

# Acuerdos de Escucha de Charla en la Acera

## **Creemos que la compasión se da entre iguales**

- No ofrecemos consejos ni utilizamos técnicas de terapia o coaching para "arreglar" a las personas, porque las vemos como son, y completas.
- Podemos actuar compasivamente, o recomendar recursos, como iguales.

## **Vemos la escucha como una práctica de servicio**

- Independientemente de la profesión que ejerzamos, llegamos con total humildad a nuestra práctica de escucha.
- Nos comprometemos a aprender algo sobre nosotros mismos, sobre los demás o sobre la escucha en cada encuentro.

## **Fomentamos la inclusión y el sentido de pertenencia**

- Al estar en Charla en la acera, ten en cuenta que no debes utilizar el teléfono móvil estando en la silla del oyente (puedes levantarte y hacer una pausa). Si es posible, no lles gafas de sol para poder sonreír y saludar a los transeúntes con la mirada.
- Somos conscientes de que no debemos charlar con los demás voluntarios para evitar parecer un club cerrado. Somos conscientes de nuestros propios prejuicios, que pueden hacer que escuchemos o interactuemos de forma diferente a cada persona.
- Todas las creencias, políticas, identidades y orígenes son bienvenidos.

## **Establecemos límites con compasión y garantizamos nuestra seguridad**

- Si no somos capaces de escuchar porque nos sentimos emocionalmente agitados o inseguros, podemos decir "no puedo escucharte como me gustaría". Puedes recoger y cambiar de lugar, poner fin a tu escucha o pedir ayuda a otros voluntarios.
- Los voluntarios tienen cuidado de no ir solos al baño o caminar solos hasta el coche después de un evento.

## **Somos, en lugar de hacemos**

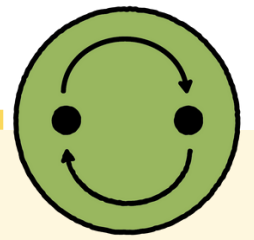
- Estamos ahí para mantener el espacio. No vamos ni a vender, ni a enseñar o a dar consejos. Estamos ahí para estar disponibles. Mantenemos una presencia abierta y olvidamos la ansiedad de "¿he tenido suficientes interlocutores?", para que estemos emitiendo una buena energía en esa acera.
- Nos sentamos en lugar de estar de pie, ya que es esencial dejar de moverse de un lugar a otro, sentarse y detener el propio cuerpo y decir "la conexión importa". No es obligatorio, pero es el valor detrás de sentarse.

## **Escuchamos para crear un cambio cultural**

- Escuchamos para crear una transformación del Yo al Nosotros.
- Escuchamos para ayudarnos a "rehumanizarnos" unos a otros.
- Escuchamos para inspirar un espacio más receptivo que sostenga a las personas.
- Llevamos estas prácticas a nuestras propias vidas.

## **Nos comprometemos a impulsar la resolución de conflictos**

- Todos somos diferentes, y a veces podemos tropezarnos los unos con los otros y lo aceptamos.
- Nos escucharemos los unos a los otros.
- Escucharemos los valores del otro y compartiremos nuestros propios valores personales.
- Llegaremos a un lugar de restauración compartida y de atención y cuidado mutuos.



# Acuerdos de Escucha de Charla en la Acera

## **Compasión entre iguales**

- No ofrecemos consejos ni intentamos "arreglar" a la gente, porque los vemos a todos como completos.
- Podemos actuar con compasión y remitir a las personas a recursos locales, tratándolos a todos como iguales.

## **La Escucha como una práctica de Servicio**

- Traemos humildad a nuestra práctica de escucha, independientemente de nuestra profesión.
- Cada encuentro es una oportunidad para aprender sobre nosotros mismos, sobre los demás y sobre el arte de escuchar.

## **Fomentar la inclusión y el sentido de pertenencia**

- Al escuchar, evitamos utilizar teléfonos móviles y, si es posible, evitamos llevar gafas de sol para conectar con los transeúntes a través del contacto visual.
- Evitamos charlar con los demás oyentes para evitar la apariencia de exclusividad.
- Damos la bienvenida a todas las religiones, políticas, identidades, orígenes y opiniones, y somos conscientes de nuestros prejuicios.

## **Establecer límites con compasión y garantizar la seguridad**

- Si nos sentimos provocados, emocionales o inseguros, podemos decir: "Soy incapaz de escucharte como me gustaría". Podemos desplazarnos, terminar la sesión o pedir ayuda.
- Somos conscientes de que no debemos ir solos al baño ni caminar solos hasta el coche después de los acontecimientos.

## **Ser en lugar de hacer**

- Nuestro papel es mantener el espacio, no vender servicios, enseñar o dar consejos. Calmamos nuestras ansiedades por conseguir suficientes interlocutores, de modo que somos una presencia tranquila en la acera.
- Nos sentamos en lugar de estar de pie, ya que es un compromiso esencial con conectar, y buscamos ralentizar el ritmo y sentarnos para enfatizar que la conexión importa.

## **Escuchar para cambiar la cultura**

- Nuestro objetivo es transformar el "Yo" en "Nosotros".
- Escuchamos para "rehumanizarnos" los unos a los otros, e inspirar a que las personas sean más receptivas y que tomen su espacio.
- Llevamos esta práctica a nuestra vida cotidiana.

## **Compromiso con la resolución de conflictos**

- Reconocemos y aceptamos nuestras diferencias.
- Nos escucharemos, comprenderemos los valores de los demás y compartiremos los nuestros.
- Nos esforzamos por restablecer el cuidado y la comprensión en nuestras relaciones.