

ACTIVIDAD DE AUTOCONOCIMIENTO: VENTANA DE JOHARI

La Ventana de Johari es una herramienta muy útil para el análisis de uno mismo. La clave es estar abierto a los comentarios que otras personas nos hacen para conocernos mejor. Consiste en analizar en uno mismo y pedirle a los demás que analicen nuestras cualidades personales. Con esta actividad se producen “cuatro habitaciones/salas” y se muestra en forma de **4 cuadrantes** como aparece en el siguiente diagrama.



Estos cuadrantes están permanentemente interactuando entre sí, por lo que si una de las áreas aumenta o disminuye, ese cambio afecta a todas las demás.

Cuadrante 1: Área Pública: Lo que conocemos de nosotros mismo/as y los demás conocen de mí. Es la parte de nosotros mismos que los demás también ven. Son comportamientos que dejamos al descubierto, ya sean buenos o malos. Nos movemos en esta área cuando intercambiamos información con los demás.

Según la teoría, *“la persona en la que predomina el área pública vive de manera más armónica y sana, pues se muestra tal cual es, se conoce a sí misma y no vive con miedo a que los demás la conozcan”*.

Cuadrante 2: Área Ciega: lo demás la ven en nosotros/as pero nosotros no la vemos. Es la parte que los otros perciben, pero nosotros no.

Sería lo que comunicamos/mostramos sin saberlo. No es fácil aceptar este tipo de información sobre nosotros mismos cuando se trata de una característica negativa que no reconocemos. Aun así, hay que estar abiertos para aprender más sobre la impresión que causamos a los demás.

Cuadrante 3: Área Oculta: Lo que yo conozco y se de mi pero que los demás no ven .A veces es lo que sabemos de nosotros mismos pero que no queremos compartir. Es el espacio personal privado.

En realidad, son sentimientos, ideas, secretos, miedos... cualquier cosa que queremos ocultar a los demás.

Cuadrante 4: Área Desconocida, Todo lo que ignoramos de nosotros mismo y lo demás también

Un área donde se encuentran capacidades o habilidades ocultas. Una ventana desde donde podemos explorar cosas nuevas.

Los creadores de este modelo nos dicen que *“en esta parte de la ventana se encuentran los sentimientos reprimidos, miedos desconocidos, fobias, y comportamientos condicionados desde que eras un niño”*.

¿Quieres conocerte mejor?

Si estás dispuesto a conocerte mejor, los esfuerzos hay que ponerlos en el cuadrante 2.

¿Quieres saber cómo?

Pidiendo feedback o retroalimentación a las personas más cercanas. Que te digan honestamente lo que opinan de ti.

Para ello, te propongo un **ejercicio** creado por los autores de la ventana de Johari.

Sigue estos pasos:

1. Escoge de la lista entre 10-15 características que tú consideres que son las que mejor te representan, pero también puede haber alguna que creas que no, **cuantas más mejor**.
2. Da a elegir a un grupo de personas las que mejor te definen. Intenta mezclar personas, amigos de un lado, compañero de clase, familiares cercanos, familiares lejanos...
3. A partir de aquí, tú mismo puedes construir tu propia ventana de Johari:
 - Clasifica como **Públicos** aquellos rasgos que tú has identificado y al menos otra persona ha coincidido contigo.
 - Clasifica como **Ciegos** los rasgos que otros han señalado, pero tú no.
 - Agrupa como **Ocultas** las características que tú has enumerado pero que los demás no han reconocido en ti.
 - El área desconocida es un poco más complicada, pero puedes poner lo que te gustaría tener y no han sido seleccionados por nadie.

Si te animas a hacer este ejercicio, seguramente descubrirás habilidades y puntos fuertes que no sabías que tenías y puede que te sirvan para completar en tu CV el apartado de competencias personales.

LISTA DE ADJETIVOS





abierto	enérgico	objetivo	con carácter	honesto	puntual	cordial	diplomático	trabajador
activo	entregado	optimista	cauteloso	imaginativo	rápido	cortés	discreto	tranquilo
actual	entusiasta	ordenado	cauto	independiente	razonable	creativo	económico	virtuoso
adaptable	estable	organizado	claro	inventivo	recto	criterioso	ecuánime	valiente
afable	ético	orientado	coherente	jovial	reflexivo	crítico	educado	vendedor
ágil de mente	exacto	paciente	colaborador	justo	relajado	cuidadoso	eficaz	versado
agradable	exigente	perceptivo	comprensivo	laborioso	respetuoso	decidido	eficiente	visión comercial
alegre	experto	persistente	comunicador	leal	responsable	que delega	ejecutivo	dialogante
alerta	extravertido	persuasivo	conciliador	líder	resuelto	desenvuelto	emprendedor	detallista
amable	fiable	polivalente	concreto	lógico	seguro	cordial	diplomático	trabajador
ambicioso	confiable	ponderado	confiable	maduro	sensato			
amigable	fiel	positivo	consciente	poderoso	sensible			
analítico	firme	práctico	constante	matemático	sereno			
animoso	flexible	precavido	constructivo	mecánico	simpático			
asertivo	formal	preciso	controlado	memorioso	sincero			
atento	generoso	previsor	conversador	metódico	sistemático			
auténtico	hábil	productivo	encantador	minucioso	solucionador			
capaz	hablador	prudente	convinciente	motivador	tacto			

Aburrido	Engreído	Pesado
Cascarrabias	Estricto	Presumido
Chiflado	Extraño	Raro
Cobarde	Ingenuo	Riguroso
Conservador	Introvertido	Severo
Convencional	Loco	Tacaño
Coqueta	Mafioso	Terco
Creído	Malhumorado	Testarudo
Cruel	Malo	Tímido
Descuidado	Mañoso	Tozudo
Despreocupado	Modesto	Vago
Discutidor	Orgullosa	Venenoso