

HERRAMIENTAS COMUNICATIVAS



Desmonta ^{los}
RUMORES

La Estrategia AntiRumores es un proceso de transformación social que se basa en la perspectiva de los derechos humanos, la interculturalidad y la no discriminación. Su objetivo es suscitar una postura crítica y activa ante los rumores, estereotipos y prejuicios sobre las personas de origen extranjero que dificultan nuestra convivencia.

A través de la participación ciudadana, diferentes vecinos y vecinas de Basauri se están formando y organizando para desmontar esos rumores a través del diálogo y la apuesta por la diversidad cultural.

Como sabemos las dificultades que llevan consigo las conversaciones en las que surgen rumores, hemos preparado algunos consejos prácticos que esperamos que te puedan servir de ayuda a la hora de actuar como agente antiRumor y generar espacios de diálogo constructivo.

1. Antes de nada...

 Reconocer nuestros **propios estereotipos** y prejuicios. Para conseguir un cambio en la percepción de los y las demás es imprescindible empezar por una misma. Permite que el o la interlocutor se identifique contigo y facilita la comunicación.

 **Reducir las expectativas.** Cambiar los prejuicios y estereotipos de las personas es un largo camino. Si consigues generar la duda ya será un gran logro.

 **Actitud positiva.** Si consideras que más allá del re-



sultado de la conversación se extraerá algo positivo, el diálogo será más exitoso.

 Recuerda usar las **herramientas de comunicación** cuando veas que te invaden algunos sentimientos que te impiden abordar la situación desde un punto de vista profesional.

 **Práctica.** Practicar nos ayudará a ir perfeccionando nuestras habilidades y técnicas de comunicación.

 **Formas parte de una red.** Recuerda que no estás sola ni solo y que podrás compartir satisfacciones, frustraciones, dificultades y experiencias.

2. Algunos elementos clave en la comunicación

 **Escoge el momento.** A veces no nos encontramos en el momento o en el lugar más apropiado para abordar estos temas. Un clima tranquilo te ayudará. Puedes retirarte y retomar la conversación en otro momento para escuchar y argumentar con mejor calidad.

 **Mantén la calma.** Proporcionar respuestas de manera calmada nos ayudará a evitar situaciones tensas y discusiones.

 **Muestra respeto.** Tu interlocutor no es un enemigo a derrotar, es alguien con prejuicios y estereotipos como todas y todos. Asumir una actitud de respeto invitará a la otra persona a comportarse de la misma manera contigo.

 **Argumentos claros.** Adapta el lenguaje a la persona a la que te diriges utilizando ejemplos sencillos y evitando los argumentos que no tengas claros.





Valora a la otra persona. Si intentas comprender las preocupaciones y los miedos que se esconden tras el rumor, será más fácil que tenga en cuenta tus opiniones.



Escucha activa. Si haces un esfuerzo y muestras interés por atender el punto de vista de la otra persona, verás cómo adaptar mejor tu respuesta a sus sentimientos.



No culpabilices. Hay que tener cuidado de no pretender aleccionar a las personas tratándolas de ignorantes o racistas.

3. Otros recursos útiles



Búsqueda de vínculos comunes. Las inquietudes, expectativas, deseos, miedos y sueños del ser humano suelen ser parecidos.



A través de **las preguntas** se pueden recoger más detalles sobre qué hay detrás del discurso de tu interlocutor/a y se puede incitar a la reflexión.



Recordar que el rechazo a la población migrante **se siente**, por lo tanto, es importante acompañar los datos oficiales con cuestiones emocionales que atiendan a cómo se siente la persona que tenemos enfrente.



La curiosidad y las dudas son la semilla del pensamiento crítico. Puedes invitar a tu interlocutor a contrastar la información.

¿Quieres participar en la red o te gustaría solicitar más información?
Ponte en contacto con nosotras:

desmontalorumores@basauri.eus

Teléfono: 944.666.355