

Cuaderno de trabajo

Planificador anual de objetivos para artistas



Una herramienta práctica para convertir tu visión en objetivos CLAVE y organizar los próximos doce meses de tu carrera artística.

Antes de empezar

Este cuaderno está pensado para que pases de la reflexión a la acción. No necesitas completarlo de una sentada. Avanza por etapas, vuelve a tus respuestas y ajusta el plan cuando cambien tus circunstancias.

Nombre artístico

Periodo de planificación

1

Explora

Responde con honestidad. En las primeras páginas no hay respuestas correctas.

2

Elige

Reduce todas tus ideas a unas pocas prioridades que realmente importen.

3

Planifica

Convierte tus prioridades en objetivos CLAVE, acciones y fechas.

4

Revisa

Haz una revisión breve al final de cada mes y una evaluación al cerrar el ciclo.



Tu compromiso con este ciclo

¿Cuánto tiempo real puedes dedicar cada semana? ¿Qué día reservarás para revisar tu avance? ¿Por qué merece la pena hacer este trabajo ahora?

Tu punto de partida

Antes de decidir hacia dónde vas, mira con precisión dónde estás. Describe la situación actual sin juzgarla. Esta página es una fotografía, no una sentencia.

Situación profesional actual

¿En qué momento se encuentra tu práctica? Incluye proyectos, exposición, ventas, relaciones profesionales y cualquier cambio reciente.

Tiempo y responsabilidades

¿Cuánto tiempo puedes dedicar a tu carrera artística? Anota también trabajos, cuidados u otras obligaciones que condicionen tu agenda.

Necesidades económicas

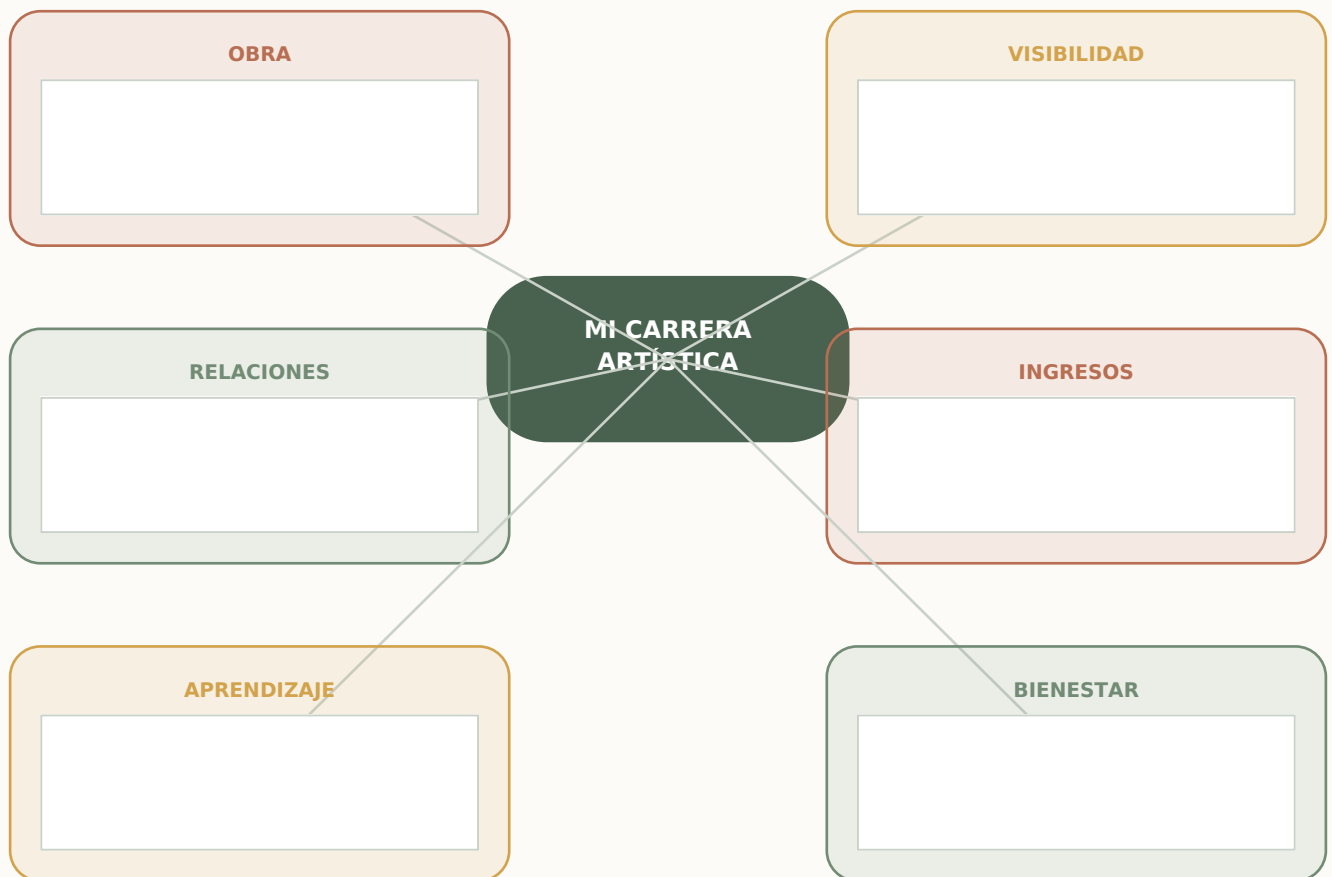
¿Qué ingresos anuales necesitas generar? Incluye gastos personales, familiares, viajes, materiales y costes profesionales.

El cambio más importante

Si al terminar los próximos doce meses solo pudiera mejorar una cosa, ¿cuál tendría el mayor impacto en tu carrera y en tu vida?

Mapa mental de tu carrera artística

Escribe ideas rápidas en cada área. No filtres todavía. Puedes añadir metas, deseos, problemas por resolver o preguntas que quieras explorar.



Añade otras áreas que sean importantes para ti:

Lo que el éxito significa para ti

El éxito no tiene una única forma. Define el tuyo antes de adoptar expectativas ajenas. Usa las comparaciones como información, no como castigo.

Tu definición de éxito

¿Cómo sabrás que tu carrera funciona para ti? Piensa en la obra, el tiempo, el dinero, las relaciones, el reconocimiento y tu calidad de vida.

Referentes

¿Qué artistas o profesionales admiras? ¿Qué han conseguido que tú también querrías alcanzar?

La distancia útil

¿En qué punto estás con respecto a esos logros? Describe la diferencia con datos concretos, sin desvalorizar tu recorrido.

Lo que puedes aprender

¿Qué decisión, hábito, recurso o relación podría acercarte a un resultado parecido de una manera fiel a tus valores?

Ambición, visión y propósito

Estas tres respuestas forman la brújula del plan. La ambición nombra lo que deseas, la visión describe el futuro y el propósito recuerda por qué importa.

Tu ambición

Cuando imaginas tu éxito, ¿qué ves? ¿Reconocimiento, proyección pública, estabilidad, libertad, impacto o conexiones significativas?

Tu visión

¿Qué futuro imaginas para tu carrera? Describe tu trabajo, tus oportunidades y tu relación con el mundo del arte.

Tu propósito

¿Qué huella deseas dejar? ¿Qué valores quieres que estén presentes en tu obra y en la manera de construir tu carrera?

Dibuja tu futuro ideal

Haz visible el escenario hacia el que quieres avanzar. Cuanto más concreto sea, más fácil será reconocer las decisiones que te acercan a él.

● **Dónde estará tu obra**

¿En hogares, galerías, museos, espacios públicos, medios digitales, oficinas u otros lugares?

● **Tu día a día**

¿Cómo distribuyes tu tiempo? ¿Dónde trabajas? ¿Qué ritmo y estilo de vida quieres sostener?

● **Las personas a tu alrededor**

¿Trabajas de forma independiente, con un equipo, una galería, colaboradores o una comunidad?

● **Una vida con sentido**

Recuerda una experiencia de profunda realización. ¿Qué condiciones hicieron posible esa sensación?

● **Tu visión en una frase**

Resume el futuro que deseas construir en una frase que puedas recordar cuando tengas que tomar una decisión.

Con qué cuentas y qué necesitas

Una meta se vuelve alcanzable cuando reconoces tus recursos actuales y nombras con precisión lo que falta. No necesitas tenerlo todo hoy.

Habilidades que ya posees

Incluye capacidades artísticas, técnicas, comerciales, digitales, sociales y organizativas.

Logros y pruebas de avance

Anota proyectos terminados, exposiciones, ventas, publicaciones, relaciones, aprendizajes y cualquier progreso real.

Lo que necesitas desarrollar

¿Qué conocimientos, recursos, dinero, herramientas, tiempo o contactos te ayudarían a avanzar?

El recurso que buscarás primero

Elige una sola necesidad y escribe una acción concreta para empezar a cubrirla durante los próximos siete días.

Del pensamiento al movimiento

Cuando una idea te paralice, no intentes borrarla. Examínala, reformúlala y elige una acción pequeña que vuelva a ponerte en movimiento.

PENSAMIENTO QUE ME FRENA	RESPUESTA MÁS CONSTRUCTIVA	ACCIÓN PEQUEÑA

Pregúntate: ¿qué haría hoy si no necesitara sentirme completamente preparada?

Comprueba tu objetivo

Escribe un objetivo importante y somételo a los cinco criterios. Si alguna respuesta queda borrosa, todavía no está listo: ajústalo hasta que puedas actuar y medir el avance.

Objetivo que quieres comprobar

C**CONCRETO**

¿Qué resultado exacto quieres conseguir?

L**LIMITADO EN EL TIEMPO**

¿Cuál es la fecha límite?

A**ALCANZABLE**

¿Qué recursos tienes y qué necesitas?

V**VINCULADO A TU VISIÓN**

¿Por qué te acerca al futuro que deseas?

E**EVALUABLE**

¿Qué indicador demostrará que avanzas?

Tu objetivo a corto plazo

Horizonte: Próximo mes. Formula el objetivo con claridad y decide de antemano cómo actuarás cuando aparezcan obstáculos.

Objetivo final, escrito en una frase

Incluye el resultado, la fecha y la forma de medirlo.

Por qué importa

¿Cómo se vincula este objetivo con tu visión y tus valores?

Cómo medirás el avance

Define indicadores, cantidades, entregables o señales observables.

Tres acciones esenciales

1

2

3

Obstáculo probable y respuesta

¿Qué puede frenarte? Decide ahora qué harás si ocurre

Primera acción y fecha

¿Cuál es el paso más pequeño que inicia el movimiento? ¿Cuándo lo harás?

Tu objetivo a medio plazo

Horizonte: Próximos tres a seis meses. Formula el objetivo con claridad y decide de antemano cómo actuarás cuando aparezcan obstáculos.

● Objetivo final, escrito en una frase

Incluye el resultado, la fecha y la forma de medirlo.

● Por qué importa

¿Cómo se vincula este objetivo con tu visión y tus valores?

● Cómo medirás el avance

Define indicadores, cantidades, entregables o señales observables.

Tres acciones esenciales

1

2

3

● Obstáculo probable y respuesta

¿Qué puede frenarte? Decide ahora qué harás si ocurre

● Primera acción y fecha

¿Cuál es el paso más pequeño que inicia el movimiento? ¿Cuándo lo harás?

Tu objetivo a largo plazo

Horizonte: Próximos doce meses. Formula el objetivo con claridad y decide de antemano cómo actuarás cuando aparezcan obstáculos.

● Objetivo final, escrito en una frase

Incluye el resultado, la fecha y la forma de medirlo.

● Por qué importa

¿Cómo se vincula este objetivo con tu visión y tus valores?

● Cómo medirás el avance

Define indicadores, cantidades, entregables o señales observables.

Tres acciones esenciales

1

2

3

● Obstáculo probable y respuesta

¿Qué puede frenarte? Decide ahora qué harás si ocurre

● Primera acción y fecha

¿Cuál es el paso más pequeño que inicia el movimiento? ¿Cuándo lo harás?

Elige tus prioridades

Una lista larga de objetivos no es todavía una estrategia. Decide qué lidera el plan, qué lo apoya y qué vas a dejar fuera para proteger tu tiempo.



PRIORIDAD 1

El objetivo que tendrá el mayor impacto y recibirá tu mejor energía.



PRIORIDAD 2

Un objetivo que apoye la prioridad principal o fortalezca una base necesaria.



PRIORIDAD 3

Un objetivo valioso que puedas sostener sin competir con los dos anteriores.



Lo que no harás durante este ciclo

Anota proyectos, hábitos o compromisos que vas a posponer, reducir o rechazar para proteger tus prioridades.

Tu hoja de ruta: meses 1 a 6

No necesitas preverlo todo. Define un resultado principal para cada mes, una acción que lo impulse y una señal sencilla para comprobar el progreso.

MES	RESULTADO PRINCIPAL	ACCIÓN CLAVE	MEDIDA
1			
2			
3			
4			
5			
6			

Tu hoja de ruta: meses 7 a 12

No necesitas preverlo todo. Define un resultado principal para cada mes, una acción que lo impulse y una señal sencilla para comprobar el progreso.

MES	RESULTADO PRINCIPAL	ACCIÓN CLAVE	MEDIDA
7			
8			
9			
10			
11			
12			

Revisión mensual: meses 1 y 2

Reserva veinte minutos al final de cada mes. Registra hechos, no impresiones generales. Después elige un único ajuste para el mes siguiente.

MES 1

El avance más importante

La prueba o el resultado

Obstáculo o aprendizaje

Ajuste y primera acción del próximo mes

☐

Sigo en rumbo

☐

Necesito ajustar la meta

☐

Hay algo que celebrar

MES 2

El avance más importante

La prueba o el resultado

Obstáculo o aprendizaje

Ajuste y primera acción del próximo mes

☐

Sigo en rumbo

☐

Necesito ajustar la meta

☐

Hay algo que celebrar

Revisión mensual: meses 3 y 4

Reserva veinte minutos al final de cada mes. Registra hechos, no impresiones generales. Después elige un único ajuste para el mes siguiente.

MES 3

El avance más importante

La prueba o el resultado

Obstáculo o aprendizaje

Ajuste y primera acción del próximo mes

☐

Sigo en rumbo

☐

Necesito ajustar la meta

☐

Hay algo que celebrar

MES 4

El avance más importante

La prueba o el resultado

Obstáculo o aprendizaje

Ajuste y primera acción del próximo mes

☐

Sigo en rumbo

☐

Necesito ajustar la meta

☐

Hay algo que celebrar

Revisión mensual: meses 5 y 6

Reserva veinte minutos al final de cada mes. Registra hechos, no impresiones generales. Después elige un único ajuste para el mes siguiente.

MES 5

El avance más importante

La prueba o el resultado

Obstáculo o aprendizaje

Ajuste y primera acción del próximo mes

☐

Sigo en rumbo

☐

Necesito ajustar la meta

☐

Hay algo que celebrar

MES 6

El avance más importante

La prueba o el resultado

Obstáculo o aprendizaje

Ajuste y primera acción del próximo mes

☐

Sigo en rumbo

☐

Necesito ajustar la meta

☐

Hay algo que celebrar

Revisión mensual: meses 7 y 8

Reserva veinte minutos al final de cada mes. Registra hechos, no impresiones generales. Después elige un único ajuste para el mes siguiente.

MES 7

El avance más importante

La prueba o el resultado

Obstáculo o aprendizaje

Ajuste y primera acción del próximo mes

☐

Sigo en rumbo

☐

Necesito ajustar la meta

☐

Hay algo que celebrar

MES 8

El avance más importante

La prueba o el resultado

Obstáculo o aprendizaje

Ajuste y primera acción del próximo mes

☐

Sigo en rumbo

☐

Necesito ajustar la meta

☐

Hay algo que celebrar

Revisión mensual: meses 9 y 10

Reserva veinte minutos al final de cada mes. Registra hechos, no impresiones generales. Después elige un único ajuste para el mes siguiente.

MES 9

El avance más importante

La prueba o el resultado

Obstáculo o aprendizaje

Ajuste y primera acción del próximo mes

☐

Sigo en rumbo

☐

Necesito ajustar la meta

☐

Hay algo que celebrar

MES 10

El avance más importante

La prueba o el resultado

Obstáculo o aprendizaje

Ajuste y primera acción del próximo mes

☐

Sigo en rumbo

☐

Necesito ajustar la meta

☐

Hay algo que celebrar

Revisión mensual: meses 11 y 12

Reserva veinte minutos al final de cada mes. Registra hechos, no impresiones generales. Después elige un único ajuste para el mes siguiente.

MES 11

El avance más importante

La prueba o el resultado

Obstáculo o aprendizaje

Ajuste y primera acción del próximo mes

☐

Sigo en rumbo

☐

Necesito ajustar la meta

☐

Hay algo que celebrar

MES 12

El avance más importante

La prueba o el resultado

Obstáculo o aprendizaje

Ajuste y primera acción del próximo mes

☐

Sigo en rumbo

☐

Necesito ajustar la meta

☐

Hay algo que celebrar

Revisión de los doce meses

Mira el ciclo completo. Reconoce lo que has construido, identifica lo que cambió y transforma la experiencia en información para tu próxima etapa.



Lo que has conseguido

Incluye resultados visibles y también capacidades, relaciones o hábitos que has fortalecido.



Lo que has aprendido

¿Qué funcionó? ¿Qué no funcionó? ¿Qué sabes ahora que no sabías al comenzar?



Lo que ha cambiado

¿Cómo han evolucionado tu situación, tu visión, tus prioridades o tus circunstancias?



Lo que quieres celebrar

Nombra algo que merezca reconocimiento y decide cómo vas a celebrarlo.

Prepara el siguiente ciclo

Tu carrera artística está en constante evolución. Conserva lo que sigue siendo útil, suelta lo que ya no encaja y vuelve a elegir con intención.



Lo que mantendrás

¿Qué objetivo, hábito, relación o forma de trabajar seguirá contigo?



Lo que soltarás

¿Qué meta, expectativa o compromiso ya no sirve a tu visión?



Tu nueva prioridad

¿Cuál será el objetivo principal del próximo ciclo y por qué es el momento adecuado para abordarlo?



La primera acción

Escribe el paso concreto, la fecha y el lugar donde lo llevarás a cabo.

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

¿Tienes alguna pregunta? ayuda@centropraxis.org