

Utilizar la técnica de la repetición para mejorar tu comunicación

Objetivo

Ayudarte a bajar tu reactividad y hacer valer tus deseos y necesidades con calma con la técnica de la repetición.

Qué hacer

¿Te resulta difícil conseguir lo que quieres y necesitas de los demás? ¿Gastas mucha energía culpando a los demás o intentando que cambien? ¿Te metes con frecuencia en discusiones y te sientes frustrado porque la gente no te escucha?

La técnica de la repetición es una estrategia sencilla que puedes utilizar cuando otra persona no responde a lo que dices. Puedes utilizar esta técnica para reducir tu "reactividad" o tendencia a discutir o debatir. En lugar de entablar una conversación, simplemente escoge una frase corta que exponga tu punto de vista, y luego repite esa frase una y otra vez en respuesta a la otra persona.

No te dejes arrastrar por una discusión. No te enfades ni te acuses. Evita las preguntas "por qué". Puedes empezar a utilizar esta técnica reconociendo las necesidades y deseos de la otra persona, como se muestra en los ejemplos siguientes. A continuación, di lo que quieres con voz tranquila, fuerte y clara.

Ejemplo nº 1: *Tu madre insiste en que asistas a una cena navideña con la familia. Pero tú necesitas un espacio emocional sin ellos en este momento y has hecho otros planes. Tu frase de la técnica de repetición podría ser algo así:*

"Gracias, mamá, por la invitación. Sé que te gustaría que asistiera, pero he hecho otros planes este año".

Luego, cuando mamá intente discutir o hacerte sentir culpable o avergonzado, simplemente vuelve a esa frase con calma y repítela. No hay ningún beneficio en entrar en una discusión. Simplemente repite la misma frase una y otra vez.

Ejemplo nº 2: *Tu hijo se queja y está a punto de hacer una rabieta porque le has dicho que deje de jugar a un videojuego y empiece los deberes. En lugar de enzarzarse en una batalla, prueba la técnica de la repetición con una afirmación como ésta:*

"Sé que quieres seguir jugando a tu juego, pero el tiempo de juego ha terminado por hoy. Apaga el juego ahora y saca los deberes". No importa lo que diga o haga tu hijo, repite esta frase hasta que consigas el comportamiento requerido.

Ahora, escribe cinco ejemplos de conflictos que hayas tenido en los que la técnica de la repetición podría ser apropiada.

1.

2.

3.

4.

5.

Durante la próxima semana, anota las situaciones en las que hayas utilizado la técnica de la repetición.

Situación/ ¿Con quién?	¿En qué consistió el conflicto?	¿Qué frase(s) de la técnica de repetición utilizaste?	¿Cuál fue el resultado?

Reflexiones sobre este ejercicio

1. ¿Qué partes de la habilidad de la técnica de la repetición te han funcionado bien?

2. ¿Cuál ha sido el principal obstáculo que has encontrado en este ejercicio?

3. Si has tenido problemas con algún aspecto de la técnica de la repetición, ¿con quién puedes hablar para repasar lo que ha ido bien y lo que no? ¿Cómo te gustaría pedir la ayuda?

¿Qué tan útil fue este ejercicio? _____

(1 = poco útil, 5 = moderadamente útil, 10 = extremadamente útil)

¿Qué podrías hacer de forma diferente para progresar en este ámbito?
