


# ¿Qué es el método M.I.R.R.O.R.?

Es un **método** que te permite **gestionar** conversaciones difíciles con claridad y sin ruido mental

- M** Mirá la situación.
- I** Identificá tu estilo.
- R** Reconocé señales del otro.
- R** Reformulá tu mensaje.
- O** Ordená la acción.
- R** Reconfirmá comprensión.

Este **WORKBOOK** es un **cuaderno de trabajo** para **entrenar tus conversaciones** con el Método MIRROR e inspirado en el proceso de coaching ontológico.

 **Comprá y descargá** el Workbook Completo del Método MIRROR en mi tienda

*WORKBOOK MÉTODO*

**M.I.R.R.O.R.**

*Cómo auto-gestionarte en conversaciones difíciles*

 **QUIERO EL WORKBOOK**



# Primer etapa

---

## **M → Mirá la situación**

¿Qué me genera más tensión o incomodidad de la situación?

¿Cuál es el momento crítico de esta conversación?

✍️ Escribí tu respuesta:

## **I → Identificá tu estilo**

¿Cómo me comunico en conversaciones críticas?  
(soy directo, contextual, colaborativo, demostrativo)

¿Qué efecto tiene mi estilo en los demás?

✍️ Escribí tu respuesta:

## **R → Reconocé señales del otro**

¿Qué señales de resistencia noto?

(está a la defensiva, interrupciones, evasión)

¿Qué emociones detecto detrás de esas señales?

✍️ Escribí tu respuesta:

# Segunda etapa

---

## **R → Reformulá tu mensaje**

¿Qué ajuste puedo hacer para que el otro reciba mi mensaje mejor?

¿Qué frase breve y clara podría usar?

✍️ Escribí tu respuesta:

## **O → Ordená la acción**

¿Qué pasos concretos necesitamos definir?

¿Quién debe hacer qué y para cuándo?

✍️ Escribí tu respuesta:

## **R → Reconfirmá comprensión**

¿Cómo me aseguro de que el otro entendió y aceptó el acuerdo?

¿Qué pregunta concreta puedo usar para verificarlo?

¿Qué podría ser un cierre positivo para esto?

✍️ Escribí tu respuesta:

# Cierre de la práctica



**Identifiqué estos puntos críticos:**

**Relaciones nutritivas:**

**Relaciones a revisar:**

**Que descubrí sobre mí:**

**Cómo y cuándo lo voy a aplicar:**

**Observaciones / Próximo paso:**



Escríbeme y coordinamos agendas para iniciar tu proceso de Coaching.

 @explicarecoaching

 +549 376 498-0036

 [www.explicarestudio.com](http://www.explicarestudio.com)

 [hola@explicarestudio.com](mailto:hola@explicarestudio.com)

*WORKBOOK MÉTODO*

**M.I.R.R.O.R.**

Cómo auto-gestionarte en  
conversaciones difíciles

