

COMPETENCIA	NOMBRE TALANTE POSITIVO		CODIGO
	CLASIFICACION CALIDAD DE VIDA	TIPO ACTITUDES	SE APLICA GENERICA
DEFINICION	Capacidad de motivarnos a nosotros mismos, de perseverar en el empeño a pesar de las posibles frustraciones, de controlar los impulsos, de diferir las gratificaciones, de regular nuestros propios estados de ánimo, de evitar que la angustia interfiera con nuestras facultades racionales, capacidad de empatizar y confiar en los demás		
NIVEL	BASICO	ALTO	EXPERTO
COMPORTAMIENTOS OBSERVABLES	<ul style="list-style-type: none"> 1 Por lo general saluda y es amable con otras personas 2 Ve lo mejor en las demás personas 3 En general comparte y siempre están dispuestos a ayudar 4 No se preocupa por pequeños 5 Ve el lado amable a cada "situación" 	<ul style="list-style-type: none"> 6 Ve oportunidades incluso donde otros creen que no existen 7 Dice "yo puedo" y no "no puedo" 8 Dice "no", es asertivo. Pide lo que quiere y dice lo que piensa. 9 Se toma tiempo de descanso y "recargar pilas" 10 Practica algún ejercicio 11 Los desafíos les resultan estimulantes 12 Muestra empatía y comprende los puntos de vista de los demás 	<ul style="list-style-type: none"> 13 Creer en sí mismo 14 Cree en alcanzar los resultados y no le teme al fracaso 15 Identifica los problemas y pone metas para solucionarlos 16 Vive la vida con honestidad 17 Es consciente de sus propios sentimientos y de los sentimientos de los demás 18 Es responsable de todos sus actos y de sus pensamientos.