

# El factor **TOLERANCIA** y el reto de generarla

La UNESCO define a la tolerancia como “el reconocimiento de los **derechos humanos universales** y el respeto a las **libertades fundamentales de los demás**”. La **tolerancia** es un factor fundamental en la convivencia humana y se refiere a la **capacidad de respetar y aceptar las diferencias**, creencias, opiniones, costumbres, culturas y características de las demás personas, **cuando no estamos de acuerdo con ellas** e incluso, y sobre todo, cuando **nos incomodan**. La **tolerancia** implica tratar a los demás con **respeto, empatía y consideración**, sin discriminar o juzgar negativamente a las personas debido a sus diferencias.



## Tipos de Tolerancia

Aunque el concepto **tolerancia** implica una definición universal, en la realidad del día a día reconocemos que existen diferentes factores en los que las personas nos manifestamos más o menos tolerantes. Estos son los 6 tipos de **tolerancia** que más influyen en las **relaciones entre personas** y en la armonía con uno mismo:

1. **Tolerancia a la diversidad cultural.** Es el respeto a las creencias y valores culturales de otras personas cuando difieren de los propios. No se trata de ignorar estas prácticas, ni tampoco de aceptarlas, se trata de convivir de manera pacífica junto a las propias.

2. **Tolerancia a la forma de ser de los demás.** Es el respeto a la individualidad, a la singularidad de cada persona. También es respetar sus límites y comprender que sus necesidades pueden ser diferentes a las nuestras y valorar sus aportaciones únicas.
3. **Tolerancia política.** Es la disposición a aceptar la existencia de diferentes creencias, ideologías u opiniones y de convivir con ello cuando no estamos de acuerdo. La **tolerancia** política es un **principio fundamental en las sociedades democráticas** puesto que promueve la diversidad de ideas, el diálogo y el pacto social. La **calidad personal y política de un gobernante se mide por el nivel de tolerancia** que muestra ante las diferentes posiciones de los demás partidos, asegurando la convivencia pacífica y armónica entre las mismas. La capacidad de **tolerancia** hace posible negociar y construir acuerdos ganar-ganar.
4. **Tolerancia religiosa.** La falta de tolerancia religiosa ha provocado **enormes desgracias individuales y colectivas** a lo largo de la historia. Las guerras de religión y las agresiones a personas por motivos religiosos, todavía actuales, son un ejemplo de ello. Todas las personas tienen el **derecho de elegir y vivir de acuerdo a sus propias creencias religiosas** en ambientes de respeto mutuo, incluso hacia aquellos que no practican ninguna religión.
5. **Tolerancia a la diversidad sexual.** La discriminación a la mujer tiene su origen en la **falta de tolerancia del sector masculino** a las diferencias de género de las mujeres. La **tolerancia** de la diversidad sexual también significa **aceptar a las personas con diferentes orientaciones sexuales** cuando no coinciden con los cánones sociales tradicionales.
6. **Tolerancia de uno mismo.** Se trata del acto de la **aceptación** de reconocer y valorar quien eres, con tus fortalezas y debilidades sin juzgarte de manera negativa. Implica la **apreciación y la validación de la propia identidad** que incluye los rasgos de personalidad, la apariencia física, las emociones, la orientación sexual, la identidad de género y otros aspectos distintivos de tu ser.

### Cómo aprender a ser tolerante

1. **Toma de conciencia:** Informarse sobre diferentes culturas, perspectivas políticas, religiones y orientaciones sexuales ayuda a comprender mejor las diferencias y a fomentar la empatía. Leer, asistir a charlas, documentales o incluso conversar con personas de distintos orígenes puede ampliar la comprensión.
2. **Escuchar activamente:** estar dispuesto a escuchar a los demás sin juzgar.
3. **Practicar la empatía:** Ponerse en el lugar de otras personas para comprender sus experiencias y perspectivas, ayuda a darse cuenta de por qué las personas piensan y actúan como lo hacen.
4. **Identificar los propios prejuicios y cuestionarlos:** La falta de **tolerancia** es debido a la supremacía de juicios predeterminados a lo que les otorgamos valor. El reto es desafiar estas ideas, los llamados sesgos conscientes o inconscientes, para abrir la mente a nuevas perspectivas.

5. **Enfoque en el respeto:** Tener en cuenta que todas las personas son dignas en sí mismas por igual, independiente de sus creencias y preferencias.
6. **Practicar la paciencia:** Reconocer que el cambio no ocurre de la noche a la mañana. Ser tolerante implica un proceso continuo de aprendizaje y crecimiento personal.

La actitud de **tolerancia** no implica necesariamente estar de acuerdo con las perspectivas o comportamientos de los demás, implica reconocer las diferencias existentes y, a pesar de ellas, tratar a todos por igual con **respeto y consideración**. ¿Qué te pareció esta nota? comparte tu opinión a [contacto@megaron.com.mx](mailto:contacto@megaron.com.mx) o visita nuestra página [www.megaron.com.mx](http://www.megaron.com.mx)