

## MODELOS MENTALES

### ¿QUÉ SON LOS MODELOS MENTALES?

¿Qué conforman los modelos mentales?



*“Los modelos mentales son imágenes internas profundamente arraigadas en la persona, de cómo funciona el mundo, imágenes que nos limitan a formas familiares de pensar y actuar. Con frecuencia, no somos conscientes de nuestros modelos mentales o de los efectos que tienen sobre nuestro comportamiento”.*

Peter Senge

El Consejo General, nos envió un vídeo (*Proceso U RSCJ-Part B*, febrero 2018 ) en el que compartían con nosotras cómo visualizaban, utilizando la metodología de la teoría U, el camino de discernimiento hacia nuestro futuro que culminará con el Capítulo General especial del 2021. Hemos colgado este vídeo en la sección “Otros recursos sugeridos” de la caja de herramientas.

Trabajar los modelos mentales nos sitúa en la bajada de la U y lo hacemos, ahora, después de compartir la primera fase hacia el capítulo Especial 2021 (el proceso Atrapasueños), donde hemos tenido oportunidad de “conectar” con la realidad y “observar” el sistema con nuevos ojos. Una nueva mirada que nos hemos prestado unas a otras en los grupos.

Trabajar los modelos mentales nos sitúa en la parte del “percibir”: sombras, esquemas que nos impiden soltar para ser más ágiles y dinámicas para la misión (concretamente en relación a las formas de organizarnos y el compartir recursos). Se trata de percibir todo esto, según lo que hemos visto y nos hemos dicho que tendríamos que soltar... Trabajar los esquemas mentales es una oportunidad para tomar consciencia de nuestras resistencias. Es una oportunidad de tomar consciencia de que, deseando una cosa, colectivamente estamos generando otra distinta. Esto es porque estamos operando desde unos modelos mentales, desde unos patrones que no nos dejan avanzar.

**Este material que** os proponemos, está pensado para trabajarlo en grupo y está enfocado a la persona que facilita el proceso del mismo. Es importante que la persona que va a facilitar el trabajo del grupo, lo haga suyo, y facilite el proceso según las características del grupo y los tiempos de los que disponga.

Consideramos que el proceso del grupo tiene que estar un poco guiado por alguien que conozca el material, que pueda ir guiando los pasos a dar y reconducir la búsqueda y el diálogo para no desviarnos del objetivo.

Deseamos que no sea un grupo de discusión sino un grupo que haga camino, que no sea una tarea sino un proceso y, que, unas a otras, nos acompañemos en la aventura y el reto de abrir la mente, el corazón y la voluntad teniendo como horizonte el capítulo Especial 2021 con los dos temas: nuevas maneras de organizarnos y compartir recursos.

Si bien es un camino para hacer en grupo, nos gustaría que este material posibilitara un proceso personal, pues para que haya una transformación colectiva necesariamente tiene que haber una transformación personal. Os invitamos a adentrarnos en los modelos mentales desde esta perspectiva.

Las personas que hemos creado este material no somos especialistas, pero sí hemos experimentado este proceso y vamos aprendiendo, en la medida que buceamos en el trabajo de modelos mentales desde la propia experiencia, personal y grupalmente.

## OBJETIVOS

---

1. Abrir la mente, el corazón y la voluntad teniendo en el horizonte el Capítulo Especial 2021 y teniendo en cuenta los dos temas de discernimiento que nos ocupan: nuevas maneras de organizarnos y compartir recursos.
2. Llegar a identificar en grupo los modelos mentales personales y grupales que tenemos las rscj como organización, como Cuerpo, para buscar modos nuevos de organizarNOS (no de organizarME) de cara a que la vida y la misión sean más ágiles en el futuro.
3. Identificar los modelos mentales que nos impiden u obstaculizan abrir nuestra mente, corazón y voluntad para avanzar en los dos temas del capítulo 2021.
4. Empezar a trabajar alguno de los modelos mentales que el grupo haya formulado.

## VÍDEOS y PPT PARA TRABAJAR LOS MODELOS MENTALES

---

1. **PPT:** guía de todo el proceso completo. (02\_Guia\_Trabajo\_ModelosMentales)
2. **GIRAR LA CÁMARA** (19 minutos)  
<https://www.youtube.com/watch?v=z4th0sWvKD8>
3. **CANTOS DE SIRENA** (03\_Cantos de sirenas\_Ulises\_ESP, 5 minutos)
4. 04\_Cantos de sirena\_ESP
5. **Tutorial segundo momento del proceso:** Bajar por el iceberg: nombrar nuestros modelos mentales. (05\_Modelos mentales\_ESP)

## PROPUESTA PARA TRABAJAR LOS MODELOS MENTALES

---

Las dinámicas están pensadas para hacerlas secuencialmente, de modo procesual, no de forma aislada. Del mismo modo, el proceso está pensado para hacerlo con el mismo grupo de personas, de manera que sea posible un camino personal y grupal.

### 1. NOS PONEMOS EN CAMINO.

En este primer momento del proceso iniciamos el proceso con un acercamiento, intuitivo y guiado, a los modelos mentales.

#### 1.1 Ver el vídeo “Overview effect” (“Girar la cámara”).

**Objetivo:** “Volver la cámara”, mirarnos a nosotras mismas dentro del sistema. Formamos parte de este sistema.

#### **Reflexión personal:**

Mirarnos, visualizarnos en nuestra vida cotidiana (como si le diéramos la vuelta a la cámara y nos viéramos a nosotras mismas desde fuera) y empezar a mirar: cuáles son nuestras reacciones, respuestas, cosas que pensamos que “tendrían que ser así”, cosas que “deberían cambiar”, suposiciones, runruneos mentales sobre temas, personas o grupos, cosas que repetimos o nos repetimos internamente mucho, cosas que solemos decir.

## 1.2 Ver el vídeo “Canto de Sirenas” (de la película Ulises).

*Ulises, rey de Ítaca, regresa a su hogar después de combatir durante años en la cruenta guerra de Troya. Su camino de vuelta estará plagado de peligros que le impedirán reencontrarse con su esposa Penélope. El encuentro con un Cíclope y su posterior trifulca hará enfurecer a los dioses, que intentarán entorpecer el regreso del héroe griego. Las maléficas sirenas, la malvada bruja Circe, entre otros, serán los encargados de acabar con el viaje de Ulises. Adaptación de 'La Odisea', la famosa novela de Homero que cuenta el viaje y aventuras de Ulises tras la guerra de Troya. En esta escena, Ulises se enfrenta a las voces de esas sirenas que lo quieren seducir y desviar de su camino, poniendo en peligro su vida y su meta. Son voces agradables, cotidianas, convincentes, a las que cuesta resistirse...pero que “bajo capa de bien” pueden acabar con su vida y su misión.*

**Objetivo:** escuchar nuestros “cantos de sirena” personales y los nuestros como rscj.

### **Reflexión personal:**

Para el trabajo personal, no se trata tanto de pensar mucho sino de escucharnos mucho y “aplicar” nuestros sentidos. Se trata de escucharnos desde esa visualización que hemos hecho cuando hemos “girado la cámara”.

Nos podemos situar en nuestras comunidades (en conversaciones formales e informales), en últimas reuniones o encuentros de grupos que hemos tenido con otras rscj, o en equipos de trabajo, en asambleas provinciales, en discernimientos grupales, etc

Para la reflexión personal se adjunta una hoja (*Cantos de sirena (MM reflejados en nuestras voces)*) que nos puede ayudar a recoger “nuestros cantos de sirena”, esas voces que tenemos en nuestra vida cuando decimos o nos decimos frases que comienzan por: “es que...” “pero...” “tendría que...” “siempre...” “nunca...” “todos...” “nadie...” “no se puede...”, etc.

Y lo mismo, reconocemos nuestras voces como rscj: cosas que solemos pensar o decir.

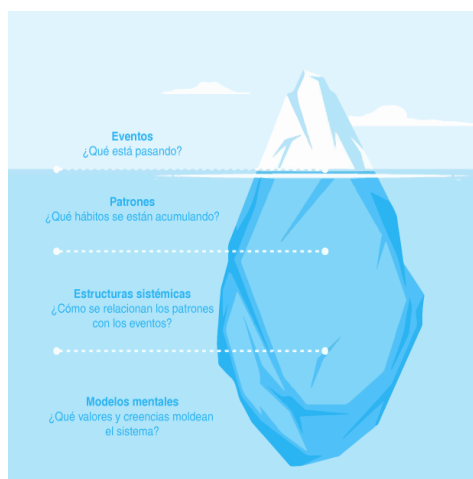
### **Momento grupal:**

- ✓ En este momento, cada persona comparte y nos escuchamos.
- ✓ Después de haber compartido todos, hacemos un momento de silencio y compartimos una palabra, sentimiento, imagen que me queda después de lo escuchado.
- ✓ Una vez que todos hemos compartido una palabra, sentimiento, imagen, abrimos unos minutos de diálogo sobre el contenido de lo que hemos descubierto.
- ✓ Al final cada una recoge algo del diálogo y lo agradece.

## 2. BAJAR POR EL ICEBERG: NOMBRAR NUESTROS MODELOS MENTALES.

### **Objetivos:**

- ✓ Hacer una inmersión conjunta en este iceberg, para descubrir y nombrarnos nuestros esquemas mentales como rscj y lo que necesitaríamos cambiar ahí para poder soltar.
- ✓ Comenzar a generar un proceso de cambio.
- ✓ Desafiar las propias suposiciones, los prejuicios, etc. y escuchar más abajo, escuchar la voz más profunda.



Muchas de nosotras hemos hecho un trabajo desde el proceso Atrapasueños. Hemos dialogado sobre cosas que tendríamos que cambiar-soltar para hacer nuestra vida más ágil y dinámica en vistas a la misión.

Entendemos como **MODELO MENTAL** un patrón organizado de pensamiento e ideas preconcebidas. Es nuestra forma particular de pensar y de ver el mundo, que guía nuestras emociones y condiciona nuestra conducta de manera inconsciente.

Para interactuar con nuestro entorno necesitamos elaborar patrones o ideas de él. Los modelos mentales se van modificando según nuestra experiencia, vamos sustituyendo unos esquemas mentales por otros que tengan mejor poder explicativo.

Este segundo momento del proceso consta de cuatro pasos. Los dos primeros tienen la intención de ayudarnos a descubrir patrones, valores y creencias (modelos mentales) que hay detrás de contextos, situaciones, lugares, estructuras, etc que hemos nombrado como lugares de cambio en el proceso Atrapasueños. El propósito de los dos últimos pasos es ampliar la consciencia de los efectos que tienen estos patrones, valores y creencias en nuestra vida.



**PASO 1:**

- a) La persona que facilita el grupo elige una serie de temas o áreas donde el grupo tiene consciencia de que se tiene que dar un proceso de cambio personal, grupal y comunitario del tipo que sea (*conviene recoger aquellos que hemos nombrado en la reflexión del proceso Atrapasueños*). Los escribe en hojas de colores y las cuelga en la pared.

Si no existe consciencia (personal, grupal) de que tiene que haber un proceso de cambio va a ser muy difícil detectar modelos mentales, porque no se percibe una necesidad de cambio de los mismos.

Algunos de los temas, a modo de ejemplo, podrían ser:

- ✓ Estructuras de la Provincia (comunidades, zonas, comisiones, grupos...).
- ✓ Estructuras de la Sociedad (Provincias, regiones, comisiones internacionales...).
- ✓ Espacios de reflexión, búsqueda, diálogo, formación.
- ✓ Compartir recursos.
- ✓ Procesos personales y grupales.
- ✓ Liderazgo, roles, estructuras de gobierno (provincial, Consejo Provincial, superiores, responsables...).
- ✓ Poder y autoridad.
- ✓ Misión compartida y laicos.
- ✓ Reuniones y encuentros.
- ✓ Proyectos de misión.

- b) Individualmente y desde la experiencia propia, escribimos, en post-it amarillos, cosas que suelen pasar en relación al tema o área en cuestión, hábitos del tipo que sea que se repiten. Cada persona utiliza tantos post-it como necesite y los coloca en el papel correspondiente de la pared.

En un post-it naranja, escribimos cosas que pensamos, cosas que en general son un pensamiento compartido, desde nuestra percepción, en relación a esas áreas o temas en cuestión.

**PASO 2:**

- a) Juntas miramos cada uno de los post-it. Dialogamos, sin diferenciar cada tema, sobre qué **valores o creencias** hay debajo de esos hábitos, formas de hacer o vivir o pensamientos que hemos visto escritos en los post-it amarillos y naranjas.

- b) Escribimos en un papelógrafo aquellos patrones que descubrimos. Los vamos añadiendo juntas... **Estos son nuestros esquemas mentales, el desde dónde nos movemos.**

Es importante formular lo más claramente posible los modelos mentales (valores y creencias) identificados y hacerlo sin miedo.

Recordar qué entendemos por modelo mental.

Entendemos como MODELO MENTAL un patrón organizado de pensamiento e ideas preconcebidas. Es nuestra forma particular de pensar y de ver el mundo, que guía nuestras emociones y condiciones de nuestra conducta de manera inconsciente.

**PASO 3:**

Nos paramos en cada modelo mental que hemos identificado como grupo y que forma parte de nosotras rscj y nos preguntamos:

- ✓ ¿Qué posibilitan cada uno de estos modelos mentales?
- ✓ ¿Qué dificultan o impide cada uno de estos modelos mentales?
- ✓ ¿A quiénes benefician?

**PASO 4:**

Es momento de recoger, en una frase corta, ¿de qué me he dado cuenta en este proceso?.

**3. PROPUESTA DE ORACIÓN**

**Objetivo:** Constatar cómo Jesús tuvo modelos mentales que le obstaculizaban abrirse a realidades nuevas y cómo, escuchando la realidad, se dejó transformar.

**Mc 7, 24-30: Jesús y la mujer sirofenicia**

- ✓ Cada persona se coloca donde siente que quiere hacerlo y del modo que quiere hacerlo para escuchar el diálogo de Jesús y la mujer sirofenicia.
- ✓ Una persona lee el texto en voz alta.
- ✓ Decido dónde me sitúo: entre la gente del pueblo, en la mujer, en la hija de la mujer, en Jesús. Recreo la escena y la conversación.
- ✓ Me sitúo en la mujer sirofenicia y escribo, sin pensar, lo que piensa, siente, dice... la mujer.
- ✓ Me sitúo en Jesús y escribo, sin pensar, lo que piensa, siente, dice... Jesús.
- ✓ Imaginate dialogando con Jesús sobre los modelos mentales que hemos formulado en el grupo. ¿Qué le dices?, ¿cuál es el modelo mental que más te ha llamado la atención?, ¿por qué?, ¿qué efectos produce en ti este modelo mental?, ¿qué te gustaría cambiar en ti para que no te limitara personalmente y al grupo, por los efectos que causa en el grupo tu modo de vivir este modelo mental?. ¿Qué te dice Jesús?

**4. COMENZAMOS A TRABAJAR PARA TRANSFORMAR NUESTRA REALIDAD**

**Objetivo:** trabajar personalmente un modelo mental y comenzar a generar un proceso de transformación personal y grupal.

- a) Elegir un esquema mental de los formulados en el grupo y preguntarme:
  - ✓ ¿qué pasos tendría que dar yo para ir cambiando, en mí, ese modelo mental?
  - ✓ ¿qué pasos tendría que dar la Provincia, este grupo, la Sociedad del Sagrado Corazón para ir cambiando este modelo mental...?
- b) “Escribir” de manera visual, es decir, con imágenes, símbolos, colores... los pasos que yo podría dar para cambiar el modelo mental elegido. Se puede expresar a través de un “visual thinking”.
- c) Compartirlo con el grupo.
- d) A partir de aquí, nos podemos acompañar grupalmente, como cada grupo considere oportuno, en los pasos que vamos a ir dando cada persona, en nuestras búsquedas y compromiso con el cambio, etc.