Herramienta de autoconocimiento



La Ventana de Johari

Un pequeño mapa para mirarte con más claridad — lo que ya sabes de ti, lo que guardas, lo que otros ven y lo que todavía está por descubrir.

Patricia Serra
PSICÓLOGA

Patricia Serra · Psicóloga integradora online

Sobre la herramienta

¿Qué es la Ventana de Johari?

Es una herramienta de autoconocimiento que busca reflexionar y conocerte más mediante preguntas para ti mismo y para personas de confianza en tu entorno que más te conozcan.

La crearon en 1955 los psicólogos **Joseph Luft** y **Harrington Ingham** — el nombre «Johari» nace de unir sus dos nombres de pila, Jo y Harry. Desde entonces se usa en psicología y en desarrollo personal para hacer más grande la parte de ti que conoces y compartes, porque ahí es donde tienes más libertad para elegir y cambiar.

	LO QUE YO CONOZCO	LO QUE YO NO CONOZCO
LOS DEMÁS LO CONOCEN	**1 · Área abierta** Lo que tú sabes de ti y también ven los demás. Tu terreno común.	**3 · Área ciega** Lo que los demás perciben de ti, pero tú todavía no ves.
LOS DEMÁS NO LO CONOCEN	**2 · Área oculta** Lo que sabes de ti y decides no mostrar o compartir.	**4 · Área desconocida** Lo que ni tú ni los demás conocen todavía de ti.

En consulta, ampliar el área abierta suele ser de los primeros movimientos que se notan en terapia: cuanto más grande se hace esa zona compartida, más fácil es pedir lo que necesitas y menos energía gastas en gestionar lo que escondes.

Antes de empezar

Recomendaciones previas

Aquí hay preguntas orientativas, pero puedes añadir tantas como quieras — este cuadernillo es tuyo.

- Responde con sinceridad, sin juzgarte.
- No busques respuestas perfectas.
- Si pides retroalimentación, elige personas de confianza.
- Considera la ventana como una fotografía temporal que puede cambiar con el tiempo.
- El objetivo no es etiquetarte, sino comprenderte mejor y ampliar tu capacidad de relación contigo mismo y con los demás.

Tómate el tiempo que necesites con cada apartado. No hay prisa ni orden obligatorio — puedes ir y volver siempre que quieras mientras lo trabajas.

Paso 1

Área abierta

Lo que conozco de mí y los demás también conocen

Reflexiona sobre características, comportamientos, valores y habilidades que reconoces en ti y que las personas cercanas también podrían identificar y escríbelos.

Luego, haz las siguientes preguntas orientativas a tu entorno (familiares, amigos, (ex)parejas y compañeros):

- ¿Cómo dirías que suelo comportarme con otras personas?
- ¿Qué cualidades destacarías de mí?
- ¿Qué aspectos de mi personalidad muestro habitualmente?
- ¿Qué valores sientes que me identifican y quedan patentes?
- ¿Cómo me percibes a nivel social? ¿Y a nivel laboral?

Paso 2

Área oculta

Lo que conozco de mí, pero los demás no saben

Piensa en emociones, pensamientos, miedos, deseos o experiencias que normalmente no compartes y escríbelos.

Preguntas orientativas:

- ¿Qué cosas suelo guardarme?
- ¿Qué preocupaciones tengo que pocas personas conocen?
- ¿Qué necesidades o sentimientos me cuesta expresar?

No todo lo que guardas tiene que salir a la luz de golpe. Elegir **a quién, cuánto y cuándo** contar algo también es una forma sana de cuidarte — el objetivo aquí es solo que tú lo tengas más claro para ti.

Paso 3

Área ciega

Lo que los demás ven de mí y yo no percibo

Preguntas orientativas para ti

- ¿Qué suelen decirme los demás sobre mí que me sorprende?
- ¿Hay comportamientos míos que generan reacciones que no entiendo?
- ¿Qué aspectos podrían ver los demás que yo paso por alto?

Preguntas orientativas para los demás

- ¿Qué crees que necesito mejorar para ser más feliz?
- ¿Qué características de mi forma de ser o comportarme crees que tengo y no soy consciente de ello?
- ¿Hay alguna virtud que creas que tengo sobre la que crees que no soy consciente? ¿Y alguna dificultad?
- ¿Qué valores crees que tengo? ¿Qué valores crees que debería desarrollar?
- ¿Qué cualidades tengo que son llamativas a nivel social? ¿Y cuáles podría mejorar más en esa esfera?

Es normal que algo de esto incomode un poco al leerlo. Intenta recibirlo **con curiosidad y no como una crítica**: es información nueva sobre ti, no un juicio sobre lo que vales.

Paso 4

Área desconocida

Lo que ni yo ni los demás conocemos

Esta área incluye potencialidades, recursos, emociones o reacciones aún no descubiertas.

Preguntas orientativas para que las podáis pensar y responder tanto tú como tus allegados:

- ¿Qué situaciones nuevas no he experimentado todavía?
- ¿Qué capacidades podría desarrollar en el futuro?
- ¿Cómo podría reaccionar ante circunstancias desconocidas?
- ¿Qué situaciones podrían ser un reto para mí?

Esta área solo se abre **viviendo cosas nuevas**: una conversación distinta, un reto que no habrías elegido antes, una terapia. No hace falta forzarla — basta con quedarte con curiosidad ante lo que todavía no sabes de ti.

Para cerrar

Preguntas finales para ti

Al terminar, responde por escrito:

- ¿Qué he descubierto sobre mí mismo?
- ¿Qué aspectos me gustaría mostrar más a los demás?
- ¿Qué comentarios de otras personas me han sorprendido?
- ¿Qué áreas me gustaría desarrollar o explorar?
- ¿Qué acción concreta puedo realizar esta semana para aumentar mi autoconocimiento?

Un paso más

Cuando el autoconocimiento pide compañía

Este ejercicio es un buen punto de partida — pero a veces, lo que aparece al mirarte con más claridad se entiende y se trabaja mejor acompañada. En terapia puedo ayudarte a seguir explorando lo que has descubierto, de forma integradora y a tu ritmo.

Mi formación

para que sepas en manos de quién estás

- Grado en Psicología · Universidad Autónoma de Madrid.
- Máster de Especialización en Trauma desde un Enfoque Integrador · Origen.
- Formación en Terapia Familiar Sistémica · Universidad Pontificia Comillas.
- Experto en Trastornos de la Personalidad · Soc. Española de Medicina Psicosomática y Psicoterapia.
- Máster en Psicología General Sanitaria.
- Experto en Clínica e Intervención en Trauma con EMDR · Soc. Española de Medicina Psicosomática y Psicoterapia.
- Experto en Hipnosis Clínica · Colegio Oficial de la Psicología.
- Máster de Formación del Profesorado, esp. Orientación · UAM.

Nº de colegiada M-36871, Colegio Oficial de la Psicología de Madrid.

¿Seguimos explorando esto juntas?

Puedes leer las experiencias de quienes ya han dado el paso en **mis reseñas de pacientes**. Si sientes que es tu momento, reserva tu primera sesión online aquí mismo.

Reservar primera sesión

Patricia Serra · Psicóloga integradora online · patriciaserrapsicologa.com

patriciaserrapsicologa@gmail.com · +34 683 32 05 87