

# Guía para escuchar en la acera

Esta guía es la clave para practicar la escucha en tu comunidad, de forma segura y eficaz.

Ten en cuenta que al participar en esta práctica de escucha, el riesgo y la responsabilidad son tuyas. Aunque estamos compartiendo nuestra experiencia contigo, es esencial que entiendas que tú eres el único responsable de cuestiones como la seguridad y obligaciones legales. Nosotros te enseñaremos a estar seguro y ser responsable. El resto lo creas tú.

## PASO 1: BASES DE HABILIDADES DE ESCUCHA

[Dona aquí](#) para acceder al programa total de escucha en la Acera  
[Más información aquí](#) sobre el entrenamiento de Escucha en Vivo (HEAR LIVE)

Escuchar es una habilidad que requiere práctica; no es algo que surja de forma natural. Dominar la escucha significa integrarla en tus hábitos diarios y practicarla a menudo.

### 1. Practicar la Atención Plena al 100%:

- Escuchar atentamente lo que dice la otra persona, comprendiendo la historia que hay detrás de sus palabras.
- Presta atención a sus expresiones faciales y a su lenguaje corporal para captar el mensaje completo y que nuestros gestos no verbales reflejen los suyos.
- Si no puedes prestar atención por cualquier motivo, termina la sesión de escucha.

### 2. Practicando el Silencio:

- Evitar interrumpir al orador.
- Controlar los pensamientos internos para mantener una atención plena.

### 3. Practicando la Abertura hacia los Otros:

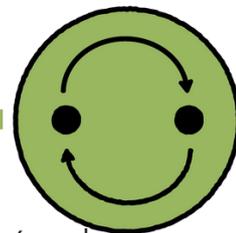
- Abstenerse de emitir juicios o dar consejos no solicitados.
- Mantén un lenguaje corporal abierto y un comportamiento relajado.
- Lleva a tu sistema nervioso a mantenerse centrado y con los pies en la tierra, reconociendo que las emociones del interlocutor son su experiencia.

### 4. Practicando la Curiosidad:

- Formula preguntas "abiertas" y consideradas para ayudar al interlocutor a explorar sus sentimientos y pensamientos.

### 5. Practicando el Respeto:

- Genera confianza validando la experiencia del interlocutor, aunque no estés siempre o del todo de acuerdo.
- Utiliza frases como "te escucho" o "te entiendo" para reconocer su punto de vista sin juzgarlo.
- Respétate a ti mismo. Si no te sientes seguro, di lo que piensas. "Lo siento, no puedo prestarle toda mi atención y tendré que dejar de escucharle ahora".



## PASO 2: ESCUCCHAR EN LA ACERA

**PREPARACIÓN:** Ve con un amigo. Busca un lugar donde te sientas seguro, caliente y cómodo para colocar las sillas y donde sea probable que haya un buen tráfico de personas. Trae agua, crema solar, sillas y, si quieres, ponte la camiseta de Sidewalk Talk, pero deja tus objetos personales en casa. Un cartel hecho a mano que diga "Escucha Gratuita" y "Somos un Proyecto de Escucha Comunitario" y la URL de Charla en la Acera en la parte inferior ayuda a la gente a saber que eres legal y que no estás vendiendo ni predicando nada. Y, por favor, no vendas ni prediques nada. Comprueba que no estás en una propiedad privada o que no necesitas un permiso municipal.

**ROLES:** Pueden decidir que una persona esté de pie para saludar a la gente y explicarles por qué están ahí, escuchando. Otra persona puede estar sentada, para escuchar. O, si solo son dos, pueden sentarse los dos y saludar a la gente. Un buen saludo sería: "¿Le gustaría que le escucháramos hoy? Somos un proyecto de escucha comunitaria que ofrece escucha gratuita". Las personas de pie y que reciben son útiles porque evitan que la gente interrumpa con preguntas sobre el proyecto mientras estás escuchando. Si no tienes a nadie que saludar, haz un buen cartel. Hemos creado este código QR y esta URL para que, si alguien quiere saber por qué estás ahí fuera, vaya a esta página y sepa todo en un lenguaje breve y sencillo.

**Al Escuchar:** Cuando una persona se siente puedes abrir con una buena pregunta. ¿Qué es lo más importante en su vida en este momento que le gustaría compartir? En general, intentamos escuchar durante unos 10 minutos, pero no es una regla rígida. Para cerrar una sesión de escucha, puedes decir: "Se nos está acabando el tiempo. Nos quedan otros dos minutos. ¿Hay algo más que quieras compartir antes de despedirnos?". Los abrazos son bienvenidos si te sientes cómodo/a con ellos. **Ríndete a que no se sienten muchas personas, o ninguna. Tu voluntad de escuchar es el trabajo, no la escucha en sí. Si te presionas para "realizar" la escucha, te pondrás ansioso y gruñón. Dejar de ser un "triunfador" es TU práctica de hoy. Sé una luz amorosa y tranquila en la acera.**



### Soluciones a Retos Comunes

#### **Turistas preguntando por direcciones:**

El objetivo principal es que la interacción sea breve, para que puedas centrarte en atraer a posibles interlocutores/hablantes. También puedes decir: "Siento no poder proporcionarte más ayuda en este momento".

#### **Abucheado, Golpeado o Invasión de Alguna Manera:**

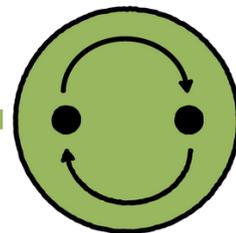
El encargado de dar la bienvenida y el oyente pueden pedir educadamente a cualquier persona que abandone la zona. Si una persona se queda y sigue molestando, lo mejor que puedes hacer es recoger tus cosas y abandonar la zona para tomar un descanso. Lo más probable es que en unos minutos el perturbador se haya marchado y tú puedas volver a tu espacio de escucha.

#### **Abrazos/Contacto Físico:**

Esto queda a tu discreción. Haz solo lo que te resulte cómodo a ti y a tu interlocutor, con consentimiento verbal.

#### **Ética y Valores:**

Sidewalk Talk no es psicoterapia. Ofrecemos una escucha desde el corazón. Sin embargo, puedes proporcionar a alguien una referencia para obtener apoyo adicional. Los terapeutas y entrenadores no deben solicitar clientes ni vender servicios a los oradores. Conoce las leyes de tu comunidad y si tienes la obligación legal de denunciar abusos o peligros para ti mismo o para otros.



## PASO 3: EVALUACIÓN DE RIESGOS

Cuando alguien te confía que se siente suicida, es crucial evaluar la situación. Tómate un respiro y pregunta directamente. Esto es ser un buen ciudadano.

Acumular información clave puede ayudarte a determinar el nivel de riesgo y las medidas adecuadas a tomar.

1. **ACCIÓN:** Determina si la persona ha tenido pensamientos suicidas en el pasado. En caso afirmativo, pregunta por el contexto y momento en que eso pasó.
2. **PLAN:** Explora si tiene un plan específico para llevar a cabo el suicidio. Pregunta directamente sobre sus intenciones y si ha fijado una fecha u hora para sus acciones.
3. **MEDIOS:** Evalúa si tienen acceso a los medios para llevar a cabo su plan. Por ejemplo, si menciona un método como pegarse un tiro, averigua si tiene acceso a armas de fuego.
4. **IMPULSIVIDAD:** Evalúa si la persona se encuentra en un estado de agitación que podría conducir a acciones impulsivas de autolesión.

Si las respuestas a estas preguntas sugieren un gran riesgo de daño, puede ser necesario denunciar la situación a las autoridades competentes o sacar el teléfono móvil en la calle y llamar juntos a una línea de crisis, para obtener más ayuda a la hora de escalar a esa instancia, decidiendo juntos. Las líneas de crisis son un gran recurso para ti con tu oyente. Ten los números a mano.

### Busca por los signos:

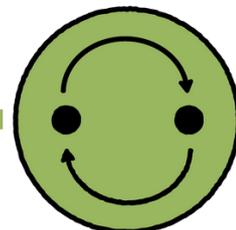
- ¿Tiene el individuo un plan concreto y acceso a los medios para autolesionarse?
- ¿Muestra signos de agitación o impulsividad?
- Considera la posibilidad de ponerte en contacto con las autoridades si crees que existe riesgo de que se haga daño a sí mismo o a los demás.



Con un poco de Google puedes hacer una lista de los servicios comunitarios de tu zona para imprimirla y llevártela a la acera. Si alguien necesita una referencia, puedes escribirle la información o llamar a un número. Puedes incluir lo siguiente:

1. **Números de líneas de crisis**
2. **Albergues**
3. **Despensa de alimentos**
4. **Servicios de crisis de salud mental**
5. **Números de violencia doméstica y malos tratos**
6. **Programas activos para adultos**

Te sentirás realmente empoderado/a teniendo una lista como esta a la mano. A menudo, Charla en la Acera ayuda a dar a conocer servicios de apoyo comunitario que la gente no sabía que existían.



## SUMINISTROS

1. **CAMISETAS** : Puedes llevar lo que quieras o puedes conseguir camisetas de Charla en la Acera [aquí](#).
2. **SILLAS**: Algunas personas tienen pequeños taburetes portátiles que caben en una mochila. Otros llevan sillas de camping. Otros utilizan un banco del parque. Algunos traen mesas, alfombras y macetas. Cada uno hace lo que quiere. Pero lo que sentarse dice es: "Te mereces bajar el ritmo y ser receptivo al cuidado y la atención". Nos gusta pensar de sentarse, que es algo muy provocador en una acera concurrida.
3. **RÓTULOS**: Damos gráficos a los líderes de las secciones/delegaciones para que impriman rótulos elegantes. Sinceramente, los carteles hechos en casa resultan cercanos y accesibles a la gente. Ayuda mucho que el texto sea sencillo. Esta frase es la que mejor funciona. "¡Escucha gratis aquí! Somos Charla en la Acera, un proyecto de escucha comunitario. [www.sidewalk-talk.org](http://www.sidewalk-talk.org)"
4. **URL / CÓDIGO QR**: Aquí tienes una URL sencilla a la que puedes enviar a la gente cuando te encuentres con ellos en la Acera, puedes añadirla a tu señalización o poner un código QR en tu cartel. Si no tienes un compañero/a saludando, es una manera rápida y fácil de responder a las preguntas de la gente sin interrumpir tu escucha.  
[www.sidewalk-talk.org/questions](http://www.sidewalk-talk.org/questions)



### Prepararse Para Escuchar

#### **Establezca una intención**

Es bueno tomar un momento, solo o en equipo, y establecer una intención sobre lo que quieres darle a la Acera ese día.

#### **Que te escuchen**

Para empezar, pueden turnarse para escucharse entre sí. La gente empezará a sentir curiosidad cuando vean que se están escuchando los unos a los otros. Es una forma de entrar en calor y de atraer a otros interlocutores.

#### **Salida y cierre**

Después de recoger las sillas y los suministros, puedes hacer una reunión de despedida. ¿Qué quieres llevarte de regalo y recuerdo de tu experiencia? ¿Qué es lo que quieres dejar atrás de tu experiencia?