

# Principios básicos

Para asegurarnos que nuestras reuniones son fluidas y dinámicas, y sobre todo que escuchamos a todas las voces por igual, debemos facilitar ese espacio. Aquí una serie de principios básicos.

- **Al inicio de cada reunión se elige una facilitadora.** Alguien que se sienta cómoda con el rol. Idealmente el grupo se va sintiendo más y más cómodo con la idea, y cada vez facilita una persona distinta.
- El papel de las facilitadoras no es solo dar el turno de palabra, sino **garantizar que todas las voces tienen oportunidad de ser escuchadas** por igual. La facilitadora también debe estar atenta a la energía de las personas, y ser consciente de que a veces es necesario hacer algún descanso breve para recuperar fuerzas. Si tienes la sensación de que la concentración disminuye, se puede proponer un pequeño descanso, o algún juego para despejarse y reconectar.
- Tal vez, al inicio de la reunión sea útil un par de recordatorios:
  - Practicamos la **escucha activa**: Prestamos toda nuestra atención a la persona que habla. Intentando salir del hábito de ir pensando nuestras respuestas mientras alguien nos habla. Es transformador.
  - Para una reunión fluída y proactiva, **interacciones breves**: más o menos 2 minutos cada una, evitando monólogos
  - Aunque vamos a facilitar con turnos de palabra, el objetivo es sacar el máximo provecho de la diversidad del grupo. **Damos prioridad a las voces que menos se han escuchado** en el “círculo”.

---

Revision #1

Created 24 marzo 2023 03:04:50 by jjoseba

Updated 24 marzo 2023 03:06:51 by jjoseba