

URBAN CONFESSIONAL

A FREE LISTENING MOVEMENT

PARTNER GUIDE en Español

NOSOTROS CREEMOS

Creemos que la gente necesita ser escuchada. Hay un gran valor en simplemente escuchar a alguien.

NUESTRA MISIÓN

Escuchar. Estamos disponibles para todos aquellos que necesitan ser escuchados.

¿CÓMO HACEMOS ESTO?

Sostenemos letreros y dejamos que la gente hable, cante, baile, grite, llore y comparta con nosotros.

¿HAY REGLAS?

¿Reglas? No. ¿Una guía? Sí. Nosotros lo llamamos "Puntos claves para escuchar."

¿DAMOS CONSEJOS?

No.



/urbanconfessional



/urbanconfessional



@UCFreeListening



/urbanconfessional

PUNTOS CLAVES PARA ESCUCHAR

CONVERSACIÓN DESBALANCEADA O CONVERSACIÓN 80-20

Escuchar no significa guardar silencio. Le llamamos conversación desbalanceada por que queremos que las personas a las que estamos escuchando hablen más que nosotros. No obstante, siéntete libre de hacer preguntas (leer abajo), ofrece entendimiento verbal y primordialmente, asienta y se empático.

EMPATIZAR

No estamos aquí para cambiar la opinión de nadie. Evita disentir con la persona que escuchas. Si alguien habla de temas con los que no estas de acuerdo o encuentras desagradable, haz una búsqueda interior para entender desde donde viene la otra persona, sonríte y simplemente estate ahí para ellos. Si te preguntan tu opinión, sencillamente responde "Solo estoy aquí para escuchar, pero creo que es muy interesante", O redirige la conversación hacia ellos y elogia su intelecto o pasión por el tema. Posteriormente pregúntales que más les apasiona.

SIN BARRERAS

Es indispensable que el hablante sienta que tiene toda tu atención. Cuando alguien se acerque a ti, baja tu letrero e intenta tener los brazos descruzados, si es posible. Así, mandamos un mensaje de que no estamos disponibles para nadie más y que estamos comprometidos con la persona que esta enfrente. Asimismo, procura no usar tu celular o cualquier otro dispositivo y evita saludar o estar en contacto con otras personas durante tu tiempo con el hablante. La oportunidad de tener toda la atención de alguien es un evento único. Esta es nuestra especialidad.

RESPETA LOS SILENCIOS

Cuando existan momentos de silencio, deja que estos sucedan. Resiste a la necesidad de llenarlos. Por lo general, son estos momentos en los que la persona va a decir aquello que normalmente le da miedo expresar o aquello que le pesa más en su corazón. Quédate callado con ellos y se paciente. Deja que ellos llenen ese momento.

LOS PRINCIPIOS DE URBAN CONFESIONAL

NUESTRA MENTALIDAD.

- Intenta que la gente se acerque a ti y no al revés.
- Estamos aquí por ellos. Eso es todo. No hay agenda ni compromiso.
- No grabamos ni filmamos a nadie. El único momento que importa es ahora. Escribir acerca de tu experiencia **después** del evento es aceptable y recomendable. Sin embargo, para respetar la integridad del proyecto, no grabamos ni filmamos a nadie mientras comparten con nosotros.

ETIQUETA

ALGUNAS BASES QUE NOS AYUDAN A ESTANDARIZAR EL ESCUCHAR AL OTRO.

- Remuévete los lentes de sol, si es posible.
- Haz contacto visual. Escuchamos con nuestros ojos y nuestros corazones.
- Mientras esperamos a que alguien se acerque, sonríe y haz contacto visual con las personas que caminan cerca. Se accesible.
- Si te piden que cambies de locación, hazlo agradadamente. No entres en conflicto territorial con ninguna autoridad.
- Nunca asumas nada de nadie. Siempre deja que ellos te proporcionen información.
- No le tienes que dar dinero a nadie que te lo pida. Escuchar es tu contribución.
- Siempre ofrece ir a sentarte con alguien si sientes que ellos necesitan una atención más enfocada.
- No te pares en grupos de más de tres personas. Mucha gente parada en un mismo lugar puede parecer intimidante.

LA CONVERSACIÓN DESBALANCEADA O 80-20: PREGUNTAS

Practicamos la conversación 80-20 cuando escuchamos. 80% escuchar 20% respuestas redirigidas. Estas son los 4 tipos de preguntas que van a redirigir la conversación a la persona que esta compartiendo, y así mantener la conversación desbalanceada entre el que comparte y el que escucha.

PREGUNTAS ABIERTAS

Por lo general, estas son las preguntas más importantes. Las preguntas abiertas requieren que el hablante piense y responda. Usualmente se usan para iniciar una conversación con alguna persona curiosa y un posible hablante, "¿Cómo estás hoy?", "¿De dónde eres?", estas también las podemos usar para redireccionar la conversación hacia el hablante cuando este te hace preguntas. Por ejemplo, si te preguntan acerca de tus creencias de Dios, rediriges contestando con una pregunta abierta, "¿Cuáles son TUS creencias de Dios?" O "¿Qué significa Dios para ti?". Estas comunican de manera genuina tu interés en sus creencias e historias y ayuda a mantener la conversación desbalanceada.

ACLARANDO PREGUNTAS

Estas son las preguntas que hacemos para que el hablante nos clarifique puntos de su 'revelación'. Preguntas como "¿Cuándo ocurrió esto?", "¿Cuántos años tenías?", "¿Dijiste que estabas en tu casa cuando esto sucedió?", son el resultado natural de un interés genuino en su historia. Esto les demuestra a los hablantes que estas escuchando activamente y que realmente estas interesado en entender los detalles de su 'revelación'.

PREGUNTAS DE SEGUIMIENTO

Estas son las preguntas que vamos hacer para guiar al hablante a entrar en más (o menos) detalles acerca de su historia. Estas son más específicas que las preguntas abiertas y las usamos para motivar a que la persona nos continúe hablando de un tema en particular. Especialmente cuando notamos que tienen algo más que decir pero están nerviosos y no saben como iniciar. Entonces, les hacemos preguntas como "¿Cómo es la relación con tu esposa ahora?", "¿Haz estado buscando trabajo últimamente?", hazles saber que esta bien continuar hablando de un tema por más de que este sea difícil. Las preguntas de seguimiento transmiten confianza y pueden inspirar valentía en el hablante.

REDIRIGIENDO POSITIVAMENTE

Estas preguntas las podemos usar cuando notamos que el hablante le esta dando vueltas al mismo asunto desesperanzadamente. Este tipo de preguntas las usamos cuando ya se ha creado un vínculo de confianza e intimidad. Preguntas como, "¿Por qué estás agradecido?" y "¿Qué es lo mejor de tu vida?", le pueden dar al hablante una nueva perspectiva y los ayuda a salir de ese ciclo negativo. A menudo, si la persona esta lidiando con depresión o desesperación, estas preguntas les ayudará a redirigir positivamente su mentalidad para cuando se despidan de ti estén en un mejor lugar emocionalmente que cuando llegaron.

COMO RESPONDER PREGUNTAS

NOS VAN HACER MUCHAS PREGUNTAS ESPECIFICAS QUE REQUIEREN SER RESPONDIDAS. ESTAS SON ALGUNAS MANERAS DE RESPONDER A LAS PREGUNTAS MÁS COMUNES.

¿Para que estas haciendo esto?

– Para ti.

Pero, ¿Por qué lo estas haciendo?

– Creemos que la gente tiene muchas cosas guardadas en sus corazones y queremos estar aquí en caso de que quieran sacarlo.

¿Estas recolectando algún tipo de material o me estas grabando o filmando?

– No, solo estoy aquí para ti.

¿Me das tu número de teléfono?

– Realmente solo estoy aquí para escuchar, si quieres regresar la próxima semana, aquí estaré.

¿Me das dinero?

– Solo estoy aquí para escuchar, esa es mi contribución.

Con la excepción de las primeras tres preguntas, no hay ningún guión a seguir, solo son sugerencias. Sin embargo, las primeras preguntas responden con la intención y misión de este proyecto.

SEGURIDAD

LA NATURALEZA DE ESTE PROYECTO NOS OBLIGA A SER MUY CONSIENTE DE LA LOCACIÓN EN LA QUE LO LLEVAMOS ACABO, POR LO QUE RECOMENDAMOS ÚNICAMENTE ÁREAS SEGURAS CON MUCHA GENTE. NUESTRA SEGURIDAD ES MUY IMPORTANTE.

- Quédate en grupos de 2 o 3 personas
- Es más común que los hombres se acerquen directamente con las mujeres, asegúrate que todas las personas del grupo estén a la vista de todos.
- La vestimenta es "casual". No lledes nada ostentoso.
- No lledes contigo mochilas, bolsas o artículos personales al evento.
- Siempre estate alerta de tu alrededor.
- No dejes que nadie use tu teléfono.
- Si te sientes incómodo con algún hablante, amablemente sugiere incluir a otra persona del grupo a escuchar contigo.
- Siempre puedes decir que NO si alguien te pide hacer algo.

COMO DESCRIBIRNOS

Durante el evento, querrás compartir con ciertas personas acerca del proyecto de Urban confessional. Les puedes decir:

"Somos parte de un movimiento que cree que la gente necesita ser escuchada."

Si quieren más información, nos pueden encontrar en Internet y en las redes sociales.

- **urbanconfessional.org**
- **facebook.com/urbanconfessional**
- **twitter.com/UCFreeListening**
- **instagram.com/urbanconfessional**

¡LISTO! AHORA SAL Y ESCUCHA.