

15 DÍA POR EL RESPETO

Respetar, pensar y actuar positivamente sobre los demás y sobre nosotros mismos (auto respeto), significa preocuparse por el impacto de nuestras acciones en los demás, ser inclusivos, empáticos y aceptar a los demás por lo que son, incluso cuando son diferentes. El respeto comienza con confianza y está vinculado a la empatía, la compasión, la integridad y la honestidad.



El respeto (a los demás y a uno mismo) es un componente importante de la comunicación efectiva, las relaciones sanas y los logros en la vida y el trabajo.



El respeto previene el acoso y otros comportamientos agresivos. El acoso es un factor que predice el fracaso académico y profesional, la agresividad, la violencia y el abuso de sustancias.



El respeto es esencial para el desarrollo de la sociedad, incluido el progreso profesional, económico y científico. La falta de respeto entorpece la comunicación y la colaboración; y provoca entornos poco saludables para todas las personas.



Cuando nos sentimos respetados, nuestro cerebro libera los neuroquímicos del bienestar oxitocina y serotonina, y la falta de respeto libera neuroquímicos del estrés como la adrenalina y el cortisol.

La importancia del Respeto

La escucha activa y la empatía son fundamentales para fomentar y expresar el respeto.