02.

LIFE DESIGN: DISEÑO DE VIDA Y TRAYECTORIA

DISEÑAR FUTUROS POSIBLES

Life Design aplica principios de diseño centrado en las personas a preguntas de vida y trayectoria: observar la situación actual, enmarcar una pregunta, generar opciones, prototipar y aprender de la experiencia. El enfoque fue desarrollado y difundido por Bill Burnett y Dave Evans desde el Stanford Life Design Lab. Sus materiales describen ejercicios como el registro de energía, la reflexión sobre trabajo y vida, conversaciones exploratorias, prototipos y planes alternativos de futuro [LD1, LD2].

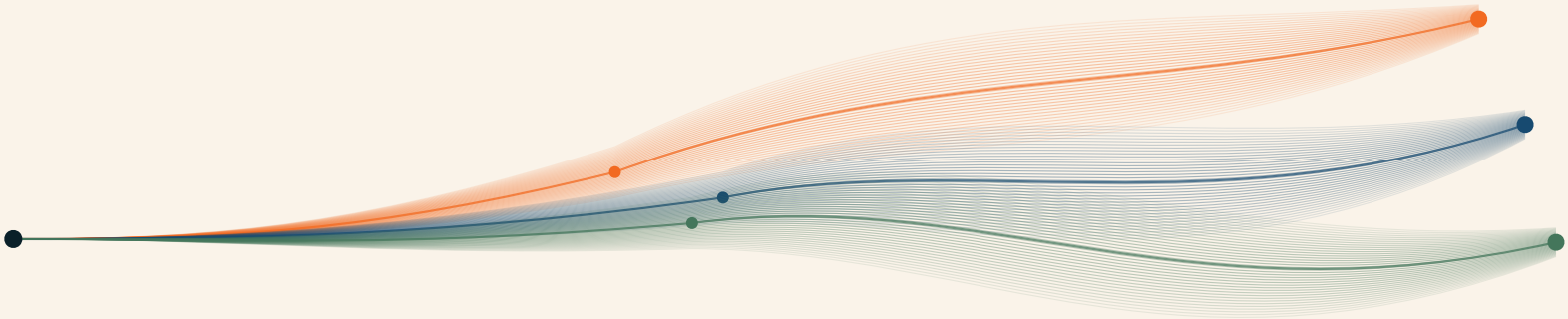
Este capítulo presenta una secuencia didáctica basada en esos principios. No es un test vocacional, una predicción ni un método para encontrar una única carrera correcta. No permite afirmar que una opción funcionará por el solo hecho de haberla dibujado, ni convierte las condiciones estructurales —ingresos, cuidados, salud, discriminación o disponibilidad de empleo— en problemas que una persona deba resolver individualmente.

PREGUNTA GUÍA

> *¿qué futuros podría construir y qué experiencias pequeñas me ayudarían a descubrir cuál vale la pena explorar?*

PLANES TIPO ODISEA

Una herramienta característica son los planes tipo Odisea: varios futuros plausibles para un horizonte acordado. No son pronósticos ni promesas. Sirven para poner alternativas sobre la mesa y diseñar formas de conocerlas mejor. La cantidad, el formato y el horizonte pueden adaptarse; aquí se proponen tres escenarios a cinco años como ejercicio didáctico, no como regla universal.



APLICAR
DE LA PREGUNTA A LOS PROTOTIPOS

QUÉ REQUIERE Y CUÁNDO CONVIENE

Conviene cuando una persona enfrenta una transición, siente que sus opciones se redujeron a una sola o necesita explorar antes de asumir un compromiso costoso. Requiere disposición a reflexionar y acceso a experimentos compatibles con el tiempo, los recursos y las responsabilidades de quien participa. Puede trabajarse en forma individual o con facilitación, cuidando que la persona conserve la decisión.

No es adecuado para presionar a alguien a cambiar de trabajo, justificar precariedad o evaluar su compromiso con una organización. Un prototipo debe ser seguro, voluntario y proporcional al riesgo.

01 **Delimita la pregunta.**

Escríbela en forma abierta y concreta: “¿Qué tipo de trabajo y ritmo quiero probar durante los próximos dos años?” Evita convertirla en “¿cuál es mi destino?”.

02 **Observa la vida actual.**

Registra durante una semana actividades que elevan o reducen energía, interés y sentido. Incluye trabajo, descanso, vínculos, cuidado, aprendizaje y salud; no interpretes todavía cada dato.

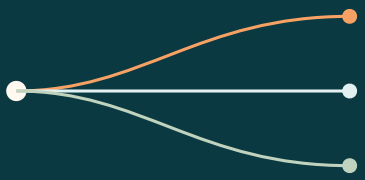
03 **Aclara tus criterios personales.**

Escribe una breve visión de trabajo y otra de vida: qué consideras trabajo valioso, qué necesitas proteger y qué tensiones aceptas explorar. Son puntos de partida revisables, no declaraciones permanentes.

04 **Genera futuros distintos.**

Dibuja tres planes. El primero puede continuar y mejorar la trayectoria actual; el segundo cambia de dirección; el tercero explora una posibilidad que hoy parece improbable, pero que podría ser atractiva. Anota actividades, personas, ingresos aproximados, condiciones y preguntas sin responder.

TRES PLANES



A Continuidad

B Cambio

C Posibilidad nueva

APLICAR
DE LA PREGUNTA A LOS PROTOTIPOS

CONTINUACIÓN

05 **Identifica supuestos críticos.**

Para cada plan, marca qué tendría que ser cierto: “me gustaría enseñar”, “hay demanda por este servicio”, “podría sostener este ingreso” o “disfrutaría trabajar con este equipo”.

06 **Prototipa antes de decidir.**

Haz una conversación informativa, observa una jornada, ofrece una actividad pequeña, toma un curso breve o prueba un cambio de horario. El prototipo debe responder una pregunta y tener un límite de tiempo, costo y exposición.

07 **Revisa evidencia y opciones.**

Registra qué aprendiste, qué te sorprendió, qué sigue incierto y qué harás después: continuar, modificar, detener o diseñar otra prueba.

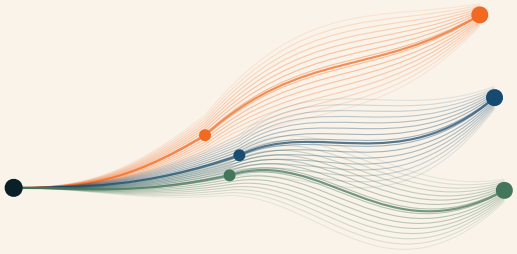
ERRORES FRECUENTES Y LÍMITES

- confundir un plan alternativo con una predicción;
- escribir tres versiones casi iguales y creer que se compararon opciones;
- elegir sólo por entusiasmo e ignorar condiciones de vida, responsabilidades y recursos;
- realizar una prueba grande, costosa o irreversible cuando bastaba una experiencia pequeña;
- tratar el resultado de una conversación como prueba de demanda;
- medir el éxito por cumplir un plan inicial, en vez de aprender;
- asumir que toda limitación es individual y no considerar barreras del entorno.



EJEMPLO RESUELTO

TRES RUTAS PARA CAMILA



Camila coordina servicios de atención y disfruta resolver problemas, acompañar a equipos nuevos y explicar procesos. Está cansada de las urgencias constantes, pero no sabe si cambiar de organización, independizarse o especializarse.

PLAN PROVISIONAL	QUÉ TENDRÍA DE DISTINTO	SUPUESTOS POR COMPROBAR
A. Continuidad rediseñada	Mantener su área, reducir tareas reactivas y liderar una mejora del sistema de atención.	¿Puede negociar prioridades y obtener apoyo directivo?
B. Consultoría independiente	Acompañar a varias organizaciones en procesos de servicio y coordinación.	¿Hay clientes dispuestos a pagar? ¿Qué ingreso mínimo necesita?
C. Formación aplicada	Diseñar talleres y materiales para equipos de servicio, combinando docencia y asesoría.	¿Le gusta facilitar grupos? ¿Qué formato es sostenible?

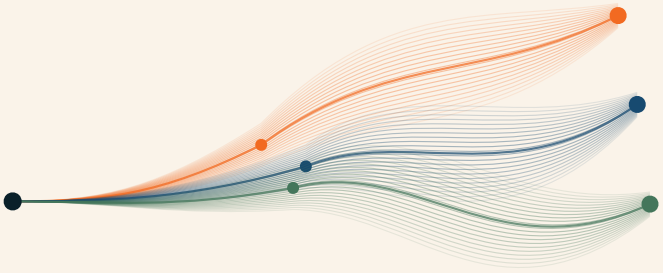
EN LA PRÁCTICA

Camila no renuncia para “probar” el plan B. Primero entrevista a dos consultores independientes, conversa con potenciales clientes sin ofrecerles una propuesta cerrada y facilita un taller breve en un espacio seguro. Para el plan A pide una conversación sobre el rediseño de sus funciones. Después compara aprendizajes, condiciones y energía, no sólo preferencia abstracta.

INTERPRETACIÓN

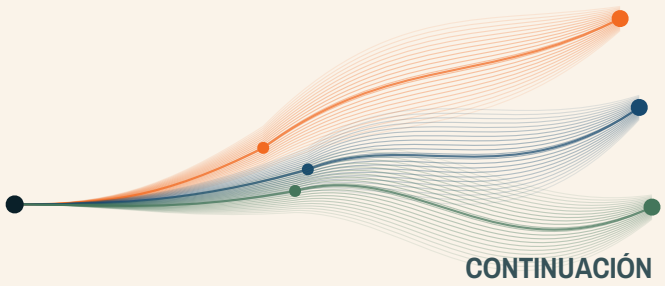
el ejercicio no descubre cuál vida es correcta. Hace visibles alternativas y convierte supuestos en preguntas que pueden investigarse con bajo riesgo. Si los prototipos muestran que una opción no es viable ahora, la información sirve para reformularla; no constituye un fracaso personal.

PLANTILLA REUTILIZABLE



CAMPO	PLAN A: CONTINUIDAD	PLAN B: CAMBIO	PLAN C: POSIBILIDAD NUEVA
01 ¿Cómo sería un día normal?			
02 Actividades que quiero incluir			
03 Vínculos y condiciones importantes			
04 Recursos e ingresos que necesitaría			

PLANTILLA REUTILIZABLE



CONTINUACIÓN

CAMPO	PLAN A: CONTINUIDAD	PLAN B: CAMBIO	PLAN C: POSIBILIDAD NUEVA
05 **Supuesto más incierto**			
06 **Prototipo pequeño para investigarlo**			
07 **Qué observaré y cuándo revisaré**			

CRITERIO DE INTERPRETACIÓN

registra evidencia, preferencias y restricciones por separado. No sumes puntajes como si el ejercicio midiera una vida óptima.

REFERENCIAS

[LD1] Stanford Life Design Lab. Designing Your Life. Materiales del curso sobre reflexión, ideación, prototipado y pruebas de futuros: **lifedesignlab.stanford.edu/dyl.**

[LD2] Stanford Life Design Lab. Resources. Recursos sobre planes Odisea y prototipado: **lifedesignlab.stanford.edu/resources.**

[LD3] Burnett, B. y Evans, D. (2016). Designing Your Life: How to Build a Well-Lived, Joyful Life. Knopf. Fuente de autoría metodológica; los ejercicios de este capítulo son una adaptación editorial y no una evaluación clínica.