

DINÁMICA: LA VENTANA DE JOHARI

FICHA TÉCNICA

Aspecto	Detalle
Duración	50 minutos
Participantes	20-25 alumnos
Modalidad	Individual + trabajo en grupos
Espacio	Aula con mesas para trabajo grupal
Nivel de dificultad	Medio

¿QUÉ ES LA VENTANA DE JOHARI?

La Ventana de Johari es un modelo psicológico creado por Joseph Luft y Harry Ingham en 1955 que representa el autoconocimiento y la relación con los demás a través de 4 áreas:

ÁREA ABIERTA (YO SÉ) (OTROS SABEN)	ÁREA CIEGA (YO NO SÉ) (OTROS SABEN)
ÁREA OCULTA (YO SÉ) (OTROS NO SABEN)	ÁREA DESCONOCIDA (YO NO SÉ) (OTROS NO SABEN)

Las 4 Áreas:

1. **ÁREA ABIERTA** : Lo que yo sé de mí y los demás también saben
2. **ÁREA CIEGA** : Lo que yo NO sé de mí, pero los demás SÍ ven
3. **ÁREA OCULTA** : Lo que yo sé de mí, pero los demás NO saben
4. **ÁREA DESCONOCIDA** : Lo que ni yo ni los demás conocemos aún (potencial oculto)

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Objetivo Principal

Ampliar el área abierta de la Ventana de Johari mediante el autoconocimiento y el feedback constructivo de compañeros.

Objetivos Específicos

- **Autoconciencia:** Identificar cómo nos vemos a nosotros mismos
- **Percepción externa:** Descubrir cómo nos ven los demás (área ciega)
- **Feedback:** Practicar dar y recibir retroalimentación constructiva
- **Vulnerabilidad positiva:** Aprender a compartir de forma apropiada (reducir área oculta)

- **Confianza grupal:** Fortalecer relaciones en el grupo

DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LA ACTIVIDAD

FASE 1: INTRODUCCIÓN TEÓRICA (5 minutos)

Presentación del concepto

Inicio con historia real: "Imaginad que vais a una entrevista de trabajo y el entrevistador os dice: 'Háblame de ti'. Vosotros contáis lo que creéis que sois. Pero, ¿y si vuestros compañeros de prácticas describieran algo muy diferente? ¿Y si hay fortalezas que no veis en vosotros mismos pero que los demás sí valoran?"

Explicación visual de la ventana:

- Proyectar o dibujar en la pizarra las 4 áreas
- Explicar cada cuadrante con ejemplos concretos

Ejemplos prácticos para cada área:

ÁREA ABIERTA:

- "Soy una persona puntual" (yo lo sé y mis compañeros también)
- "Me gusta trabajar en equipo" (todos lo saben)

ÁREA CIEGA:

- "Interrumpo cuando otros hablan" (yo no me doy cuenta, pero los demás sí)
- "Tengo habilidad para resolver conflictos" (no lo valoro, pero otros sí lo ven)

ÁREA OCULTA:

- "Me da miedo hablar en público" (yo lo sé, pero nadie lo nota)
- "Tengo experiencia en diseño gráfico" (nunca lo he compartido)

ÁREA DESCONOCIDA:

- "Podría ser un gran líder" (nadie lo sabe aún porque no se ha dado la oportunidad)
- Talentos sin descubrir

Objetivo de la dinámica

"Hoy vamos a trabajar para:

1. **Ampliar nuestra área abierta** → Más transparencia = Mejores relaciones profesionales
2. **Reducir el área ciega** → Conocer cómo nos perciben para mejorar
3. **Compartir de forma apropiada del área oculta** → Mostrar nuestro valor"

Establecer normas de seguridad:

- Todo feedback debe ser constructivo y respetuoso
- Se habla en primera persona: "Yo he notado..." no "Tú siempre..."
- Confidencialidad: lo que se comparte aquí, se queda aquí
- Derecho a no compartir si algo resulta incómodo

FASE 2: PREPARACIÓN INDIVIDUAL (10 minutos)**Trabajo con lista de adjetivos****Material: Lista de 56 adjetivos/características**

Se entrega a cada alumno una lista de características profesionales y personales:

LISTA DE CARACTERÍSTICAS:

Responsable | Creativo/a | Organizado/a | Flexible
Empático/a | Trabajador/a | Líder | Puntual
Comunicativo/a | Observador/a | Paciente | Impaciente
Decidido/a | Reflexivo/a | Optimista | Realista
Colaborador/a | Independiente | Carismático/a | Analítico/a
Innovador/a | Detallista | Impulsivo/a | Prudente
Persuasivo/a | Resolutivo/a | Gracioso/a | Serio/a
Sociable | Reservado/a | Competitivo/a | Cooperativo/a
Perfeccionista | Práctico/a | Confiable | Curioso/a
Directo/a | Diplomático/a | Energético/a | Tranquilo/a
Seguro/a | Humilde | Adaptable | Constante
Crítico/a | Tolerante | Expresivo/a | Técnico/a
Motivador/a | Estratégico/a | Meticuloso/a | Espontáneo/a
Asertivo/a | Generoso/a | Honesto/a | Eficiente

Instrucciones al alumno:

1. **Selección de 5-6 características propias:**
 - "Marca con un ✓ las características que CREES que te definen"
 - "Piensa en situaciones concretas donde has demostrado esas características"
 - "Sé honesto/a contigo mismo/a"
2. **Preparar plantilla de la Ventana:**
 - Dibujar cuadrícula de 4 cuadrantes en folio
 - Poner títulos en cada área
 - Dejar espacio para completar durante la actividad

Reflexión personal

Preguntas guía para reflexionar:

- ¿Qué características has elegido te hacen sentir orgulloso/a?
- ¿Hay alguna característica que te gustaría tener pero aún no tienes?
- ¿Crees que los demás te ven como tú te ves?

FASE 3: TRABAJO EN GRUPOS - FEEDBACK MUTUO (20 minutos)

Formación de grupos (2 minutos)

- Grupos de 4-5 personas
- Idealmente personas que han trabajado juntas anteriormente
- Distribuir mesas en círculo para favorecer comunicación

Dinámica de feedback rotatorio (15 minutos)

Mecánica: 3 minutos por persona

Estructura para cada alumno:

- 1. Autorrevelación (45 segundos):**
 - Comparte 3 características que ha elegido de sí mismo
 - Explica brevemente por qué las ha elegido
 - Ejemplo: "He elegido 'organizado' porque siempre planifico mis tareas con antelación"
- 2. Feedback del grupo (90 segundos):**
 - Cada compañero comparte:
 - 1-2 características de la lista que ve en esa persona
 - Un ejemplo concreto de cuándo lo ha observado
 - Formato: "Yo veo que eres [característica] porque recuerdo cuando [ejemplo]"
- 3. Descubrimiento del área ciega (45 segundos):**
 - La persona anota características que otros ven pero ella no había identificado
 - Puede preguntar: "¿Podrías darme un ejemplo de cuándo he sido así?"

Instrucciones específicas para dar feedback:

- Usar lenguaje positivo y constructivo
- Basarse en comportamientos observables, no en juicios
- Ser específico con ejemplos
- Si mencionas algo que puede ser negativo, enmarcar como área de desarrollo

Completar las ventanas individuales (3 minutos)

Cada alumno completa su Ventana de Johari:

- **ÁREA ABIERTA:** Características que YO elegí Y otros CONFIRMARON
- **ÁREA CIEGA:** Características que otros vieron pero YO NO había identificado
- **ÁREA OCULTA:** Características que yo sé pero no he compartido (opcional compartir 1-2)
- **ÁREA DESCONOCIDA:** Dejar en blanco o poner interrogantes (potencial por descubrir)

FASE 4: PUESTA EN COMÚN Y REFLEXIÓN (10 minutos)

Puesta en común grupal (5 minutos)

Preguntas para el debate:

1. **"¿Alguien ha descubierto algo de su área ciega que le haya sorprendido?"**
 - Invitar a 3-4 voluntarios a compartir
 - Validar la experiencia: "Es normal no ver en nosotros lo que otros sí ven"
2. **"¿Cómo os habéis sentido recibiendo feedback positivo?"**
 - Reflexionar sobre la importancia de reconocer fortalezas
 - Conectar con autoestima profesional
3. **"¿Qué habéis aprendido sobre la importancia del feedback en el trabajo?"**
 - Relacionar con evaluaciones de desempeño
 - Cultura de feedback en empresas

Cierre teórico-práctico (5 minutos)

Mensaje clave: "La ventana de Johari nos enseña tres lecciones fundamentales para vuestra vida profesional:

1. **El autoconocimiento es un proceso continuo** 
 - No terminamos de conocernos nunca
 - Los demás son espejos valiosos
2. **El feedback es un regalo** 
 - Aunque a veces incómodo, nos ayuda a crecer
 - Pedir feedback es señal de madurez profesional
3. **La comunicación abierta mejora las relaciones** 
 - Cuanto más grande sea tu área abierta, mejor trabajarás en equipo
 - La vulnerabilidad apropiada genera confianza"

Aplicación profesional:

- En entrevistas: conocer tu área abierta te ayuda a presentarte mejor
- En equipos: reducir área ciega evita conflictos
- En desarrollo: el área desconocida es tu potencial de crecimiento

MATERIALES ESPECÍFICOS

Imprimibles necesarios (1 por alumno):

- [] Lista de 56 características/adjetivos (A4)
- [] Plantilla de Ventana de Johari en blanco (A4)

Material fungible:

- [] Bolígrafos de colores (2 colores diferentes mínimo por alumno)
- [] Rotuladores para las ventanas

Recursos visuales:

- [] Presentación con la Ventana de Johari explicada
- [] Tarjetas con normas de feedback
- [] Ejemplos visuales de cada área
- [] Cronómetro visible para gestionar tiempos

VARIANTES Y ADAPTACIONES

Para grupos con poca confianza:

- **Versión "Light":** Solo feedback positivo, enfocarse en fortalezas
- **Anónimo parcial:** Escribir características en post-its anónimos
- **Por parejas primero:** Empezar con feedback 1-a-1 antes de grupos

Para grupos muy cohesionados:

- **Profundizar en área ciega:** Incluir aspectos de desarrollo (con mucho tacto)
- **Área desconocida:** Proponer desafíos para explorar potencial
- **Comparación temporal:** "¿Cómo ha cambiado tu ventana desde que empezamos el curso?"

Observación del profesor:

Señales de éxito:

-  Ambiente de respeto y confianza
-  Expresiones de sorpresa positiva ("¡No sabía que se me veía así!")
-  Feedback específico con ejemplos concretos
-  Participación equilibrada del grupo

Señales de alerta:

-  Feedback genérico o superficial
-  Algún alumno domina la conversación
-  Comentarios hirientes o poco constructivos
-  Alumnos que no participan

PREGUNTAS CLAVE

Para reflexión individual (escribir):

1. ¿Qué característica de tu área ciega te ha sorprendido más?
2. ¿Hay alguna fortaleza que vas a empezar a incluir en tu CV o LinkedIn?
3. ¿Qué vas a hacer diferente ahora que conoces mejor cómo te ven?

Para debate grupal:

1. ¿Por qué es tan difícil ver nuestras propias fortalezas a veces?
2. ¿Qué diferencia hay entre el feedback en el aula y en una empresa?
3. ¿Cómo podemos pedir feedback de forma efectiva en el trabajo?

CONEXIONES CON OTRAS SESIONES

Vínculos con el plan completo:

Sesión anterior - El Escudo Personal:

- Comparar: ¿Las fortalezas del escudo coinciden con el área abierta?
- Integrar nueva información del área ciega en autoconocimiento

POSIBLES DIFICULTADES Y SOLUCIONES

"No me siento cómodo/a compartiendo"

Solución:

- Recordar que pueden elegir qué comparten
- Empezar con características neutras/positivas
- Modelar tú como profesor compartiendo primero

"No conozco bien a mis compañeros de grupo"

Solución:

- Formar grupos de trabajo habituales
- Hacer una actividad rompe-hielo previa (5 min)
- Permitir hablar de primeras impresiones

"El feedback es muy genérico"

Solución:

- Intervenir con pregunta: "¿Puedes dar un ejemplo específico?"
- Proporcionar modelo: "Yo veo que Juan es organizado porque en el proyecto X preparó un calendario detallado"

"Alguien da feedback negativo inapropiado"

Solución:

- Intervenir inmediatamente redirigiendo: "Reformulemos eso en positivo..."
- Recordar normas: hablamos de fortalezas y áreas de desarrollo, no defectos
- Hablar en privado con esa persona después

"Mi área abierta y ciega son muy diferentes"

Solución:

- ¡Es lo normal y lo valioso de la dinámica!
- Explorar: "¿Por qué crees que hay esta diferencia?"
- Oportunidad de crecimiento personal

MENSAJE FINAL PARA LOS ALUMNOS

"La Ventana de Johari no es un ejercicio de una sola vez. Es una herramienta para toda la vida. En el mundo profesional, las personas más exitosas son aquellas que constantemente buscan feedback, ajustan su autopercepción y se atreven a mostrar su verdadero valor. Vuestra ventana cambiará con cada experiencia, cada proyecto, cada equipo. Y eso es precisamente lo emocionante: siempre hay algo nuevo que descubrir sobre vosotros mismos."



Frase para recordar:

"No vemos las cosas como son, las vemos como somos nosotros" - Anaïs Nin

Aplicación profesional inmediata: La próxima vez que tengáis una entrevista o tengáis que trabajar en equipo, recordad vuestra Ventana de Johari. Os ayudará a presentaros con más confianza y a colaborar con más efectividad.