

ACTIVIDAD PRÁCTICA

Ventana de Johari — ¿Qué es?

La Ventana de Johari es un modelo que explica cómo se construye la percepción entre una persona y los demás.

Muestra que **no somos solo como creemos que somos**, sino también como los otros **nos ven y nos interpretan**.

No es teoría psicológica pesada.

Es una forma simple de entender cómo trabaja la confianza, la comunicación y el liderazgo.

¿Para qué sirve?

Sirve para tres cosas concretas:

1. **Mejorar autoconocimiento**
Porque hay cosas que yo no veo de mí, pero los demás sí.
2. **Aumentar confianza en el equipo**
Cuando comparto y recibo feedback, se abre comunicación y baja tensión.
3. **Prevenir conflictos**
Cuanto más claro soy para mí y para los demás, menos malentendidos.

En resumen:

Sirve para liderar mejor porque nos ayuda a vernos como realmente impactamos.

Los 4 cuadrantes de la Ventana de Johari

1) Área Abierta (Lo visible para todos)

- Lo que yo sé de mí y los demás también ven.
- Ej: “Soy claro organizando tareas”.

Cuanto más grande es esta área, más fluida es la comunicación y el trabajo.

2) Área Ciega (Lo que los otros ven y yo no)

- Conductas o hábitos que no noto pero sí impactan.
- Ej: “Interrumpo sin darme cuenta”.

Este cuadrante aporta el feedback más valioso.

3) Área Oculta (Lo que sé pero no muestro)

- Lo que pienso, siento o creo pero no comparto.
- Ej: “Me cuesta delegar pero no lo digo”.

Si oculto demasiado, genera distancia y tensión.

4) Área Desconocida (Potencial no descubierto)

- Capacidades o conductas que ni yo ni otros vemos todavía.
- Ej: habilidades no probadas, talentos que no surgieron.

Se descubre cuando:

- recibo feedback,
- pruebo cosas nuevas,
- me desafío.



Actividades a realizar

1) Trabajo individual (casa)

Escribir:

- **3 cosas que aporte** a mi equipo o entorno laboral.
- **1 o 2 cosas que debería mejorar** para trabajar mejor.

Esto es mi **autopercepción**.

2) Trabajo con compañeros (en el trabajo)

Pedir la mirada de 2 o 3 personas.

Preguntar:

- ¿Qué es lo mejor que apporto?
- ¿Qué cosa, si la mejoro, beneficiaría a todos?
- ¿Qué comportamiento mío te ayuda a trabajar mejor?
- ¿Qué comportamiento mío te dificulta o complica el trabajo?

Escuchar, anotar, sin discutir ni justificar.

Esto es la **percepción externa**.

3) Integración (en casa)

Comparar lo que vos escribiste con lo que te devolvieron.

Responder:

- **¿Qué coincidió?**
(Es visible para todos)
- **¿Qué apareció y yo no veía?**
(Esa es mi “zona ciega”: algo que influye y no sabía)

Qué traer el próximo jueves

Solo traer por escrito:

- **2 coincidencias**
- **1 descubrimiento nuevo**

Sin nombres, sin historias, sin explicaciones.

Solo el resultado del ejercicio.