

# Desarrolle habilidades para un desacuerdo digno

Honar la dignidad de alguien puede ser difícil, especialmente cuando las situaciones se calientan. Siga estos pasos cuando aumente el estrés y únase al movimiento de estadounidenses que alivian las **divisiones, previenen la violencia y resuelven problemas** eligiendo la dignidad en lugar de la contención.



## Ser curioso, no furioso

Cuando haya un desacuerdo, acérquelo con curiosidad, utilizando un lenguaje que invite al diálogo.



## Regular y luego debatir

Cuando empieza a enojarse, haga una pausa, respire antes de hablar.



## Escuchar para oír, no para responder.

Escuche realmente a la otra persona y considere resumir brevemente lo que escuchó.



## Desafiar ideas, no ataque a personas.

Desafíe ideas, no ataque a personas.



## Reconocer el conocimiento

Cuando otra persona expone un punto de vista lógico o interesante, reconózcalo.



## Construir en lugar de derribar

Defienda, explique y desarrolle su idea en lugar de simplemente atacar las ideas de otros y/o deshumanizar a las personas.

Adaptado del Índice de Dignidad  
Obtenga más información en  
<https://www.dignityindex.us>