

### NUESTRA IDENTIDAD

La identidad, en el contexto del coaching ontológico, trasciende la simple pregunta de ¿quién soy?. Es un terreno fértil para la exploración profunda y la comprensión de cómo nos percibimos y cómo esa percepción influye en cada aspecto de nuestra vida, desde nuestras acciones cotidianas hasta nuestras interacciones sociales y decisiones cruciales.

En el marco del coaching ontológico, abordar la identidad significa sumergirse en la naturaleza misma de la existencia del individuo. Implica comprender que la identidad no es estática; es un proceso dinámico en constante construcción. Este enfoque se alinea con la filosofía ontológica que reconoce la importancia de la observación reflexiva sobre cómo nuestras creencias, valores y experiencias dan forma a nuestra identidad.

Uno de los pilares del coaching ontológico es la toma de conciencia. Al explorar la identidad, se busca elevar la conciencia del cliente sobre las capas más profundas de su ser. Esto no se limita a una reflexión superficial sobre quiénes somos, sino que implica adentrarse en la raíz misma de nuestras creencias arraigadas y valores fundamentales.

En el proceso de coaching ontológico, se reconoce que nuestras acciones y relaciones están intrínsecamente ligadas a nuestra identidad.

¿Cómo nos vemos a nosotros mismos afecta cómo nos relacionamos con los demás?  
¿Cómo influyen nuestras creencias internas en las elecciones que hacemos en nuestra vida personal y profesional?

Estas son preguntas cruciales que el coach ontológico explora en colaboración con el cliente.

Al abordar la identidad se reconoce la interconexión entre creencias, valores y experiencias. La construcción de una identidad más alineada con los valores y metas personales se convierte en una pieza fundamental para lograr un cambio significativo y sostenible en la vida del cliente. La exploración de la identidad se convierte, así, en un camino hacia la autenticidad y la realización personal.

La identidad en el coaching ontológico no es un punto de llegada, sino un camino continuo de transformación y autodescubrimiento. El proceso de trabajar la identidad permite al cliente conectar con su ser más auténtico, liberarse de condicionamientos y vivir desde un lugar más consciente y pleno. Al reconocernos como creadores de nuestra propia identidad, accedemos a un poder transformador capaz de redefinir nuestra vida y nuestras relaciones.

# LA VENTANA DE JOHARI

La Ventana de Johari es una herramienta creada por Joseph Luft y Harry Ingham en 1955 para ayudar a las personas a comprender mejor su relación consigo mismas y con los demás. Su nombre proviene de la combinación de las primeras letras de los nombres de sus creadores (Jo y Hari). Se utiliza en contextos de desarrollo personal, coaching, liderazgo y dinámicas grupales para fomentar la autoconciencia, la comunicación y la confianza en las relaciones.

Se estructura como una matriz dividida en cuatro cuadrantes que representan distintas áreas de conocimiento sobre uno mismo. Estos cuadrantes se relacionan con lo que conocemos y desconocemos de nosotros mismos y lo que los demás perciben de nosotros.

## ÁREA ABIERTA

- Representa lo que sabemos de nosotros mismos y lo que los demás también conocen.
- Incluye características, comportamientos, habilidades o sentimientos que compartimos abiertamente y que son visibles para el entorno.
- Ejemplo: Ser alguien organizado o extrovertido y que los demás reconozcan estas cualidades.

## ÁREA CIEGA

- Representa lo que los demás saben de nosotros, pero que nosotros no percibimos o desconocemos.
- Incluye comportamientos, gestos o aspectos de nuestra personalidad que los otros observan, pero de los cuales no somos conscientes.
- Se trabaja a través del feedback honesto y constructivo.
- Ejemplo: No darte cuenta de que tu tono de voz puede sonar autoritario, aunque los demás sí lo noten.

## ÁREA OCULTA

- Representa lo que sabemos de nosotros mismos, pero que decidimos no compartir con los demás.
- Incluye pensamientos, emociones, experiencias o aspectos privados que mantenemos en reserva.
- Trabajar esta área implica abrirse con confianza para generar mayor autenticidad y conexión.
- Ejemplo: Sentir miedo a hablar en público, pero ocultarlo para no parecer inseguro.

## ÁREA DESCONOCIDA

- Representa lo que ni nosotros mismos conocemos, ni los demás perciben.
- Incluye potenciales habilidades, talentos, emociones o aspectos de nuestra personalidad que aún no han sido descubiertos.
- Se explora mediante experiencias nuevas, autodescubrimiento y procesos de transformación personal.
- Ejemplo: Descubrir una habilidad para el liderazgo cuando te desafían con una nueva responsabilidad.

## IMPORTANCIA DE LA VENTANA DE JOHARI EN COACHING ONTOLÓGICO

La Ventana de Johari es especialmente útil en procesos de coaching ontológico porque:

**Promueve la autoconciencia:** Ayuda al cliente a identificar aspectos visibles y no visibles de sí mismo.

**Facilita el feedback:** Permite descubrir el "Área Ciega" a través de la observación y retroalimentación de otros.

**Fomenta la confianza:** Trabajar el "Área Oculta" permite una apertura auténtica y genuina en las relaciones.

**Explora el potencial:** Ayuda al cliente a descubrir talentos y habilidades desconocidos en el "Área Desconocida".