



**PLANTILLA CONTENIDO DE LECCIÓN**



Erasmus+

Project funded by: Erasmus+ / Key Action 2 -  
Cooperation for innovation and the exchange of  
good practices, Knowledge Alliances.

## **1. Documento de la lección**

Lección 2. Tema 3: Comprender a los demás: Inteligencia emocional.

### **Respeto**

#### **Introducción**

Todas las personas tienen una dignidad y un valor inigualables, lo que las hace dignas de respeto por el solo hecho de ser personas, independientemente de su cultura, raza o posición social.

Sin embargo, ¿somos respetuosos en nuestras acciones y pensamientos? ¿Valoramos a aquellas personas que piensan diferente a nosotros o nos distanciamos de ellas? ¿Sabemos cómo tratar con personas de todos los ámbitos de la vida? ¿Juzgamos a las personas según su país de origen?

Respetar no es sólo tratar con cortesía a todo tipo de personas, sino que consiste en valorar verdaderamente a cada una de ellas, sin hacer distinciones, sin dejarse llevar por prejuicios.

Una vez que se complete y apruebe esta lección, los alumnos podrán:

1. Sepa por qué el respeto es importante.
2. Respetarse a sí mismo, como paso necesario para respetar a los demás.
3. Expresar respeto en sus relaciones.

En esta lección aprenderemos sobre el respeto y cómo este principio básico de la inteligencia emocional fomenta las buenas relaciones y la calidad de la comunicación y colaboración con los demás.

#### **1. La importancia del respeto:**

Respetar a los demás es importante porque conlleva consecuencias positivas para uno mismo y para aquellos a quienes mostramos nuestro respeto.

En primer lugar, tratar a los demás con respeto puede hacerte sentir bien y generará en ti un sentimiento positivo que te hará vivir más feliz.

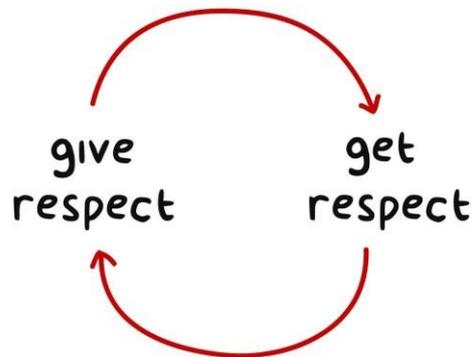
Además, respetar a las personas evita conflictos y ayuda a resolver los problemas con facilidad.

El respeto por los demás hace que tengas una mirada más abierta hacia las personas, lo que te enriquecerá y no quedará encerrado en tus puntos de vista y en tu forma de ver la vida.

En segundo lugar, aquellas personas que se sientan respetadas tendrán una mayor autoestima y confianza en sí mismas, lo que les hará sacar lo mejor de cualquier situación en la que se encuentren, y tendrán una actitud positiva ante la resolución de algún conflicto.

### 1. Autorespeto:

Para respetar a los demás, primero tienes que respetarte a ti mismo; No serás capaz de reconocer el valor que tiene la gente si no reconoces tu propio valor.



fuelle:[www.blog.cognifit.com](http://www.blog.cognifit.com)

Para respetarnos a nosotros mismos, debemos saber escuchar y aceptar nuestras necesidades:

- Necesidades físicas: comer sano, hacer deporte y mantener un descanso adecuado son algunas medidas que puedes tener en cuenta para respetar tu cuerpo.
- Necesidades emocionales: puede ocurrir que en ocasiones orientemos nuestro comportamiento en función de lo que los demás esperan de nosotros y que no nos detengamos a pensar en lo que realmente necesitamos. Es importante conocer datos sobre nuestros estados de ánimo y qué nos ha provocado tener determinados sentimientos. Eso nos ayudará a tener en cuenta cómo estamos emocionalmente y actuar en consecuencia.
- Aceptar mi pasado: todos tenemos experiencias pasadas positivas y menos positivas, aceptar quién soy y los hechos que me han pasado en la vida, contribuirá a que me quiera como soy, con mis circunstancias y que, por tanto, respete.
- Construir mi futuro: respetarme a mí mismo también implica ser capaz de marcar mis

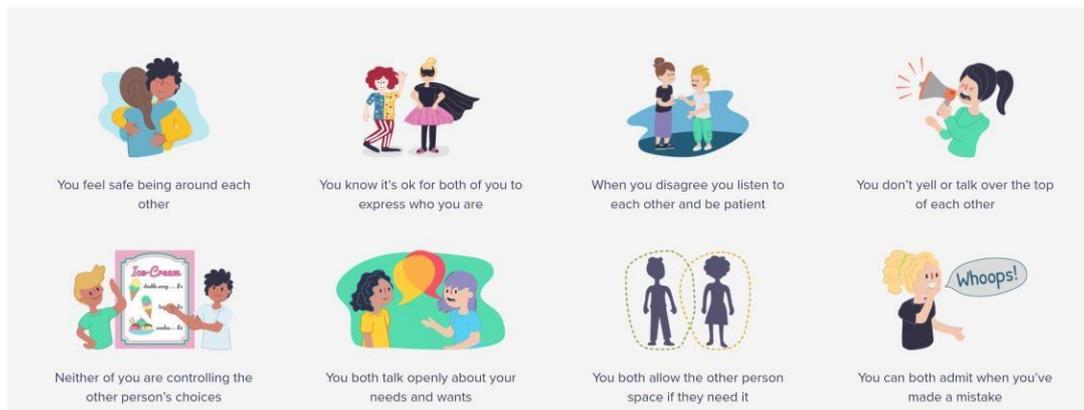
propios objetivos personales y profesionales y ser capaz de utilizar todos los medios para alcanzarlos sin importarme lo que piensen los demás.

## 2. ¿Cómo expresar respeto?

Algunas formas de expresar respeto por los demás son:

- Cuidar las normas de convivencia y educación: dejar hablar, respetar los horarios de trabajo y descanso, cuidar las formas de saludar y despedirse, etc.
- Mostrar interés por las personas con las que interactuamos: la indiferencia hacia las personas es una falta de respeto ya que todas merecen nuestra atención.
- Evite tener siempre la razón, tratando de aceptar otras opiniones o puntos de vista.
- Respetar los diferentes valores, creencias y estilos de vida.
- Saber tratar con deferencia a aquellas personas que por edad o rango tienen autoridad sobre ti (padres, profesores, superiores...).
- Hazte a otras culturas y otras formas de hacer diferente a la tuya.
- Cuidar la naturaleza, como bien común de todas las personas.

Reflexiona sobre las siguientes situaciones y cómo podrías mostrar respeto en tus relaciones con los demás:



[www.kidshelpline.com.au](http://www.kidshelpline.com.au)

## Conclusión

Sabemos que todos debemos respetar y ser respetados, pero a veces sentirás que alguien no te respeta, en esta situación demuestra lo que has aprendido y enseña con el ejemplo cómo se puede ser respetuoso con los demás.

Si todos tratamos de ser ejemplares y de enseñar a los que nos rodean a actuar con respeto, conseguiremos hacer de nuestro mundo un lugar más agradable y tolerante.

## Bibliografía

[www.blog.cognifit.com/es/respeto/](http://www.blog.cognifit.com/es/respeto/) [www.lamenteesmaravillosa.com/que-llamamos-respeto/](http://www.lamenteesmaravillosa.com/que-llamamos-respeto/)