

6 ACUERDOS

Para establecer el diálogo



1. Hablar al centro

Al expresar nuestros puntos de vista, nos dirigimos hacia el centro, para compartir con todas las personas del grupo.

2. Escuchar al centro

Al escuchar, pones toda tu atención y energía al centro de la conversación.



3. Hablar desde la propia experiencia

Cuando des tu opinión, hazlo basándote solo en cosas que hayas experimentado, y no en tus suposiciones o juicios. Evita hablar por alguien más.

4. Respeta el habla de otras personas

Cuando alguien toma la palabra, evita interrumpir. Espera a que termine de hablar para compartir tu opinión o punto de vista.



5. Respira antes de hablar

Antes de hablar, haz una pausa y respira conscientemente. Con esto oxigenas tu cerebro y podrás expresarte con mayor claridad.

6. Invita al silencio

Si cualquiera de estos acuerdos se rompe, cualquier persona puede levantar la mano e invitar al silencio. De esta manera, podemos reestablecer la conversación y recordar al grupo los acuerdos que tenemos.

