



AMOR

PROPIO



LA IMPORTANCIA DEL AMOR PROPIO

Nos anima a cuidarnos, tanto física como emocionalmente, y nos ayuda a protegernos de influencias externas que podrían mermar nuestra autoestima. Sentimos bien con nosotros mismos, nos permite tener más confianza y tomar decisiones más saludables, tanto en nuestra vida personal como profesional.

Y posiblemente, lo más importante hasta que no nos amamos plenamente a nosotros mismos, nunca seremos capaces de amar verdaderamente a los demás. Hay muchas pruebas de que los sentimientos de utilidad y odio a uno mismo pueden interferir en las relaciones. Las personas con baja autoestima tienden a subestimar el amor de su pareja y a verla en términos más negativos: tal vez por que no creen que "una persona" pueda amarlos.

Significado

Conjunto de emociones y predisposiciones cognitivas asociadas a la autoevaluación que un individuo hace de sí mismo.

↳ Autoestima
↳ Autoconcepto

Sentirnos bien con nosotros mismos nos permite tener más confianza y tomar decisiones más saludables.



Es uno de los sentimientos más fuertes de un ser humano, motor que inicia el dar y el recibir, el convivir, el compartir, el respetar o el confiar.



La ética como amor propio debería ser la preocupación por el bien del otro.



Ejemplos



AMOR PROPIO

Ejemplos

- Te sientes bien. Conoce tu valor.
- Sabes lo que es valor propio.
- Pones límites a tus necesidades.
- Cuidas tu cuerpo o tu salud.
- Cuidas tu cuerpo con ejercicio y alimentación sana.
- Haces cosas que te hacen sentir bien.
- Te expresas con libertad.

Salud Mental, Seguro, Seguro, Salud Física

- Amigables
- Amorosas
- Independientes
- Autenticidad
- Autoconfianza
- Valor propio
- Autoestima



Respeto

Es un valor y una cualidad positiva, que se refiere a la acción de respetar pues es fundamental para lograr una armonía de interacción social.

*Características:

- » Tratar a las personas como iguales
- » Comportarse con buenos modales y educación
- » Valorar a sus personas sus pertenencias y su reputación
- » reconocer las ideas de los demás
- » Los mal entendidos se resuelven hablando no juzgando a los demás
- » Los malos comentarios no resuelven nada.
- » El respeto es tolerancia
- » El respeto se demuestra con: Cortesía, amabilidad, puntualidad.

Ejemplos

Respeto a los padres
Respeto al medio ambiente
Respeto a las normas.



RESPECTO A LA VIDA

Es un derecho que implica un deber. Si cada persona tiene derecho a la vida, como las demás personas y la sociedad organizada desde la familia hasta el Estado.

CARACTERÍSTICAS

- Es parte del respeto a uno mismo.
- Expresada a través de conductas personales.
- Influye en el estado emocional de los individuos.
- Es parte esencial para la convivencia en la sociedad.
- Implica limitaciones en el actuar personal.
- Cumplir con exigencias personales e institucionales.
- Se fomenta las ventajas de lo que implica existir y formar parte del universo.

ejemplo



EL OBRERO QUE USA
LOS MEDIOS DE
PROTECCION DURANTE SUS
LABORES EN CIRCUNSTAN-
CIAS QUE SUPONE
RIESGOS.

Respeto a la vida



Significado

Es un derecho que implica un deber. Si cada persona tiene derecho a la vida, tienen el deber no solo de respetarla, sino de protegerla y promoverla.

El respeto a la vida es fundamento de cualquier otro derecho, incluidos los de la libertad.



Características

Es parte del respeto a uno mismo.

Es garantía para la existencia humana

Contempla también una valoración subjetiva de cada persona

Implica limitaciones en el actuar personal.

Valora las ventajas de lo que implica existir y formar parte de la existencia



- Preservación, Mantenimiento y Cuidado

- Jamás se debe atentar contra la vida humana ni ponerla en peligro

- Reconocer que todos los seres son interdependientes y que toda forma de vida tiene valor.