



Cómo promover el respeto

Cuando se trata de convivencia, el respeto es uno de los valores fundamentales en el desarrollo. El respeto es comprender y valorar (a las personas, animales, plantas, sistemas, ideologías, formas de vivir, etc.) con quienes interactuamos de tal forma que permitamos y fomentemos la expresión de su esencia. El respeto implica actuar de manera responsable y reconociendo los límites del otro para no lastimar su integridad física, emocional, económica y/o social.



Existen una serie de creencias alrededor del respeto que modelan la conducta de las personas, analicemos cuáles son:

- No hagas lo que no quieras que te hagan.** Es una invitación a ubicar cómo te sentirías si una persona te hace o te dice algo en particular, es una forma de medir el impacto de tus acciones, de tal forma que puedas ubicar cuál es la manera más adecuada para actuar o hablar con alguien.
- Ponte en sus zapatos.** Aunque implica la misma acción de ponerse en lugar del otro, como la anterior, en esta nuestras acciones o palabras no son incluidas; es el ejercicio de reflexión para ubicar cada una de las circunstancias que rodean a una persona, localizar sus emociones y necesidades.
- El respeto se aprende en casa.** Esta es una premisa que nos lleva a reconocer que para poder ejercer el respeto, en nuestra infancia tuvimos que pasar por un adiestramiento. El buen trato que damos a una persona, durante sus primeros años de vida, determina, en gran medida, su capacidad para reconocer, valorar y respetar a los demás.





Cómo promover el respeto



•**Respétame para que te respete.** Esta frase es muy utilizada y viene, como las otras, a convocar a la mutualidad; el respeto se establece que debe ser recíproco.

•**Respétame, soy tu mayor.** En esta frase ubicamos que el respeto implica una acción de sumisión, reconocimiento de una ley.

Ahora veamos cuáles son los puntos a tomar en cuenta para asegurarnos de fomentar el respeto:

•**Reconocimiento:** Hacer el ejercicio de nombrar ante una persona y quienes les rodean el valor que nos representan.

•**Empatía:** El ejercicio de reconocer las emociones y perspectivas de una persona, validarlas. No es necesario que nos conmovamos o nos sintamos profundamente dañados por su situación, la empatía se queda en ubicarlo.

•**Asertividad.** Implica la expresión de lo que pensamos después de haber filtrado con nuestra propia conciencia si es el momento más adecuado y si hemos elegido también la forma correcta.

•**Buen trato.** Implica el objetivo común de un par o grupo de personas para brindarse una interacción amable, sensible y en donde el conflicto sea una oportunidad para mejorar las situaciones.

•**Reflexión.** Es el ejercicio de inteligencia intrapersonal, en donde nos permitimos cuestionar nuestras acciones, reconocemos nuestras emociones y las aceptamos, verificamos las opciones que tenemos para mejorar, y hacemos elecciones que aseguren nuestro crecimiento personal y promuevan también el de los demás.

•**Reaprender:** Cuestionarnos si la forma en como respetamos es la única o si tenemos que trabajar para mejorar.

•**Hazlo popular:** Promuévelo entre las personas con quienes convives, incluye a personas de todas las edades y promueve actividades que dejen claras las ventajas que ofrece.

•**Extiéndelo:** A las plantas, a los animales, a la cultura en la que te encuentres. Nombra el valor de cada uno y realiza acciones que aseguren su bienestar.





Cómo promover el respeto

Recuerda, tener claro los errores más comunes nos brinda la posibilidad de no caer en ellos:

- Promueves el respeto como reglas fijas e inamovibles:** No podemos hablar de respeto si no tenemos capacidad para actualizarnos, para estar en contacto con lo que sentimos y utilizarlo para hacer cambios que mejoren las condiciones.
- Promueves el respeto como el reconocimiento de niveles jerárquicos:** Si bien las personas pueden tener un liderazgo, como los jefes de departamento en las empresas, o ser madre o padre en una familia, es importante que no perdamos de vista que todas las personas tenemos derecho a opinar, a sentir, participar y promover cambios.
- Respetar para ti significa que se reconozca tu perspectiva, pero no aceptas la opinión de los demás.** Por ejemplo, cuando promovemos la tolerancia a las distintas preferencias sexuales, en ocasiones nos volvemos castigadores, incluso, hostigadores de las personas más conservadoras.
- Respetamos a las personas solamente de frente pero no a sus espaldas.** Es importante conservar la congruencia, más que nada por nuestro propio bienestar.
- Tenemos discursos contradictorios que dejan ver nuestra intolerancia,** por ejemplo, decimos que aceptamos a las mascotas, pero que no quieres ninguna en tu vida, y esta es la razón por la que terminaste tu última relación, tu exnovio tenía un gato.
- Tienes clara la importancia del respeto y te conduces con asertividad, pero no respetas** las pertenencias, espacios, creencias de alguna persona.

