

[TALLER DE FRESH ARTS] ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS PARA LA ESTRATEGIAS PARA CREATIVIDADES CON EEPi CHAAD

Esta es una transcripción de video de el Taller Virtual:

Establecimiento de Objetivos para Las estrategias de Creatividades con Eepi Chaad que se transmitió en vivo el 21 de enero de 2021.

Reyes:

Buenas tardes a todos. Bienvenidos. Soy Reyes Ramirez, soy de Fresh Arts, Soy el coordinador de programas. Y hoy tenemos un regalo muy, muy especial para ti. Si estás aquí, sabes de qué se trata este es el taller virtual para el "Establecimiento de objetivos para las estrategias de creatividades".

Y si estás aquí hay un indicio de que quieres planificar el año que viene. Y creo que hay algo que decir sobre cómo piensan los creativos sobre estas cosas, cómo ven el futuro, cómo planean las cosas. Y es por eso que nos esforzamos por albergar esto, porque conocemos esa ideación, formulación de esos objetivos y planes, simplemente no es fácil para algunos de nosotros. Sé que ese no es mi caso me lleva un minuto pensar en las cosas y probarlas. Así que hoy tenemos un regalo increíble para ti. Con alguien con quien nos encanta trabajar Sé que es alguien con quien me encanta trabajar y así es Eepi Chaad. Voy a seguir adelante y leer su biografía muy rápido solo para dar algo de tiempo para que la gente entre. Pero también para que sepas lo increíble que es. Eepi Chaad es una artista multidisciplinaria en ejercicio, defensora, ambientalista, que cuenta historias usando textiles, fibras, metales, lugares y personas. El trabajo de Chaad estudia la relación de la humanidad tanto con los entornos naturales como con los construidos a través del tiempo. Chaad fue seleccionado como uno de los primeros artista residente de la ciudad de Houston por la Oficina de Asuntos Culturales de la Alcaldía, mientras trabaja con una preservación del margen costal eco-art sin fines de lucro en Galveston. Después de tomarse un año sabático para una residencia en la ciudad, Chaad tomó su papel actual como directora de participación comunitaria en Art League Houston. Además, Chaad actualmente forma parte del equipo de facilitadores del programa Art League Houston como vicepresidente de la junta de Artistas para Artistas, y en los comités directivos para el Gremio Nacional de Educación Artística Comunitaria, Red de envejecimiento creativo, así como la Mesa Redonda de Educadores del Museo de Houston. Eepi cree que el arte es para todas las comunidades y la creatividad está en cada ser humano. Así que voy a seguir adelante y traerla. ¿Cómo estás Eepi?

Eepi:

Hola Reyes, ¡Feliz año nuevo!

Reyes:

¡Feliz año nuevo! Es todo un año. Y por eso estoy emocionado por ti hoy. Voy a seguir adelante y dejar que te lo lleves. Pero lo primero es lo primero tendremos una sesión de preguntas y respuestas al final.

Así que adelante y haz tus preguntas en cuanto se te ocurran. Pero llegaremos a ellas al final. Para que todos lo sepáis. Y otra cosa que queremos que hagas es, por favor, háganos saber desde dónde nos estáis viendo. Nos encantaría saber quién está sintonizando así que por favor, Eepi, llévatelo.

Eepi:

Hola a todos. Muchas gracias por acompañarnos en esta semana extremadamente trascendental. Es como hacer un poco de baile feliz y en estos últimos días. Pero este último año ha sido mucho. Quiero decir, realmente no importa quién eres y cómo es tu vida. Este último año ha sido realmente especial. Hay luz en el horizonte y me siento muy optimista y estoy muy emocionada de comenzar el nuevo año, prestando atención a la planificación de este brillante y feliz nuevo futuro que tenemos por delante. Así que sigamos adelante y saltemos. Así que en nuestro tiempo juntos hoy vamos a hablar sobre por qué es importante establecer metas. Suena como una tarea sencilla, pero tomarlo en serio puede requerir un poco de práctica. También vamos a discutir algunas estrategias. para establecer metas INTELIGENTES. Trabajaremos en el entorno de la escuela Fresh Arts y el kit de herramientas en el que trabajo con Fresh Arts hasta finales del año pasado. Así que siéntete libre de seguirlo si tienes acceso o puedes tomar tu cuaderno favorito y simplemente sigue desde allí. Vamos a trabajar a través de eso algo rápido durante este taller. Tendrás mucho tiempo para volver y completarlo y dedicarle un tiempo después de la sesión.

Así que mencioné el establecimiento de metas como práctica. Realmente lo es. Es algo a lo que te acostumbras con el tiempo. No siempre fui una ávida fijadora de metas, aunque todo el que me conozca lo sabrá que soy una planificadora habitual y una creadora de listas. Tardé un tiempo, solo he estado escribiendo activamente mis metas y formateandolas y rastreandolas desde hace tres o cuatro años. Y es asombroso ver la diferencia está hecho para poder seguir mi progreso. Así que hay un poco de magia al escribir las cosas. Sé que los escritores entre nosotros lo saben. A veces, el resto de los creativos no son los mejores para escribir cosas. Realmente creo que actualizar tus metas a veces proviene de contárselas a alguien. Decirle a alguien, decirle a todo el mundo gritándolo desde lo alto de una montaña o el techo de su edificio de apartamentos o lo que sea. Hablando de tus visiones en voz alta realmente puede ayudarte a responsabilizarte con las metas que te estás fijando. Así que puedes ir un paso más allá y anotarlas. Lo que convierte tus visiones en planes concretos que te has puesto a ti mismo. Y lo mejor de eso es que puedes volver y mirar lo que has hecho. Es realmente asombroso escribir una meta casi olvido que lo hiciste, vuelve un año después y di, "Oh, Dios mío, hice eso en un par de meses. Pensé que me llevaría más tiempo".

Entonces, ¿cómo se realiza una gran visión? ¿Cómo empiezas un gran

proyecto? Bueno, está planeando. Pero, ¿qué es planificar realmente? Estás llevandi un proyecto y lo divides en una lista de tareas pendientes. Necesitas hacerlo en pequeños trozos. Así que dividamos el establecimiento de metas en algunos pasos simples. Hablemos de saber quién eres adónde vas y cómo llegar. Antes de que se te ocurran grandes objetivos y un plan de acción serio, Creo que es muy importante hacer un poco de autoevaluación aquí y allá. El mundo es un lugar que cambia rápidamente más que nunca ahora. Y somos seres ocupados y complicados que también están creciendo y cambiando constantemente. Así que es bueno hacer un control regular contigo mismo mira donde estas.

Así que hablemos de ese primer paso. Hablemos de conocerte a ti mismo. Entonces, ¿quién eres y qué quieres? Quiero decir, no soy la misma persona que era hace un año y quiero cosas sorprendentemente diferentes de lo que hice hace un año. Así que juguemos un pequeño juego juntos. Si tienes tu kit de herramientas, puedes escribir esto en el kit de herramientas o en su cuaderno o coge una hoja de papel. Lo que me gustaría que hicieras es tomarte un momento pensar en ti y en quien eres. Y describirte a tí mismo en 10 términos simples. Ahora, cuando hagas esto, sé específico. ¿Eres creativo? Si eres creativo, ¿qué significa eso? ¿Eres un artista? ¿Un artista visual? ¿Eres músico? Eres un escritor. ¿Eres actor? ¿Bailarin? ¿Equilibrista? Todas las anteriores. ¿Es usted padre? ¿Qué pasa con los chefs? ¿O solo un entusiasta que aspira a ser chef algún día? ¿O un corredor? ¿Te gusta el helado? Tal vez no escribas el helado uno a menos que te tomes muy en serio tu helado. Seguiré adelante y compartiré mi lista con vosotros. Y como dije, esto ha cambiado con el tiempo. Y especialmente después de este último año, algunas de las adiciones a mi lista no son inesperadas, pero me di cuenta de esas cosas sobre mí durante este último año, donde encontramos diferentes formas de relacionarnos entre nosotros.

Así que mi lista en este momento tiene artistas, defensores, ambientalistas, escuchaste todo eso en mi biografía. Aquí está el que realmente me encantó este año. Conector. Y no creo que eso sea algo, algo que no era cierto antes, pero ahora lo veo en mí misma. Colaboradora, organizadora, naturalista, vagabunda, entusiasta y amiga. Creo que es bueno hacer esto de vez en cuando. Solo date un poco de tiempo para pensar sobre cómo te ves a tí mismo y lo que es importante para tí. Realmente cambia con el tiempo. Ahora, si has superado sus 10 términos, genial, si no, puedes volver y terminar su lista más tarde. Así que ahora que sabemos quiénes somos hablemos un poquito de ¿quien nos hace, o que nos hace quienes somos? ¿Cuáles son tus valores? ¿Cuáles son las cosas de ti que amas y eso te enorgullece de ser quien eres? ¿Eres confiable? ¿Eres aventurero? ¿Eres particularmente digno de confianza? Así que démonos un momento para pensar en ¿qué valores nos impulsan? ¿Qué valores pueden apreciar otras personas en nosotros? ¿Y qué valores son los pilares de lo que somos? Compartiré el mío contigo. Y siempre me cuesta pensar en estos

valores en palabras. Así que date mucho tiempo. Piense en esto durante el resto del día. Piense en ello durante el resto de la semana. Mi lista ahora mismo, honesta, confiable decidido, leal, productivo, eficiente, independiente. Tengo optimismo, dedicación y curiosidad. Curioso es una nueva incorporación este año. Pero en general, diría que la lista de valores que amas, no cambian tanto como los identificadores, sobre cómo te ves a ti mismo. Nuestras vidas fluctúan, pero quienes somos en el núcleo permanece igual y simplemente se basa en eso con el tiempo.

Así que lo siguiente es realmente divertido. Sabemos quiénes somos, sabemos lo que representamos. Hablemos de cómo es la visión del éxito para tí. Quiero decir, es diferente para cada persona. Quiero decir, tu visión del éxito podría incluir tener una familia. Podría incluir tener una práctica de estudio realmente exitosa. Tu visión podría incluir ser dueño de tu propio negocio, o podría tener un estilo de vida activo. Podrían ser vacaciones anuales. Y vacaciones puntuales, podrías decir que quieres pasar unas vacaciones en la montaña, y otra en la playa cada año. No te voy a limitar a 10 cosas para ponerlo en tu lista de éxitos, porque puedes seguir con eso. Sé tan específico como desees, sé tan amplio como quieras. Todo esto se trata de ti y de cómo ves tu vida en la versión perfecta y feliz de sí mismo. He estado pensando mucho en mi lista de éxitos y eso lo compartiré una vez al año, Me tomo un tiempo a principios de año y en este cuaderno en particular anoté todos mis éxitos del año. Y a veces hay cosas que yo pondría en la lista antes del año al que aspiraba. Y a veces suceden cosas geniales, y me di dije, "Oh, vaya, eso es algo que veo como un marcador de éxito ". Tengo una nueva incorporación a mi visión del éxito. Es nuevo en 2021, estoy muy emocionada por ello. Seguiré adelante y diré es una meta un poco a largo plazo. Recientemente he estado algo obsesionado con la idea de hacer como una larga caminata y si pudiera elegir un lugar, quiero caminar por la Gran Muralla China. No se porque mi cerebro ha estado en ese lugar pero ahora que está ahí, no creo que salga de mi lista de éxitos. Creo que simplemente tendrá que suceder. Así que tómate tu tiempo y sigue agregando a esa lista de éxitos a medida que avanzamos.

Entonces sabemos quiénes somos, qué queremos ahora, hablemos de cómo llegar a esa visión del éxito. Piensa en el viaje de tu vida y el establecimiento de metas como hoja de ruta para el viaje de esa vida. Entonces, ¿por qué es importante establecer metas? Quiero decir, parece algo sencillo de hacer. Establece una meta, piensa en una idea espera a que suceda. Creo que convertir el establecimiento de metas en una práctica que te hace mirar los pasos hacia la meta de una manera más realista. El establecimiento de metas realmente ayuda a desencadenar nuevos comportamientos. Si dices que vas a terminar x cantidad de trabajos antes de fin de año, y lo estableces como objetivo. Entonces puedes empezar a poner en práctica una cierta cantidad de tiempo semanalmente para poner en práctica. Si tu objetivo es comprar una casa nueva, bueno, entonces puedes comenzar el proceso

de búsqueda y planificar si necesitas reducir el tamaño. Pero te da una forma de seguir adelante. También te ayuda a guiar su enfoque. ¿El objetivo que te estás fijando es importante para ti? ¿Necesitas poner más recursos y energía hacia ese objetivo? También te ayuda a seguir moviéndote. Mantener el impulso es realmente importante para nuestra productividad, a nuestra felicidad en general. Y en este momento Realmente nos estoy hablando como creativos. Todos sabemos que ese movimiento y ese resultado es realmente importante a la forma en que funcionamos como personas. También te ayuda mucho con un sentido de confianza. cuando alcanzas tus metas. Es la sensación de haberlo hecho bien, un logro, y eso vale su peso en oro, te hace sentir genial.

Entonces, ¿de qué tipo o cómo empiezas a establecer metas? Hay un sistema llamado objetivos INTELIGENTES y estoy segura de que algunos de vosotros estáis familiarizados con esto, o lo habéis intentado en el pasado. Los objetivos INTELIGENTES son una excelente manera de prepararse para el éxito. Es la idea de tomar una visión, una idea, una meta, y realmente evaluar si funcionará para ti y te ayudará a construir ese plan de acción. Entonces, ¿qué significa inteligente? Smart significa específico. Tan específico significa en lugar de decir, "Bueno, quiero una práctica exitosa". Tal vez lo reconsideres y digas: "Quiero un modelo de negocio autosuficiente para mi práctica de estudio ". Siendo muy específico.

Mensurable. Así que me quedaré con el ejemplo de la práctica de estudio aquí. Tan medible. ¿Cómo sabrá que su práctica de estudio es exitosa? ¿Cómo mides eso? Tal vez eso signifique que cuando estás cubriendo todos tus gastos generales y obtenido ganancias en la práctica del estudio, tal vez sea algo así como trabajar en una dirección específica. Como si quisieras una residencia muy específica y trabajas en sus prácticas de estudio, construyendo su portafolio de trabajo para llegar a esa residencia. Entonces pensamos que medible es algo que puede precisar y agregar como una lista de tareas pendientes.

Entonces el siguiente es alcanzable. Eso creo que es muy importante a tener siempre en cuenta. Siempre pienso, ¿es alcanzable? ¿Qué significa eso? Bueno, tengo una imaginación activa. Tengo visiones de ser una especie de princesa espacial. que tiene como un unicornio intergaláctico. Sin embargo, eso no es realmente realizable. Así que eso se eliminaría de mi lista de objetivos SMART, a menos que pueda encontrar un proyecto de arte fantástico que me de en realidad un unicornio intergaláctico. Quizás sea posible.

Relevante es el siguiente. Lo relevante es pensar en cómo tu objetivo te ayudará a lograr una imagen más amplia del éxito. ¿Ese objetivo encaja en tus esperanzas para tu futuro? ¿Es algo que ayudará a desarrollar tu práctica, a construir tu red personal, a construir tu estabilidad financiera? ¿Es realmente relevante para tu vida? ¿O es solo algo al azar? Y la relevancia es realmente importante cuando

piensas sobre priorizar la cantidad de esfuerzo que estás poniendo hacia una meta. Quiero decir, porque todos somos gente muy ocupada y no creo que ninguno de nosotros tenga mucho tiempo extra para simplemente dar vueltas y decir, "Me aseguro de que realmente estemos enfocando nuestros esfuerzos en lugares que nos ayudarán a largo plazo siempre es importante".

Y luego el último. Asegurate de que tu objetivo se base en el tiempo. Este también es bastante importante. Y vuelve a la parte medible del sistema de metas SMART. Volviendo a ese ejemplo de práctica de estudio. Si se me ocurre una meta basada en el tiempo para una práctica de estudio exitosa, Podría ver eso diciendo: "Bueno, quiero que mi práctica de estudio sea totalmente sostenible a finales de 2021". Y luego, a finales de 2021, puede decidir si lo hizo o no. Si está trabajando para obtener esa residencia, tal vez sea cuestión de decir, "Bueno, quiero esa residencia en el verano de 2022". Y entonces sabrá si alcanzó ese objetivo o no. Ahora, quiero tomarme un momento para hablar sobre la parte basada en el tiempo del establecimiento de metas SMART. Es importante tener libertad de acción. La vida cambia, surgen cosas. Digamos que apuntó a esa residencia en 2022, y algo pasa y tienes que hacerlo retroceder. No consideres eso para nada como que es que no lo hayas logrado, está bien editar, está bien cambiar, está bien cambiar continuamente junto con nuestras vidas.

Así que regresa y mira eso y di: "Bueno, 2022 no ha sido así, puedo hacerlo en 2023, o en 2024". Siempre puedes cambiar tus objetivos. También puedes decidir mientras trabajas para lograr algo, volviendo a la relevancia, que ese objetivo tenía mucho sentido para ti cuando lo escribiste, hace tres o cuatro años. Pero estás en un lugar nuevo en tu vida. Y ese objetivo ya no es relevante. Bueno, puedes cambiar ese objetivo. No es un fracaso. Poder editar y avanzar de manera eficiente en tu propia vida es un éxito.

Establecer objetivos SMART realmente se reduce a un sistema simple que te ayuda a pensar con planes que sean realistas y alcanzables. Y te permite dividir las cosas en pedazos y piensa en cómo quieres seguir adelante. Como que ahora estoy pensando en mi amigo unicornio intergaláctico, y tal vez se me ocurra un proyecto eso lo convertirá en una meta. Así que hablemos de crear algunos objetivos y pensemos en ellos de forma temporal. Vamos a empezar con una imagen grande. Date un minuto piensa dónde estás, qué quieres, quién eres. Piensa en las cosas en las que estabas pensando cuando creamos nuestra lista de visiones de éxito. Y piensa en algo que te gustaría lograr en los próximos cinco años.

Solo les damos a todos un segundo para mirar dentro de sí mismos. ¿Cómo van a ser los próximos 5 años? ¿Tenéis todos una idea? ¿Alguien quiere compartir sus ideas y los comentarios sobre sus metas quinquenales? Apuesto a que muchas de las personas que nos acompañan en este taller probablemente ya tengan una meta de 5 años. Así que

ahora vamos a desglosar nuestra meta de cinco años. Esto será un pequeño ejercicio de dividir el objetivo en trozos más pequeños y sabrosos con los que podemos trabajar. En primer lugar, escribe ese objetivo de cinco años, en la caja de herramientas, en una hoja de papel, en un post-it, escríbelo, hazlo real. Sé específico cuando escribas esa meta de cinco años. Piensa en quién, además de tí, ¿Quién está involucrado en ese objetivo? ¿Cuál es el resultado? ¿Cuándo quiere que suceda esto? Estamos diciendo cinco años pero es posible que tenga una idea de una hora específica en la que la enseñanza debe suceder para ti. ¿Dónde pasa? Entonces esto podría ser algo que hacer con tu práctica creativa. Podría ser una exposición individual. Podría ser la coreografía de una pieza. Podría ser comprar una casa. Podría ser encontrar el espacio de estudio perfecto para tí. Podría ser cursar otro título. Podría ser cualquier cosa. Pero piensa en algo grande eso sería realmente importante para ti en la vida. Así que escríbelo. Voy a anotar mi caminata en serio, ya sea a la Gran Muralla China o no. Ese es mi objetivo a cinco años. Y diré parte de eso este último año, Creo que todos trabajaron mucho.

Entonces, una cosa con la que comencé 2021 fue una promesa para mí mismo, buscar tiempo, simplemente relajate y disfruta. Y el senderismo es uno de mis lugares felices para que la meta de cinco años se retroalimente mi propio sentido de bienestar. Por lo que puede estar relacionado con el negocio puede estar relacionado con la práctica, puede estar relacionado con la familia, puede ser algo que simplemente nutra tu alma. Entonces, una vez que hayas escrito ese objetivo de cinco años, Piénsalo por un minuto. Piensa en todas las cosas que sirven para alcanzar esa meta de cinco años. ¿Cuáles son los pasos? ¿Qué podrías necesitar hacer? ¿Cómo puedes romper ese gran proyecto en proyectos más pequeños? Así que ahora quiero que escribas dos metas en las que puedes trabajar con un lapso de tres años. Para mí, pensando en hacer una caminata extensa, Probablemente necesito aumentar mi resistencia. Espero que el plan sea programar algunas caminatas semi extensas en el próximo par de tres años para prepararme. Así que ese es uno de mis objetivos a tres años.

Otro objetivo de tres años para mí, Tengo esta gran idea de esta larga caminata, pero probablemente necesito averiguar qué suministros necesito para eso y empiezo a acumular eso. Así que mi otro objetivo de tres años es crear un paquete adecuado para que pueda salir al desierto y estar preparada para lo que me estoy metiendo. Así que date un minuto y piensa en ese lapso de tres o tres años y que necesitas hacer ¿Cuáles son esos proyectos más pequeños en los que puedes trabajar? Ahora, todos tenéis vuestra meta de tres años. Y si no has anotado tus metas a tres años, está bien. Tómate tu tiempo con ello. Así que te doy metas a tres años ya sea en papel o hirviendo a fuego lento aquí. Desglosémoslo aún más y vayamos al 2021, centrémonos en este año. Cuáles son dos cosas dos objetivos que puedes fijarte para 2021. Ahora, ten en cuenta que quieres estos dos objetivos para alimentar ese panorama más amplio de tus metas a cinco años. Cómo

pueden estos objetivos, y estos objetivos pueden ser proyectos individuales, ideas individuales, que aún alimentan tu panorama general de éxito.

Así que piensa en ese plazo más corto. ¿Qué puedes hacer este año? Y recuerda que vamos a ser específicos, estamos analizando específicos, medibles, alcanzables, relevantes, y el basado en el tiempo ya está integrado en este ejercicio. Estamos haciendo cinco, tres y un año. Así que date un segundo y piensa en eso. Escribe un objetivo si no puedes pensar en dos, puedes volver y agregar el otro. Si tienes siete objetivos, quieres escribir porque solo te estás familiarizando con eso hoy, genial, adelante. No sé cuáles serán mis metas a un año si estoy pensando en una imagen más amplia de hacer una caminata de tres años. Quiero decir, diré el año pasado que fue probablemente uno de los años más sedentarios que yo he tenido personalmente. Entonces, tal vez mi objetivo de un año deba ser recibir algún tipo de régimen donde hago una caminata una vez a la semana, solo para aumentar mi resistencia, antes de emprender esa caminata semi épica de tres años. Ahora que hemos hablado de las cinco, metas de tres y un año, tomémonos un segundo. Vamos a volver a atravesarlo y no tienes que hacer esto en este momento. Puedes tomarte su tiempo y hacer esto más tarde, pero es muy importante analizar tus objetivos usando estas preguntas y las encontrarás en el kit de herramientas. Entonces, ¿cómo funciona el objetivo? ya sea tu meta de cinco o tres o de un año, ¿cómo encaja ese objetivo en tu panorama general del éxito?

Ahora, mientras recorriamos esto, he mencionado que te asegures de que tu meta de tres años ayude a su meta de cinco años, tu meta de un año, ayude a tu meta de tres años, pero hablemos como un panorama general, tu vida, quien eres, donde quieres estar ¿Cómo encaja esto en tu imagen de éxito? Para mí, personalmente, creo que la caminata sería, encajaría en mi imagen de éxito, porque el equilibrio entre el trabajo y la vida es muy importante para mí y algo con lo que luché con bastante regularidad. Entonces, poder apartar ese tiempo para mí y hacer algo puramente solo para mí sería un hábito enorme, grande y bueno de construir. Así que vuelve a pensar en todos tus objetivos. ¿Qué herramientas y activos tienes para llevarte a esta meta? Seré la primera en admitir que a veces se me ocurren proyectos o ideas para piezas y en lugar de pasar por mi estudio y buscar materiales existentes o detenerse a pensar en quién en mi red podría tener una herramienta específica que podría pedir prestado para el fin de semana para poder hacer algo. Voy directamente a comprar herramientas al azar y suministros en internet. Para que cuando algo me detenga lo reflexione mucho. ¿Qué tengo ya a mi alcance? ¿Qué puedo hacer que funcione para mí que me sea fácil obtener? Pero quiero decir, te lo dije antes Me gusta hacer listas y planificar y creo que comprar suministros es solo parte de esa extraña manía.

Ahora, volviendo a los puntos de las metas SMART, ¿es alcanzable? Así que pensemos en las complicaciones qué obstáculos podrían surgir a

medida que trabajas para alcanzar estos objetivos que has escrito. Podría ser, estoy pensando, en mi caso, si estoy pensando en hacer una caminata larga, Podría lastimarme haciendo una de las caminatas más cortas. ¿Cómo podría solucionar eso? Tendría que averiguar cómo rehabilitarme. Otro posible obstáculo es si estoy hablando sobre hacer una caminata realmente larga tomarse un tiempo libre del trabajo o tomarse un tiempo libre en la vida. Entonces eso es algo cuando pienso en esa meta de cinco años, Ya estoy pensando en cuánto tiempo me iría. ¿Me iría por un mes? ¿Cómo haría malabares con mi horario? ¿Cómo empiezo a planificar ahora durante un mes? fuera de cinco años a partir de ahora, de alguna manera suena loco, pero quiero decir, el tiempo pasa muy rápido. Así que piensa en los obstáculos que podrías encontrar y cómo solucionaría el problema cómo resolverías ese problema cuando surja. Estoy pensando si tu meta esta funcionando en un gran proyecto de instalación, el obstáculo podría ser encontrar el espacio adecuado, para que puedas trabajar en tu pieza. Eso podría volver a, ¿qué es lo que tienes a tu disposición? ¿Conoces personas en tu red que tengan acceso al espacio que no están usando? ¿Conoces a alguien que tenga un gran espacio de almacenamiento que no tenga nada en ella? ¿Puedes llegar a ellos? Pensando en si tu objetivo es la residencia, ¿Con qué obstáculo podrías encontrarte con la programación? ¿Qué pasa si la residencia no está disponible en ese momento en que puedes tomarte un tiempo libre? ¿Puedes comunicarte con ellos y explicarles tu horario y ver si pueden trabajar contigo? A veces es bueno, si tienes un plan de contingencia, cuando las cosas se ponen nerviosas no es tan estresante porque ya tienes un plan básico de ataque para evitarlo.

Y la última pregunta esto es como conseguir cosas, pregunta conmovedora, ¿Cuáles son los pasos a seguir? ¿Cuál es el primer paso que debes dar hacia ese objetivo? Por mi objetivo de una caminata, probablemente solo necesito empezar como conseguir en un régimen de caminar x número de millas todos los días y tratando de incrementar gradualmente consigue ese número x más y más alto. Y te prometo que haré registros en Internet. Os haré saber a todos si realmente consigo llegar a la Gran Muralla China, porque estaré encantada si pudiera hacer que esto suceda. Muy feliz.

Ahora, como dije, deberías tomarte tu tiempo con esto, hoy he revisado rápidamente el conjunto de herramientas. Es tu vida. Estas son grandes decisiones y grandes proyectos que estás pensando. Así que tómate tu tiempo con esto, piénsalo, duerme en él, vuelve a él. Lo que voy a decir, realmente te insto a que lo escribas, escribirlo, hace una gran diferencia. Asegúrate de cumplirlo de evaluarlo utilizando el sistema de metas SMART, específico, medible, alcanzable, relevante, basado en el tiempo. Es realmente útil, te saca de la cabeza. Todos somos creativos con grandes ideas. Tienes que romper esas ideas para que puedas seguir adelante con ellos. Y creo que eso realmente, realmente me ayuda personalmente, para dividir un proyecto y empezar a moverse, en lugar de simplemente maravillarse con el peso de un gran proyecto.

Ahora, te pedí en este taller que hicieras uno de cinco años, dos de tres años o dos de un año, Dije tantas metas como quieras siempre que sean realizables, siempre que sean realistas, nada es demasiado. Entonces viendo los objetivos que he anotado a lo largo de los años ha sido un momento increíble. Recuerdo la primera vez que realmente me puse a escribir mis metas en realidad fue artístico con Fresh Arts. Y pasaron por el programa y hay ejercicios en los que te tomas un tiempo y escribes tus metas. Y lo hice y los guardé solo en un estante con todos los demás cuadernos que tengo, porque si no lo has adivinado Quizás tenga demasiados cuadernos. Y volví a ellos tal vez seis meses después, surgió algo y solo necesitaba revisar el material. Y me sorprendió haberme obtenido un par de objetivos ya. Volví un año después y miré esos objetivos nuevamente. Y me había quitado no solo algunos de mis objetivos de un año, sino de los de tres años, había conseguido varios, así como dos de mis metas de cinco años. No esperaba eso en absoluto y realmente creo que se debe a que soy responsable. Lo pondría en papel. Sabía que existía ahí fuera y al volver y al tacharlos, con esa linda línea a través de ella y como una marca de verificación a su lado, fue una gran sensación de éxito. Mencioné antes que también veo mi inventario de éxito una vez al año. Los invitaría a todos a probar eso, especialmente este año. Creo que el año pasado 2020 fue muy especial. Y todos tenemos mucho peso que llevamos de eso. Tómame un minuto y felicítate por todo el trabajo que hiciste. Porque sé que todos hicimos un montón de trabajo e hice cosas increíbles y lo estamos superando.

Así que date un momento escribe las cosas asombrosas que sucedieron en tu vida laboral, en tu vida creativa, en tu vida personal, podría ser tan simple como si hubieras plantado tu jardín y, de hecho, fue un éxito. escríbelo, celébralo. Te invitaría a hacer eso este año y hacerlo también en los próximos años. Pero este año más que nunca necesitamos tomarnos un tiempo para darnos un respiro y darnos una palmada en la espalda. Bueno, eso es todo para la parte del taller de nuestro taller. Ahora cambiaremos a Preguntas y respuestas.

Reyes:

Oye, muchas gracias. Eso fue genial. Creo que con lo que más me peleo sí, con los objetivos es que, sí, que solo los guardo en mi cabeza. Y creo que solo estoy acostumbrado a que me guste la urgencia de las cosas, donde me digo, "Necesito hacer esto. Necesito hacer esto ". Y hay algo que sobre el hecho de sentarse y me gusta la idea esa de sacar las cosas escribiéndolas. Así que muchas gracias por decir todo eso. En cuanto a las preguntas, por favor, si tienes alguna pregunta, ponlo en los comentarios. Definitivamente quiero abordar el problema con el kit de herramientas. Algunos de vosotros no pudisteis descargarlo. En medio del taller, enviamos un mail a todos con el kit de herramientas y luego también puedes descargarlo aquí. Está en la sección de comentarios de YouTube. Creo que puedes hacer clic en él para ir al enlace pero en caso de que no puedas verlo, está aquí

mismo. Así que también quiero dar un rápido saludo a Huntsville y Portland. La gente está sintonizando desde Huntsville y Portland. Agradecemos que compartan este espacio con nosotros. Y supongo que mientras esperamos que lleguen algunas preguntas, supongo que mi pregunta para ti Eepi es, ¿con tan atractivos planes de uno a cinco años supongo que todos tienen que adelantarse el uno al otro o solo hay algunas cosas que solo necesitas un año para completar? Entonces para mí, por ejemplo, mi plan de cinco años probablemente incluiría, lo que sería mi plan para un año, y sería como, muy bien, quiero trabajar en este manuscrito. Así que soy escritor y trabajaremos en este manuscrito. El proyecto de tres años es editar, hacer que el libro esté completamente editado. Y el plan quinquenal sería publicarlo. Pero luego hay algunas cosas en las que pienso que, no lo sé, quiero comisariar una exposición de arte. Y lo voy a poner por un año pero puede que no suceda. Entonces, para ti, ¿cómo priorizas esos objetivos?

Eepi:

Es tan personal. Y supongo que depende de cómo abordes tu práctica. Definitivamente dejo espacio cada año para un cierto número de propuestas que pueden surgir a lo largo del año, para convocatorias abiertas similares para espectáculos. Y esas son cosas que a veces sabes que sucederá anualmente y puedes planificar con anticipación y decir: "Bueno, como dentro de tres años, Quiero hacer ese programa. A veces no tienes idea de si va a surgir una nueva llamada. Así que creo que tengo espacio en ese año Intento no apretar demasiado el año. Y definitivamente no tengo metas a 25 años, Tengo como tres o cuatro. Y encuentro que esos objetivos de cinco años, especialmente cuando si es como cinco años autoimpuestos que te lo has puesto, a veces querrás, eliminarlos antes de que te des cuenta, porque lo has tirado por ahí. Sé que eso me ha pasado con proyectos de residencia similares. Creo que tuve eso como un cinco años y luego dentro de un año y medio sucedió, simplemente funcionó. Era el momento adecuado, el lugar adecuado. Veo una pregunta sobre ¿cuánta posibilidad incorporas en tu plan? ¿Te encuentras revisándolo en el camino hacia tu objetivo? Sí Sí. Definitivamente creo que especialmente con proyectos más grandes que se rompen en trozos y hablaré específicamente sobre el final creativo de esto, porque todos somos creativos. Siempre tengo grandes ideas de como voy a cumplir un proyecto y lo romperé y proponga todos estos pasos y describa las cosas y a mitad de camino, nos daremos cuenta de que la columna tres no tiene sentido. Creo que es muy importante poder descartar cosas y decir que no funcionó déjame reevaluar y déjame averiguar lo que realmente funciona para ese proyecto individual. Y es muy importante cuando editas no pensar que no te aparta de tu objetivo acercándote al éxito. Es solo que las cosas cambian especialmente en el mundo creativo, las cosas cambian mucho. Puedes tener las cosas planeadas especialmente si trabajas con otras personas y pasa algo y te tiene que gustar cambiar de dirección, cambiar de marcha muy rápido. Pero sí, creo que la flexibilidad es buena. Creo que si te quedas muy rígido entonces te frustrarás con el

proceso. Y la idea de establecer metas no es quedarse en una caja y decir simplemente, que tengo que ponerme, gafas para seguir adelante. Es más una forma de continuar para ser responsable para seguir adelante y puedes hacer un seguimiento de que estás avanzando.

Reyes:

Sí, creo que de acuerdo con esta pregunta, de nuevo, supongo que hablaré de mis experiencias como escritor. Creo que hace unos años tenía este objetivo de como, quiero que mi libro de poemas sea recogido y publicado. Ese es mi objetivo para este año. Y luego lo seguiría haciendo y casi lo seguiría cumpliendo, pero al final del año no sucedió. Y fue muy fácil para mí sentirme frustrado pero luego yo estaba como, "Espera un minuto, terminé un libro completo, como chapbook, Ahora puedo convertir esto en un libro más grande ". Y así, aunque entre comillas, no sucedió, o como, supongo que diría entre comillas, falló, pero eso es lo que es como, todavía tenía ese bloque de construcción allí para saltar. Así que sí, cosas que estaban fuera de mi alcance, supongo, presionaron al no obtenerlo, está fuera de mis manos. Pero lo que está en mis manos es expandir el proyecto o convertirlo en un proyecto de tres años.

Epi:

Sí, y mencionaste un buen punto. de cómo podemos cambiar nuestras metas ser metas más grandes y mejores a veces. Definitivamente encontré durante, al comienzo de la cuarentena, que tenía planes para muchas cosas que fracasaron pero tenía un espectáculo que estaba destinado a abrir en persona a principios de verano y la ciudad estaba bloqueada. Así que no era una cuestión de bueno, tal vez podamos hacer que esto suceda. Simplemente no podía permitir que sucediera. Así que me decepcioné un poco por un segundo y me quede como, "Bueno, puse mucho esfuerzo en eso, supongo que solo voy a ... " Y antes de que pudiera llegar al punto de que creo que lo dejaré pendiente, decidí que lo veríamos de otra manera y acabé cambiando todo el proyecto a un entorno virtual. Y puedo decirte como los cambios que pasan de nuestros planes para el espectáculo en persona al escenario virtual, como si explotara en algo mucho más mágico de lo que hubiera sido si lo hubiéramos realizado según nuestro plan original. Creo que tener la capacidad de simplemente cambiar y mudar está hecha para algo realmente grandioso. Como si estuviera tan contento de lo que pasó pero nunca lo hubiera planeado.

Reyes:

A veces, es el viaje, no el destino, hombre. Tenemos otra pregunta de Reyna Collura: "¿Cómo calcula su número máximo de objetivos? o sabes cuantos son realistas? Hablando como alguien que tiende a hacer clic en proyectos que terminan haciendo malabares con 10 a 20 grandes objetivos a la vez."

Epi:

No creo que haya demasiados. Creo que necesitas priorizar cuántos

puedes manejar. Como si pudieras tener 10 objetivos, pero trabajar activamente en tres, porque sabes que es como la capacidad que tienes en ese momento. Y luego trabajar pasivamente en los demás. Si surge una oportunidad, puedes cambiarlo en prioridad. No creo que exista tal cosa como tener demasiados si se les da la capacidad de marco temporal adecuada que sea alcanzable, quiero decir, tener ideas es genial. Realmente creo que solo se trata de priorizar. ¿Qué puedes hacer? Y eso se remonta a lo que tienes a tu disposición ¿En el momento? ¿Qué materiales, qué herramientas, qué personas tienes para ayudarte a lograr esos objetivos? Si tienes dos grandes proyectos increíbles, y para uno de ellos vas a tener que ir a comprar un montón de material nuevo, gastar dinero de su bolsillo y contratar personal. Y en otro tienes gente en tu vida que querría colaborar contigo y ya tienes todos los materiales, bueno, prioriza ese. Otra forma de ver eso es como, ¿con quién estás colaborando? ¿Y pueden ayudar a proporcionar recursos? Quiero decir, pienso como creativos, que todos tenemos ese mismo problema, pero no es un problema, en realidad es algo así como lo que hacemos. Se nos ocurren un millón de ideas y si dejamos de tener ideas entonces no, sentimos que el mundo se detendría si la gente como nosotros no sigue teniendo pensamientos asombrosos.

Reyes:

Sí, para agregar a eso, Creo que a veces hay una cita por Zora Neale Hurston, que dijo, "Algunos años traen preguntas y otros años traen respuestas". Y es como que sí, a veces, tendrás esos 10 objetivos. Y luego, mientras lo haces, estás dando prioridad a los tres o cinco primeros, es posible que descubras que esos tres primeros o cinco facilitan el éxito de los otros cinco. Porque no lo sé a veces tengo esta idea loca de como, me pondré en forma y perderé 20 libras. Pero tal vez al final del año, no logré eso. Pero si todavía establezco un régimen de, "Oh, todavía me gustan los estiramientos cada dos días". Eso es mejor que nada. Era mejor que no hacer nada. Y así, no, no perdí esas 20 libras, ese fue uno de mis 10 objetivos, pero de alguna manera todavía cuenta, todavía contribuyó a eso y puedo aprovechar ese conocimiento. Entonces tenemos otra pregunta de Angel Quesada: "Para llevar a cuentas a Reyna, con respecto a aprender a decir que no, ¿tienes una filosofía sobre qué proyectos dejar? Creo que en su mayor parte la gente puede entender que las cosas llevan tiempo."

Epi:

Si. Soy un gran creyente en decir no a las cosas Podría seguir, eso podría ser un taller completo, como decir no a las cosas. Pienso especialmente, y voy a hablar de esto más particularmente a lo que todos nos enfrentamos durante el último año. Creo que es muy importante conocer tu propia capacidad, y no, quiero decir, hay buenos movimientos, y luego está moviéndote a ti mismo Demasiado difícil sin razón y hay tiempo. Si siento que no tengo suficiente apoyo, y eso específico al objetivo del proyecto, Es más probable que le diga que no. Si tengo que salir de mi camino para construir la red de apoyo en torno a un proyecto, si no es algo. Y es mucho de lo que acababas de

hablar con Reyes, Quiero decir, hay un momento y un lugar para las cosas. algo así como que se fusiona. Si no esta pasando eso simplemente déjalo a un lado y pasa a algo que pueda suceder. Siempre puedes volver a él. No soy una gran creyente en, no se, seguir y seguir y hacer girar la rueda si simplemente no va a ninguna parte.

Reyes:

Si. También diré que normalmente Supongo que hay una diferencia en términos de decir que no, Creo que algo más profundo o como otra forma de ver, ¿a quien le estas diciendo que no? ¿Le estás diciendo que no a alguien que te está pidiendo algo? ¿O te estás diciendo que no a ti mismo? Y entonces supongo que para mí si alguien dice "Oye, digamos que si cinco personas me preguntan, 'Oh, oye, ¿puedes sentarte en este panel?' " Y todos están en el mes de febrero pero me hice una meta para No sé, me gusta trabajar en este proyecto entonces es como si, ¿que es lo mas importante para mi? ¿A quién le estoy diciendo que no? ¿Le estoy diciendo que no a esta organización? ¿O me voy a decir que no a mí mismo? Y entonces supongo que esa es otra forma que me ayuda a decir algo así como cuándo decir que no.

Eepi:

Si. Me encontré con esto, justo antes de las vacaciones a finales del año pasado. Yo me había comprometido y a un socio con el que había estado trabajando en que elegiríamos un proyecto. Y el objetivo que nos habíamos marcado fue el de recoger y crear nuevos trabajos antes de fin de año. Estaba quemado, como si me hubieras visto a finales de noviembre, principios de diciembre, estaba cansada. Entonces eso fue para decirme no a mí misma y también decirle que no al socio con el que estoy trabajando. Y me vino realmente bien el quitarme esa presión. Y como que tuve la salida creativa, de que podríamos haberlo hecho, pero me vino muy bien solo decir, "No, prefiero no hacerlo, ya volveremos a eso. Esto seguirá estando allí ". Se sintió muy indulgente. Y terminé el año Pienso en una mejor nota por tomarme un poco de tiempo para mí.

Reyes:

Sí, y a veces tengo el problema opuesto donde es como, no tengo suficientes números. Donde es como si solo dijera esto en términos de subvenciones similares o consultas similares, y sacando cosas por ahí, podrías planear muchas semillas, pero eso no significa que vayan a crecer todas. Y así como este año pasado, apliqué a un montón de cosas y tal vez solo una o dos cosas me dijeron que sí. Y así, sí, tal vez no se logró ciertos objetivos que me puse, pero los que hice, algunos de los objetivos en los que pude trabajar, trabajé muy bien porque los aprecio mucho más, ahora tenía más tiempo para dedicarme a esas cosas. Y sí, diría eso. Parece que no tenemos preguntas. ¿Supongo que hay algo más que quieras mencionar? Supongo que podemos hablar sobre el laboratorio de pares.

Eepi:

Sí, sí.

Reyes:

Eso pasa la semana que viene, con el tiempo que nos queda. ¿Qué es algo sobre lo que vas a querer construir con el laboratorio de pares?

Eepi:

Bueno, lo que me encantaría hacer por todos los que se unan a nosotros para el laboratorio de pares, es invitar a todos a pasar por esos objetivos de cinco, tres y un año y trabajar a través de esas preguntas. ¿Cómo encaja en ese panorama más amplio? ¿A qué tiene acceso y a cuántos recursos? Qué podría necesitar para solucionar problemas y cuáles son los próximos pasos a seguir, revise los de todos esos objetivos. Y luego tendremos solo un foro de discusión abierto, y podemos hablar sobre algunos de esos objetivos. Me encantaría hablar especialmente la parte de solución de problemas y la porción de recursos. A veces pienso cuando estas pensando sobre los recursos a los que tienes acceso, puedes tener tus propias gafas personales y hablarlo con otras personas me ayuda al menos a darme cuenta personalmente, "Oh, espera, tengo acceso a todas estas personas y todas estas cosas en las que no estoy pensando porque soy tan parecida a mi pensamiento óptico sobre este proyecto ". Así que podremos hablar de todo eso. Y tan emocionada de ver y solo escuchar los objetivos de otras personas hacia los que están avanzando. Adelante.

Reyes:

Lo siento, sí, diré que será más íntimo. El laboratorio de pares, será como una sala Zoom. Entonces vas a poder tener una conversación y comentarios y todas esas cosas buenas. Así que sí, creo que escuchar los objetivos de otras personas, creo que a veces me inspira especialmente en términos de cómo logran esas cosas. Sí, a veces es como, simplemente no sabes quién tiene acceso a qué o quién sabe algo que tú no sabes. Y a veces es como, sí, como dijiste, hablando a la existencia, un aspecto es para ti, pero a veces también puede serlo para otras personas. Porque si escuchas a alguien más habla algo a la existencia, eso podría darte un .

Eepi:

Me encanta cuando la gente viene a mí para que le guste trabajar con ideas, es un gran ejercicio poder tener esa conversación con otra persona. Estoy como, sí, tráeme todos tus pensamientos lo solucionaremos, lo convertiremos en viñetas, haremos que esto funcione. Pero sí, siempre siento que me alejo de esas conversaciones mucho. También cualquiera que venga al laboratorio de pares la próxima semana, te invitaría a tomarte ese segundo para hacer su inventario de éxito del año pasado. Y no se lo voy a preguntar a todos para compartir todos sus inventarios de éxito, pero creo que sería un momento encantador para que todos compartan algo con lo que se sintieron realmente bien a partir de 2020 para ponernos en marcha.

Reyes:

Si. Así es, si estás en las redes sociales y publicas cualquier cosa sobre tus objetivos, usa el hashtag #FreshArtsFreshStart. Porque nos encanta saber en qué está trabajando la gente. Nos encanta saber si las personas están trabajando en ciertas cosas, podemos formular un taller o un conjunto de herramientas en torno a eso. Y si, como un grupo de personas dijo que quieren hacer podcasts, estaremos más que felices de hacer como un taller de podcast y todas esas cosas buenas. Solo como un ejemplo, puede ser cualquier cantidad de cosas. Y así en esa nota, muchas gracias, Eepi, siempre es un placer escucharte y tu mente en el trabajo. Muchas gracias por todo lo que haces. Nos vemos, nos vemos la semana que viene.

Eepi:

Te veo la proxima semana. Y espero veros a muchos de vosotros la próxima semana también.

Reyes:

Está bien, adiós a todos. ¡Hay muchas formas de conectar con Fresh Art durante el año! Únete al Registro De Artistas. Atienda un Taller Virtual Dele a Eventos de Arte Local Descubra pistas + herramientas para su Negocio de Arte Busque Trabajos+ Oportunidades Artísticas Postule en Patrocinadores Fiscales Inscríbese en nuestro boletín en:bit.ly/FreshArtsSuscribe