

	CONOCIDO POR MÍ	DESCONOCIDO POR MÍ
CONOCIDO POR LOS DEMÁS	YO ABIERTO	YO CIEGO
DESCONOCIDO POR LOS DEMÁS	YO OCULTO	YO DESCONOCIDO

¿CÓMO APLICAR LA VENTANA DE JOHARI?

Aunque sea fácil encontrar información sobre esta herramienta, no lo es tanto encontrar algunas indicaciones que me ayuden a valorar cuánto conozco o desconozco de mí y cuánto conocen y desconocen otras personas sobre mí. La comunicación con los demás puede ayudarme a saber cuánto me conocen: puedo contrastar la imagen que tienen de mí con lo que yo sé de mí; pero el ejercicio de autoconocimiento es un poco más difícil de valorar, porque... **¿cómo puedo saber lo que no sé de mí?**

Como hemos explicado en otras ocasiones, *los demás* es un término muy genérico que conviene acotar. Lo importante es saber que la Ventana de Johari está pensada para valorar las relaciones en el seno de *un grupo concreto*: trabajo, familia, pareja, comunidad, amigos...

Por eso, antes de empezar, responde:

¿Respecto a qué grupo voy a contestar a estas preguntas?

Intenta personalizar las preguntas haciendo referencia a tu respuesta. Por ejemplo: si has elegido trabajar con tus padres... En vez de decir *No me gustan las peleas y las evito*, concretas diciendo *No me gustan las peleas con mis padres y las evito*...

O también: *No comprendo algunas cosas que me dicen los demás*, la puedes concretar diciendo *No comprendo algunas cosas que me dicen mis padres*...

Reconoce el grado de acuerdo con estos enunciados respecto a tu conducta habitual (con esa persona o grupo)

LO QUE LOS DEMÁS DESCONOCEN DE MÍ

- No me gustan las peleas, los conflictos y los evito... Prefiero ceder antes que enfrentarme...

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Muy en desacuerdo Muy de acuerdo

- No quiero destacar. Prefiero diluirme dentro de un grupo que estar aislado o que se me vea demasiado...

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Muy en desacuerdo Muy de acuerdo

- Me considero una persona vergonzosa, que me cuesta hablar en público; sólo con pocos amigos me siento en confianza...

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Muy en desacuerdo Muy de acuerdo

- No quiero que se metan en mi vida; hay asuntos que creo que pertenecen a mi intimidad...

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Muy en desacuerdo Muy de acuerdo

- Siento que no me valoro suficiente, que mi autoestima es baja: pongo las necesidades del otro por delante de las mías...

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Muy en desacuerdo Muy de acuerdo

- Siento que me quedo sin decir lo que pienso con frecuencia

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Muy en desacuerdo Muy de acuerdo

- Según el momento y las personas me comporto distinto. Creo que soy un poco camaleónico...

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Muy en desacuerdo Muy de acuerdo

- Suelo hablar de temas banales y sin importancia... Me corta mucho entrar en niveles más personales...

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Muy en desacuerdo Muy de acuerdo

- Tengo secretos. Hay cosas que me han pasado que no me atrevo a compartir...

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Muy en desacuerdo Muy de acuerdo

- Soy una persona que oculto o deformedo las cosas para evitar la crítica o el juicio...

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Muy en desacuerdo Muy de acuerdo

Suma los resultados y divide por 10. Anota el resultado en el eje de coordenadas vertical.

LO QUE DESCONOZCO DE MÍ

- Me cuesta decidirme en bastantes situaciones... No sé realmente lo que quiero...

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Muy en desacuerdo Muy de acuerdo

- Me sorprende a mí mismo con reacciones desproporcionadas sin saber por qué me he comportado así...

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Muy en desacuerdo Muy de acuerdo

- No comprendo algunas cosas que me dicen los demás, como si no tuvieran que ver conmigo...

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Muy en desacuerdo Muy de acuerdo

- En ocasiones me hablan de cosas que me han pasado y no me acuerdo... Me cuesta recordar algunos acontecimientos o etapas de mi vida...

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Muy en desacuerdo Muy de acuerdo

- Me suelo enfadar con frecuencia con los demás... Soy intolerante con algunas actuaciones u opiniones...

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Muy en desacuerdo Muy de acuerdo

- Suelo tener problemas de salud sin saber muy bien a qué se deben... Creo que desatiendo a mi cuerpo...

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Muy en desacuerdo Muy de acuerdo

- Llevo muy mal que me corrijan o que me digan lo que tengo que hacer...

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Muy en desacuerdo Muy de acuerdo

- Tengo la sensación de no estar en mi sitio, de estar viviendo una vida no satisfactoria...

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Muy en desacuerdo Muy de acuerdo

- No sé cuáles son mis necesidades, mis deseos o preferencias...

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Muy en desacuerdo Muy de acuerdo

- No me llevo bien con mis emociones... Tengo la sensación de que no entiendo lo que siento ni sé por qué me pasa...

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Muy en desacuerdo Muy de acuerdo

Suma los resultados y divide por 10. Anota el resultado en el eje de coordenadas horizontal.

LO QUE DECONOCEN / CONOCEN DE MÍ

LO QUE CONOZCO / DESCONOZCO DE MÍ

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
9										
8										
7										
6										
5										
4										
3										
2										
1										
0										

	CONOCIDO POR MÍ	DESCONOCIDO POR MÍ
CONOCIDO POR LOS DEMÁS	YO ABIERTO	YO CIEGO
DESCONOCIDO POR LOS DEMÁS	YO OCULTO	YO DESCONOCIDO

Traza las líneas para dividir en los cuatro cuadrantes: asigna los nombres YO ABIERTO, YO CIEGO, YO OCULTO y YO DESCONOCIDO.

Puedes consultar en nuestra presentación la interpretación de lo que refleja tu Ventana de Johari (ver en Descargas/Otros)