



Braver Angels

Conversación Uno a Uno Sobre La Regla de Oro

Descripción general:

Esta es una conversación entre dos personas. Es estructurada, auto-dirigida, y tardará una hora. En esta conversación, compartiremos lo que significa La Regla de Oro para cada quién, cómo han tenido éxito con ella, las maneras en las que no han logrado vivir de acuerdo a ella en el pasado, y algunos pasos que podrían tomar para vivir de acuerdo a La Regla de Oro en el futuro. La conversación puede realizarse en línea a través de una plataforma como Zoom, Google Meet, FaceTime o Skype, por teléfono o en persona.

Antes de la conversación:

1. Existen diferentes versiones de La Regla de Oro que se remontan a Confucio y Aristóteles. Pueden ser encontradas en todas las tradiciones religiosas principales y en numerosas filosofías. Elija una variación de La Regla de Oro con la que más resuene [de esta lista \(en inglés\)](#).

Si no tiene tiempo para leer [la lista](#) entera, he aquí algunas variaciones populares:

- "Así que, en todo, traten ustedes a los demás tal y como quieren que ellos los traten a ustedes" Cristianismo: Mateo 7:12
- "Trate a los demás como ellos quieren que los traten". Popularizada por Tony Alessandra, esta variación también se conoce como La Regla del Platino.
- "No lastime a los demás en las mismas formas que usted mismo consideraría hirientes". Budismo: Udanavarga 5:18

2. Lea [esta introducción obligatoria](#) de 2 minutos y medio de Bill Doherty, arquitecto de Conversaciones Uno a Uno, sobre el proceso de conversación. Ha sido traducida a español de su versión original en inglés.

3. Antes de comenzar, lea esta guía de conversación completa y téngala disponible durante la conversación.

CONVERSACIÓN (1 hora)

Parte 1: Apertura (8 minutos)

Después de tomarse un tiempo para asegurarse de que su configuración de internet funcione, si va a participar en la conversación por videoconferencia, o después de que ambas personas se hayan instalado para una conversación en persona, uno de los participantes leerá los objetivos y la otra persona leerá las normas básicas.

Objetivos

- ✓ Poner la Regla de Oro como el centro de enfoque de usted y su compañero/a.
- ✓ Profundizar sobre lo que significa La Regla de Oro para usted y cómo ha vivido de acuerdo a La Regla de Oro en el pasado. Incluyan áreas de su vida donde ha sido difícil practicarla.
- ✓ Pensar en pasos que podría tomar para practicar La Regla de Oro en las áreas que más se le dificultan, de ahora en adelante.

Normas Básicas

1. Hablemos desde nuestra experiencia y escuchémonos para poder comprendernos desde un lugar de curiosidad y respeto. Estamos aquí para explicar nuestros puntos de vista y escuchar los puntos de vista de la

otra persona, no para dar consejos o convencer a la otra persona que cambie de alguna manera.

2. Vamos a ceñirnos al proceso en cada etapa de la conversación. Por ejemplo: si el tema de la conversación tiene que ver con una experiencia personal acerca de cómo hemos usado la Regla de Oro efectivamente, eso es lo único sobre lo que hablaremos aunque signifique resistir la tentación de decirle a su compañero/a de conversación que está equivocado/a o confundido/a en cuanto al tema.
3. Démonos el permiso mutuo de recordarnos el uno al otro amablemente si nos desviamos del proceso, por ejemplo "Creo que en este momento deberíamos estar haciendo..."

¿Estamos de acuerdo con estos objetivos y normas básicas y listos para comenzar?

Parte 2: Conociéndose mutuamente (8 minutos)

Pregunta 1: ¿Cuales son los motivos por los cuales hemos decidido participar en esta conversación?

Cada persona se toma 1 minuto.

Luego, 2 minutos de conversación mutua, (en esta y en otras partes, siéntanse libres de usar menos tiempo. Usen un cronómetro si desean):

¿Han identificado algún motivo en común por el cual están participando en esta conversación?

Sugerencia: de este punto en adelante, vayan alternando quién hace la pregunta primero.

Pregunta 2: Compartamos algo sobre nosotros mismos

Comparta algo sobre usted.

Por ejemplo:

- ¿Dónde vive, su familia?
- ¿Tiene mascotas?
- ¡O comparta un recuerdo agradable de cuando era más joven acerca de un objeto que era especial para usted!

(Hasta 2 minutos cada uno)

Parte 3: Discusión sobre la Regla de Oro *(40 minutos)*

Pregunta 3: Compártale a su compañero/a de conversación cuál versión de La Regla de Oro eligió antes de comenzar, y explíquele por qué le gustó. ¿Qué significa para usted vivir de acuerdo a la Regla de Oro?

(Hasta 2 minutos cada uno)

Discuta acerca de un ejemplo de cómo ha logrado comportarse de acuerdo a La Regla de Oro en el pasado. Puede ser un caso grande o pequeño, en el que usted hizo lo mejor que pudo para vivir de acuerdo a la Regla de Oro, teniendo en cuenta que a menudo fallamos. Está bien presumir de sí mismo en este momento. Proporcione algunos detalles: ¿Qué obstáculos, internos o externos, enfrentó al aplicar la Regla de Oro en la situación?

(Cada uno se turna hasta llegar a los 3 minutos. Sin ser interrumpido/a).

Conversen por tres minutos, contestando por turnos. (3 minutos en total):

¿Qué aprendieron sobre la perspectiva de cada quien acerca de la Regla de Oro y cómo se han comportado exitosamente de acuerdo con ella en el pasado? ¿Ven algo en común?

Pregunta 4: ¿En qué áreas de su vida, o con qué tipo de personas, le resulta más difícil vivir de acuerdo a la Regla de Oro? (Profundice en este tema. He aquí algunos ejemplos: ciertos familiares, compañeros de trabajo, vecinos; personas cuyas creencias o valores sean difieren a los suyos; personas de diferentes orígenes raciales, étnicos, culturales, religiosos o geográficos).

(Cada uno va a turnarse hasta llegar a los 4 minutos. Sin ser interrumpido/a).

Conversen por turnos durante 4 minutos, contestando esta pregunta:

¿Qué aprendieron sobre ustedes mismos y sobre la otra persona con respecto a los retos de vivir de acuerdo a la Regla de Oro? ¿Ven algo en común?

Pregunta 5: ¿Cómo podría intentar practicar La Regla de Oro en las áreas de su vida o con el tipo de personas que ha identificado como difíciles para usted?

(2 minutos para cada persona. Sin interrupciones).

Conversen por turnos durante 2 minutos, contestando estas preguntas:

¿Qué le resultó útil, o inspirador en cuanto a los esfuerzos que su compañero/a de conversación ha compartido que usted podría implementar en su vida y así comenzar a vivir de acuerdo a la Regla de Oro en el futuro?

A algunas personas les resulta útil volver a conversar en una fecha posterior para ver cómo les va en sus esfuerzos de vivir de acuerdo a la Regla de Oro. Decidan si desean participar.

Pregunta 6: Piense en las personas con las que usted no está de acuerdo en cuanto a una política pública o tema social que le es de mucho interés, o en personas que apoyan a un líder político al que usted se opone firmemente. Ahora pregúntese cómo aplicaría La Regla de Oro al momento de relacionarse con estas personas.

(Cada uno se turna hasta llegar a los 3 minutos. Sin interrupciones).

Luego, dialoguen durante 3 minutos sobre sus respuestas.

CIERRE DE LA CONVERSACIÓN

(4 minutos)

Pregunta 7: ¿Qué nos llevamos de esta conversación sobre La Regla de Oro?
(2 minutos para cada persona).