

“La dignidad, clave para las relaciones sanas”: cita especialista



En opinión de Emiliana Rodríguez Morales, quien participo en la **Semana de la Dignidad Humana** organizada por el [Tec de Monterrey](#), **al centro** de todas **las relaciones sanas** está el **respeto** a la **dignidad**.

“Todos nacemos con dignidad, es un valor idéntico para todos los seres humanos y es un gran igualador de las relaciones”.

La experta en educación emocional dictó la conferencia **La Dignidad Humana, la clave para relaciones sanas** en la jornada del Tec dedicada al tema **Tu Dignidad al Centro**.

Para la especialista, **en el corazón de los crímenes contra la humanidad** y contra el planeta hay una **falta de reconocimiento de la dignidad humana** porque no se está respetando un valor inherente a todos los seres humanos.



width="900" loading="lazy">

La dignidad humana como parte de las relaciones sanas

Para Emiliana Rodríguez la **dignidad humana es un valor inherente a los seres humanos** ya que todos nacemos con dignidad.

*“**La dignidad es el gran igualador** que se antepone a cualquier diferencia o división, porque podemos venir de diferentes países, tener diferente color de piel o idioma, pero **lo que nos une y nos hace iguales es este valor intrínseco** que tenemos como seres humanos, la dignidad”, puntualizó.*

De acuerdo con la especialista, **las relaciones sanas se basan en la importancia de reconocer la dignidad humana** y dijo:

“La dignidad es importante en todos los niveles, en la relación conmigo mismo y en la relación con mis seres cercanos y queridos; en el desarrollo y relación con el mundo”.

Perla Salinas, líder de la oficina de formación en dignidad humana expuso la relevancia de abordar el tema de la dignidad para la construcción de relaciones sanas.

*“La importancia de la dignidad humana es crucial para **tener relaciones sanas** y para poder **entender e identificar** cuando una persona está en sufrimiento y para de alguna manera aliviar ese sufrimiento a través de la compasión, que es **la línea humana del perdón y el amor**”.*



width="900" loading="lazy">

Emiliana Rodriguez, presidenta también de [Global Dignity México](#) recordó que las relaciones sanas **son esenciales desde que nacemos** *"porque por ejemplo, para sobrevivir al nacer se requiere de cuidado, amor y respeto (y así toda la vida)"*

Reconoció también que hay conductas humanas a las que ella les llama **tentaciones de la dignidad** pues **vulneran la dignidad** y por consecuencia **a las relaciones**.

*"Hay ocasiones en que nos **cerramos completamente al diálogo**, hay también una tendencia a **culpar a otros** y no asumir lo que nosotros estamos viviendo y más bien simplemente vemos hacia fuera culpando a los demás y generando **dinámicas tóxicas que vulneran la dignidad**".*

Conoce técnicas para reparar la dignidad humana

La especialista en educación emocional habló de mecanismos para **restaurar la dignidad** en uno mismo y en todas las **relaciones o los vínculos tenemos**. Compartió la **estrategia** utilizada en la educación socioemocional llamada **PARAR** que tiene la intención de **cambiar el enojo** por la **reconciliación**.

*"Es bien difícil responder de otra manera (que el enojo) porque nos sentimos realmente atacados, vulnerados. En esos momentos lo primero es **PARAR**, que significa hacer una pausa para darnos cuenta primero y atender después cómo está nuestro cuerpo y nuestra mente",* enfatizó.



width="900" loading="lazy">

Otra técnica que compartió fue la de hacernos preguntas y atender a nuestro cuerpo tales como **¿Qué estás sintiendo?** o **¿Cómo estás?** y así volver a a la serenidad.

Otra herramienta que citó fue la de respirar, pero la atención en el respirar que consiste en pararse, atender cómo está el cuerpo y la mente y recordar la importancia de parar y reiniciar.

“Para poder restaurar la dignidad es necesario tener la mente calmada y clara, para ello lo que vamos a hacer es respirar, tener una retención en nuestro abdomen y notar cómo se siente cuando se expande y se contrae por 5 respiraciones”, aconsejó.

“Todos nacemos con dignidad, es un valor idéntico para todos los seres humanos y es un gran igualador de las relaciones”.

Finalmente la experta en dignidad humana dijo que también debemos cultivar la compasión con uno mismo y con el otro.

“Para practicar la compasión hay tres elementos muy importantes, el primero es darnos cuenta de que muchas veces además de **ser vulnerados estamos vulnerando al otro**, lo siguiente es **reconocer nuestra humanidad compartida**.

“El tercer elemento es **transformar esta tendencia de culparnos** pues todos cometemos errores y todos podemos pasar por momentos difíciles, pero eso no nos define”, manifestó.



width="900" loading="lazy">

La Semana de la Dignidad en el Tec

La Semana de la Dignidad Humana se lleva a cabo del 18 al 22 de octubre y **busca desarrollar conciencia, empatía y corresponsabilidad en la comunidad** del Tecnológico de Monterrey.

A través de estas jornadas, la **vicepresidencia** de Inclusión, Impacto Social y Sostenibilidad del Tec, por medio del Centro de Reconocimiento de la Dignidad Humana (CRDH) **busca construir una cultura de dignidad Humana, impacto social, integridad, sostenibilidad y florecimiento humano.**

Los paneles, talleres, conversatorios, diálogos y conferencias se transmitieron a través de **Live Tec.**

SEGURO QUERRÁS LEER TAMBIÉN: