¿Qué es la escucha activa?

La escucha activa es el proceso de concentrarse en escuchar lo que alguien quiere decir. Es resistir el impulso de invertir nuestra energía mental en cualquier otra cosa que no sea escuchar y procesar lo escuchado. No se trata de manipular la dirección de una conversación, sino de permitir que fluya, absorbiendo lo que se está compartiendo. Frecuentemente, cuando participamos en una conversación o escuchamos a la gente hablar, nos encontramos parcialmente distraídas; tal vez tenemos pensamientos debatiéndose en cuanto a cómo responder a lo que se está diciendo, tal vez pensamos en otras necesidades en las que tenemos que dedicar nuestro tiempo, tareas que completar, o tal vez podemos no estar muy acostumbradas a mantener nuestra concentración enfocada en un único asunto durante mucho tiempo. Escuchar activamente es una tarea difícil y agotadora, y no cabe duda de que es mucho más complicado ahora que nuestros cerebros se han acostumbrado a una constante distracción - cada **ping** electrónico señaliza una nueva demanda de nuestra atención.

Revision #1
Created 2 junio 2023 15:57:04 by espiralia
Updated 2 junio 2023 15:59:18 by espiralia