

Máscaras y Miradas

¡Hola!

Hoy quiero proponerte un ejercicio para comenzar a mirarnos un poco a nosotros mismos y conocernos mejor.

Tomando como base la ventana de Jo-Hari, rellenaremos cada uno de los cuadrantes y podremos reflexionar juntos sobre las máscaras que nos ponemos frente a otros y frente a nosotros mismos.

Bien, pues vamos allá...

Lo que veo en mí
y muestro a los demás.

Lo que los demás ven de mí
y que yo no veo.

Lo que yo veo de mí y no
muestro.

Lo que los demás no ven de mí
y yo tampoco veo.

Reflexión: ¿Cómo te sientes mientras realizas este ejercicio?. ¿Surgen críticas hacia ti mismo o hacia los demás?
¿Eres capaz de ver la máscara que te colocas? ¿Te gustaría empezar a verte desde otra mirada?

Marina Manchón
Psicóloga-Psicoterapeuta

Si te apetece iniciar tu proceso terapéutico contacta conmigo
en hola@unamiradaterapeutica.com al tel. 671 79 34 52
www.unamiradaterapeutica.com