

UNIDAD 1: Autoconocimiento y habilidades personales

ACTIVIDADES-PÁG. 11

1. ¿Tienes algún talento oculto? ¿Qué crees que sabes hacer que nadie más de la clase sabe?
 - a) El profesor o profesora puede empezar explicando su propio ejemplo.
 - b) Cada participante de forma individual piensa y escribe sobre su talento.
 - c) Se comparten los talentos en el grupo clase.
 - d) Reflexionamos sobre qué es el talento y si es fácil reconocer aquello en lo que somos buenos.

En primer lugar, se trata de una actividad individual en la cual cada alumno deba pensar cuál es su talento oculto y ponerlo por escrito. El profesor puede explicar su talento oculto, por ejemplo, diciendo que sabe cantar muy bien.

Se explicará al alumnado que un talento es la capacidad natural que tiene una persona para realizar una determinada actividad o tarea. Si al alumno no se le ocurre nada se le puede recomendar que pregunte a su familia y a sus amigos que podrán destacar alguno de sus puntos fuertes.

Finalmente se compartirán los talentos en el grupo clase y se reflexionará sobre qué es el talento y si ha resultado fácil reconocerlo.

2. ¿Cómo soy? Haz un listado en el que definas las siguientes cuestiones:
 - a) ¿Cuál es tu aspecto físico?
 - b) ¿Cómo te relacionas con los demás?
 - c) ¿Cuál es tu personalidad?
 - d) ¿Cómo crees que te ven los demás?
 - e) ¿Cómo vas en los estudios?
 - f) ¿Cómo funcionas en casa? (hábitos, higiene, salud, alimentación)
 - g) ¿Cuáles son tus aficiones?

3. En grupos de tres personas, cada uno tendrá que decir cómo ve a las otras dos. ¿Coincide cómo te ven con tu autoconcepto, o la imagen que proyectas está alejada de la idea que tienes de ti?

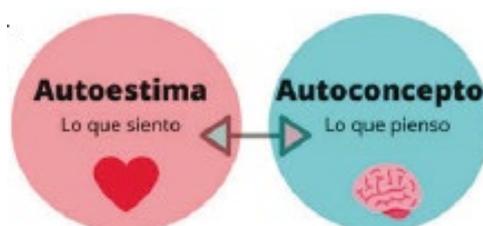
Cada alumno de forma individual deberá responder a las preguntas planteadas. A continuación, se formarán grupos de 3 alumnos y cada uno deberá decir cómo ve a los otros.

Con la información recopilada de los otros alumnos, cada uno deberá analizar si coinciden las ideas de los compañeros con las suyas sobre su persona o si la imagen que proyecta está alejada de la idea que tiene sobre sí mismo.

ACTIVIDADES-PÁG. 13

4. Debatid en grupos de tres o cuatro qué entendéis por *autoconcepto* y por *autoestima*. Llegaremos a una definición común.

Para recordar a los alumnos los conceptos trabajados puede mostrarse la imagen de la página 13:



Cada alumno explicará con sus palabras que entiende por *autoconcepto* y por *autoestima*. Se pueden ir apuntando las diferentes ideas en pósts que pueden ir colgándose en la pizarra.

Para finalizar se consensuarán definiciones comunes que se escriben en la pizarra.

4. El ODS 3 busca garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades. Reflexionaremos sobre las ventajas de tener una buena autoestima y qué efecto pueden tener la autoestima saludable y no saludable sobre la salud.

Sugerencia de respuesta.

La autoestima es un conjunto de percepciones, pensamientos, sentimientos y tendencias de comportamientos dirigidos hacia uno mismo, hacia nuestra manera de ser y hacia los rasgos de nuestro cuerpo y carácter. Una persona con autoestima alta es aquella que tiene confianza y elevado sentido del valor por sí misma. Posee fuerza de voluntad y se siente motivada y entusiasta. Una persona con autoestima baja es aquella que encuentra dificultades para valorar y reconocer las características que la diferencian de los demás.

Para garantizar una vida sana es fundamental desarrollar una autoestima saludable ya que la baja autoestima puede generar consecuencias graves como mayor riesgo de ansiedad y depresión, trastornos alimentarios, adicciones, rechazo, fracaso escolar y exclusión social.

Una autoestima saludable motiva a cuidar de uno mismo y a desarrollar una buena salud mental.

ACTIVIDADES-PÁG. 17

5. Escríbete una carta para ti redactándola como si estuviera dirigida a tu mejor amigo. Expresa en ella los sentimientos y las percepciones que tienes sobre ti. Conserva la autocrítica manteniendo un equilibrio entre cualidades y defectos.

Cada alumno personalizará su carta. Este ejercicio se realiza porque escribirse cartas a uno mismo es un ejercicio de introspección y autoconocimiento que seguirá ayudando al alumnado a profundizar en su yo y conocerlo mejor.

Con esta práctica los alumnos están escribiendo una carta a su yo futuro y le explican las sensaciones que experimentan en un momento importante de sus vidas.

6. Cada participante pensará en la persona que es su mejor amiga y escribirá en una nota las cualidades que posee, sin especificar su nombre. La persona encargada recogerá las hojas e irá anotando en la pizarra las cualidades señaladas y la frecuencia con que aparece cada una de ellas. La clase copiará la lista de cualidades preferidas. Cada alumno y alumna se propondrá adquirir o mejorar alguna de las cualidades que cree no poseer.

Los alumnos pueden utilizar un póst por cualidad pensada. Una persona encargada va clasificando los diferentes pósts en la pizarra y agrupando aquellos que recogen la misma cualidad.

Una vez agrupadas las diferentes cualidades surgidas, cada alumno y alumna hace su lista con sus cualidades preferidas, las analiza y decide cuáles se propondrá adquirir o mejorar.

ACTIVIDADES-PÁG. 18

8. Identifica dos o tres objetos que utilices en tu día a día. Piensa en otros usos que podrías darles y anota al menos cinco. Usa como referencia el ejemplo propuesto: un cartón de papel higiénico podría reconvertirse en un bonito portalápices. Poned en común vuestras conclusiones en el grupo clase.

Sugerencia de respuesta:

Objeto 1: botellas de plástico

- Rellenarlas de agua y usarlas como pesas para fitness
- Utilizar los culos de botella para hacer semilleros de plantas.
- Comederos para pájaros.
- Portavelas.

Objeto 2: tenedor

- Rascador.
- Herramienta para pesca submarina.
- Rastrillo de arena

Objeto 3: lápiz

- Para enderezar una planta que crece torcida.
- Regla para dibujar líneas rectas.
- Pasador para el pelo.
- Tope de una puerta.

ACTIVIDADES-PÁG. 19

9. En parejas, imaginad diferentes ideas creativas y relacionadlas con cada uno de los tipos de creatividad definidos por Jeffrey Thomas de Graff. Después, en gran grupo, compartid las ideas generadas asociadas a cada tipo.

Tipo de creatividad	Idea creativa
Bisociativa	
Mimética	
Analógica	
Narrativa	
Intuitiva	

Esta actividad se realiza en parejas. Sugerencia de respuesta:

- Bisociativa: la compañía Amazon, que combinó drones con entregas a domicilio.
- Mimética: un director de un hospital, que quiere mejorar su atención al paciente, visita un hotel de cinco estrellas para tomar alguna de las medidas que se aplican allí con la clientela.
- Analógica: Leonardo Da Vinci, que concibió máquinas voladoras inspirándose en el vuelo de las aves.
- Narrativa: cuando escuchamos a nuestro *youtuber* favorito. Si lo analizas con cuidado, verás que en ocasiones lo que importa no es tanto el contenido, sino su capacidad de transmitir emociones, cercanía, claridad en la exposición.
- Intuitiva: las madres desarrollan esta capacidad, consistente en percibir de forma clara e instantánea una idea o una situación (en este caso, lo que les sucede o necesitan sus hijos), sin necesidad de razonamiento lógico.

ACTIVIDADES-PÁG. 21

10. A continuación te ofrecemos una frase inacabada. Escribe la frase y acábala de cinco formas diferentes: «Si tuviera más seguridad en mi potencial, yo...».

Por ejemplo: Si tuviera más seguridad en mi potencial, me animaría a hacer un triatlón, participaría en una obra de teatro, participaría en el grupo de música de unos conocidos, me apuntaría al equipo de baloncesto de mi pueblo, crearía un canal de YouTube, me iría un verano al extranjero para aprender un idioma...

Piensa en qué es lo que te frena a hacer cada una de esas cosas. Escoge la más fácil o la más difícil. Piensa en cómo podrías hacer crecer tu seguridad para intentarlo. ¿Qué necesitarías hacer? ¿Quién te podría ayudar con su apoyo?

Imagínate que ya lo has conseguido. Escribe como si ya hubieras ganado la seguridad que necesitabas y ya hubieras hecho lo que deseabas.

Cada estudiante, de forma individual, deberá completar la frase inacabada planteándose sus propios retos y responder a las preguntas que se proponen posteriormente. Se trata de trabajar la seguridad y confianza en uno mismo. Es importante recordar al alumnado que las personas seguras de sí mismas tienen expectativas realistas para que no se planteen retos inalcanzables.

11. Reflexiona sobre las siguientes cuestiones. ¿Sientes tanta confianza en ti mismo como quisieras? ¿Cuándo fue la última vez que sentiste miedo de no poder lograr algo? ¿Desististe en el intento por el miedo al fracaso?

Pon diferentes ejemplos de situaciones que te han impedido emprender acciones y cumplir tus metas por miedo al fracaso. ¿Has sentido inseguridad en ti mismo? ¿Has sabido enfrentarte a esos miedos? Si has sentido que has fracasado en algún propósito, ¿has vuelto a intentarlo y te has dado otra oportunidad?

Actividad de autorreflexión. Cada estudiante, de forma individual, deberá contestar a las preguntas propuestas relacionadas con el miedo al fracaso, con el objeto de realizar un análisis interno consciente de los propios pensamientos limitantes y cómo estos condicionan nuestras acciones.

De esta forma, se desarrolla la capacidad de que cada alumno y alumna se comprenda más profundamente y tomen mejores decisiones para superar los fracasos, los miedos, las indecisiones y las inseguridades que pueden frenarles para desarrollar plenamente su vida.

ACTIVIDADES-PÁG. 24

12. Haz un ejercicio de autoevaluación reflexionando sobre tu análisis personal rellenando la siguiente tabla identificando cada uno de los aspectos sobre los que hemos reflexionado:

Esta actividad, previa a la elaboración del análisis DAFO, que se hará en la siguiente unidad, sirve al alumnado para seguir trabajando su proceso de autoconocimiento. Cada alumno debe estructurar su propia tabla de autoevaluación reflexionando sobre los aspectos señalados en la misma. Es importante que sean honestos consigo mismo para poder desarrollarse personal y profesionalmente.

Ejemplo de posible respuesta:

ASPECTO	REFLEXIÓN
Capacidades	Siento que tengo habilidades sólidas en áreas como la resolución de problemas prácticos y la capacidad para aprender habilidades técnicas.
Aptitudes	Considero que tengo aptitudes para trabajos manuales y técnicos. Disfruto trabajando con herramientas y equipos, y tengo curiosidad por aprender sobre cómo funcionan las cosas.
Actitudes	Me esfuerzo por mantener una actitud positiva y colaborativa en clase y en proyectos de grupo.
Potencial profesional	Me interesa explorar diferentes campos profesionales relacionados con la formación técnica, como la electrónica, la mecánica o la informática.
Intereses personales	Fuera del ámbito académico, me interesan actividades como el deporte, la música o el arte. Considero importante mantener un equilibrio entre mis intereses personales y mi desarrollo profesional.
Fortalezas	Una de mis fortalezas es mi habilidad para resolver problemas prácticos de manera creativa. También me considero una persona perseverante cuando me enfrento a desafíos.
Debilidades	Tengo dificultades para mantenerme enfocado en la organización de tareas y en seguir instrucciones precisas. Soy impaciente cuando las cosas no salen como espero.

ACTIVIDADES-PÁG. 27

13. Para conocerse bien, es importante ser consciente de los valores básicos que rigen tu vida. Haz una lista con un mínimo de diez valores que consideres que forman parte de tus pilares. Aquí tienes una pequeña lista para ayudarte, pero puedes encontrar muchos más en internet. Escribe en tu cuaderno los que mejor te representen.

Honestidad	Disciplina	Responsabilidad	Tolerancia	Fortaleza	Lealtad	Honradez
Libertad	Paciencia	Ambición	Compasión	Prudencia	Confianza	Valentía
Equidad	Gratitud	Valentía	Comprensión	Respeto	Modestia	Objetividad
Empatía	Voluntad	Perseverancia	Cortesía	Fidelidad	Generosidad	

Se trata de una actividad en la cual cada alumno debe identificar cuáles son sus valores personales. El profesor puede explicar que los valores representan aquello que es verdaderamente importante para uno mismo y que incorpora a su vida.

Una vez cada alumno haya identificado sus valores es conveniente haga una reflexión de por qué esos valores son importantes para él.

Puede hacerse una nube de palabras en una aplicación tipo <https://www.mentimeter.com>, y proponer a los alumnos que participen. A partir de los resultados identificar cuáles son los valores que más se repiten.

Word Cloud



14. Revisa las siete cualidades de la autoestima positiva estudiadas en esta unidad. Valora cada una de las cualidades en una escala del 1 al 4, donde 1 es muy insatisfecho, 2 poco satisfecho, 3 satisfecho y 4 muy satisfecho.

Cualidades de autoestima	1	2	3	4
1. Aprecio	■ ■ ■	■ ■ ■	■ ■ ■	■ ■ ■
2. Aceptación	■ ■ ■	■ ■ ■	■ ■ ■	■ ■ ■
3. Afecto	■ ■ ■	■ ■ ■	■ ■ ■	■ ■ ■
4. Atención	■ ■ ■	■ ■ ■	■ ■ ■	■ ■ ■
5. Autoconsciencia	■ ■ ■	■ ■ ■	■ ■ ■	■ ■ ■
6. Apertura	■ ■ ■	■ ■ ■	■ ■ ■	■ ■ ■
7. Afirmación	■ ■ ■	■ ■ ■	■ ■ ■	■ ■ ■

La suma total de los puntos obtenidos te indicará tu grado de autoestima.

- 22-28 puntos: autoestima alta, positiva y muy saludable.
- 15-21 puntos: autoestima normal y saludable.
- 8-14 puntos: autoestima tirando a baja y poco saludable.
- Menos de 8 puntos: autoestima baja, negativa y no saludable.

Cada alumno debe realizar su propio cuestionario. Una vez realizado debe sumar los puntos totales e identificar su grado de autoestima en la tabla de resultados. En función del resultado obtenido analizar si es necesario trabajar la autoestima y mejorarla.

15. Describe una situación de tu vida en la cual fuiste resiliente.

Redacta una reflexión en la que describas cómo puedes poner en práctica la resiliencia de tu vida personal, social y académica. Describe con qué fortalezas cuentas y qué áreas de mejora debes desarrollar para ser resiliente.

Respuesta individual. Cada alumno redacta su propia redacción. Con esta actividad se pretende fomentar las capacidades y habilidades resilientes en el alumnado.

El alumno debe describir sus principales fortalezas, esta parte de la actividad le ayudará a hacer al final de la unidad su DAFO personal. El alumnado debe haber aprendido que significa ser una persona resiliente y ser capaz de identificar si lo es.

Puede repasarse lo estudiado en la unidad. Sirve para entenderlo la frase de Nelson Mandela «yo nunca pierdo; o gano o aprendo». Y esta es casi una definición de cómo son las personas resilientes.

16. REFLEXIONA. Evaluando mis habilidades personales.

- a) **Autonomía personal y responsabilidad.** Piensa en alguna situación en la que hayas tenido que tomar decisiones importantes. ¿Cómo manejaste la responsabilidad en esas situaciones? ¿Te sentiste capaz de tomar decisiones autónomas?
- b) **Capacidad de autocrítica:** escribe sobre una experiencia reciente en la que te hayas enfrentado un desafío. Reflexiona sobre lo que podrías haber hecho de manera diferente y cómo podrías mejorar en el futuro.
- c) **Iniciativa personal:** piensa en algún proyecto personal que hayas emprendido. ¿Cómo te sentiste al iniciar algo por tu cuenta? ¿Qué pasos diste para llevar a cabo tus ideas?
- d) **Creatividad:** ¿sabes cuál es tu perfil creativo? Reflexiona sobre tus experiencias pasadas en situaciones creativas. Piensa en momentos en los que hayas abordado problemas de manera única, generado ideas innovadoras o te hayas destacado en alguna actividad creativa.
- e) **Seguridad y confianza en uno mismo:** haz una lista de logros personales y habilidades en las que te sientas seguro. ¿Cómo has trabajado para construir su autoconfianza? ¿Cómo manejas los desafíos?
- f) **Perseverancia:** define alguna situación en la que actuar de forma perseverante te ha hecho conseguir algún objetivo.

Esta actividad engloba todos los conceptos sobre autoconocimiento estudiados en la unidad. Cada alumno debe responder de forma individual a todas las preguntas planteadas y evaluar sus habilidades personales. El resultado de la actividad servirá para detectar habilidades personales que deben trabajarse para mejorarlas.

EVALÚO MIS CONOCIMIENTOS-PÁG. 30

1. El autoconcepto...

- a) Hace referencia a nuestra manera de valorarnos.
- b) Sirve para describirnos a nosotros mismos.
- c) Es la percepción que tenemos de nosotros mismos.
- d) Todas las anteriores son correctas.

Solución: c) Es la percepción que tenemos de nosotros mismos.

2. La autoestima...

- a) Es innata.
- b) Coincide con la idea que los demás tienen de nosotros.
- c) Es estática, no se modifica a lo largo del tiempo.
- d) Es dinámica, se va modificando durante toda la vida.

Solución: d) Es dinámica, se va modificando durante toda la vida.

3. La capacidad de las personas de hacer elecciones, tomar decisiones y asumir sus consecuencias se denomina...

- a) Autonomía personal.
- b) Estilo atribucional.
- c) Iniciativa personal.
- d) Seguridad en uno mismo.

Solución: a) Autonomía personal.

4. La capacidad autocrítica...

- a) Siempre va asociada a algo negativo.
- b) Puede asociarse a algo negativo o a algo positivo.
- c) Siempre va asociada a algo positivo.
- d) No aporta beneficios.

Solución: b) Puede asociarse a algo negativo o a algo positivo.

5. Las competencias engloban la combinación de...

- a) Solo se refieren a los conocimientos.
- b) Solo se refieren a las actitudes.
- c) Conocimientos, capacidades o destrezas y actitudes.
- d) Ninguna es correcta.

Solución: c) Conocimientos, capacidades o destrezas y actitudes.

6. Para ganar seguridad y confianza en uno mismo...

- a) No debes etiquetarte.
- b) Es necesario trabajar la autoestima.
- c) Hay que identificar las fortalezas.
- d) Todas son correctas.

Solución: d) Todas son correctas.

7. Las personas perseverantes...

- a) Se rinden fácilmente.
- b) Son impacientes.
- c) No renuncian a sus sueños.
- d) No persiguen metas.

Solución: c) No renuncian a sus sueños.

8. Las personas resilientes...

- a) Salen airoosas de las dificultades.
- b) Se quedan estancadas en un problema.
- c) No saben sobreponerse frente a situaciones adversas.
- d) Cuando fracasan, no vuelven a intentarlo.

Solución: a) Salen airoosas de las dificultades.

9. En cuanto al análisis DAFO, ¿cuál de las siguientes afirmaciones es falsa?

- a) Identifica debilidades, amenazas, fortalezas y oportunidades.
- b) Amenazas y oportunidades pertenecen al entorno.
- c) Es una herramienta de análisis que se aplica únicamente sobre nosotros mismos.
- d) Debilidades y fortalezas son internas de la persona.

Solución: c) Es una herramienta de análisis que se aplica únicamente sobre nosotros mismos.

10. Las estrategias de enfrentamiento tras los resultados de un análisis DAFO personal sirven para...

- a) Únicamente potenciar fortalezas y abordar debilidades.
- b) Potenciar fortalezas, abordar debilidades, aprovechar las oportunidades y mitigar las amenazas.
- c) Solo ayudan a defenderse de las amenazas del entorno.
- d) Ninguna de las anteriores es correcta.

Solución: b) Potenciar fortalezas, abordar debilidades, aprovechar las oportunidades y mitigar las amenazas.

EVALÚO MIS COMPETENCIAS-PÁG. 31

TAREA DE AUTOANÁLISIS. Rellena la siguiente tabla y utiliza como guía las orientaciones descritas.

¿Cómo eres? ¿Cómo te definirías?

(Personalidad)

¿Qué conocimientos tienes?

¿Qué sabes hacer? ¿Cuáles son tus habilidades y capacidades?

¿Qué te gusta hacer?

(Gustos, áreas de interés profesional)

¿En qué condiciones te gustaría trabajar?

¿Qué significa para ti el trabajo?

La actividad proporciona una serie de orientaciones al alumnado para que pueda realizarla. Cada alumno reflexionará sobre sus características personales, habilidades y preferencias profesionales. El resultado de la actividad le ayudará a tomar decisiones informadas sobre tu futuro laboral.

RETO PROFESIONAL 1: «Mi rueda de la vida»-PÁG. 32

A través de este reto cada alumno va a diseñar y dibujar su rueda de la vida. Para hacer esta actividad correctamente es importante leer los objetivos y el desarrollo planteados en el reto.

La *rueda de la vida* es una herramienta muy utilizada en coaching personal y nos permite tener en una gráfica los aspectos importantes de nuestra vida, así como la satisfacción y equilibrio que tenemos en ellos. En la página el RETO PROFESIONAL RESUELTO de la página 29 se muestran las «ruedas de la vida» resueltas de María y Luis.

En internet muchas páginas ofrecen plantillas gratuitas. Es conveniente descargarla y entregar a cada alumno una plantilla en blanco. También puede utilizarse la plantilla que aparece como elemento descargable en el desarrollo de la actividad del libro.

La actividad debe elaborarse en tres fases:

1. Fase de creación. Descargando la plantilla y entregando una impresa a cada alumno.
2. Fase de elaboración. Cada círculo concéntrico equivale a una puntuación. En total hay 10. De manera que **daremos a cada área un valor del 1 al 10**, siendo 10 la máxima **puntuación en satisfacción** que tenemos en esa área.
3. Fase de interpretación y conclusiones. Uniremos todos los puntos, y si la línea dibujada es similar a un círculo, significa que estamos satisfechos en aquellas áreas que consideramos importantes ahora mismo en nuestra vida. Como esto no es lo normal, saldrán esquinas, picos y altibajos entre unas áreas y otras. Esto nos indicará en qué aspectos debemos centrar nuestra atención, pero no solo preocupándonos más por ello, sino **buscando un método o fórmula que nos haga sentir satisfechos con el mismo o menos esfuerzo**.

Una vez obtenidos los resultados y sacadas conclusiones cada alumno debe escribir unas líneas en las que exprese qué conclusión ha sacado de este ejercicio. Lo que ha aprendido de sí mismo, qué áreas debe mejorar, quién puede ayudarle a mejorarlas, en qué áreas se sientes muy satisfecho, qué ha descubierto que no sabía...

RETO PROFESIONAL 2: «Herramienta de autoanálisis: la ventana de Johari»-PÁG. 34

En este apartado cada alumno va a seguir con su proceso de autoconocimiento. Para hacer esta actividad correctamente es importante leer los objetivos y el desarrollo planteados.

Para facilitar al profesorado la realización en clase de esta actividad se han preparado dos recursos descargables. Una presentación con una explicación más detallada y una plantilla editable para que el alumnado rellene su ventana.

Para desarrollar los **pasos 1, 2 y 3** descritos en el enunciado de la actividad, hay muchas maneras de trabajar con la Ventana de Johari, una de las más clásicas es hacer un ejercicio como el siguiente:

1. Haz una lista incluyendo entre 5 y 10 característica o rasgos que consideres que te definen como persona. En el material de apoyo se ofrece listado de adjetivos para facilitar la elaboración de esta lista.
2. Haz que otras personas de confianza (amigos, pareja, compañeros de trabajo, familia) con las que tengas relación habitualmente generen también una lista con los rasgos y características de tu persona. Se puede hacer en clase y que esas otras personas sean los compañeros.
3. Una vez tengamos nuestra lista y las listas que han hecho nuestros compañeros con los rasgos y características de nuestra persona, crearemos nuestra propia Ventana de Johari
4. Clasificaremos como rasgos públicos (YO ABIERTO), aquellos que hemos identificado nosotros y los demás en las diferentes listas. Por ejemplo, yo he dicho que soy amable y en las listas de varios compañeros también han dicho que soy amable.
5. Clasificaremos como rasgos ciegos (YO CIEGO) aquellos que los demás han señalado pero no nosotros. Por ejemplo, varios compañeros han dicho en sus listas que soy tranquilo y yo no lo he puesto en mi lista.
6. Clasificaremos como ocultos (YO OCULTO) aquellos rasgos que hemos mencionado nosotros pero no los demás. Por ejemplo, yo he dicho en mi lista que soy impaciente pero ningún compañero lo ha recogido en su lista como rasgo que me caracterice.
7. El resto de rasgos que no encajen en ninguna categoría, los dejaremos por descarte en el área desconocida (podrían o no pertenecer a este cuadrante, pero no necesariamente).

Paso 4. Conclusiones

En este paso cada alumno debe responder de forma personal a las preguntas planteadas.

1. ¿Qué te ha parecido esta herramienta?
2. ¿Consideras que la elaboración de tu ventana te ha ayudado a conocerte mejor a ti mismo?
3. Reflexiona sobre aquellas características que has apuntado en el «Yo oculto». ¿Crees que la información que mantienes en tu cuadrante privado te resulta útil reteniéndola ahí o, por el contrario, le sacarías más provecho dándola a conocer?
4. ¿Has adivinado ya qué cuadrante conviene tener más grande? ¿Piensas que es positivo que el área pública aumente su tamaño? ¿Cómo puedes hacer posible que aumente tu área pública? Reflexiona sobre las fortalezas que debes mantener y potenciar, y elabora un plan de acción para mejorar y corregir debilidades detectadas.