

AUTOCONOCIMIENTO



Sesión grupal para el entrenamiento de la competencia “autoconocimiento y conciencia de las propias capacidades”. Se invita a las participantes a realizar ejercicios de introspección que ayuden a conocerse a sí mismas, aceptarse y explorar sobre su propia persona así como explorar sobre sus cualidades, hábitos, puntos fuertes, etc. Se trata de reflexionar sobre uno mismo y de compartir con los demás lo descubierto.

Sesión grupal - Autoconocimiento

OBJETIVO GENERAL

Realizar un autoanálisis sobre intereses, cualidades y objetivos propios con el fin de ampliar el autoconocimiento desde una perspectiva que fomente el empoderamiento a través de la toma de conciencia (individual y colectiva).

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Fomentar un clima de colaboración y confianza entre las participantes para conseguir un adecuado desarrollo de la sesión
- Analizar quién soy y qué intereses tengo, identificando las propias cualidades y objetivos.
- Reconocernos como personas capaces y competentes.
- Entrenar la comunicación compartiendo con el grupo el autoanálisis realizado.

ESTRUCTURA DE LA SESIÓN

- 1. Presentación general y personal**
 - a) Actividad 1: "Dos verdades y una mentira" [10 min]**
- 2. Exposición de tema principal de la sesión.**
 - a) Concepto 1: La importancia de conocernos a nosotros mismos**
 - b) Actividad 2: "Si fuese" [20 min]**
 - c) Actividad 3: "Ventana de Johari" y ejemplo caso práctico. [40 minutos]** (Solución en **Anexo I** y **Anexo II**)
 - d) Actividad 4: Mis habilidades [15-20 minutos]**
- 3. Cierre de la sesión [10 minutos]**
 - a) ¿Cómo te has sentido?**
 - b) ¿Qué te ha parecido la sesión?**

RECURSOS Y MATERIALES NECESARIOS

- Papel y bolígrafos o rotuladores.
- Cuestionario/fichas sobre las preguntas a realizar en la segunda actividad.
- Plantilla Ventana de Johari.
- Cuestionario de habilidades (uno por persona) y glosario de términos.

BIBLIOGRAFÍA Y RECURSOS

- Dinámicas Grupales (2016-2023). (s.f.). Dinámica si fuese un objeto. Obtenido de <https://dinamicasgrupales.com.ar/dinamicas/autoconocimiento-y-autoestima/dinamica-fuese-objeto/>
- Dinámicas Grupales (2016-2023). (s.f.). Dos verdades y una mentira. Obtenido de <https://dinamicasgrupales.com.ar/dinamicas/conocimiento/dinamica-dos-verdades-y-una-mentira/>
- Equipos de Orientación Educativa y Psicopedagógica. (s.f.). orientacion.larioja.edu.es. Obtenido de <https://orientacion.larioja.edu.es/necedidad-ed-especiales/comporper/111-articomp/246-raspero>

Despierta tu vocación

- FUNDACIÓN SANTA MARÍA LA REAL DEL PATRIMONIO HISTÓRICO (FSMLRPH). (s.f.). lanzaderasempleo.es. Obtenido de La Ventana de Johari: El conocimiento del individuo: <https://www.lanzaderasdeempleo.es/la-ventana-de-johari-el-conocimiento-del-individuo#:~:text=La%20Ventana%20de%20Johari%20es,din%C3%A1mica%20e%20las%20relaciones%20personales.>
- Instituto de la Mujer (Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad). (2011). inmujeres.gob.es. Obtenido de Módulo de aprendizaje para la búsqueda de empleo: <https://www.inmujeres.gob.es/areasTematicas/AreaProgInsercionSociolaboral/docs/Materiales/MABEMParticipantes.pdf>
- PLATAFORMA DIGITAL HORECA SL. (mayo de 2021). sferamind.com. Obtenido de <https://sferamind.com/dinamicas-de-autoconocimiento-para-descubrirte-a-ti-mismo/>
- SL, I. L. (s.f.). <https://iratxelopezpsicologia.com/>. Obtenido de Qué es la ventana de Johari y cómo puede ayudarnos: <https://iratxelopezpsicologia.com/que-es-la-ventana-de-johari-y-como-puede-ayudarnos/>
- Think Lab S.L. (s.f.). ceolevel.com. Obtenido de La Ventana de Johari y sus 4 Cuadrantes: Potente Herramienta de Autoanálisis: <https://www.ceolevel.com/la-ventana-johari-4-cuadrantes-potente-herramienta-auto-analisis>
- Universidad de Alicante. Universidad pública en San Vicente del Raspeig, España. (s.f.). web.ua.es. Obtenido de CUADRO DE CARACTERISTICAS PERSONALES: <https://web.ua.es/es/ice/documentos/tutorial/material/cuadro-de-caracteristicas-personales.pdf>

PRESENTACIÓN GENERAL Y PERSONAL

Actividad 1: “Dos verdades y una mentira”

Con esta actividad, de toma de conciencia y aceptación, pretendemos que las personas participantes consigan:

- Fomentar mayor conocimiento entre las participantes
- Dar a conocer algunos aspectos personales a través del juego
- Promover la integración grupal

Descripción y desarrollo de la actividad:

- **FASE 1:** Cada persona se turna para declarar dos verdades (afirmaciones verdaderas) sobre sí mismas y una mentira (afirmación falsa)
- **FASE 2:** Después de que cada persona toma su turno, los demás del grupo deben tratar de averiguar cuál de las tres declaraciones fue la “Mentira”. Todos intentan adivinar la respuesta correcta. Esto conduce a historias sobre experiencias de vidas pasadas y facilita una conversación interesante y agradable.
- **FASE 3:** Reflexión y debate.
Preguntar a las integrantes del grupo cómo se sienten, y si les resultó divertido el juego. Hay que indagar acerca de si les resulta útil conocer otros aspectos de sus compañeras, ¿y por qué consideran que es útil? ¿En qué los ayuda o favorece saber más acerca de otra persona?

Concepto 1: La importancia de conocernos a nosotros mismos

CITAS PARA REFLEXIONAR

“De todos los conocimientos posibles, el más sabio y útil es conocerse a sí mismo”
William Shakespeare.

“La conquista de sí mismo es la mayor de las victorias” Platón.

Es la habilidad que tiene una persona de conocerse a sí misma de forma honesta y sincera, detectando sus fortalezas, cualidades, debilidades y emociones propias

DESCUBRETE A TI MISMO ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE? (Lluvia de ideas)

- A veces estamos centrados en conocer a otras personas, entender sus sentimientos, pero ¿nos conocemos a nosotros mismos?
- Saber cómo somos nos ayuda a encontrar nuestras propias metas y objetivos y nos traza una ruta o camino para conseguirlas.
- Es importante:
 - Para conocer nuestras pasiones, miedos, necesidades e intereses.
 - Para saber qué nos hace fuertes y dónde se encuentran nuestras debilidades.
 - Para comprendernos a nosotros mismos y comprender a los demás, así como la realidad que nos rodea.
 - Para tomar decisiones y elecciones. Trazar un camino y saber hacia dónde vamos.

EL VALOR DE SER UNO MISMO: <https://www.youtube.com/watch?v=aA0u-GHvQXE>

Actividad 2 – “Si fuese”

Con esta actividad de autoconocimiento pretendemos que las/os participantes consigan:

- Reflexionar individualmente, sobre aquello que gustaría ser.
- Motivar las relaciones interpersonales.
- Fomentar la cohesión grupal.

Descripción y desarrollo de la actividad:

- **FASE 1:** Se reparte el material con las frases que tienen que completar y reflexionar. Cada individuo responde según sus sentimientos a cada una de las preguntas
- **FASE 2:** Se pasa a comentarlas con su compañera (se hacen parejas) diciendo el porqué de las respuestas reflexionándolas.
- **FASE 3:** Entre todos los integrantes del grupo, comentaremos la actividad, reflexionaremos sobre cómo nos hemos sentido, si nos ha gustado, si nos pareció divertida, en caso contrario intentaremos hallar el porqué.

Despierta tu vocación

- 1.- Si fuese una flor sería..... porque...
- 2.- Si fuese un animal sería..... porque...
- 3.- Si fuese un pájaro sería..... porque...
- 4.- Si fuese un árbol sería..... porque...
- 5.- Si fuese un mueble sería..... porque...
- 6.- Si fuese un instrumento musical sería..... porque...
- 7.- Si fuese un edificio sería..... porque...
- 8.- Si fuese un país extranjero sería..... porque...
- 9.- Si fuese un juego sería..... porque...
- 10.- Si fuese un color sería..... porque...
- 11.- Si fuese una hora del día sería..... porque...
- 12.- Si fuese un mes del año sería..... porque...

Actividad 3 - Ventana de Johari y ejemplo caso práctico

Con esta actividad de autoconocimiento, autoanálisis, oportunidades de mejora pretendemos:

- Promover el autoconocimiento
- Detectar oportunidades de mejora
- Mejorar la comunicación

Descripción y desarrollo de la actividad:

- **FASE 1: EXPLICACIÓN**

La ventana de Johari puede ser muy útil para ayudarnos a hacer un autoanálisis tanto a nivel personal como profesional. Nos ayudará a encontrar áreas de mejora y nos ofrece un conocimiento interno como una perspectiva externa.

Cada ventana contiene información personal, sentimientos y/o motivaciones y esa información es conocida o desconocida por unos u otros.

La información se obtiene, por un lado, haciendo un autoanálisis y, por otro, a través de la socialización y la retroalimentación por parte de los demás miembros del equipo.

1. Área pública. Lo que conocemos tanto yo como los otros.

Es la información referente a nuestras actitudes, emociones, habilidades, y puntos de vista que damos a conocer a los demás. Compartirlo con los demás nos ayuda a que la ventana crezca horizontalmente (reduciendo el área ciega) y verticalmente (reduciendo el área oculta).

2. Área ciega. Lo que yo no conozco, pero sí conocen los otros.

Contiene información sobre uno mismo que otros miembros conocen, pero yo no. Se reduce a través de la comunicación eficiente con los demás.

3. Área oculta. Lo que yo conozco, pero no conocen los otros.

Representa la información que yo conozco de mi pero que mantengo oculta a los demás. Esta información puede ser personal con la que no te sientes cómodo revelando (por ejemplo, sentimientos, situaciones del pasado, miedos, secretos, etc.).

4. Área desconocida. Lo que no conocemos ni yo ni los otros.

Es información que tanto tu como los demás desconocen. Se trata de descubrir cualidades ocultas y capacidades

Despierta tu vocación

| | Lo que conoces de ti | Lo que desconoces de ti |
|-------------------------|--|---|
| Lo que conocen de ti |  <p>ÁREA PÚBLICA</p> <p>Lo que yo conozco de mi y los demás desconocen</p> |  <p>ÁREA CIEGA</p> <p>Lo que los demás conocen de mi y yo no conozco</p> |
| Lo que no conocen de ti |  <p>ÁREA OCULTA</p> <p>Lo que conozco de mi y no cuento a los demás</p> |  <p>ÁREA DESCONOCIDA</p> <p>Lo que ni los demás ni yo conocemos sobre mi</p> |

- **FASE 2: Trabajo individual**

- Realizar una lista con todo aquello que creemos que nos define:
- Lista de 5 a 10 características que piensas que te definen como persona
- Realizar una lista para compañeros (por parejas) eligiendo las 5 o 10 palabras de rasgos o características que creas que le definen.
- Con ambas listas, es el momento de crear tu propia Ventana de Johari:
 - Información pública.
 - Los rasgos que los demás han señalado de ti considéralos como rasgos ciegos.
 - Aquellos que hayas listado pero no hayas mencionado a los demás clasificalos como rasgos ocultos.
 - Aquellos que no entren dentro de una categoría, los puedes incluir en el área desconocida.

- **FASE 3: Caso práctico** *(se puede considerar hacerlo en primer lugar, antes de hacer la ventana individualmente)*

Despierta tu vocación

- Se presenta la breve historia de una persona en la que se detallan aspectos personales, cómo le perciben los demás y aquellos rasgos que conoce de sí mismo/a pero oculta.
- Después de haber leído la historia, se va rellenando la ventana de Johari de manera grupal. (**SOLUCIÓN EN ANEXOS**)

CASO PRÁCTICO VENTANA JOHARI

[Nombre] es un/a [hombre/mujer] de Ecuador, de 30 años y desde hace unos meses está buscando trabajo. Su salud es buena, y se ve que es una persona con energía y vitalidad, de las que se enfrentan a todo con coraje.

En Ecuador realizó estudios de Contabilidad y trabajó como administrativo/a. Cuando llegó a España hace 5 años, hizo un curso de pintor para trabajar en la construcción. Desde entonces, ha trabajado varios meses en diferentes empresas como pintor/a. Cuando habla de su trabajo, se nota que le gusta, que disfruta de la organización previa, la mezcla de colores y el trabajo manual. Él/ella se consideran una persona perfeccionista y meticulosa y, aunque a veces acaba cansado/a de la jornada laboral, le compensa la satisfacción de haber mejorado una sala o lo que haya pintado y sobre todo si el cliente está contento.

[Nombre] vive con su [marido/mujer] y tiene un hijo de 3 años. En su tiempo libre le gusta salir con su familia a pasear por la montaña, quedar con otros amigos y hacer picnic en el parque, salir a correr y de vez en cuando, hacer alguna escapada para conocer algún pueblo de España.

Sus personas cercanas creen que es una persona sociable, educada, formal y sobreprotectora con su hijo. Saben que está pasando por un momento de incertidumbre laboral y no lo está llevando muy bien, se le nota preocupado/a y temen que la situación se alargue en el tiempo.

[Nombre], cada mañana se esfuerza en buscar trabajo, de manera ordenada, consultando distintas webs de empleo y está pensando cómo formarse para conseguir más oportunidades de empleo. Tiene miedo de no encontrar trabajo en el próximo mes. No tener éxito es una de las cosas que más le preocupan porque su prioridad es su familia y dependen de él/ella.

● FASE 4: Reflexión

- Revisa las palabras en los cuadrantes de la ventana
- ¿Es igual la visión de quién eres con la forma en que te ven los demás?
- ¿Eres abierto como persona?
- ¿Qué puedes hacer para aumentar el tamaño de tu área pública y reducir el tamaño de tus otras áreas?

Actividad 4: Mis habilidades

Con esta actividad de autoconocimiento se persiguen alcanzar los siguientes objetivos:

- Fomentar la reflexión sobre nuestras habilidades, cualidades y motivaciones.
- Facilitar el proceso de búsqueda de empleo detectando qué se nos da bien
- Promover el desarrollo personal y profesional

Descripción y desarrollo de la actividad:

- FASE 1: Introducción. Saber hacer: Mis habilidades.

Se propone realizar una ficha, de manera individual, para repasar cuales son tus habilidades principales, es decir, qué cosas se te dan bien, en qué cosas destacas y en qué eres buena.

Conocer esto sobre nosotras mismas es importante porque nos ayuda a elegir una ocupación o profesión.

- FASE 2: Cuestionario de habilidades (se reparte la hoja).

Descripción de la ficha:

En la parte izquierda, hay una columna con distintas habilidades. Se trata de marcar con una X el grado en el que crees tener cada una de esas habilidades.

Te puede ayudar la definición de cada habilidad en el glosario de términos.

(Se puede ir leyendo cada habilidad en alto para asegurarnos que se ha entendido correctamente cada habilidad).

Cierre de la sesión

- ¿Cómo te has sentido?
- ¿Qué te ha parecido la sesión?

Anexo I

LISTADO DE RASGOS, CARACTERÍSTICAS, HABILIDADES PERSONALES

| | |
|--|---|
| RESERVADO: Serio, prudente, crítico. | ABIERTO: afectuoso, comunicativo, participativo. |
| AFFECTADO SENTIMIENTOS: turbable, poco estable | EMOCIONALMENTE ESTABLE: tranquilo, maduro, afronta la realidad |
| CALMOSO: poco expresivo, poco activo, cautela | EXCITABLE: impaciente, exigente, hiperactivo. |
| SUMISO: obediente, dócil, cede don facilidad. | DOMINANTE: agresivo, obstinado, autoritario. |
| SOBRIO: prudente, serio, austero. | ENTUSIASTA: animado, impetuoso. |
| DESPREOCUPADO: tranquilo, flemático, sin preocupaciones. | CONSCIENTE: con juicio, perseverante, sujeto a normas |
| COHIBIDO: tímido, sensible a la amenaza. | EMPRENDEDOR: socialmente atrevido, decidido |
| SENSIBILIDAD DURA: realista, confía en sí mismo. | SENSIBLE: impresionable, dependiente. |
| SEGURO: activo, le gusta la actividad en grupo, vigoroso. | DUBITATIVO: dudoso, reservado, individualista. |
| SERENO: apacible, seguro de sí mismo, confiado. | APRENSIVO: inseguro, preocupado. |
| SOCIABLE: atento, buen compañero. | AUTOSUFICIENTE: lleno de recursos, prefiere tomar sus decisiones. |
| POCO INTEGRADO: sigue sus propias necesidades, descuida las normas sociales. | INTEGRADO: autodisciplinado, control de su imagen. |
| RELAJADO: tranquilo, sosegado, tolerante. | TENSO: inquieto, rígido |

CUADRO DE CARACTERÍSTICAS PERSONALES

Soy una persona:

| | | | |
|---------------------------|---------------------|-----------------------|-------------------------|
| Abierta | Cooperativa | Fiable | Persuasiva |
| Activa | Coordinadora | Fiel | Polivalente |
| Actual | Cordial | Firme | Ponderada |
| Adaptable | Cortes | Flemática | Positiva |
| Afable | Creativa | Flexible | Práctica |
| Ágil de mente | Coherente | Formal | Precavida |
| Agresiva | Con criterio | Gerencial | Precisa |
| Alerta | Crítica | Hábil | Productiva |
| Amable | Cuidadosa | Honesta | Puntual |
| Ambiciosa | Culta | Imaginativa | Rápida |
| Amplia de mente | Cumplidora | Independiente | Razonable |
| Análítica | Decidida | Especializada | Recta |
| Animosa | Delegadora | Justa | Con recursos |
| Aplomo | Desenvuelta | Laboriosa | Reflexiva |
| Asertiva | Dialogante | Leal | Relacionada |
| Atenta | Diplomática | Capacidad de líder | Respetuosa |
| Auténtica | Discreta | Lógica | Responsable |
| Capaz | Duro | Madura | Resolutiva |
| Con carácter | Económica | Dotes de mando | Con salud |
| Cauta | Ecuánime | Mañosa | Segura |
| Clara | Eficaz | Matemática | Sensata |
| Coherente | Eficiente | Mecánica | Serena |
| Colaboradora | Ejecutiva | Con memoria | Sincera |
| Comunicadora | Emprendedora | Metódica | Sistemática |
| Conciliadora | Enérgica | Minuciosa | Prudente |
| Concreta | Entregada | Motivadora | No problemática |
| Confianza si misma | Entusiasta | Negociadora | Con tacto |
| Consciente | Especializada | Objetiva | Tenaz |
| Constante | Estable | Optimista | Tolerante |
| Constructiva | Ética | Organizada | Trato agradable |
| Con control | Exacta | Ordenada | Vendedor |
| Emocional | Exigente | Paciente | Versada |
| Convincente | Experta | Perceptiva | Visión comercial |
| Con convicciones | Extrovertida | Persistente | Voluntariosa |

VENTANA DE JOHARI- SOLUCIÓN CASO PRÁCTICO

| AREA PÚBLICA | ÁREA CIEGA |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Energía • Vitalidad • Organizado/a • Sociable • Formal | <ul style="list-style-type: none"> • Poco paciente • Sobreprotector/a |
| ÁREA OCULTA | ÁREA DESCONOCIDA |
| <ul style="list-style-type: none"> • Disciplinado/a • Comprometido/a • Metódico/a • Perfeccionista • No ser exitoso/a | <ul style="list-style-type: none"> • Orientación al logro • Detallista • Riguroso/a • Miedo a fracasar |

Anexo II

MIS HABILIDADES

| HABILIDAD | MUCHA | BASTANTE | POCA | NINGUNA |
|---------------|-------|----------|------|---------|
| Mecánica | | | | |
| Concentración | | | | |
| Atención | | | | |
| Espacial | | | | |
| Numérica | | | | |
| Científica | | | | |
| Razonamiento | | | | |
| Memoria | | | | |
| Verbal | | | | |
| Musical | | | | |
| Manual | | | | |
| Artística | | | | |
| Creativa | | | | |
| Deportiva | | | | |
| Social | | | | |
| Liderazgo | | | | |
| Persuasión | | | | |

GLOSARIO DE HABILIDADES

MECÁNICA: Habilidad para trabajar con máquinas y herramientas, para reparar y comprender los mecanismos que componen los objetos.

CONCENTRACIÓN-ATENCIÓN: Capacidad de estar concentrada mucho tiempo en una tarea, sin distracción. Resistencia a la monotonía.

ESPACIAL: Habilidad para saber diferenciar formas, volúmenes, posiciones en el espacio, para representar, y entender mentalmente figuras u objetos en dos o tres dimensiones, para orientarse en una ciudad, en el campo, etc.

NUMÉRICA: Habilidad para operar con números, realizar operaciones numéricas mentales o con ayuda de otros materiales, saber resolver problemas de matemáticas, comprender relaciones numéricas y de lógica matemática.

CIENTÍFICA: Observar, experimentar, extraer conclusiones.

RAZONAMIENTO: Habilidad para comprender y descubrir la lógica de los hechos y situaciones problemáticas.

Despierta tu vocación

MEMORIA: Habilidad para recordar y repetir hechos, imágenes, sonidos y datos en general.

VERBAL: Habilidad para expresarse oralmente y por escrito, comprensión de textos, utilización correcta del idioma.

MUSICAL: Habilidad para tocar un instrumento, componer, cantar, bailar, etc.

MANUAL: Habilidad para realizar toda clase de trabajos en los que se utilicen los dedos y las manos y que requieran precisión en los movimientos.

ARTÍSTICA: Habilidad para manejar, combinar y representar colores, dibujos, materiales, diseños. Hacer pinturas y esculturas, etc.

CREATIVA: Habilidad para inventar, realizar cosas nuevas, ser original.

FÍSICO-DEPORTIVA: Habilidad en la coordinación del cuerpo en movimiento, resistencia muscular, flexibilidad, agilidad, fuerza.

SOCIAL: Habilidad para asistir, ayudar a las personas a resolver problemas sociales y personales, relacionarse con las personas y preocuparse por ellas.

LIDERAZGO: Habilidad para dirigir actividades, llevar a término una acción, emprender una idea o un proyecto con el soporte de otras personas.

PERSUASIÓN: Habilidad para influir en las demás personas, saber vender un producto, servicio o idea.