

Pautas de la comunidad para la conferencia biodinámica

Le invitamos a unirse a nosotros en la co-creación de una cultura de conferencia acogedora y respetuosa que apoya una experiencia positiva de aprendizaje y de comunidad para todos.

1. **Estar completamente presente.** Apague o silencie el teléfono, la tableta o la computadora. Minimiza las distracciones y las interrupciones para usted y para los demás. Estar aquí ahora.
2. **Dar y recibir bienvenida.** Saludar. Compartan una sonrisa.
3. **Escuchar profundamente.** Escuchar no sólo a las palabras, sino a los sentimientos, las ideas y las inspiraciones detrás de ellos.
4. **Mantentarse curioso y abierto.** Hacer preguntas. Practicar la investigación interna. Esperar y aceptar una falta de cierre.
5. **Compartir sus conocimientos, habilidades y preguntas.** Nadie lo sabe todo, pero juntos sabemos mucho.
6. **Hablar de su propia experiencia.** Usar declaraciones de “yo” en lugar de generalizaciones.
7. **Ninguna voz es privilegiada sobre otra.** Mientras escucha a otros, comprenda que su experiencia es única para ellos, y la suya es única para usted. El hablar de nuestras experiencias individuales nos permite compartir de manera genuina sin juzgar.
8. **Hacer espacio, tomar espacio.** Si usted tiende a ser la última persona en hablar, intentar a añadir su voz antes. Si tiende a entrar la conversación de inmediato, practicar la paciencia y escuchar.
9. **Respetar las identidades, los fondos y los límites de los demás.** Usar los nombres y pronombres que la gente prefiera. No asumir la identidad de género, el trasfondo cultural, la orientación sexual o el estatus socioeconómico de nadie. Obtener el consentimiento antes de tocar a alguien.
10. **Abrazar la diferencia y la diversidad.** Practicar el pensamiento inclusivo.
11. **Cuidar de sí mismo y los unos a los otros.** Levantarse, moverse, tomar agua, ir afuera, descansar. Ofrecer apoyo cuando usted siente que es necesario.
12. **Ser consciente de la intención y el impacto.** A pesar de que no tenemos intención de hacer daño, a veces nuestras palabras y acciones pueden ser torpes y herir a otros. Reconocer que el impacto es a menudo diferente de la intención. Si alguien le dice que algo que usted dijo o hizo ha causado daño, escuchar, pedir disculpas, reflexionar y cambiar su comportamiento.
13. **Cuando alguien se comporta de una manera que desafía sus valores, utilícelo como una oportunidad para invitar o llamar a esa persona a una mayor conciencia del impacto de su comportamiento.** Aceptar que usted también podría ser llamado a comportarse con más habilidad. Vamos todos a ayudarnos unos a otros para aprender y crecer.