

VENTANA JOHARY

YO ABIERTO (Conozco de mi/ Conocen de mi).	YO OCULTO (Conozco de mi/ Conocen de mi).
YO CIEGO (Conozco de mi/ Los demás ignoran de mi).	YO DESCONOCIDO (Conozco de mi/ Los demás ignoran de mi).

1.- YO ABIERTO (I).

Dentro de este apartado, entran: Edad, Sexo, Raza, Cualidades o características externas, Todo aquello que comunicamos sin dificultad (opciones, gustos, ideas, sentimientos como estar contento, furioso, triste ...)

2.- YO OCULTO (II).

Dentro de este apartado, entra características más profundas de nuestra personalidad, como: sentimientos íntimos, experiencias personales, opiniones.

Los contenidos del YO OCULTO, pueden pasar al YO ABIERTO, según vaya surgiendo en la amistad, relación de pareja, etc.

3.- YO CIEGO (III).

En este apartado incluiremos, la imagen que ofrecemos a los demás inconscientemente, como por ejemplo: tics nerviosos, gestos inconscientes, actitudes al comunicarnos, sentimientos de superioridad e inferioridad, miedos inconscientes, limitaciones, complejos...

La relación con los demás puede hacerlo pasar al YO ABIERTO.

4.- YO DESCONOCIDO (IV)

Aquí se incluye la faceta prácticamente inexplorada, tan solo saldría a la luz mediante técnicas de psicoanálisis, por ejemplo: las depresiones, los traumas, las vivencias, olvidadas...Por tanto no sería necesario rellenarla