La importancia de respetar los criterios de otras personas

¿Qué consecuencias puede tener el hecho de NO respetar el criterio de otras personas?

- ***Genera conflictos.*** Cuando no se respeta el criterio de otra persona, se puede generar un conflicto, generando un resentimiento y afectando negativamente la relación.

- ***Genera falta de confianza.*** Si la persona siente que sus criterios no son respetados, puede perder la confianza en sí misma y en los demás, lo que, a su vez, puede afectar su autoestima y su capacidad para tomar decisiones en el futuro.

- ***Genera estrés y ansiedad***. La persona puede sentir que no tiene el control sobre aspectos de su propia vida y que sus decisiones no son respetadas, lo que puede llevarle a sentir estrés y ansiedad, afectando a su salud tanto mental como física.

¿Cómo podemos practicar el respeto hacia el criterio de los demás?

- ***Escucha activa.*** Cuando alguien nos está compartiendo su opinión o una forma de hacer las cosas que no compartimos, es importante que le prestemos atención y le escuchemos atentamente para comprender su postura.

- ***No imponer nuestro criterio.*** Aunque podemos expresar de manera asertiva las razones que nos llevan a tener un criterio diferente al de la persona, no debemos intentar imponer nuestro propio criterio. Respetar que cada persona tiene derecho a pensar y tener un criterio diferente al nuestro es esencial.

- ***No criticar ni juzgar***. Criticar o juzgar los criterios de los demás es una falta de respeto. Debemos aprender a respetar la forma de actuar de los demás, aunque no la compartamos.

- ***Mostrar empatía es fundamental***. Ponerse en el lugar de los demás y tratar de comprender su punto de vista es una forma de mostrar respeto. La empatía nos permite entender mejor a las personas y tener una comunicación más efectiva.

  Algunas preguntas que podemos hacernos para empatizar con el otro pueden ser: *¿qué siente? ¿qué piensa? ¿qué hace? ¿cómo es su entorno? ¿qué escucha? ¿qué le cuentan? ¿cómo es su lenguaje no verbal? ¿cuáles son sus necesidades? ¿qué dice? ¿cómo lo dice? ¿cuáles son sus miedos y frustraciones?*

¿Qué beneficios podemos obtener al practicar el respeto hacia el criterio de los demás?

- ***Mejora la comunicación***. El respeto del criterio de los demás fomenta la comunicación fluida y empática, pudiendo expresar libremente las diferentes perspectivas.

- ***Fomenta la confianza.*** Cuando la persona siente que su criterio es respetado, se siente más segura de sí misma y con más confianza, siendo beneficioso en distintos ámbitos de la vida.

- ***Fortalece la relación.*** Respetar el criterio de la persona es una muestra de consideración y empatía hacia ella. Esto puede contribuir a fortalecer la relación.

- ***Evita conflictos innecesarios***. Cuando no se respeta el criterio de una persona, se puede generar un conflicto que se podía haber evitado. Al practicar el respeto, se minimizan las posibilidades de malentendidos y situaciones tensas.