA SESIÓN DE TRABAJO, APRENDE A IDENTIFICAR QUÉ ESTÁ PASANDO, BUSCA CÓMO DARLE SOLUCIÓN, APÓYATE DE HERRAMIENTAS TECNOLÓGICAS SI ES NECESARIO Y VUELVE AL COMPUTADOR CUANDO LO HAYAS RESUELTO. NO MALGASTES TIEMPO OBLIGÁNDOTE A ESTAR SENTADO FRENTE A UNA HOJA EN BLANCO SI NO ESTÁS PRODUCIENDO, PODRÍAS GENERAR CIERTA FRUSTRACIÓN O RECHAZO A TENER QUE ESCRIBIR.

## 8. DESAFÍATE Y RECOMPÉNSATE

ESFUÉZDATE PARA CUMPLIR CON LAS METAS DE TIEMPO Y FORMA QUE TE HAYAS PROPUESTO PARA ESCRIBIR TU MANUSCRITO. CADA VEZ QUE LO CONSIGAS, RECOMPÉNSATE DE ALGUNA FORMA Y SÉ CONSTANTE CON AMBAS ACCIONES.