



FECHA:

MODELO DE REALIDAD QUE QUIERO OBSERVAR: _____

1. **Nombrar** — ¿Cómo describo actualmente esta situación, experiencia o aspecto de mi realidad?

2. **Identificar** — ¿Qué creencias, supuestos o interpretaciones sostienen la manera en que lo estoy comprendiendo?

3. **Rastrear** — ¿De dónde provienen esas interpretaciones? ¿Nacieron de mi experiencia, las aprendí de otros o las he construido con el tiempo?

4. **Sustentar** — ¿Qué experiencias o evidencias parecen confirmar mi interpretación?
¿Qué evidencia podría cuestionarla?

5. **Observar efectos**— ¿Cómo influye esta interpretación en lo que pienso, siento, decido
y hago?

6. **Ampliar** — ¿Qué otras interpretaciones podrían explicar la misma experiencia sin negar
lo que realmente ocurrió?

7. **Abrir** —¿Qué nueva pregunta surge cuando dejo de considerar mi interpretación como la única posible?

REFLEXIÓN FINAL

Un modelo de realidad no es necesariamente verdadero o falso. Es una forma de organizar e interpretar nuestra experiencia.

Algunos modelos continúan ayudándonos a comprender lo que vivimos. Otros fueron contruidos en circunstancias distintas y pueden permanecer operando incluso cuando nuestra experiencia ha cambiado.

Observarlos no significa sustituir una creencia por otra. Significa hacer visibles los supuestos desde los que interpretamos, contrastarlos con nuestra experiencia y abrir espacio para perspectivas que quizá antes no habíamos considerado.

No necesitamos abandonar inmediatamente una interpretación para poder cuestionarla.

Lo importante no es encontrar una única manera de comprender la realidad, sino reconocer desde dónde la estamos interpretando.