

EL REFLEJO: UNA NUEVA FORMA DE ESCUCHAR

En Lisn creemos que la escucha empática puede transformar nuestras relaciones. Y el reflejo es una herramienta clave para lograrlo.

Reflejar es mostrar que estás realmente escuchando. No es repetir, ni aconsejar, ni interpretar. Es decir con tus palabras lo que has comprendido, como una hipótesis abierta: “¿Estás frustrado porque te gustaría sentir más conexión con ellos?”

Eso es un reflejo. En cambio: “No te preocupes, a todos nos pasa” o “Pues lo que yo haría en tu caso es...”, resulta que...”

Son respuestas que cambian el foco y no ayudan a la otra persona a verse ni sentirse comprendida.

Reflejo coloquial vs. reflejo empático

En Lisn distinguimos dos formas de reflejar, ambas útiles y valiosas según el momento:

- Reflejo coloquial: Utiliza un lenguaje cotidiano, cercano, a menudo con metáforas o frases hechas. Aporta ligereza y complicidad.

Ej.: “Parece que estás al límite, ¿no?”

- Reflejo empático: Se enfoca en nombrar los sentimientos y las necesidades profundas que hay detrás de lo que la persona expresa. Tiene un tono más consciente y cuidadoso.

Ej.: “¿Estás sintiendo mucha tensión porque necesitas más apoyo y respeto?”

Ejemplo:

Titular: "A veces solo necesito soltar lo que tengo dentro, sin que nadie me diga lo que tengo que hacer."

- Reflejo coloquial: Entonces, hay momentos en los que solo quieres desahogarte, sin que te corten ni te den consejos, ¿no?
- Reflejo empático: Escucho que en algunos momentos lo que más necesitas es expresarte libremente, sin que te interrumpan con soluciones o juicios, porque eso te ayuda a sentirte escuchada y a recuperar tu claridad interna. ¿Es así?

Al recibir alguna de estas respuestas o similares (hay muchísimas posibilidades) es probable que la persona que expresó su titular se sienta comprendida y sienta deseos de continuar desarrollando su historia con la confianza de que la otra persona le sigue.

¿Por qué el reflejo es una superherramienta frente a los roles de no escucha?

Porque no bloquea, no interrumpe, no juzga ni desvía la atención. Frente al ladrón de historias, el consolador, el solucionador o el interrogador, el reflejo deja espacio. Acompaña sin dirigir. Ayuda a que la otra persona se abra, en lugar de cerrarse. Y, sobre todo, transmite algo muy valioso: "Estoy contigo. Te estoy escuchando de verdad."

Entrena el arte de reflejar con Lisn

En la app Lisn puedes entrenar el reflejo paso a paso, con niveles de dificultad que se adaptan a ti. Nuestro asistente de escucha, Lis, te acompañará en este camino, ofreciéndote feedback cuidadoso y ejercicios prácticos para que desarrolles esta habilidad clave en la escucha empática.

Empieza por escuchar

Reflejar es una habilidad que requiere entrenamiento. Te animamos a comenzar practicando reflejos en situaciones sencillas, con personas con las que no sientas presión: desconocidos en una situación informal, compañeros con los que no haya mucha carga emocional... Lugares donde te sientas libre para probar algo nuevo, sin miedo a ser juzgado.

Si deseas profundizar más en esta herramienta, descarga el siguiente documento: Decálogo del reflejo: **las diez claves para reflejar**.

Y si quieres seguir aprendiendo, el libro **Saber Escuchar**, escrito por Kontxi Ruiz, creadora de Lisn, es una guía imprescindible para entender cuándo y cómo usar el reflejo. Con ejemplos prácticos y un lenguaje claro, y cercano te ayudará a desarrollar esta habilidad paso a paso. Disponible en librerías y también para descarga desde la versión premium de la app.