

# Técnica de reflexión

## Habilidades de comunicación

El uso de una técnica llamada **reflexión** puede ayudarle rápidamente a ser un mejor oyente. Para utilizar la técnica de reflexión, usted repite lo que alguien acaba de decirle, pero con sus propias palabras. Esto demuestra que usted no sólo ha escuchado a la otra persona, sino que está tratando de entenderla.

Reflejar lo que dice otra persona puede resultar extraño al principio. Tal vez usted crea que la otra persona se molestará con usted por repetir lo que dijo. Sin embargo, cuando se utiliza correctamente, la técnica de reflexión genera una reacción positiva e impulsa la conversación. **Este es un ejemplo:**

**Persona que habla:** "Me enfado mucho cuando gastas tanto dinero sin decírmelo. ¡Estamos tratando de ahorrar para comprar 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 utilice para la reflexión es importante. Utilice un tono que se presente como una afirmación, con un poco de incertidumbre. Su objetivo es expresar: "Creo que esto es lo que me dices, pero corrígeme si me equivoco". Su reflexión no tiene que ser perfecta. Si la otra persona lo corrige, ¡qué bien! Ahora entenderá mejor lo que está tratando de decir.

Intente reflejar las emociones, incluso si la persona a quien escucha no las describió bien. Es posible que pueda captar cómo se siente por su tono de voz o su lenguaje corporal.

Cambie sus expresiones o su reflexión empezará a sonar forzada. Intente algunas de estas:

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

Enfóquese en reflejar el punto principal. No se preocupe demasiado por todos los pequeños detalles, sobre todo si la persona que habla tenía mucho que decir.

# Técnica de reflexión

## Habilidades de comunicación

### Practica

"Ayer estaba de mal humor porque el trabajo ha sido muy estresante. No puedo hacer todo lo que tengo que hacer".

**Reflexión:**

"Siento que yo hago todo el trabajo en la casa. Necesito que me ayudes a limpiar y a lavar los platos más a menudo".

**Reflexión:**

"Me preocupa cuando no contestas el teléfono. Siempre pienso que puede haberte pasado algo".

**Reflexión:**

"No entiendo lo que quiere de mí. Primero dices que quieres una cosa y luego otra".

**Reflexión:**