

Natalia Triana Méndez

DISEÑA tu VIDA CON DESIGN THINKING

*"Una Guía Práctica para Encontrar tu Rumbo y
Alcanzar tu Potencial"*



180

DISEÑA TU VIDA CON DESIGN THINKING

Natalia Triana Méndez

180 RE-
INVENTING
YOURSELF

Este libro es una creación autónoma inspirada en el libro “Designing your life, William Burnett y David J. Adams 2016 “ y en Game Changer Index.(GC Index)®

Aviso legal: Este libro es solo para fines informativos y no debe considerarse como asesoramiento profesional.

Maquetación y Diseño de Cubierta:

Jose Miguel Rosales Triana.

Este Libro está compuesto por los siguientes Tipos:

Everything Font y *Everytext Font* de Paloma Granados Izquierdo. *Montserrat* de Julieta Ulanovsky.

ÍNDICE

- Introducción.
- ¿Qué es el Design Thinking?
- Design Thinking aplicado a tu vida.

INTRODUCCIÓN

¡Hola! ¿Estás listo para tomar las riendas de tu vida? En este ebook, te mostraremos cómo el Design Thinking puede convertirse en tu herramienta más poderosa para crear un futuro lleno de posibilidades. Descubre cómo 180 te ayudará a superar esos momentos de incertidumbre y a diseñar un camino que te inspire y te motive cada día. ¡Es hora de dejar de soñar y empezar a construir tu vida ideal! ¡Adelante!

¿Cómo nace 180?

180 nace de mi propia experiencia: del mundo corporativo y de una constante búsqueda personal. Siempre me he cuestionado mi carrera profesional, mi rumbo y mis aspiraciones.

Durante 20 años trabajé en el mundo corporativo, donde desarrollé capacidades que desconocía. A la vez, siempre tuve una inquietud emprendedora. He emprendido cuatro veces y puedo afirmar que ambos mundos me han brindado grandes aprendizajes, satisfacciones y desafíos.

Sin embargo, hace un año hice una pausa en mi camino y sentí que algo faltaba. Me preguntaba una y otra vez: ¿quiero seguir en el mundo corporativo? ¿Cómo quiero seguir? ¿Qué quiero dejar atrás? ¿Esto es realmente lo mío? ¿Me llena? Estas preguntas resonaban en mi cabeza. Entonces, me di cuenta de que el mundo laboral estaba cambiando: cada vez más personas dejaban sus trabajos de años, o se enfrentaban a despidos masivos, y no existía una alternativa práctica para afrontar estas encrucijadas.

Así fue como comencé a investigar y a probar herramientas para mí mismo. Recopilé y uní como piezas de un rompecabezas todo lo que encontraba y aplicaba en mi vida corporativa. Entonces, descubrí “Designing Your Life” de Bill Burnett y Dave Evans, un libro que me inspiró y me mostró el camino a seguir. Además, me dio muchísimas ideas para lo que ya estaba creando: aplicar la metodología Design Thinking a la vida.

Para quienes no estén familiarizados, el Design Thinking es un enfoque que se utiliza para crear productos

y servicios innovadores, pero también puede aplicarse para abordar retos y problemas personales desde una perspectiva diferente. Grandes empresas lo han utilizado con excelentes resultados. Yo mismo lo apliqué en mis trabajos en múltiples ocasiones, logrando resultados increíbles e impactando positivamente en la rentabilidad de las empresas.

Así nació 180: una iniciativa que aplica la metodología Design Thinking al desarrollo personal. En un mundo cambiante y competitivo, muchas personas se sienten perdidas o sin un rumbo claro, como me sucedió a mí. 180 ofrece herramientas prácticas para abordar estos retos de vida con un enfoque estructurado e innovador. Inspirado en el curso Designing Your Life de la Universidad de Stanford, 180 ofrece charlas introductorias y un curso intensivo de seis semanas llamado 180 Reinventing Yourself. Este programa está diseñado para pequeños grupos guiados por mentores, donde los participantes pueden aplicar el Design Thinking a sus propios desafíos personales.

A veces necesitamos herramientas prácticas para darle un giro a nuestra perspectiva y, por qué no, al rumbo que queremos construir. Al final, somos nosotros quienes construimos la vida que vivimos, y solo tenemos una oportunidad. ¿Por qué no explotar al máximo nuestros dones, sentirnos plenos con lo que hacemos y aportamos al mundo, y experimentar aquello que no nos hemos atrevido, o que ni siquiera hemos pensado que sea nuestro camino? Con las herramientas que te

ofrezco en este programa, podrás hacerlo realidad. ¿Te sientes desorientado en un mundo que cambia a un ritmo vertiginoso? No estás solo.

Según el Foro Económico Mundial, el futuro del trabajo revela una disrupción significativa: para 2030, **el 22% de los empleos se verán afectados**. Si bien se crearán 170 millones de nuevos puestos de trabajo, 92 millones serán desplazados, resultando en un incremento neto de 78 millones de empleos. Los avances tecnológicos, los cambios demográficos, las tensiones geoeconómicas y las presiones económicas impulsan esta transformación global, impactando sectores y profesiones en todo el mundo.

Este panorama, a menos de cinco años, puede generar una sensación de urgencia e incertidumbre. La ansiedad puede apoderarse de nosotros al no tener claro si podremos seguir en nuestro puesto actual, si realmente queremos hacerlo, o si debemos explorar nuevas vías para desarrollar nuestra carrera profesional.

El mercado ofrece diversas opciones: coaches de empleabilidad, coaches ontológicos, *head hunters* y orientadores de propósito. Sin embargo, en mi búsqueda personal, no encontré un mentor que me guiara paso a paso, como en un programa de aceleración de *startups*, donde pudiera prototipar mi futuro, probarlo y recopilar datos para tomar decisiones informadas.

Con este ebook, tendrás una primera inmersión en la metodología que aplicamos en nuestro curso de seis pasos, y descubrirás lo que puedes lograr al aplicar estas herramientas a través del proceso.

¿QUÉ ES EL DESIGN THINKING?

El Design Thinking, o pensamiento de diseño, surgió en la década de 1950 como una forma innovadora de abordar los retos de manera creativa. Su principal diferenciador es el enfoque centrado en el usuario y sus necesidades, no solo en el negocio. Otro avance significativo de esta metodología es su naturaleza iterativa y colaborativa, que involucra diversos puntos de vista y permite la experimentación de forma segura, rápida y económica.

En esencia, esta metodología implica comprender profundamente las necesidades de los usuarios, idear soluciones innovadoras, crear prototipos, probarlos e iterar. En definitiva, te permite resolver retos y problemas de manera creativa.

¿Cuáles son los pasos de esta metodología?

1. Empatizar: Comprender las necesidades y deseos de los demás. En este primer paso, se busca comprender los dolores de los usuarios o clientes de una empresa con respecto a sus servicios, productos y procesos a través de investigaciones, encuestas y entrevistas. Este punto de partida permite obtener una perspectiva sobre lo que se debe mejorar y dónde existen oportunidades no resueltas o satisfechas con la oferta actual.

2. Definir: Identificar el problema a resolver. A partir del conocimiento de las necesidades del usuario, se busca aquel dolor o necesidad principal que se quiere abordar con la metodología. Se define el reto que proporcionará la solución a esa necesidad insatisfecha.

3. Idear: Generar posibles soluciones. Esta etapa es el corazón de la metodología y fomenta al máximo la creatividad de los participantes. A través de las herramientas que se proporcionan, se obtienen respuestas al reto, creando nuevos productos, servicios o procesos.

4. Prototipar: Crear versiones de prueba de las soluciones. Con los resultados obtenidos en la ideación, y priorizando la mejor idea, se lleva a la acción a partir de la creación de un producto o servicio sencillo. Puede ser a través de bocetos o pantallas simples que permitan probar la nueva solución con el cliente.

5. Testear: Evaluar las soluciones y obtener feedback. El propósito principal de esta etapa es probar la solución de manera fácil y económica, obteniendo retroalimentación directa de los usuarios. Esto permite confirmar si la solución realmente resuelve el reto y si será adoptada al lanzarla al mercado.

6. Iterar: Mejorar la versión expuesta a partir del feedback obtenido por los usuarios. En este paso, es fundamental analizar los datos obtenidos en la fase anterior para realizar mejoras según lo que el usuario requiere y evalúa del nuevo producto o servicio.

Por qué el Design Thinking es útil para el desarrollo personal

Ahora que conoces los pasos de la metodología original, utilizada durante décadas para desarrollar nuevos productos y servicios, te preguntarás: ¿cómo puede ayudarte en tu vida? Precisamente porque ha facilitado la resolución de retos en grandes organizaciones, generando ideas innovadoras que antes no se materializaban. De igual manera, en nuestra vida cotidiana resolvemos continuamente retos y problemas para los que no encontramos soluciones fácilmente, o buscamos algo diferente que no se nos ocurre. Utilizando las herramientas del *Design Thinking*, puedes abordar estos retos paso a paso y generar resultados diferentes.

Ejemplos de cómo el Design Thinking se aplica en diferentes áreas (diseño de productos, servicios, etc.)

¿Qué empresas o casos de éxito han utilizado esta metodología? Existen numerosos ejemplos en diversas industrias. Aquí te presento algunos de los más conocidos:

1. Airbnb: Seguramente conoces esta empresa de rápido crecimiento que muchos hemos utilizado en nuestros viajes. Sus fundadores, diseñadores de profesión, buscaban resolver un problema esencial para los viajeros: la falta de alternativas de alojamiento. Así nació esta empresa mundialmente reconocida, que ha aplicado el Design Thinking en múltiples proyectos y lo ha integrado a su ADN.

2. UberEats: Otro caso de éxito es el de UberEats, que ha creado el futuro de la industria combinando tecnología y experiencia. Los diseñadores de UberEats viven la experiencia y el recorrido de la industria logística para comprender a los diferentes actores que participan en el proceso.

3. Apple: No podía faltar el gigante tecnológico Apple, que siempre ha puesto a los usuarios en el centro. La compañía se enfoca en cómo los usuarios evolucionan con la tecnología y cómo esperan hacerlo en el futuro, lo cual es fundamental para el desarrollo de sus productos. La experiencia del usuario está presente en todos los empleados, independientemente de su área.

DESIGN THINKING APLICADO a TU VIDA

(Herramientas Prácticas)

Cómo aplicar los 6 pasos del Design Thinking a tus propios desafíos personales:

1. Empatizar Contigo Mismo: Lo primero es determinar ¿dónde te encuentras hoy?

Para este paso, es fundamental tener una radiografía de ti mismo. A través de las herramientas que ofrecemos en 180, podrás encontrar ese punto de partida.

Como seres humanos, tenemos diferentes dimensiones de vida que nos definen. A veces, no somos realmente conscientes del estado de estas dimensio-

nes:

- **Dimensión física:** Se refiere a todo lo relacionado con tu cuerpo, salud, alimentación y la satisfacción de tus necesidades físicas.

- **Dimensión emocional:** Es todo lo relacionado con tus emociones, lazos afectivos y tu mundo interno, que te permite la interacción social.

- **Dimensión mental:** Abarca tu capacidad intelectual, aprendizaje, razonamiento y conocimiento.

- **Dimensión social:** Involucra tu interacción con los demás, tu rol en la sociedad, familia, amistades y grupos de trabajo.

- **Dimensión espiritual:** Se refiere a tu sentido de trascendencia, valores y moral.

Al observar y evaluar estas dimensiones, notarás que no todas están equilibradas. Algunas se sentirán más completas que otras, lo cual es perfectamente normal. Esto te ayudará a determinar en qué aspectos de tu vida debes trabajar más. Este es el primer punto de la brújula que te guiará por ese nuevo camino de rediseño.

Otro punto fundamental para conocerte es responder a estas preguntas que te llevarán a reflexionar: ¿qué es lo que más valoras de ti?, ¿qué es lo que más te incomoda?, ¿qué cambiarías? Dedicar tiempo a estas preguntas y escribe todo lo que se te venga a la cabeza.

También es importante saber cómo te ven los demás. Realiza una evaluación de ti mismo a través de quienes han vivido o compartido contigo. Selecciona a un

par de personas a las que puedas preguntar honestamente: ¿qué es lo que más valoran de ti?, ¿cómo te describirían?

Aquí se requiere una pausa en el camino y mucha autoevaluación.

Y por último para completar esta visual de ti mismo te ofrecemos una herramienta muy poderosa que es el Game-Changer Index (GC Index)®.

El GC Index®, es una herramienta innovadora que nos ayuda a identificar cómo estamos naturalmente diseñados para generar impacto en el mundo.

2. ¿Quién eres tú en este momento?: Generación de Insights

En este paso, es importante empezar a conectar los puntos, a identificar patrones y a reconocer las brechas entre lo que has deseado y soñado para ti y lo que vives actualmente.

A través de diferentes herramientas, te guiaremos para detectar lo que llamamos *insights*: entendimientos repentinos y profundos de verdades ocultas que hasta ahora identificas y comprendes. Con esto, empezarás a armar las piezas de este GPS que te guiará por este nuevo camino, como si se tratara de un rompecabezas.

¿Sabes qué te energiza realmente? ¿Qué te genera compromiso en tu día a día? Con una simple herramienta, podrás responder estas dos preguntas aparentemente sencillas, pero muy poderosas. Te proponemos retomar la costumbre de llevar un diario,

como si fuera tu mejor amigo. Esta herramienta, creada en Stanford en el programa *Designing Your Life*, te invita a registrar en un cuaderno las actividades de tu día a día, desde que te levantas hasta que te acuestas, durante una semana. Luego, calificarás cada actividad como si se tratara de un termómetro, indicando qué tanto te energiza y qué tanto te compromete. Al final de la semana, identificarás un *top 5* de actividades con las que el termómetro esté más lleno.

Así como el Design Thinking nos enseña a empatizar, idear y testear soluciones, el GC Index® nos muestra desde qué tipo de energía es más natural y poderosa nuestra forma de contribuir. Porque no todos lideramos, creamos o construimos desde el mismo lugar: algunos somos disruptivos y visionarios, otros conectores natos, perfeccionistas, ejecutores o estrategas. Conocer eso transforma la forma en que tomamos decisiones sobre nuestra vida personal y profesional.

El GC Index complementa las herramientas de autoconocimiento que ya has explorado, ayudándote a identificar tu proclividad dominante (por ejemplo: Game Changer, Strategist, Implementer, Polisher o Play Maker) y conectar eso con:

- Las actividades que te energizan
- Las decisiones que tomas con fluidez
- Los entornos donde floreces
- Las formas en que puedes liderar y colaborar desde tu autenticidad.

Una vez tengas acceso a tu perfil, podrás integrar esa información en los escenarios de vida que estás

ideando. Imagina planear tu futuro profesional sabiendo que tu energía natural es la de un Play Maker (facilitador de personas y conexiones) o que estás subutilizando tu talento como Game Changer (visionario/a disruptivo/a). El GC Index actúa como una especie de “brújula de energía”, que te permite no sólo saber qué quieres hacer, sino también desde dónde puedes hacerlo con mayor bienestar y efectividad.

3. Encontrar alternativas

Aquí empieza la magia, donde unirás las piezas del rompecabezas y definirás claramente el reto en el que te centrarás. Te doy un ejemplo de cómo construir un reto: has detectado que eres muy bueno comunicando y generando ideas, pero también has evidenciado que no te sientes pleno en tu trabajo, sintiendo que podrías estar haciendo algo más satisfactorio. Aquí, el reto podría ser: ¿Cómo puedo aprovechar mis habilidades de comunicación y generación de ideas para crear una carrera profesional más plena?

Personalmente, esta es la etapa más divertida, pero al mismo tiempo la más exigente en el proceso de idear soluciones a tu reto.

Es importante que dejes los juicios a un lado y dejes volar tu imaginación. Todo lo que llegue a tu mente es válido. Pon en el centro el reto que vas a resolver y comienza a responderlo. A partir de aquí, puedes utilizar diferentes herramientas.

Aquí te sugiero algunas herramientas que puedes usar:

- **Mapa mental:** Escoge un insight que dé respues-

ta al reto. Ve asociando ideas a través del mapa mental, escribiendo todas las ideas que se te vengan a la mente y haciendo conexiones secundarias.

- **Lluvia de ideas:** Invita a gente que te conozca para que te ayude a construir nuevas ideas a partir de tus ideas, respondiendo al reto. La regla es no juzgar: ¡todas las ideas son válidas! ¡Cuanto más, mejor!

4. Diseñar tu vida: Escenarios para concretar un plan

Ya tienes varias ideas con las cuales construir algo más concreto con respecto a tu plan y lo que vas a hacer. Pero ¿cómo elegir entre todas ellas? Seguramente, hay ideas que te resuenan más que otras. Bueno, este es el momento de empezar a aterrizar el avión de la imaginación y la creatividad, y llevarlo a ese escenario viable para ti.

Vas a crear tres escenarios posibles de vida, en donde te plantearás un plan de 5 años para cada uno. Evaluarás para cada escenario los recursos necesarios, qué tanto te gusta, qué tan confiado estás y qué tan coherente es con todo lo que ya sabes de las etapas anteriores:

- **Primer escenario:** La premisa es que, tal como estás en este momento de tu vida, todo sigue el curso como venía, sin grandes cambios. Tan solo vas a implantar la idea que surgió en tu ejercicio anterior, y vas a llevar a cabo desde el año 1 al año 5 esas acciones que harás para materializar esa idea.

- **Segundo escenario:** La premisa es que lo que haces en el escenario 1 desaparece por completo. ¿Qué harías? Si eso no existe en tu vida, ¿cómo te ganarías la vida para conseguir lo que quieres y desarrollarte en tu carrera?

- **Tercer escenario:** La premisa es: ¿qué harías si el dinero o la imagen no fueran un problema?

Con estos tres escenarios, puedes utilizar una o varias ideas que se puedan combinar de tu ejercicio de ideación, donde encuentres diferentes alternativas. Lo importante aquí es qué condiciones a tu mente para concretar un plan con estas premisas que plantean los tres escenarios.

5. Prototipado y testeo de tu alternativa de vida

Te preguntarás y ahora ¿cómo hago un prototipo de vida? Bueno en realidad el principal objetivo de esta etapa es que puedas adquirir la información necesaria para tomar decisiones, y la única forma de hacerlo es recolectando esta información a partir de tu propia experiencia del plan que has decidido poner en marcha.

Bueno y te dirás ¿pero si es un plan a 5 años?, requiero recursos, requiero tiempo, etc... si yo sé todo eso puede ser verdad, pero si te digo que lo que vamos a hacer aquí es algo sumamente sencillo y posiblemente a cero costo, ya estamos hablando en otro lenguaje.

Hay dos formas sencillas de hacerlo, la primera es creando una pequeña guía de preguntas que te interesan conocer más a profundidad sobre esa idea alternativa que has construido en tu plan, recuerda

que te interesa despejar dudas y saber sobre la experiencia que sería si optaras por esto. Así que estructura preguntas que te lleven a este objetivo. Luego lo que vas a hacer es tener una lista de personas cercanas o que puedas conocer por alguien que puedas entrevistar, que hayan incursionado en algo similar a lo que quieres probar tú para tu vida. Te pongo un ejemplo, quiero emprender en el negocio de alimentos para personas alérgicas, perfecto veo en mi red de contactos quiénes han creado emprendimientos, quiénes han emprendido en negocios de alimentos, no tiene que ser de lo que tú exactamente quieres producir, y con esto vas a tener respuestas valiosas que te permiten luego comparar con tu plan.

La segunda forma es viviendo la experiencia, te preguntarás, pero cómo?... bueno siendo voluntario, si en este mismo ejemplo que te pongo puedes pedir en algún negocio que te dejen ser voluntario por un día, aquí lo importante es que lleves un diario de observación que te permitirá consignar aquellas cosas que vas viviendo, midiendo tu nivel de conexión y empatía desde lo que ya sabes de ti y desde lo que creaste, así al final de la experiencia vas a poder tener nuevamente esos insights que te permitirán tomar decisiones ya basadas en información y en tu propia experiencia.

En cualquiera de las vías, despejarás dudas, encontrarás nuevamente insights de valor y nuevas ideas. Esto es parte del proceso creativo y de la metodología.

6. Iterar: ¿Qué puedo mejorar después de la experiencia?

Con cualquiera de los dos prototipos que hayas decidido llevar a cabo, obtendrás la información que es la base de este paso.

Lo primero que harás con esta información es clasificarla. Agruparás los insights por un lado, las confirmaciones que tuviste con respecto a tu prototipo y aquello que notaste que definitivamente no quieres hacer o incluir dentro de tu plan por otro lado.

Teniendo esto claro, compararás esta información con el plan que diseñaste y encontrarás oportunidades para ajustarlo y hacerlo lo más cercano a lo que quieres después de la experiencia del prototipo.

El proceso del Design Thinking tiene la ventaja de que siempre puedes regresar a pasos anteriores e ir ajustando hasta llegar a tu plan ideal. No tengas miedo de volver a visitar estos pasos, porque precisamente esto te ayudará a refinar la idea y el plan de vida que quieres construir y materializar para ti.

Una vez que sientas que está ajustado, puedes lanzarte con tu idea refinada y entrar de lleno a vivir el plan que creaste para ti.

Espero que este ebook te haya servido de guía en el recorrido de reinventarte y encontrar nuevos caminos y posibilidades para ti. Si quieres continuar tu proceso u obtener más información y herramientas, te invitamos a que nos visites en www.180-self.com o puedes escribirnos a hola@180-self.com. Estaremos encantados de enviarte información de nuestros programas.

Síguenos en redes:

Linkedin: 180

Instagram: 180_reinveinting_yourself

