

Reflexiones

Técnica de Comunicación

Usar una técnica llamada **reflexión** puede ayudarte a ser un mejor oyente rápidamente. Al reflexionar, volverás a repetir lo que alguien te acaba de decir, pero en tus propias palabras. Esto muestra que no solo escuchaste a la otra persona, sino que estás tratando de entenderlo.

Reflejar lo que dice otra persona puede sentirse raro al principio. Podrías pensar que la otra persona se enojará contigo por repetirlos. Sin embargo, cuando se usan correctamente, las reflexiones reciben una reacción positiva y hacen avanzar una conversación. **Aquí hay un ejemplo:**

Orador: “Me enojo tanto cuando gastas tanto dinero sin decírmelo. ¡Estamos tratando de ahorrar para una casa!”

Oyente: “Estamos trabajando duro para ahorrar para una casa, así que es realmente frustrante cuando parece que no me importa.”

✓ Consejos Rápidos

El tono de voz que utilizas para los reflejos es importante. Usa un tono que parezca una declaración con un poco de incertidumbre. Tu objetivo es expresar: "Creo que esto es lo que me estás diciendo, pero corrígeme si me equivoco". Tus reflexiones no tienen por qué ser perfectas. Si la otra persona te corrige, ¡eso está bien! Ahora entiendes mejor lo que intentan decir.

Intenta reflejar las emociones, aunque la persona a la que estás escuchando no las describió claramente. Es posible que puedas darte cuenta de cómo ellos se sienten por su tono de voz o lenguaje corporal.

Cambia tu fraseo o tus reflejos comenzarán a sonar forzados. Prueba algunos de estos:

- “Te escucho decir que...”
- “Parece que te sientes...”
- “Me estás diciendo que...”

Enfócate en reflejar el punto principal. No te preocupes demasiado por todos los pequeños detalles, especialmente si el orador tiene mucho que decir.

Reflexiones

Técnica de Comunicación

Práctica

“Ayer estaba de mal humor porque el trabajo ha sido muy estresante. Simplemente no puedo seguir el ritmo de todo lo que tengo que hacer.”

Reflexión:

“Siento que estoy haciendo todo el trabajo alrededor de la casa. Necesito que me ayudes a limpiar y lavar los platos más a menudo.”

Reflexión:

“Me he estado preocupando cuando no respondes tu teléfono. Siempre pienso que algo te ha pasado.”

Reflexión:

“No entiendo lo que ella quiere de mí. Primero dice que quiere una cosa y luego otra.”

Reflexión: