

# OBSTÁCULOS, VENTAJAS Y MANERAS DE MEJORAR LA ESCUCHA ACTIVA

## OBSTÁCULOS DE LA ESCUCHA ACTIVA:

1. **Atender solo a lo que nos interesa:** la falta de atención, falta de tiempo, solo prestamos atención en función a nuestros gustos, preferencias.
2. **Realizar solo esfuerzo físico:** simular que estamos prestando atención sin hacerlo.
3. **Los filtros:** los prejuicios dificultan la escucha, ya que en función de ello valoramos de forma precipitada al emisor y al mensaje.
4. **No permitir expresarse:** hay que dejar que el emisor termine de expresarse sin interrumpirlo, si no se le entiende, se le invita a que realice aclaraciones.
5. **Ansiedad:** alteración emocional, tratar de tener autocontrol.
6. **Barreras del entorno:** ruidos, relativos al ambiente.

## VENTAJAS DE LA ESCUCHA ACTIVA:

- Mayor conocimiento del emisor.
- Mejora la predisposición del emisor.
- Disminuye la ansiedad del emisor.
- Más tiempo para responder.
- Más seguridad en las decisiones.
- Facilita alcanzar acuerdos.

Para mejorar la escucha activa:

- Procurar un clima físico agradable.
- Procurar una actitud positiva.
- Estudiar previamente el tema.
- Utilice la empatía.
- No tener prisa.
- No pretenda cambiar a su interlocutor.
- Concentrarse y evitar distracciones.
- No adivine ni adelante conclusiones.
- Resumir con frecuencia (retroalimentar al emisor).

**REFERENCIA:**

Psicoactiva. (2007). La escucha activa ¿en qué consiste? Recuperado el 1 de junio de 2019 a partir de <https://www.youtube.com/watch?v=la1F2U7YZTY>