



## **T5. COMPETENCIA PARA APRENDER A SER (PG. 68)**

Reflexionar sobre los propios sentimientos, pensamientos y acciones que se producen en los distintos ámbitos y situaciones de la vida, reforzándolos o ajustándolos, de acuerdo con la valoración sobre los mismos, para así orientarse, mediante la mejora continua, hacia la autorrealización de la persona en todas sus dimensiones.

### **Componentes**

La competencia para aprender a ser se desglosa en los siguientes componentes:

- a) Autorregular el lenguaje verbal, no verbal y digital.
- b) Autorregular los procesos de aprendizaje y el estilo cognitivo propio.
- c) Autorregular el comportamiento social y moral.
- d) Autorregular la motivación y fuerza de voluntad para llevar a cabo sus decisiones y obligaciones.
- e) Autorregular las funciones corporales, la salud y el bienestar personal y su imagen corporal.
- f) Autorregular sus emociones.
- g) Tener autoconcepto y autoestima positivos y realistas.
- h) Tomar decisiones personales con autonomía y asumir la responsabilidad de sus decisiones y obligaciones.