

Los 6 niveles de la atención

Escuchar superficialmente

Falta de compromiso genuino o atención.

El oyente está físicamente presente, pero no concentrado mentalmente.

Ejemplo: Juan habla de sus planes, pero sigues mirando tu celular.

Escuchar para hablar

Centrarse más en preparar la respuesta que en escuchar.

Ejemplo: Al hablar de planes, interrumpes para hablar de tus películas favoritas.

Escuchar para evaluar

Juzgar si lo que se dice es bueno o malo, correcto o incorrecto.

Ejemplo: Mientras Juan explica un proyecto, piensas en lo que está mal sin escuchar todo.

Escuchar para empatizar

Intentar sentir lo que el otro siente y comprender su punto de vista.

Ejemplo: Juan tuvo un mal día; lo escuchas y muestras apoyo sin aconsejar.

Escuchar como uno solo (escucha profunda)

Estar en sintonía total, captar emociones y significados profundos.

Ejemplo: Juan comparte una experiencia difícil y lo apoyas plenamente.

Escuchar para enseñar

Escucha profunda con el compromiso de transmitir lo aprendido y resolver problemas.

Ejemplo: Juan comparte cómo resolvió algo; aprendes para enseñar a otros.