



Poder aprender #82 - "Cómo escuchar con atención"

 Web player:

<https://www.poderaprender.com/082>

 MP3:

<https://www.poderaprender.com/082mp3>

 Transcripción:

<https://www.poderaprender.com/082pdf>

 Anfitrión:

Walter Freiberg (Professional Life Coach
& Language Coach)

<https://www.walterfreiberg.com>

 Suscríbete al podcast por e-mail:

<https://poderaprender.com/suscribirme>

 YouTube:

<https://www.youtube.com/@poder-aprender>

 Instagram:

<https://www.instagram.com/poder.aprender>

Disponible en Spotify, Apple Podcasts y otras plataformas.

#82 - Cómo escuchar con atención

Introducción

[00:00:28]

La atención es uno de esos recursos que damos por sentado. Es como el aire, está ahí. Y solo cuando nos falta nos damos cuenta de lo importante que es. Hoy en día nos pasa algo interesante. ¿Te diste cuenta de lo difícil que puede ser mantener la atención? Vivimos rodeados de pantallas, notificaciones y mil cosas que compiten por nuestro foco.

[00:00:58]

Y aunque todas esas cosas pueden ser útiles, también nos hacen perder de vista lo esencial: estar presentes. ¿Cuánto vale realmente nuestra atención? ¿Qué pasa cuando no se la damos a las personas que nos rodean? ¿Y cómo podemos recuperar esa capacidad para poder escuchar de verdad? Estas son algunas de las preguntas que exploramos en el episodio número 82 de "Poder Aprender".

1. La atención como recurso valioso

[00:01:29]

Decimos que el tiempo es dinero, pero la atención también es dinero. De hecho, en inglés se dice "to pay attention" (pagar atención). Eso me parece bien interesante. Implica un costo, un gasto. Y la verdad es que cuando prestas atención, estás pagando con algo que no recuperarás. ¿A qué le estamos dedicando esa atención?

[00:01:57]

Cuando era adolescente, me la pasaba horas y horas frente a la tele, mirando videoclips de música. Miraba MTV y MuchMusic. Todavía no existía YouTube y tampoco había redes sociales. En esa misma época, se me había dado por empezar a leer. Tenía la idea de que podía leer novelas mientras miraba videos de música. En realidad, hacía la mitad de cada cosa. Escuchaba la música, leía, a veces levantaba la vista hacia la pantalla, volvía a leer, y así. Cuando me anoté en la universidad, me di cuenta de que me resultaba mucho mejor solo escuchar o solo leer.

[00:02:39]

O si leía y escuchaba cosas, tenían que ser cosas que no me distrajeran. La atención es como un músculo: cuanto más la entrenas, más fuerte se vuelve. Pero si la dejás a la deriva, se debilita. Y hoy vivimos en una especie de gimnasio de distracciones que nos tira para todos lados.

[00:03:01]

Si no somos conscientes, terminamos invirtiendo nuestra atención en cosas que no nos

aportan tanto y terminamos perdiéndonos lo que realmente nos importa. Incluso, si pensamos en cómo esta idea de "invertir la atención" puede aplicarse a nuestras relaciones, nos damos cuenta de que el tiempo que le dedicamos a los demás es también una forma de demostrarles lo que sentimos.

[00:03:27]

Y ahí es donde aparece realmente esto de "escuchar con atención". Un detalle tan simple como dejar el celular a un lado durante una cena puede tener un impacto tremendo. A veces no se trata de grandes gestos, sino de estar ahí de verdad para la otra persona. Una idea que le funciona a mucha gente que quiere cambiar esto, empezar a escuchar a otros con atención, es tomar consciencia. Ese es el primer paso. Ya sea escribiendo en un diario o tomándote un momento cuando te acostás para recordar alguna situación en la que no prestaste mucha atención a otra persona. Por ejemplo, estabas hablando con alguien en persona y sacaste el celular en medio de la conversación.

[00:04:16]

Hacer esto puede ser útil para reconocer estos patrones de distracción.

2. Cómo nos afecta el *phubbing*

[00:04:21]

Esto de mirar el celular mientras hablamos con alguien en vivo se volvió algo cada vez más común. Hasta tiene un nombre en inglés: le llaman "phubbing". Es la costumbre de ignorar a alguien porque estamos más pendientes del celular que de la persona que tenemos enfrente. Para algunas personas es algo súper normalizado.

[00:04:44]

Hay quienes dicen: "bueno, todos lo hacemos un poco; no es tan importante". No es tan importante cuando lo hacemos nosotros, pero sí es importante cuando estamos del otro lado, cuando nos lo hacen a nosotros. No está bueno.

[00:05:01]

En algunas familias, el phubbing ya es parte de la rutina de todos los días. Sin darse cuenta, en medio del desayuno o de la cena, todos están interactuando con sus respectivas pantallas. Y lo que termina pasando en estos escenarios es que, aunque no sea nuestra intención, la otra persona siente que no es nuestra prioridad. Esto puede afectar mucho la calidad de nuestras relaciones. No se trata solo de ser educados o respetuosos, se trata de conectar realmente con el otro.

[00:05:34]

Un estudio de agosto de 2024 hecho por la Universidad de Extremadura encontró que hay una correlación entre el phubbing y la depresión severa, especialmente entre mujeres menores de 25 años. Es decir, cuando la gente sufre este tipo de fenómeno, ser ignorada en conversaciones cara a cara porque la otra persona está con su celular, esto tiene una relación con el desarrollo de distintas formas de malestar psicológico.

[00:06:01]

Esto es realmente una pena, sobre todo porque son cosas que muchas veces hacemos sin pensar y sin querer. Pero si le damos un poco de atención a este asunto, podemos empezar a cambiarlo. Pensá en una situación típica: un grupo de amigos reunidos, y en un momento de la conversación, todos sacan el celular. De repente, el diálogo se va apagando y cada uno queda cara a cara, pero con su propia pantalla.

[00:06:32]

¿Te pasó alguna vez? A mí sí, un montón de veces. Con amigos, con familia, con desconocidos. Al final de esos encuentros, no me sentía realmente conectado con ellos. Es como si hubiéramos estado juntos, pero no. Y lo peor es que esto se convierte en un hábito tan común que ni lo cuestionamos.

[00:06:54]

Una forma de darle batalla al phubbing es empezar por casa. Durante las comidas o los encuentros sociales, dejá el celular fuera del alcance. Como siempre, el cambio empieza por uno mismo: si vos das el ejemplo, es más probable que los demás sigan tu iniciativa. El siguiente paso es proponer una nueva regla: "no usar pantallas en la mesa".

3. La atención y el aprendizaje

[00:07:19]

Esto es algo que aparece bastante en el pódcast: nuestra capacidad para prestar atención tiene un impacto directo en nuestro aprendizaje. Un estudio de la Universidad de Stanford de 2009 demostró que cuando intentamos hacer varias cosas a la vez, absorbemos menos información. Es como tratar de llenar varios vasos al mismo tiempo con una sola jarra de agua. Al final, todos quedan medio vacíos. Cuando aprendemos algo nuevo, necesitamos enfocarnos.

[00:07:48]

Lo sé por experiencia. Como decía, a veces me gustaba ponerme a estudiar para la universidad mientras escuchaba música y mientras leía otro libro de otra cosa. Y después, cuando intentaba recordar lo que había leído, me daba cuenta de que no había retenido nada. Pero cuando me enfocaba en una sola cosa, todo iba mucho mejor. Era capaz de entender más y de recordar más de lo que leía. Había menos interferencias.

[00:08:16]

La concentración nos permite adentrarnos en un tema, ir más allá de la superficie y entenderlo de verdad. Pero claro, en un mundo lleno de notificaciones, mantener el foco no es fácil. Necesitamos entrenar ese músculo de la atención, reacondicionarnos para decirle que no a esa voz que nos alienta a cambiar a otra cosa, a agregar otra cosa.

[00:08:42]

Es interesante cómo el cerebro responde cuando logramos concentrarnos en una sola tarea. Esto del estado de "flow" o flujo. Estamos completamente inmersos en lo que

hacemos, mejora nuestro rendimiento y también la pasamos mejor en ese proceso. Es algo que vale no solamente para el estudio universitario, también para el trabajo, practicar un idioma, practicar un deporte.

[00:09:02]

Y también para aprender escuchando: audiolibros, pódcast, grabaciones de clases. Si me concentro solo en eso, las ideas fluyen de otra manera. Algo que a mí me funcionó bien para mantener el foco en algo es reducir los estímulos que me llevan a cambiar. O sea, desactivar notificaciones. En primer lugar, las notificaciones del celular.

[00:09:30]

Recomiendo empezar por desactivar las notificaciones de sonido cada vez que llega un mail o un mensaje. Después, ir desactivando de a poco el resto, por aplicaciones. El mundo sigue, siempre podés chequear si hay mensajes o reacciones nuevas simplemente abriendo la app. Las únicas notificaciones que, en mi opinión, vale la pena dejar son las de llamadas entrantes, el ring del teléfono. Todas las demás se pueden desactivar sin problemas.

4. Escuchar y mirar con atención

[00:10:00]

¿Cuántas veces te pasó de estar mirando una serie, revisando el celular y chateando al mismo tiempo? A mí me ha pasado. Si me descuido, todavía me pasa. Antes era más frecuente, hasta que me di cuenta de que me estaba perdiendo la mitad o más de cada cosa. Fue un cambio grande.

[00:10:20]

¿Qué hace que miremos el celular cuando estamos viendo una serie o un video en la computadora? ¿Será que lo que estamos mirando nos aburre? ¿Será que es una serie mala, una película mala, un video malo? ¿O será que no podemos controlar un impulso automático que se volvió demasiado fuerte? Otra opción es redoblar nuestra atención en lo que estamos haciendo.

[00:10:46]

A veces necesitamos un interés un poco más fuerte. Por ejemplo, cuando miramos una serie o una película en otro idioma, nos esforzamos más por tratar de entender. Le damos el doble de nuestra atención. Si sacamos el celular, la comprensión baja aún más. No podemos darnos ese lujo. Mirar videos de YouTube puede ser una práctica de desarrollo de atención, pero para eso tenemos que tomar la decisión de prestarle atención, de invertir nuestros recursos ahí.

[00:11:17]

Los mensajes del celular, las notificaciones pueden esperar. Van a seguir estando cuando termine el video o la película. Se trata de practicar hacer una sola cosa por vez. Tal vez parece algo totalmente distinto, pero cuando estamos mirando un video en la

computadora también estamos escuchando a personas. Son personas que están hablando adentro de una pantalla. Si sacamos el celular mientras miramos algo en una pantalla más grande, los actores no se van a enojar. Ellos ni se van a enterar. ¿Cuál es el problema, entonces?

[00:11:52]

El tema es que estamos reforzando el hábito de interrumpir lo que escuchamos. Y eso, después, lo llevamos de nuevo a las conversaciones cara a cara. Siempre estamos practicando, para mejor o para peor. Mi invitación acá es animarte a usar "una sola pantalla". Cuando estés viendo una película o charlando con alguien, dejá el celular en otra habitación. Encajonalo. Metelo en un cajón. O activá una sesión de Freedom, la app que bloquea programas y aplicaciones por tiempos determinados. Al principio, puede parecer difícil, pero te aseguro que hace la diferencia. Es una forma de volver a entrenar la mente para estar más presentes.

5. Atención plena o dispersión plena

[00:12:33]

Un concepto del budismo que me gusta es el de atención plena. Tiene que ver con la habilidad para mantener la conciencia presente en el momento actual, sin juzgar ni reaccionar automáticamente. Consiste en observar los pensamientos, emociones y sensaciones con una mente clara y receptiva, fomentando una comprensión profunda de la realidad tal como es. Esto es algo que podemos aplicar a lo que escuchamos y es una práctica que necesitamos ir renovando.

[00:13:04]

Por otro lado, tenemos la dispersión plena. Este es un nombre mío. Sería lo opuesto de la atención plena. Una mente que salta de un lado al otro sin dirección ni claridad, atrapada en distracciones constantes. Es la incapacidad para escuchar una sola cosa a la vez.

[00:13:24]

Cuando queremos escuchar y mirar muchas cosas al mismo tiempo, estamos practicando la dispersión plena. La atención está apuntando en varias direcciones al mismo tiempo. Estamos escuchando varias cosas y ninguna. Siempre estamos practicando algo: la atención o la dispersión. Es cuestión de elegir en qué queremos volvernos buenos. En qué cosas queremos desarrollar habilidad.

[00:13:52]

No digo que esté prohibido tomarse momentos de descanso, de relax y de no pensar en nada. La atención también se puede enfocar en el tiempo de ocio, cuando no estamos trabajando ni estudiando ni aprendiendo cosas. De hecho, para poder descansar mejor, incluso está bueno no mezclar esos momentos de desconexión con otras cosas o con otras responsabilidades.

[00:14:14]

Por eso, la atención plena la podemos aplicar también al tiempo libre. Podemos estar atentos a eso que hacemos cuando queremos descansar o desconectar y no dejar que el impulso a superponer muchas cosas a la vez nos gane. Hoy hablamos sobre la importancia de escuchar con atención y cómo eso puede transformar nuestras relaciones y nuestro aprendizaje.

Conclusión

[00:14:37]

La atención es un recurso valioso y cuando la enfocamos en algo de manera consciente, todo nuestro alrededor mejora. Hablamos también sobre el phubbing, sobre cómo podemos entrenar nuestra capacidad de enfocarnos y sobre lo que significa estar realmente presentes. La próxima vez que estés en una conversación o disfrutando de una experiencia, acordate de esto: la calidad de tu atención es la calidad de tus relaciones y también la calidad de tu vida.



*Si te gusta mucho, si te sirve el contenido del pódcast, **te invito a dejar una reseña y una calificación de cinco estrellas en Spotify o Apple Podcasts**, para que estos episodios lleguen a más personas y que más gente pueda aprender mejor 😊*

 Web player: <https://www.poderaprender.com/082>

 MP3: <https://www.poderaprender.com/082mp3>

 Transcripción: <https://www.poderaprender.com/082pdf>

 Anfitrión: Walter Freiberg (Professional Life Coach & Language Coach)
<https://www.walterfreiberg.com>

 Suscríbete al pódcast por e-mail:
<https://poderaprender.com/suscribirme>

▶ YouTube: <https://www.youtube.com/@poder-aprender>

 Instagram: <https://www.instagram.com/poder.aprender>

Disponible en Spotify, Apple Podcasts y otras plataformas.