

## Diez factores comunes que suelen bloquear la escucha

**LECTURA DE LA MENTE** En lugar de prestar atención a lo que dice el interlocutor, usted intenta averiguar lo que ellos realmente piensan o sienten (normalmente basándose en el lenguaje corporal u otras señales no verbales).

**COMPARAR** Cuando compara, le cuesta escuchar porque intenta ver si está a la altura...

**ENSEÑAR** No puede escuchar realmente porque está ensayando lo que vas a decir a continuación.

**FILTRAR** Escuchas algunas cosas y otras no. Presta atención sólo para oír lo que cree que necesita oír y luego su mente divaga. O puede filtrar para evitar escuchar ciertas cosas.

**JUZGAR** Cuando juzga, descarta a alguien basándose en quién es o en lo que dice.

**SOÑAR** Está medio escuchando y, de repente, lo que dice la persona desencadena una cadena de pensamientos privados. Entonces se va y no escucha lo que dice la persona.

**IDENTIFICAR** Lo que dice la persona le recuerda a su propia experiencia. A menudo está esperando a que terminen para poder contar su propia historia.

**DISCUTIR** Cuando discute, se apresura a estar en desacuerdo, a menudo buscando puntos con los que discutir. Otra es la de descalificarse a usted mismo cuando recibe un cumplido.

**ACONSEJANDO** Antes de que alguien haya llegado realmente a lo que le preocupa, usted se lanza con sugerencias para resolver el problema.

**APACIGUAR** Cuando apaciguas, se muestra agradable y comprensivo, pero no escuchas realmente. Generalmente estará de acuerdo con lo que se dice, sin asimilarlo. Condescendiente.

Identifique sus bloqueos más habituales.

Piense en cómo surgen estos bloqueos.

¿Qué le ayudará a darse cuenta de que está utilizando estos bloqueos?

¿Qué estrategias podría utilizar para volver a escuchar de verdad cuando reconoces que su escucha está bloqueada y quiere escuchar de verdad?