

CÓMO EMPEZAR UN PROYECTO

— DESDE EL — CAOS

Guía profesional para **avanzar**
cuando todo parece incierto

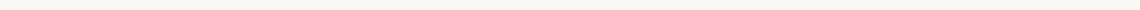


— IGNACIO RÍOS GUZMÁN —

Para quienes tienen un proyecto que no se va.

Para quienes han intentado empezar mil veces.

Para quienes necesitan una mano, no una lección.



CONTENIDO

Introducción	El proyecto que te persigue
Capítulo 1	Entiende tu caos
Capítulo 2	Encuentra tu idea raíz
Capítulo 3	Avanza sin claridad
Capítulo 4	Ordena tu proyecto en una página
Capítulo 5	Valida antes de invertir
Capítulo 6	El ciclo del creador
Capítulo 7	Tu primer público
Capítulo 8	Cómo sostenerte cuando te canses
Capítulo 9	Lanza algo pequeño
Bonus	Herramientas por fase
Checklist	Antes de lanzar
Post-lanzamiento	Qué hacer la primera semana
Cierre	No estás atrasado

INTRODUCCIÓN

El proyecto que te persigue

Lo que vuelve una y otra vez tiene algo que decirte.

Todos tenemos al menos uno.

Un proyecto que aparece sin avisar cuando caminamos por la calle, cuando estamos a mitad de una conversación ajena, cuando intentamos dormir y el cerebro decide que es el momento perfecto para recordarnos lo que aún no hemos hecho.

Es una idea que no se va. Que vuelve. Que insiste.

Quizás es un libro que llevas años prometiendo escribir. Una aplicación que resolvería un problema que solo tú ves. Un taller que quieres impartir. Un negocio que nace de algo que amas hacer. Una comunidad que necesita existir.

Y junto a esa idea —siempre junto a ella— aparece el caos.

Caos emocional: la sensación de no ser suficiente, de que ya es tarde, de que otros lo hacen mejor.

Caos mental: ideas sueltas que chocan entre sí, demasiadas posibilidades, ninguna dirección clara.

Caos práctico: falta de tiempo, falta de dinero, falta de estructura, falta de certezas.

*La claridad no aparece antes de actuar. La claridad
aparece mientras avanzas.*

Este no es un manual de gestión de proyectos. Es una guía de acompañamiento para quienes necesitan empezar aunque todo dentro de ellos diga que aún no están listos.

Lo que encontrarás aquí es lo que he aprendido —a veces a duras penas— creando proyectos culturales, plataformas digitales, libros y comunidades. No desde la teoría, sino desde la práctica viva de alguien que también ha sentido el caos respirarle en la nuca.

No prometo que al terminar tendrás un plan perfecto. Pero sí prometo que tendrás algo más valioso: **movimiento real**.

Así que toma aire. No necesitas estar listo. Solo necesitas empezar.

CAPÍTULO 1

Entiende tu caos

El caos no es un enemigo. Es información.

Durante años pensé que el caos era señal de que algo andaba mal conmigo. Que si mi cabeza estaba llena de ideas contradictorias, si mis emociones oscilaban entre el entusiasmo y el pánico, si mi mesa era un campo de batalla entre notas sueltas y café frío, eso significaba que no estaba hecho para esto.

Estaba equivocado.

El caos no es una señal de falla. Es una señal de que algo importante está pasando dentro de ti. Es la forma que tiene tu mente de procesar un cambio que aún no ha encontrado su forma.

Pero no todo caos es igual. Entender qué tipo de caos habita en ti ahora mismo es el primer paso para dejar de pelear contra él.

LOS TRES CAOS

1. Caos emocional

Es ese nudo en el estómago que aparece cuando piensas en tu proyecto. La sensación de que ya es tarde, de que otros lo hacen mejor, de que si fallas confirmarás algo terrible sobre ti mismo.

Cuando aparece, pregúntate: ¿Qué tengo miedo de sentir si esto no sale bien? El caos emocional teme a la herida interna, no al resultado externo.

2. Caos mental

Es el ruido de demasiadas ideas sueltas chocando entre sí. Abrir una carpeta y encontrar quince proyectos diferentes. La sensación de tener demasiadas posibilidades y ninguna dirección clara.

Cuando aparece, pregúntate: ¿Qué idea vuelve incluso cuando intento ignorarla? Esa es tu brújula. El resto es ruido ambiental.

3. Caos práctico

Es la distancia entre lo que imaginas y lo que tienes. Falta de tiempo, dinero, espacio, habilidades, contactos, estructura.

El caos práctico nunca desaparece del todo. La diferencia entre quienes avanzan y quienes no es la decisión de actuar a pesar de él.

EJERCICIO – NOMBRAR TU CAOS

Toma papel y lápiz, o abre una nota en tu teléfono. No importa el medio.

Escribe: "Mi caos actual es..."

Termina la frase con honestidad. No escribas lo que crees que deberías sentir.

Escribe lo que sientes.

Luego identifica a cuál de los tres tipos pertenece tu caos principal hoy: ¿emocional, mental o práctico? Si son los tres, elige el que pesa más.

Mi tipo de caos dominante hoy: _____

CAPÍTULO 2

Encuentra tu idea raíz

No necesitas veinte ideas. Necesitas una.

Hace algunos años, mantenía una libreta llena de proyectos. Cada página era una posible vida: una app, un libro, un taller, un negocio. La libreta me hacía sentir productivo. Pero en realidad era un cementerio de posibilidades que nunca llegaron a nacer.

El problema no era la falta de ideas. Era la falta de coraje para elegir una. Porque elegir una idea significa dejar veinte atrás. Y dejar cosas atrás duele, aunque nunca las hayas tenido realmente.

La idea raíz es la que vuelve. No la más brillante. La que no logras soltar.

La idea raíz es la que encuentras pensando en ella mientras lavas los platos. La que te despierta a las tres de la mañana. La que te provoca una mezcla exacta de miedo y entusiasmo.

Su persistencia —esa capacidad de volver una y otra vez— es información valiosa. Tu mente no está obsesionada al azar. Está intentando decirte algo.

LAS TRES PREGUNTAS

¿Qué idea no logro soltar?

No la que más te gusta. La que más te persigue. La preferencia es opcional. La compulsión es información.

¿Qué haría aunque nadie me alabara?

Imagina que nadie lo ve, nadie lo compra, nadie te felicita. ¿Aún lo harías? Si la respuesta es sí, encontraste combustible interno.

¿Qué proyecto sigue apareciendo en mi mente?

No el que más has planificado. El que más has pensado en silencio. El que más has imaginado terminado aunque nunca hayas empezado.

EJERCICIO – LA REDUCCIÓN

Escribe tres ideas de proyectos. Las tres que más te rondan ahora mismo. No las analices todavía.

Idea 1: _____

Idea 2: _____

Idea 3: _____

Ahora elimina dos. No busques la más lógica. Busca la que más te duele dejar atrás. Esa resistencia es señal de que estás cerca.

Mi idea raíz es: _____

CAPÍTULO 3

Avanza sin claridad

La claridad no es el inicio. Es el resultado.

Durante mucho tiempo esperé sentirme seguro antes de actuar. Quería ver el camino completo antes de dar el primer paso. Esa espera me costó años.

La claridad no es una condición previa. Es una consecuencia. Pensar que necesitas claridad para empezar es como pensar que necesitas ver la cima para comenzar a escalar. La cima se ve desde el camino. No desde el valle.

Primero hay confusión. Luego movimiento pequeño. Luego dirección borrosa. Luego claridad.

Cuando actúas —aunque sea imperfectamente— generas información que no tenías antes. Descubres obstáculos que no anticipaste. Encuentras recursos que no sabías que poseías. Te das cuenta de que algunos de tus miedos eran fantasmas y otros eran reales, pero manejables.

Avanzar sin claridad no significa avanzar sin criterio. Significa actuar con la información que tienes *hoy*, sabiendo que mañana tendrás más.

EJERCICIO – EL PASO DE DIEZ MINUTOS

Define una acción de solo diez minutos relacionada con tu idea raíz. No una hora. No media jornada. Diez minutos.

Puede ser: escribir un párrafo, buscar una referencia, esbozar una estructura, enviar un mensaje, abrir una carpeta, dibujar un boceto.

Mi acción de diez minutos es: _____

La haré hoy a las: _____ *horas.*

El paso de diez minutos rompe el hechizo del inmovilismo. Eso vale más que cualquier plan perfecto que nunca se ejecuta.

CAPÍTULO 4

Ordena tu proyecto en una página

No necesitas un plan gigante. Necesitas claridad simple.

Una de las trampas más comunes del caos mental es creer que necesitas un plan exhaustivo antes de empezar. Un documento de veinte páginas. Un cronograma detallado. Un análisis de riesgos.

Eso es procrastinación disfrazada de planificación.

Lo que realmente necesitas es una sola página donde tu proyecto sea visible. Donde deje de ser nebulosa y se convierta en forma.

LAS CUATRO PREGUNTAS

¿Qué quiero crear?

Una descripción de una oración. Lo más simple posible. Ejemplo: "Quiero crear un taller para personas que quieren empezar a escribir pero no saben por dónde."

¿Para quién es?

Una persona específica. No "todo el mundo". Alguien que puedas imaginar, con nombre, edad y problema concreto. Cuanto más específico, más real.

¿Qué problema resuelve?

No qué hace. Qué resuelve. Las funciones son aburridas. Los problemas son urgentes. Ejemplo: "Resuelve la parálisis del que quiere escribir pero se bloquea ante la página en blanco."

¿Qué puedo lanzar primero?

No la versión soñada. La versión mínima que permite que el proyecto empiece a existir. Un PDF, una página web, un video de tres minutos, una publicación.

TU PROYECTO EN UNA PÁGINA

NOMBRE DEL PROYECTO	<i>(escribe aquí)</i>
¿QUÉ ES?	<i>(una oración)</i>
¿PARA QUIÉN?	<i>(una persona específica)</i>

¿QUÉ PROBLEMA RESUELVE? *(el problema real, no la funcionalidad)*

¿QUÉ LANZO PRIMERO? *(la versión más pequeña posible)*

FECHA DE LANZAMIENTO *(una fecha real — no "pronto")*

Imprime esta página. Escríbela a mano. Pégala donde la veas todos los días. Hacer visible tu proyecto es el primer acto de compromiso.

CAPÍTULO 5

Valida antes de invertir

Una señal pequeña vale más que un plan perfecto.

Antes de gastar semanas construyendo algo, existe una pregunta que puede ahorrarte mucho tiempo: **¿hay alguien más que necesite esto además de ti?**

La validación no es un proceso burocrático. Es escuchar si el mundo tiene hambre del mismo problema que quieres resolver. Y puede hacerse en días, no meses.

No necesitas lanzar para saber si la idea tiene tracción.

Necesitas preguntar antes de construir.

Validar no significa buscar permiso. Significa recolectar señales. Una señal es cualquier respuesta del mundo real que indique si vas por buen camino.

3 FORMAS DE VALIDAR EN 7 DÍAS

1. La conversación directa

Habla con 5 personas que representen a tu público objetivo. No vendas. Pregunta. Cuéntales el problema que quieres resolver y observa si asienten con la cabeza, si completan tus frases, si dicen "exactamente eso me pasa". Esa reacción vale más que mil encuestas.

2. La publicación exploratoria

Publica en redes una pregunta sobre el problema que resuelves. Sin mencionar tu proyecto. Observa quién responde, qué dicen, con qué urgencia lo hacen. El volumen y la calidad de las respuestas es información de validación.

3. La oferta prematura

Describe lo que crearás y pregunta: ¿pagarías por esto? Si alguien dice sí y pide más detalles, tienes una señal real. Si nadie reacciona, eso también es información valiosa.

EJERCICIO – LA CONVERSACIÓN DE VALIDACIÓN

Esta semana, habla con 3 personas que representen tu público. Hazles esta pregunta:

"¿Alguna vez has sentido [el problema que resuelves]? ¿Cómo lo manejas actualmente?"

No expliques tu solución todavía. Solo escucha. Si tres personas describen el mismo problema con palabras similares, tienes validación suficiente para avanzar.

Persona 1 y lo que dijo: _____

Persona 2 y lo que dijo: _____

Persona 3 y lo que dijo: _____

Patrón que noto en las respuestas: _____

CAPÍTULO 6

El ciclo del creador

Cada proyecto tiene una curva emocional. Conocerla cambia todo.

Hay algo que nadie te enseña cuando empiezas un proyecto: la curva emocional que viene con él. No conocerla puede hacerte creer que el problema eres tú, cuando en realidad es solo la fase en la que estás.

La curva tiene cuatro fases. Todos los creadores las atraviesan, sin excepción.

Fase 1: Euforia

El inicio. Todo parece posible. La energía es alta, la idea brilla, la motivación es máxima. Esta fase dura entre un día y dos semanas según el proyecto. Disfrútala, pero no confundas euforia con certeza de que todo será fácil.

Fase 2: La caída

Aparecen los primeros obstáculos reales. La realidad no coincide con la imagen mental. El entusiasmo baja y empiezan las dudas. Muchos proyectos mueren aquí. La caída no significa que elegiste mal. Significa que entraste en la parte real del proceso.

Fase 3: El desierto

La fase más difícil. No hay euforia ni drama. Hay trabajo silencioso y constante sin recompensa visible. La mayoría abandona aquí porque no hay señales claras de progreso. Pero el desierto es también donde se construyen las bases de todo lo que vendrá.

Fase 4: El avance

Las piezas empiezan a encajar. Lo que antes era confuso empieza a tener forma. No siempre viene como una gran revelación. A veces es solo un día en que te das cuenta de que ya no sientes el peso de antes. El avance llega después del desierto. Siempre.

EJERCICIO – ¿EN QUÉ FASE ESTÁS AHORA?

Lee las cuatro fases. Identifica con honestidad en cuál te encuentras con tu proyecto actual.

Estoy en la fase: _____

Euforia: escribe tu idea raíz mientras la energía es alta. | Caída: nombra el obstáculo específico que te detiene. | Desierto: reduce todo al paso de 10 minutos diarios. | Avance: documenta qué cambió para no olvidarlo en el próximo desierto.

Una acción concreta para esta fase: _____

CAPÍTULO 7

Tu primer público

No necesitas a todos. Necesitas a diez.

Uno de los errores más comunes al crear un proyecto es intentar llegar a todos desde el primer día. La presión de hacerse viral, de tener mil seguidores, de que todo el mundo lo conozca.

Eso es una trampa. Y una costosa.

Tus primeros diez son infinitamente más valiosos que mil desconocidos indiferentes. Diez personas que realmente necesitan lo que creas, que lo usan, que dan feedback real, que se lo cuentan a otros — eso es el núcleo de todo lo que vendrá después.

No necesitas viralidad. Necesitas relevancia para las personas correctas.

Tus primeros diez no son un mercado. Son un espejo. Te muestran si lo que creaste resuena, en qué falla, qué sobra, qué falta. Sin ese espejo, construyes en el vacío.

DÓNDE ENCONTRAR A TUS PRIMEROS DIEZ

- Tu red cercana: familiares, amigos, excompañeros que coincidan con el perfil de tu público.
- Grupos online donde ya se reúne tu público (Facebook, Discord, Telegram, Reddit).
- Personas que ya tienen el problema que resuelves y lo han mencionado públicamente.
- Comunidades locales: talleres, ferias, eventos donde está tu público.
- Personas que ya siguen proyectos similares al tuyo.

EJERCICIO – LA LISTA DE LOS DIEZ

Escribe los nombres de 10 personas que podrían ser tus primeros usuarios, lectores, alumnos o clientes. No necesitas conocerlas a todas. Solo necesitas poder imaginarte una conversación real con cada una.

1. _____ 2. _____

3. _____ 4. _____

5. _____ 6. _____

7. _____ 8. _____

9. _____ 10. _____

Elige una persona de la lista y escríbele hoy. No para vender. Para preguntarle si tiene el problema que quieres resolver.

CAPÍTULO 8

Cómo sostenerte cuando te canses

Te vas a cansar. Y eso es completamente normal.

Hay un momento en todo proyecto —siempre llega— en el que la emoción inicial se evapora. En que el entusiasmo de los primeros días se convierte en la rutina de los días siguientes. En que te preguntas: *¿para qué estoy haciendo esto?*

Ese momento no es señal de que elegiste mal. Es señal de que estás en la parte media. Y la parte media es donde mueren la mayoría de los proyectos. No porque sea imposible. Sino porque es incómoda.

QUÉ HACER CUANDO LLEGUE

Reduce el ritmo, no abandones

El error más común cuando llega el cansancio es pensar que tienes dos opciones: mantener el ritmo frenético o rendirte. Hay una tercera: ir más lento. Reducir el ritmo no es rendirse. Es adaptarse.

Vuelve al paso de diez minutos

Cuando todo parezca abrumador, reduce tu acción diaria al mínimo indispensable. Diez minutos. Lo que sea que puedas hacer en diez minutos, hazlo. Una llama viva, por pequeña que sea, se puede reavivar. Una llama apagada no.

Recuerda por qué empezaste

Hay una razón por la que elegiste esta idea. Hay una razón por la que no la soltaste. Tómate un momento real y recuerda: *¿qué te hizo emocionarte? ¿Qué imagen tenías en la cabeza? ¿Qué versión de ti mismo estabas construyendo?*

No te castigues

La voz interna que te dice *"deberías estar más adelante"* no es tu aliada. Es el caos emocional disfrazado de motivación. La constancia amable construye más que la presión destructiva. Trátate como tratarías a un amigo que está intentando algo difícil.

CAPÍTULO 9

Lanza algo pequeño

No esperes sentirte listo. Nunca te sentirás listo.

Si esperas el momento en que todo esté perfecto, en que tengas todas las respuestas, en que el proyecto esté pulido y completo y hermoso — esperarás para siempre.

La perfección es la excusa más elegante que existe para no empezar. Y la más peligrosa. Porque suena como estándar, pero funciona como parálisis.

Un proyecto que no se lanza es un proyecto que no existe.

Una versión pequeña no es una versión mala. Es una versión honesta. Es decir: *"Esto es lo que tengo hoy. No es todo. Pero es algo. Y eso cuenta."*

FORMAS DE LANZAR PEQUEÑO

Un PDF o documento — Cinco páginas que resuelvan un problema específico. Algo que puedes compartir hoy mismo.

Una página web mínima — Una sola pantalla que explique qué es, para quién, y cómo contactarte. Eso es un proyecto vivo.

Un prototipo funcional — Un boceto o versión que funcione mal pero funcione. El primer paso de algo que crecerá.

Una publicación pública — Un post, un video, un audio. Lo que saque la idea de lo privado y la ponga en lo público.

Una conversación con oferta — Describir el proyecto a tres personas y preguntar si pagarían. Un sí es tracción real.

Solo lo que existe puede crecer. Solo lo que existe puede recibir feedback. Solo lo que existe puede sorprenderte. Lanzar no es terminar. Es empezar de verdad.

BONUS

Herramientas por fase

Gratis o de bajo costo, probadas en proyectos reales.

IDEACIÓN Y ORGANIZACIÓN

Notion	Para el proyecto en una página y notas organizadas.
Milanote	Para tableros visuales de ideas y mood boards.
Google Docs	Para escribir sin distracciones y compartir fácilmente.
Voice Memos	Para capturar ideas al instante desde el teléfono.

VALIDACIÓN Y PRIMER PÚBLICO

Typeform	Formularios bonitos para encuestas de validación.
WhatsApp / DMs	Para la conversación directa de validación con tus 10.
Instagram Stories	Para testear conceptos con preguntas y encuestas.
Calendly (gratis)	Para agendar conversaciones de validación fácilmente.

LANZAMIENTO MÍNIMO

Canva	Para crear materiales visuales sin ser diseñador.
Gumroad	Para vender PDFs y cursos sin montar una tienda.
Carrd	Para crear una página web de una pantalla en 30 minutos.
Mailchimp (gratis)	Para construir una lista de correo desde cero.
Loom	Para grabar videos explicativos sin edición compleja.

CHECKLIST

Antes de lanzar

No necesitas cumplir todo. Pero necesitas cumplir algo. Si marcas tres de estas seis casillas, estás listo.

Tengo una idea raíz

Sé cuál es el proyecto que estoy construyendo. Lo he nombrado. Lo he elegido frente a otras opciones.

Entiendo mi caos

He identificado si mi caos es emocional, mental o práctico — y sé qué hacer con él.

Tengo un paso de diez minutos

Sé cuál es la acción mínima que puedo hacer hoy para mantener el movimiento.

Tengo un proyecto en una página

He respondido las cuatro preguntas. Mi proyecto es visible, no solo mental.

He validado con al menos 3 personas

He tenido conversaciones reales. Tengo señales de que el problema existe para otros.

Tengo una fecha

He puesto un día en el calendario para lanzar algo pequeño. No "pronto". Una fecha real.

Qué hacer la primera semana

Lanzaste. Eso es enorme. Y ahora probablemente sientes una mezcla extraña de alivio, euforia y vértigo. Todo eso es normal.

La primera semana después del lanzamiento es crítica. No porque necesites resultados inmediatos —no los habrá— sino porque las acciones de esa semana construyen el hábito de seguir.

TUS 3 ACCIONES POST-LANZAMIENTO

Recibe el feedback sin defenderte

Si alguien te da feedback —aunque duela— escúchalo sin justificar. Anótalo. No tienes que actuar en todo, pero sí tienes que escuchar todo. El feedback temprano es el más valioso.

Mejora una cosa pequeña

Elige una sola mejora basada en lo que aprendiste. Una, no diez. El ciclo crear → lanzar → aprender → mejorar es el motor de todo proyecto que crece.

Cuéntaselo a alguien nuevo

Comparte tu lanzamiento con una persona que no sabía que existía. No para vender. Para ampliar el círculo. Un proyecto vivo necesita nuevas voces.

El ciclo virtuoso del creador: crear → lanzar → aprender → mejorar → crear. No es lineal. No es perfecto. Pero funciona. Cada vuelta del ciclo te hace mejor.

CIERRE

No estás atrasado

Estás empezando. Y eso es un acto de valentía.

No estás atrasado.

No estás roto.

No estás llegando tarde.

Estás empezando.

Y empezar —con caos, con miedo, con imperfección, con dudas— es un acto de valentía que pocos se atreven a cometer.

Tu proyecto no necesita perfección. Te necesita a ti. Con tu caos. Con tu cansancio. Con tus diez minutos diarios. Con tu versión pequeña que aún no sabe qué será.

La claridad no aparece antes de actuar. La claridad aparece mientras avanzas.

Así que avanza.

Con pasos pequeños. Con constancia amable. Con la certeza de que empezar es suficiente.

Nos vemos del otro lado.

— Ignacio Ríos Guzmán

Disponible en **ALALA**

Cursos, herramientas y experiencias para personas que quieren crear algo real.

© 2026 Ignacio Ríos Guzmán / Fourmi SpA. Todos los derechos reservados.

ignacioriosguzman.cl · rios@fourmi.cl

ALALA — Crear desde el caos.