



CENTRO PRAXIS



# Guía Praxis

Haz de cada año un triunfo  
en tu carrera artística



Planificador anual de objetivos para artistas

**DELIA CAREY | CENTRO PRAXIS**

Una guía para volver a utilizar cada año



# Haz de cada año un triunfo en tu carrera artística

Después de un día intenso en el estudio, pensar en estrategias de marketing y fijar objetivos para el futuro suele quedar en segundo plano. Cuando por fin encuentras tiempo para planificar, normalmente lo dedicas a tu próximo proyecto.

Para ayudarte a ahorrar tiempo y reducir la carga mental, hemos creado el Planificador anual de objetivos para artistas.

Este recurso está diseñado para acompañarte año tras año. Puedes empezar a utilizarlo en cualquier momento, independientemente del mes en el que te encuentres. No es necesario esperar a enero para comenzar.

El planificador te ayudará a analizar tu situación actual, definir tus aspiraciones profesionales, establecer prioridades y organizar los próximos doce meses de manera realista.

Al finalizar ese periodo, podrás volver a utilizarlo para revisar tus avances, ajustar tus objetivos y planificar los siguientes doce meses. Así tendrás una herramienta a la que regresar cada año y en cualquier etapa de tu carrera artística.

«Los objetivos son sueños con fecha límite. Sin un plan, simplemente estás deambulando. Traza tu camino, establece tus prioridades y toma el control de tu futuro».

**DIANA SCHARF-HUNT**

# Empieza con un mapa mental

Los mapas mentales son una herramienta excelente para generar ideas sobre los objetivos que podrías plantearte para los próximos doce meses.

Anota rápidamente todo lo que se te ocurra y ve incorporando nuevas ideas a medida que surjan. Volver con frecuencia a tu mapa mental te ayudará a identificar temas, intereses y conceptos comunes.

Piensa en lo que significa el éxito para ti. ¿Qué podría mejorar tu situación actual? ¿Hay logros de otros artistas a quienes admiras que también te gustaría alcanzar?

Compararnos con los demás es algo natural, ya que somos seres sociales y solemos medir nuestros avances tomando como referencia a otras personas. Estas comparaciones también pueden ser constructivas.

En lugar de dejarte llevar por la envidia, pregúntate por qué te sientes así y qué podrías hacer para acercarte a resultados similares.

Recuerda que, mientras elaboras tu mapa mental, no hay ideas correctas o equivocadas. Todo lo que se te ocurra es válido en esta etapa.

## Preguntas para reflexionar

### ● Tiempo disponible

¿Cuánto tiempo puedes dedicar a tu carrera artística? ¿Tienes otros trabajos, responsabilidades u obligaciones?

### ● Necesidades económicas

¿Qué ingresos anuales necesitas generar? Ten en cuenta tus gastos personales y familiares, los viajes y cualquier otro coste relacionado con tu actividad profesional.

# Primeros pasos

¿Qué han conseguido las personas a quienes admiras? ¿Te gustaría alcanzar objetivos similares?

¿En qué punto se encuentra tu trayectoria en comparación con la suya?

¿Dónde imaginas que estará tu obra? ¿En hogares, galerías, oficinas u otros espacios?

¿Cómo sería tu día a día o tu estilo de vida ideal?

¿Prefieres trabajar de manera independiente o colaborar con otras personas?

Recuerda algún momento de tu vida en el que experimentarás una profunda sensación de realización. ¿Cómo podrías recrearla en tu situación actual?

Ahora que ya has anotado algunas ideas y respondido a varias preguntas para definir tus objetivos, ha llegado el momento de concretar tu visión.

La vida cambia constantemente y tu visión puede evolucionar con cada etapa. Sin embargo, establecer objetivos ambiciosos a largo plazo te permitirá definir otros más realistas y productivos a corto plazo.

Cada paso de tu planificación debe contribuir a tu visión general.

## Tu ambición

Cuando imaginas tu éxito, ¿qué ves?

¿Visualizas tu nombre reconocido, una mayor proyección pública o conexiones significativas con personas que valoran tu trabajo?

## Tu visión

¿Qué futuro imaginas para tu carrera artística?

¿Cómo te gustaría que fueran tu trabajo, tus oportunidades y tu relación con el mundo del arte?

## Tu propósito

¿Qué huella deseas dejar en el mundo?

¿Cuáles son tus valores fundamentales y cómo pueden reflejarse en tu carrera?

# ¿Hasta dónde quieres llegar?

¿Qué habilidades posees ya para alcanzar los objetivos anteriores?

¿Qué has conseguido hasta ahora?

¿Qué conocimientos, recursos o contactos necesitas desarrollar?

## Supera los pensamientos negativos

Debemos admitir que definir y planificar objetivos puede resultar mentalmente agotador. Para muchas personas, especialmente para quienes desarrollan una actividad creativa, este proceso puede despertar pensamientos negativos.

Estos pensamientos suelen proceder de ideas equivocadas sobre lo que significa ser artista o de comentarios hechos por personas que han tenido influencia en tu vida.

En Centro Praxis creemos en la importancia de desarrollar una mentalidad constructiva. Para avanzar hacia tus objetivos, tendrás que aprender a reconocer y dejar de lado esos pensamientos negativos. No tienen cabida en tu camino.

## Pensamientos negativos habituales



### «No tengo tiempo para alcanzar mis objetivos»

Esta creencia puede aparecer en cualquier etapa de la vida. Tal vez pienses que deberías haber empezado antes, pero dentro de unos años podrías mirar atrás y lamentar no haber aprovechado el tiempo que tienes ahora.

Empieza hoy. Nunca es demasiado tarde.



### «No sé lo que quiero, así que no haré nada»

Si todavía no tienes claro qué camino quieres seguir, tu siguiente objetivo será descubrirlo. Encontrar tu dirección ya es un logro.

Aprovecha este periodo para explorar distintas técnicas, conocer gente nueva, viajar, probar experiencias diferentes y visitar exposiciones.



### «No tengo suerte. Las cosas nunca me salen bien»

Esta forma de pensar puede hacer que tires la toalla antes incluso de empezar.

La suerte no siempre aparece por casualidad. También se construye buscando oportunidades, estableciendo conexiones y tomando decisiones que te acerquen a tus objetivos.

En Centro Praxis creemos que puedes alcanzar tus objetivos.

# Objetivos CLAVE

Para que una aspiración no se quede únicamente en una intención, debes convertirla en un objetivo bien definido.

En Centro Praxis utilizamos el método CLAVE. Antes de establecer un objetivo, comprueba que cumpla estos cinco criterios:



## Concretos

Cuanto más claro y preciso sea un objetivo, más fácil será identificar los pasos necesarios para alcanzarlo.

En lugar de decir «quiero ser un artista de éxito», define exactamente qué significa el éxito para ti y qué deseas conseguir.



## Limitados en el tiempo

Todo objetivo debe tener un plazo.

Establecer una fecha límite genera una sensación de compromiso y te impulsa a actuar. Elige un plazo realista que favorezca tu progreso sin llegar a agobiarte.



## Alcanzables

Es importante plantearse objetivos ambiciosos, pero también deben ser posibles teniendo en cuenta tu tiempo, tus recursos y tu situación actual.

Elige objetivos que supongan un reto y te ayuden a crecer, pero que no sean tan poco realistas que terminen frenando tu progreso.

# Objetivos CLAVE

V

## Vinculados a tu visión

Tus objetivos deben estar conectados con tus valores, tus prioridades y la visión que tienes para tu carrera artística.

Antes de comprometerte con un objetivo, pregúntate si realmente te acerca al futuro profesional que deseas construir.

E

## Evaluables

Debes poder comprobar si estás avanzando y determinar cuándo has alcanzado el objetivo.

Puedes evaluar tus progresos en función del tiempo dedicado, las ventas realizadas, las solicitudes enviadas, los contactos establecidos, los proyectos terminados o cualquier otro indicador relacionado con tu objetivo.

Lo importante es definir desde el principio cómo vas a medir tus avances.

## Objetivos según el plazo



### Corto plazo

¿Qué objetivos concretos puedes alcanzar durante el próximo mes?



### Medio plazo

¿Qué objetivos deseas alcanzar durante los próximos tres a seis meses?



### Largo plazo

¿Cuál es el principal objetivo profesional que deseas alcanzar durante los próximos doce meses?

Antes de continuar, comprueba que cada uno de estos objetivos sea CLAVE: concreto, limitado en el tiempo, alcanzable, vinculado a tu visión y evaluable.

# Consejos finales

---

## Reflexiona sobre tus avances

No te centres únicamente en lo que todavía deseas conseguir. Valora todo lo que ya has logrado.

Revisar tus avances te ayudará a reconocer tus capacidades, aprender de tu experiencia y decidir qué pasos debes dar a continuación.

## Empieza cada día con un objetivo

Fíjate un pequeño objetivo diario, ya sea levantarte temprano, salir a caminar, responder a un correo importante u organizar tu jornada.

Los pequeños objetivos construyen grandes resultados.

## Recompénsate

Celebra cada objetivo alcanzado.

Reconocer tu esfuerzo refuerza los hábitos positivos y te ayuda a mantener la motivación.

## Comparte tus objetivos

Compartir tus objetivos a través de un blog, un grupo de confianza o las redes sociales puede ayudarte a mantener tu compromiso y permitir que otras personas acompañen tus avances.

## Acepta los errores

Date permiso para equivocarte y aprender de cada experiencia.

Los errores pueden ayudarte a comprender mejor tus valores, ajustar tus decisiones y seguir mejorando.

# Mantén la vista puesta en tu objetivo principal

Una carrera creativa está llena de altibajos. Mantén presente tu visión ideal y continúa avanzando hacia tu objetivo principal.

Visualizar tu éxito te impulsará a crecer, prosperar y encontrar una mayor satisfacción en tu carrera.

Al terminar cada ciclo de doce meses, vuelve a este planificador. Revisa lo que has conseguido, identifica lo que ha cambiado y establece nuevos objetivos para la siguiente etapa.

Comprueba también si tus objetivos siguen siendo CLAVE. A medida que evoluciona tu carrera, es posible que necesites modificarlos, sustituirlos o definir otros nuevos.

Tu carrera artística está en constante evolución. Este planificador también debe evolucionar contigo.

Tu plan no tiene que ser perfecto para orientarte. Tiene que ser lo bastante claro para ayudarte a decidir qué hacer después.

## Contacto

CENTRO PRAXIS

Si tienes alguna pregunta relacionada con esta guía, escríbenos a:

[ayuda@centropraxis.org](mailto:ayuda@centropraxis.org)