5.4. Gestión de bloqueos y frustración

5.4.1. ¿Por qué se produce el bloqueo?

Comprender las causas es el primer paso para intervenir eficazmente.

1. Causas relacionadas con la presión externa:

- Las limitaciones del tema y del tiempo
- La ansiedad de ser controlado y evaluado

2. Causas relacionadas con el miedo:

- Miedo a ser criticado
- Miedo al fracaso
- Miedo a que el trabajo no sea suficientemente bueno

3. Causas relacionadas con el proceso:

- Falta de información sobre la escritura
- Carencias en el vocabulario
- Problemas con el proceso de escritura arrastrados desde la escuela primaria

4. Causas relacionadas con el perfeccionismo:

- El escritor principiante quiere sentarse y escribir algo perfecto, pero no sabe cómo y la probabilidad de fracaso le intimida.

5.4.2. Estrategias prácticas para el aula

Copyright 2026

Visualiza el video y reflexiona:

https://www.youtube.com/embed/cL4zUMroxR4

-¿Has tenido algún bloqueo mientras hacías los ejercicios propuestos en los módulos anteriores? ¿Cómo los has solucionado?
-¿Qué técnicas podrías usar para evitar las distracciones que impiden el flujo de ideas? Si te interesa saber más sobre el tema, aquí tienes una ampliación sobre la pérdida de la atención.

A continuación, te propongo unas técnicas básicas para gestionar los bloqueos en el aula:

1. Hablar sobre el bloqueo: desmontar el mito

Cuando los estudiantes afirmen estar "bloqueados", cuestiona el diagnóstico. Pregunta: ¿Qué es exactamente el bloqueo? ¿Cuáles son sus síntomas? ¿Por qué crees que lo tienes? A veces, al analizar el síndrome, se puede exponer la falacia del bloqueo del escritor.

También es útil recordarles que incluso los autores famosos lo experimentan. **J.K. Rowling** admitió que la primera ronda de publicidad de "Harry Potter y la piedra filosofal" la asustó tanto que no podía trabajar en la secuela, "Harry Potter y la cámara secreta". Le preocupaba que el segundo libro no estuviera a la altura.

2. Ofrecer ayudas concretas

- **Proporciona temas/consignas:** Ten preparada una lista de temas relacionados con la tarea. Cuando un alumno se declare bloqueado, desafíalo a elegir uno y desarrollar al menos un párrafo en respuesta.
- **Pide que ellos mismos generen temas:** Si rechazan tus propuestas, desafíalos a crear sus propios temas.

3. Utilizar el diálogo como puente

Los estudiantes bloqueados que no quieren o no pueden escribir a menudo sí quieren hablar con sus compañeros. Aprovecha esta tendencia: permite que hablen entre ellos, siempre que la conversación esté relacionada con el tema de escritura. Guía la conversación. Pídeles que tomen notas de la discusión como condición para participar.

4. Cambiar el entorno

Copyright 2026

Salir del espacio habitual de escritura puede abrir nuevas perspectivas. Una caminata al aire libre expone a los estudiantes al mundo exterior: paisajes, personas, conversaciones fuera del aula. Luego pueden volver y discutir lo que experimentaron, tomando notas. Por ejemplo, pueden haber visto una pareja discutiendo acaloradamente y generar ideas sobre roles de género y relaciones. A menudo, un simple cambio de entorno cambia las actitudes y da una perspectiva fresca.

5. Escribir sin parar

Esta es una de las estrategias más efectivas. Establece un límite de tiempo (5 a 10 minutos) y pide a los alumnos que:

- Empiecen a escribir palabras y pensamientos relacionados con el tema asignado
- Sigan escribiendo sin parar por ningún motivo
- No corrijan ningún error ni borren nada
- Escriban la misma palabra una y otra vez si se atascan, hasta que surjan nuevos pensamientos

Cuando termine el tiempo, revisen los resultados. Pide al alumno que subraye las frases de particular interés. Usa esas frases para seguir "desempaquetando" pensamientos con más detalles sobre el tema.

6. No buscar la perfección

El miedo a la crítica o a una mala calificación es un poderoso inhibidor. La clave para superar el bloqueo es superar el miedo al rechazo y ayudar al alumno a capturar pensamientos e ideas relacionados con la tarea. Algunas recomendaciones específicas:

- Establece un momento cada día para escribir, esté o no relacionado con la escuela
- Prepara: a veces el bloqueo es una señal de que el alumno no está listo para abordar la tarea (necesita más investigación o un esquema)
- Cultiva la inspiración: tomar un descanso da tiempo a que las ideas se formen.
- Simplemente escribe: dejar que las palabras fluyan es parte del proceso; la edición vendrá después.

7. Dividir en tareas manejables

No importa lo grande o desalentadora que pueda parecer una tarea, el truco para superarla cómodamente es dividirla en trozos manejables y del tamaño de un bocado. Crear un esquema puede ser una buena manera de empezar. Cuando divides las cosas en pequeñas tareas, tienes una mayor sensación de autocomplacencia al tachar cada una de tu lista. Cuando exista una bloqueo en alguna de las fases de escritura, intenta dividirla en tareas más pequeñas.

Copyright 2026

8. Leer en busca de inspiración

Leer los escritos de otros autores y saber que han estado en el mismo barco no solo brinda consuelo a los estudiantes que enfrentan un obstáculo frustrante, sino que también puede proporcionar inspiración literaria que les dé la idea que necesitan.

Revision #5
Created 2026-02-25 08:18:12 CET by Clara Giner
Updated 2026-03-08 19:28:00 CET by Clara Giner

Copyright 2026