

# Valores y actitudes de las participantes

Todas las personas que participan en una reunión son responsables de crear un espacio seguro en el que todas puedan participar. Por lo tanto, es importante reflexionar sobre nuestra propia participación en la reunión. En nuestra sociedad tendemos a oír las voces más seguras de sí mismas (¡y las que más gritan!), y a oír menos de aquellas personas a las que les cuesta más abrirse...o arrancar. Hay espacios en los que la gente se interrumpe todo el rato; otros en los que sólo hablan dos. ¡Qué maravillosa oportunidad de diversidad perdida!.

Para crear un entorno de reunión constructivo y cómodo, ten en cuenta los siguientes puntos:

- Practica la **escucha activa** cuando esté hablando el resto.
- **Respetar el rol de la facilitadora** y su gestión de los turnos; es probable que no haya tiempo para que todo el mundo diga todo lo que quiere decir, así que deja espacio para asegurarte de que todas las voces son escuchadas.
- **Las 3 puertas:** Antes de decir algo, reflexionamos ¿Aporta realmente? ¿Es realmente necesario? ¿Desde que emoción lo estás diciendo? No tenemos miedo a ceder el turno solicitado si nuestra intervención ya no es oportuna.
- Si alguien ya ha dicho lo que tú querías decir, baja la mano para que el moderador sepa que estás cediendo tu turno.
- Deja que alguien que hace tiempo que no habla se adelante. Cuando sea tu turno, di: "X no ha hablado en un rato, toma su punto por delante del mío".
- Si eres una persona a la que le cuesta más hablar: Respira y confía en tí misma. Tu voz y tus ideas cuentan tanto como las de las demás..

---

Revision #2

Created 24 marzo 2023 03:00:28 by jjoseba

Updated 27 marzo 2023 11:24:49 by jjoseba