



PSICOREALIZACIÓN

LOS DEMÁS: TU ESPEJO

JESÚS ORDUÑA
Psicólogo

INTRODUCCIÓN

Existen resistencias naturales a conocerse uno mismo, a identificar lo que somos, lo que nos agrada y lo que queremos, con esta técnica se explora el Yo social, mediante una comparación entre la auto percepción y lo que otros observan en mi persona.

OBJETIVO

Complementar la autoimagen y el autoconcepto a partir de comparar lo que me agrada y me desagrada, con lo que las personas cercanas o que me conocen identifican de mí mismo.



INDICACIONES

Divide y dobla en dos partes una hoja en blanco, en la página que queda adentro anota las tres cosas que te agradan y tres que te desagradan, no tienes que pensarlo mucho, lo primero que se te venga a la mente, tampoco te dejes guiar por el “deber ser”, simplemente anota tres cosas que te gusten, puede tratarse de comidas, bebidas, deportes, color favorito, equipo deportivo o marca comercial con la que te identificas y hasta conductas o actitudes de la gente por ejemplo: “me gusta que me miren a los ojos en las conversaciones”, elige tres cosas que te agradan y anótalas.



A continuación anota tres cosas que te desagraden, evita que sean únicamente los opuestos de lo que anotaste arriba, es decir, si anotaste que te agrada el silencio, no anotes únicamente que lo que te desagrada es el ruido. Piensa en esas tres cosas que te molestan y hasta te cambian el estado de ánimo y anótalas.



Posteriormente elige a una persona que por su cercanía o convivencia sientes que te conoce y plantea la pregunta “Dime tres cosas que sepas que me gustan y tres cosas que me disgustan o molestan”, anótalas en la página externa de la hoja en la que anotaste adentro lo que te gusta y te disgusta.

Compara en cuales de los tres enunciados coincidió y siéntete libre de comentarle si quieres. Repite con al menos tres personas.

EXPLICACIÓN



Uno de los componentes del Yo es el social, no solamente cómo te percibes sino cómo te perciben los demás, este es un indicador de lo que proyectas en tu vida diaria y es parte del concepto que los demás tienen de ti. Es probable que sientas incomodidad con el resultado, si no hay coincidencia en lo que otros ven en ti y lo que tú percibes, sin embargo, es un ejercicio superficial y simplemente te da información sobre qué conocen los demás de ti, qué temas son los que compartes con los demás y qué tanta extroversión o introversión te caracteriza. Pon atención en lo que coincidieron al responderte las tres personas, esos son aspectos de tu vida que forman parte de tu Yo social.



Para un análisis personalizado visita www.psicorealizacion.com/



WhatsApp: 777 303 3056

JESÚS ORDUÑA
Psicólogo