

COMPETENCIA EMOCIONAL (Ana y Ramón. CP Carmen Arias)

2º NIVEL DE CONCRECIÓN	3º NIVEL DE CONCRECIÓN	4º NIVEL DE CONCRECIÓN
A) Construir el autoconcepto.	a) Aplazar las demandas y recompensas.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sabe esperar para pedir respuesta a sus inquietudes y dudas sin mostrar ansiedad por ello y sin interferir en el desarrollo del trabajo en el aula. 2. No manifiesta prisa a la hora de preguntar algo sabiendo que la respuesta a su duda puede llegar después, a lo largo de un discurso o explicación. 3. Espera el momento adecuado para recibir una recompensa obtenida sin demostrar prisa por ello.
	b) Tolerar el fracaso.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Acepta de buen grado los errores cometidos en su trabajo individual y aprende de esos errores sirviéndole de motivación en su aprendizaje. 2. Tolera los errores cometidos por algún miembro del grupo en el que trabaja sin mostrar actitudes de amenaza, ira, enfado, etc.
	c) No mostrar superioridad ante el éxito.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se autocontrola en momentos de euforia ante un trabajo bien hecho.
	d) Hablar de sí mismo sin alardes ni falsa modestia.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Habla de sí mismo sin hacer alardes de superioridad, aunque sea manifiesta, ante situaciones de éxito. 2. Elude hablar de sí mismo con palabras de falsa modestia cuando en realidad lo que quiere es destacarse ante los demás.
	e) Reconocer y disfrutar con el éxito de los otros.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Establece relaciones de empatía con los demás. 2. Disfruta con los logros de sus compañeros y compañeras, compartiendo con ellos la alegría por sus triunfos.
	a) Desarrollar el autoconcepto que en ningún caso pueda animarse desde la competición.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se relaciona con los demás de igual a igual eludiendo las posiciones de superioridad o sumisión. 2. Actúa en su trabajo diario desde un punto de vista no competitivo y su actitud es de acercamiento a los otros comprendiendo que cada persona lleva su ritmo de trabajo y aprendizaje. 3. Se forma un concepto positivo de cómo nos ven nuestros mayores (padres, maestros), compañeros, amigos, etcétera y las experiencias que vamos adquiriendo.
B) Desarrollar la autoestima.	a) Desarrollar un concepto valorativo de nuestro ser, de nuestra manera de ser, de quiénes somos, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad. Una persona que se valora positivamente será el guía de su propia vida y estará protegida de sentir culpas irracionales, de creerse incapaz, mala o inútil, de tener que complacer para ser aceptada. La imagen que cada niño tiene de sí mismo se forma a través del reflejo de las opiniones de los demás.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se percibe a sí mismo, se valora de manera positiva, se acepta como persona y se siente importante. 2. Evita odiarse a sí mismo evitando así cambios de humor repentinos, culpas, reacciones exageradas, hipersensibilidad, indecisión, ver el lado negativo, sentirse impotente, ser autodestructivo, deprimido... 3. Realiza sus elecciones y acciones con responsabilidad y sin temor. 4. Decide solo cómo utilizar su tiempo y hace acuerdos con los demás para combinar su tiempo con el de los demás sin someterse. 5. Se aplica en su trabajo con responsabilidad y si algo no va bien no lo ve como un fracaso sino comprende que necesita aprender más. 6. Se hace responsable del trato hacia los demás y evita repetir las cosas que le han hecho sufrir. 7. Confía en resolver los fracasos de la mejor manera posible. 8. Sabe comunicar sus sentimientos y escucha y respeta los sentimientos de los otros. 9. Cambia sus opiniones sin temor si se da cuenta de que no eran correctas. 10. Se ve a sí mismo como una persona capaz, valiosa, creativa, y está abierto a cambiar los aspectos negativos de su vida. 11. Se imagina a sí mismo como una persona que puede triunfar en los objetivos que se le van a presentar en la vida y no se ve como una persona de poco valor, con escasa capacidad y pocas posibilidades de lograr éxitos. 12. Acepta la opinión que tiene de sí mismo en relación con otras personas considerando que sus valores, sus actitudes, su hogar, sus padres, el color de su piel, su religión, no son la causa de que se lo mire con temor, desconfianza y disgusto, o que se lo trate con interés. 13. Sabe decir que NO sin miedo a desagradar y a perder la buena opinión del peticionario, defendiendo firmemente sus valores y principios aun cuando encuentre fuertes oposiciones colectivas y se siente seguro para modificar sus valores si nuevas experiencias le indican que estaba equivocado. 14. Obra según cree más acertado, confiando en su propio juicio y sin sentirse culpable cuando a otros les parece mal lo que haya hecho. 15. Tiene confianza en su capacidad para resolver problemas sin dejarse acobardar por los fracasos y dificultades que experimente. 16. Se siente igual que cualquier otra persona aunque reconoce diferencias en talentos específicos. 17. Acepta que es una persona interesante y valiosa para los otros con los que se relaciona. 18. No se deja manipular por los demás aunque está dispuesto a colaborar si le parece apropiado y conveniente. 19. Reconoce y acepta en sí mismo una variedad de sentimientos positivos y negativos y está dispuesto a revelarlos a otra persona si le parece que merece la pena. 20. Es sensible a las necesidades de los otros, respeta las normas de convivencia generalmente aceptadas y reconoce sinceramente que no tiene derecho a mejorar o divertirse a costa de los demás.