



## ¿QUÉ ES EL VALOR?

- La tolerancia es la disposición y capacidad de reconocer, respetar y aceptar las diferencias de pensamiento, creencias, culturas y formas de vida.
- La tolerancia se manifiesta en la disposición de acoger y valorar la diversidad de opiniones, puntos de vista y experiencias
- La tolerancia es una habilidad social que nos permite convivir en armonía con aquellos que piensan, actúan o creen de manera diferente a nosotros.
- La tolerancia va más allá de la mera coexistencia y se convierte en un puente hacia la empatía. Es la capacidad de comprender las experiencias y perspectivas de los demás

## ¿POR QUÉ PRACTICAR EL VALOR?

- La tolerancia amplía nuestras perspectivas al permitirnos comprender y compartir las experiencias de los demás
- La tolerancia enriquece nuestras relaciones, creando conexiones más fuertes basadas en el respeto mutuo y la aceptación de las diferencias.
- Equipos tolerantes fomentan la creatividad y la innovación al integrar una variedad de perspectivas y enfoques.

## OBSTÁCULOS

- Prejuicios y Estereotipos.
- Resistencia al Cambio.
- Poco Autoconocimiento.
- Falta de Empatía

## ¿CÓMO PRACTICAR EL VALOR?

### 1.- Fomentar el diálogo abierto y respetuoso:

- Cultivar un espacio de escucha: Establecer un ambiente donde las personas se sientan seguras.
- Promover la empatía: Incentivar el intercambio de perspectivas con el objetivo.
- Evitar la confrontación: Fomentar un enfoque respetuoso.
- Reconocer la diversidad de opiniones: Enfatizar que la tolerancia no implica necesariamente estar de acuerdo, sino respetar las diferencias.

### 2.- Desarrollar habilidades de escucha activa

- Conectar emocionalmente: prestar atención a las emociones.
- Validar las experiencias: mostrar comprensión.
- Poner verdadera atención: demostrar interés genuino.
- Saber preguntar: saber preguntar para profundizar.

### 3.- Promover la empatía.

- Experiencias compartidas: ayudar a poner en el lugar del otro.
- Narrativas personales: encontremos similitudes entre nosotros.
- Proyectos colaborativos: para aprender unos de otros.

### 4.- Estrategias para abordar y superar conflictos.

- Mediación y negociación: buscar soluciones.
- Evitar la confrontación destructiva: evitar la escalada de conflictos.
- Políticas y protocolos.
- Entrenamiento en resolución de conflictos.

## DESAFÍATE A TI MISMO

¿Qué pequeños cambios podrían implementar para hacer de la tolerancia un valor más activo en sus vidas?

## PROPÓSITO

Nos comprometemos a cultivar un diálogo respetuoso, a practicar la escucha activa, a fomentar la empatía y a abordar los conflictos con tolerancia.

