



Hable su Paz

El proyecto de civilidad

Nueve acciones de civilidad

1. Ponga atención

Sea consciente y preste atención al mundo y la gente alrededor.

- Infórmese de lo que está ocurriendo en nuestra comunidad
- Enfóquese en el asunto—en lo que esté diciendo la persona
- Considere todos los aspectos —asuntos están conectados
- Mantenga su mente abierta a nuevas perspectivas; esfuércese en la objetividad

2. Escuche

Enfóquese en otros para mejor entender sus puntos de vista.

- Busque el entendimiento; escuche lo que se dice
- Haga buenas preguntas
- Respete a la persona y su punto de vista con palabras y lenguaje corporal
- Ponga plena atención; evite distracciones como: su emoción, la ejecución de tareas múltiples, o la formulación de una respuesta en lugar de escuchar

3. Incluya a todos

De la bienvenida a todas las personas trabajando para mejorar la comunidad.

- Conozca el sistema de la comunidad para poder incluir a todos (social, económico, medioambiental, técnico, etc.)
- Intencionalmente y sinceramente invite perspectivas diversas
- Busque participación; tome responsabilidad; ¡inclúyase usted mismo!
- Use un lenguaje común y entendible

4. No chismorree

Y no acepte cuando otros decidan hacerlo.

- Vaya a la fuente para aprender los hechos; valide la información
- Comuníquese con respeto y una intención positiva; posea lo que diga; sea responsable
- Modele integridad y un respeto mutuo; ponga un buen ejemplo a otros
- Honre a los que no estén presentes

5. Muestre respeto

Honre a otras personas y sus opiniones, especialmente en medio de un desacuerdo.

- Valore a la persona; aprecie sus contribuciones, experiencias, pasión, cultura, normas, y valores
- Haga preguntas para clarificar
- Valore ideas que se ocasionan
- Demuestre lenguaje corporal positivo

6. Busque puntos en común

Busque las oportunidades de estar de acuerdo; no contradiga simplemente para hacerlo.

- Sobrepase las emociones; enfóquese en los asuntos
- Establezca relaciones; haga una conexión
- Efectúe una confianza mutua

7. Repare relaciones dañadas

Sea sincero, pida perdón, y perdone

- Acepte responsabilidad de sus acciones y palabras
- Acepte una disculpa
- Practique compasión; suelte el pasado

8. Use lenguaje constructivo

Tenga en cuenta las palabras que escoja.

- Dirija el conflicto con la intención de resolverlo
- Al estar en desacuerdo, mantenga en mente los asuntos, y no haga un ataque personal
- Aprenda de las perspectivas y reacciones de otros

9. Tome responsabilidad

Practique responsabilidad en lenguaje y acciones

- Sea dueño de lo que diga; use el “yo” en sus declaraciones
- No ponga la responsabilidad y culpa a otras personas
- Sea fiable
- Diga la verdad



No es lo que diga, sino la manera que lo diga.

SpeakYourPeaceSWC.org

propiedad de la comunidad | a program of In courage

incourage