

El reto de ser positivo A2

Soy capaz de decir que sí a mí mismo y al mundo que me rodea.

Cultura emprendedora



Entrenar el optimismo

Ser conscientes de nuestras fortalezas nos causa alegría y potencia la interacción con los demás. A través de juegos, actividades y proyectos (desde “El abecedario de las cualidades” hasta “Disco Einstein”) el alumnado aprende a utilizar sus fortalezas de manera creativa y con efectos duraderos.

Guía del profesorado

Los materiales contienen una descripción detallada de los retos para facilitar una implementación directa en clase. Los materiales didácticos están diseñados para ser utilizados junto al material para los estudiantes (hojas de ejercicios). La señal a indica que se trata de una tarea opcional para profundizar en el aprendizaje. Encontrarás los materiales correspondientes en “Materiales adicionales para los estudiantes”. Todos los materiales están disponibles en www.youthstart.eu.

Programa Youth Start Entrepreneurial Challenges

basado en el Modelo TRIO de educación emprendedora– www.youthstart.eu

Educación emprendedora básica		Cultura emprendedora			Emprendimiento responsable						
	El reto de la idea		El reto del héroe		El reto de la empatía		El reto de contar historias		El reto del compañerismo		El reto de mi comunidad
	Mi reto personal		El reto del puesto de limonada		El reto de las perspectivas		El reto del valor de la basura		El reto de las puertas abiertas		El reto del voluntariado
	El reto del mercado real		El reto de empezar tu proyecto		El reto máximo		El reto de ser positivo		El reto de la pericia		El reto del debate

El Modelo TRIO es un sistema pedagógico holístico que abarca tres ámbitos:

La “**Educación emprendedora básica**” comprende cualificaciones básicas para el pensamiento y la acción emprendedora, y más concretamente la capacidad de desarrollar e implementar ideas.

La “**Cultura emprendedora**” se refiere a la promoción de una cultura de apertura mental, empatía, trabajo en equipo, creatividad, establecimiento de objetivos e iniciativa personal, además de la asunción de riesgos y la consciencia sobre los riesgos.

El “**Emprendimiento responsable**” tiene como objetivo potenciar las competencias sociales y empoderar a los estudiantes en su rol de ciudadanos dispuestos a asumir responsabilidades por si mismos, hacia los demás y hacia el medio ambiente.

Cada reto pertenece a una de las 18 familias de retos, y cada familia de retos pertenece a uno de los tres ámbitos TRIO. Una familia de retos puede consistir en varios retos de diferentes niveles. Los códigos de letras que aparecen en el material didáctico indican los siguientes niveles educativos:

A1 y A2 – Primaria; B1 y B2 – ESO; C1 y C2 – Educación postobligatoria. Cada nivel se basa en el precedente.



Programación didáctica de la unidad

Tema	Entrenar el optimismo
Nivel	A2
Familia de retos	<p>El reto de ser positivo – ¡Identifica tus fortalezas y utilízalas!</p> <p>Todo el mundo tiene habilidades y talentos únicos. Para tomar consciencia de ellos debemos centrarnos en nuestras fortalezas y no en nuestras debilidades. El alumnado del nivel A1 aprende mediante ejercicios especiales, juegos y proyectos (por ejemplo, “La búsqueda del tesoro de las fortalezas”). En el nivel A2 la atención se centra en aquello en lo que destacan los estudiantes. Solo cuando conocemos nuestras fortalezas podemos utilizarlas para tomar decisiones conscientes. El alumnado del nivel B1 elabora su propia cartera de fortalezas personales, recopilando y documentando todo lo que hacen bien. La actividad la llevan a cabo los estudiantes por sí mismos, pero también para hacer que sus fortalezas sean visibles a los demás.</p>
Tiempo / Duración	<p>2–3 sesiones (materiales básicos)</p> <p>Incluyendo materiales adicionales señalados con una ➡ :</p> <ul style="list-style-type: none"> El número de sesiones dependerá del volumen de materiales que quieras utilizar. El proyecto de “La búsqueda del tesoro de fortalezas” puede llevarse a cabo durante un largo periodo de tiempo.
Idea principal del reto	<p>Este reto se centra en la toma de conciencia de las propias fortalezas personales y en las formas adecuadas de aplicar estos talentos, además de fomentar la resolución creativa de problemas y un optimismo saludable. Los juegos, hojas de ejercicios, listas de abecedarios y actividades de reflexión facilitarán el aprendizaje del alumnado sobre este tipo de cuestiones.</p> <p>El reto se basa en los descubrimientos científicos de la Psicología positiva (Martin Seligman, Barbara Fredrikson, etc.) y la neurociencia. Ver la hoja informativa para conocer más detalles.</p>
Competencias emprendedoras según el Marco Europeo	<p>Soy capaz de decir “sí” a mí mismo y al mundo que me rodea.</p> <p>Soy capaz de decidir cómo me veo a mí mismo y al mundo que me rodea.</p> <p>Soy capaz de identificar las áreas en las que destaco.</p> <p>Soy capaz de desarrollar ideas creativas.</p> <p>Soy capaz de mostrar empatía hacia otras personas.</p> <p>Soy capaz de trabajar con otras personas.</p>

Be A YES Challenge B1

Youth Start Entrepreneurial Challenges



	Pienso en lo que voy a hacer en el futuro.
Objetivos de competencia en comunicación lingüística	<p>Soy capaz de describir lo que hago bien.</p> <p>Soy capaz de describir lo que otros hacen bien.</p> <p>Soy capaz de motivar a los demás.</p> <p>Soy capaz de dar un feedback alentador.</p>
Terminología (muro de palabras)	<p>confianza: la firme creencia de que pasarán cosas buenas en el futuro.</p> <p>optimismo: una expectativa serena, confiada y positiva sobre una situación futura; lo contrario de pesimismo.</p> <p>positivo: bueno, encantador, conveniente, exitoso, prometedor, agradable, optimista, etc.</p> <p>negativo: malo, inconveniente, inútil, perjudicial, peligroso, desfavorable, etc.</p> <p>fortalezas: habilidades, talentos; aquello que se me da bien.</p> <p>sostenibilidad: un efecto duradero.</p> <p>feedback: soy capaz de decir a los demás lo que pienso de ellos y de lo que están haciendo sin ofender.</p>
Evaluación	Las hojas de ejercicios sirven como herramientas de evaluación del proceso personal de aprendizaje orientado hacia una mayor toma de conciencia. Las actividades de este reto ayudarán al alumnado a ser más consciente de sí mismo y de sus necesidades. El alumnado documentará su proceso de aprendizaje mediante un portafolio (que incluya las hojas de ejercicios).
Conocimientos previos necesarios	<ul style="list-style-type: none"> • El alumnado sabe lo que son las fortalezas. • El alumnado ha reflexionado sobre sus fortalezas personales. • Cada estudiante ha recibido feedback positivo sobre sus talentos y fortalezas. • Muchos estudiantes han dado feedback positivo a otros.
Cuerpo y mente	<p>Para ejercicios físicos que ayuden al alumnado a activarse y concentrarse, así como a mejorar su atención plena, visita: www.youthstart.eu (vídeo clips incluidos). ¡Elige los ejercicios apropiados para complementar este reto!</p> <p>Materiales adicionales: Juego “¿Quién dice que para aprender hay que quedarse sentado?”</p>
q	<p>Materiales básicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Imprime las hojas de ejercicios y haz copias para el alumnado. <ul style="list-style-type: none"> ○ “¿Cuáles son tus principales fortalezas?” ○ “Yo y mis fortalezas” ○ “El abecedario de las cualidades”



	<ul style="list-style-type: none"> ○ “Resolver problemas de forma creativa/La técnica de los seis sombreros para pensar”. <ul style="list-style-type: none"> • Haz copias en color del juego de dados “Pensar en colores”. Lamínalas y ponlas dentro de hojas protectoras transparentes. <p>➤ Materiales adicionales: Selecciona el contenido que mejor se adapte a tu clase.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Imprime las hojas de ejercicios y haz copias para tus estudiantes: <ul style="list-style-type: none"> ○ “Las fortalezas de las personas ganadoras” ○ “El triángulo de las decisiones” ○ “El abecedario de las cosas opuestas” ○ Ejercicio de dibujo: “Mi vida futura” ○ Los tests del optimismo 1-4 ○ “Cómo mejorar mi estado de ánimo” ○ “Fórmula mágica para vivir contento y feliz”. ○ Juego: “El oráculo de los dados” ○ Juego: “Disco Einstein” (Ejercicio físico para la repetición de contenidos). ○ Juego: “Las esquinas de la felicidad” (una forma rápida de someterse a una encuesta. El alumnado habla de sus experiencias en la esquina correspondiente). ○ Imprime el juego: “¿Quién dice que aprender significa quedarse sentado?” y colócalo en el aula o en el vestíbulo para que el alumnado pueda hacer ejercicio físico entre las clases o durante las pausas. • Haz copias en color de los juegos que hayas escogido, lamínalos y ponlos dentro de hojas protectoras transparentes. <ul style="list-style-type: none"> ○ “Disco Einstein” ○ “Las etapas del éxito” ○ “¿Quién dice que aprender significa quedarse sentado?” • “La búsqueda del tesoro de fortalezas” sugiere actividades para jornadas de proyectos dedicados a fomentar talentos individuales (ver www.youthstart.eu para instrucciones más detalladas). <p>Cómo prepararse: selecciona los enlaces, materiales y checklists relevantes para tu clase, y haz copias. Prepara todo lo necesario para los juegos que hayas escogido.</p> <p>Sugerencia: puedes reducir la carga de trabajo del profesorado haciendo que varios grupos al mismo tiempo participen en las actividades.</p>
Actividades: paso a paso Paso 1	Identifica las fortalezas y reflexiona sobre ellas a) Discute tus fortalezas y debilidades



	<ul style="list-style-type: none"> b) Entrega las hojas de ejercicios que traten el tema de las fortalezas debidamente completadas por el alumnado. c) De ser posible, discute los resultados. Si no hay suficiente tiempo para una discusión, puedes dar el feedback de forma escrita.
Paso 2	<ul style="list-style-type: none"> a) Entrega la hoja de ejercicios “Resolver problemas de forma creativa/La técnica de los seis sombreros para pensar”. b) Explica al alumnado lo que esperas de ellos: <ul style="list-style-type: none"> • tarea (¿deberes?) • lee y piensa sobre la parte dedicada a la reflexión. En este caso, deberías explicar al alumnado cuándo vais a discutir los resultados de la reflexión en clase. De ser posible, deja que el alumnado trabaje de forma independiente (ejercicio de lectura). • Si hay estudiantes que terminan antes que los demás, puedes proponerles que jueguen a “Pensar en colores” después de explicarles las reglas. Luego ellos pueden explicar el juego a los demás estudiantes.
Paso 3	<p>Trabajo en profundidad</p> <p>Selecciona los materiales adicionales que mejor se adapten a la clase. Discute los materiales y completa los ejercicios.</p>
Contexto dentro del programa YSEC	Este reto se basa en “El reto de ser positivo” del nivel A1. Se puede combinar con “El reto de la empatía”, “El reto máximo”, “El reto del héroe” y “El reto de las perspectivas”.
Enlaces de interés	<p>Sobre el proyecto Youth Start Entrepreneurial Challenges: www.youthstartproject.eu</p> <p>Para materiales pedagógicos adicionales (incluyendo vídeos): www.youthstart.eu</p> <p>“La búsqueda del tesoro de las fortalezas”: www.jedeskind.org/node/83/; www.youthstart.eu</p>
Condiciones de uso	<p>Todo el material para el profesorado y alumnado de Youth Start Entrepreneurial Challenge está sujeto a licencia Creative Commons. Se puede compartir o distribuir el material en cualquier medio o formato a condición de que exista una correcta atribución (créditos). No se puede utilizar el material para fines comerciales. El material se puede editar, pero únicamente se puede distribuir bajo la misma licencia como material original. Para detalles de licencia, ver https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/.</p> <p>Al equipo de Youth Start le encantaría saber de ti: si quieres entrar en contacto con nuestros socios nacionales y aprender más sobre sus iniciativas o apoyar la implementación de este proyecto por favor escríbenos a office@ifte.at.</p>

Be A YES Challenge B1

Youth Start Entrepreneurial Challenges



Autores Editores	Ingrid Teufel (autora), Johannes Lindner (editor), Eva Jambor (editora)
Diseño gráfico	Valentin Mayerhofer (diseño), Peter Stromberger (iconos)
Traducción Redacción	Teresa Krainer (traducción) Martin Obermayr (redacción del alemán) EduCaixa (traducción del español)



Hoja informativa 1: Psicología positiva

El término "Psicología positiva" no se debería confundir con "pensamiento positivo". Aunque una actitud positiva general es muy importante y saludable, sería llevarse a engaño suponer que el pensamiento positivo por sí solo es suficiente para hacer que alguien sea feliz, tenga éxito, salud, etc. Las teorías y aplicaciones prácticas de la Psicología positiva difieren de tales estrategias improvisadas.

La Psicología positiva abarca teorías e investigaciones basadas en aquello que hace que valga la pena vivir. Su punto de partida es que las personas desean llevar una vida plena o desean añadir sentido a su vida y tienen interés en cultivar sus fortalezas para avanzar, tanto a nivel individual como colectivo.

Los principales investigadores en Psicología positiva son el profesor e investigador estadounidense Dr. Martin Seligman, quien acuñó el término Psicología positiva y aportó valiosos conocimientos a la psicología con los conceptos de "impotencia aprendida" y "optimismo aprendido", así como del Dr. Mihaly Csikszentmihalyi, quien definió el término "fluir".

El objetivo de la Psicología positiva, según Seligman, es promover un cambio de paradigmas en la psicología, alterando el enfoque de la reparación de los peores aspectos de la vida a la **construcción de sus mejores cualidades**.

Según Seligman, la psicología se ha ocupado casi exclusivamente de la "enfermedad mental" durante medio siglo, consiguiendo grandes éxitos a lo largo de este tiempo, pero al hacerlo se ha concentrado menos en la tarea de promover los estados emocionales que hacen que la vida valga la pena. Aquí es donde entra en juego la Psicología positiva, centrada en la felicidad y el bienestar.

En lugar de corregir debilidades, esta rama de la psicología intenta potenciar las fortalezas. El

uso que hacemos de esta fortalezas hace que sea posible llevar una vida significativa.

La visión de la Psicología positiva para el futuro de la humanidad está científicamente fundada, es fácil de entender y muy atractiva. La Psicología positiva examina todas las formas de comportamiento que conducen a una vida sana, personalidades positivas y comunidades que funcionan bien.

Un instrumento importante, desde 2004, es un catálogo de 24 fortalezas de carácter definidas por Martin Seligman y su colega Christopher Peterson. Estos puntos fuertes de carácter se agrupan en seis virtudes universales que permiten a individuos y comunidades llevar vidas buenas y exitosas.

Para esta clasificación, los autores se han basado en diversos recursos filosóficos, religiosos y psicológicos pertenecientes a diferentes culturas. Han seleccionado fortalezas y virtudes que describen cualidades deseables en todas las culturas y naciones. Los autores citan la sabiduría y el conocimiento, el coraje, el amor y la humanidad, la justicia, la templanza y la trascendencia como virtudes universales. Estas fortalezas y virtudes se examinan con medios científicos.

Uno de los medios científicos empleados es un test diseñado para jóvenes, compuesto de 198 preguntas sobre fortalezas y virtudes del carácter, desarrollado por el Values in Action (VIA) Institute de la Universidad de Pensilvania, (dirigido por Christopher Peterson y Martin Seligman) .

Este test se puede encontrar en su versión original en la página principal del Centro de Psicología Positiva de la Universidad de Pensilvania (www.authentichappiness.org), que tiene alrededor de 2 millones de usuarios registrados. Se necesitan aproximadamente 55 minutos para completar el cuestionario. Después, recibirás una lista precisa de las

Be A YES Challenge B1

Youth Start Entrepreneurial Challenges



fortalezas de tu carácter. Hemos incluido una versión corta del test en estos materiales.



Hallazgos de la psicología positiva ¹

En nuestra profesión cada vez es más importante tener en cuenta los últimos descubrimientos científicos relativos a la neurociencia y la Psicología positiva. Estas son algunas de las razones:

1. Los problemas psicológicos cada vez son más comunes entre la juventud

La desgana y la falta de motivación son problemas comunes entre la juventud. Los estudiantes a menudo no saben encontrar por sí solos estrategias para hacer frente a estos problemas. Esto puede tener graves consecuencias, como el rechazo a aprender y a rendir, una mayor propensión a la violencia, el consumo de drogas, el abandono escolar, etc. Los docentes se enfrentan a desafíos cada vez mayores en este contexto. Además de impartir conocimientos, también deben enseñar (y demostrar personalmente) las competencias necesarias para ayudar a estos niños y niñas (y a sus entornos) a crear el mejor futuro posible para ellos.

La falta de estrategias y competencias de adaptación inevitablemente afectará la vida futura de una persona. Quienes nunca aprenden a manejar sus propias energías y utilizar sus recursos personales de motivación serán más propensos al estrés, la apatía y el abatimiento.

Se informa con frecuencia de una disminución de las competencias sociales entre los jóvenes. Esto se debe en parte a su incapacidad para percibir suficientemente y explorar sus propios sentimientos y emociones. Otras competencias importantes en este contexto serían la creatividad y la resolución de problemas de forma independiente. Lamentablemente, las actividades creativas a menudo desempeñan un papel menor en la escuela.

A finales de la década de los 90, Martin E.P. Seligman, que en ese momento era Presidente de la Asociación Estadounidense de Psicología, pidió a sus colegas que no se centraran exclusivamente en las emociones negativas (como el dolor, la ansiedad o la ira), sino que dedicasen ese mismo tiempo y atención al poder de los sentimientos positivos. Seligman introdujo la "Psicología positiva", que estudia las características y condiciones de las emociones positivas y explora cómo aumentar el nivel de felicidad individual de cada persona. Como se verá en los siguientes párrafos, esta nueva tendencia en psicología viene respaldada por algunos buenos argumentos.

2. Prevenir es más sencillo que someter a tratamiento

Esto también puede afirmarse de los trastornos psicológicos. Los estudios demuestran que una actitud optimista ante la vida es una de las mejores formas de protegerse del impacto de las crisis y las tragedias personales.

3. Nuestra psique y nuestro sistema inmunológico están íntimamente relacionados

Las personas optimistas son físicamente más resistentes, se recuperan más rápido y viven más tiempo. Es por ello que tiene sentido que los sistemas modernos de atención médica inviertan en el bienestar psicológico de la población.

4. Ser feliz no es lo mismo que "pasarle bien"

Los subidones inmediatos no son la clave para la realización personal.

1 Ver también: https://en.wikipedia.org/wiki/Positive_psychology



Muchos investigadores de la felicidad promueven virtudes aparentemente pasadas de moda como el coraje, la atención plena, la amabilidad y la justicia. De hecho, aquellos que viven de acuerdo con estos principios están en la mejor posición para alcanzar la felicidad y llevar vidas felices, lo cual es lógicamente un requisito previo para la existencia de una sociedad pacífica.

Los estudios científicos de varias universidades explican que la capacidad de llevar una vida feliz y satisfecha es un factor crucial para la salud mental, el éxito profesional y las relaciones funcionales. Un fuerte interés por el tema de la "felicidad" y la adquisición de conocimientos y habilidades relacionados con ella puede conducir a mejoras notables en las áreas mencionadas.

Se ha demostrado científicamente que la felicidad tiene efectos positivos en la satisfacción, la salud y la eficiencia de una persona. O, tomando prestadas las palabras de Sonja Lyubomirsky, de la Universidad de California: "Las personas no son felices porque tienen éxito; tienen éxito porque son felices".

Estudios científicos prueban los efectos positivos de la felicidad:

- **Las personas felices trabajan mejor que las que no lo son (*University of Illinois*)**
Las personas felices disfrutan más de su trabajo y son más rápidas y mejores para entablar relaciones con los demás. Esto conduce a una atmósfera más tranquila y a una mejor cooperación en el trabajo en equipo.
- **Las personas felices son más creativas (*Harvard Business School*)**
En nuestro mundo cada vez más complejo y en nuestra sociedad dinámica basada en el conocimiento, habilidades como la creatividad, la resolución de problemas y el pensamiento innovador son cada vez más importantes en la realización de objetivos personales, económicos y sociales.
Cuando la Unión Europea anunció el Año Europeo de la Creatividad y la Innovación², en 2009, comenzó a crear consciencia entre su población sobre estos conceptos y sus múltiples significados.
Para desarrollar y utilizar estas habilidades, las personas deben tener un estado de ánimo adecuado. Teresa Amabile, científica de Harvard Business School, confirmó en uno de sus estudios que "cuando las personas están de buen humor es más probable que desarrollen ideas creativas; también son más flexibles y rápidas en su forma de pensar, y mejores a la hora de establecer conexiones".
- **Las personas felices solucionan problemas en lugar de quejarse (*University of California*)**
Si no te gusta tu vida y tu trabajo o no estás contento con él, cualquier dificultad que surja pronto te parecerá un obstáculo insuperable. Resulta difícil resolver problemas sin reflexionar detenidamente sobre ellos o simplemente quejándose. Sin embargo, si cuando surgen los problemas o dificultades estamos "de buen humor", nos será más fácil resolverlos.
- **Las personas felices tienen más energía (*Harvard Public School of Health*)**
Las personas felices son más activas y tienen más energía. Esto tiene efectos positivos en todas las áreas de su vida.
- **Las personas felices son más optimistas (*Penn State University*)**
Las personas felices adoptan puntos de vista más positivos y optimistas. Los estudios, y especialmente el trabajo de Martin Seligman en Penn State University, muestran que los

² Para más información sobre el Año Europeo de la Creatividad y la Innovación, ver www.create2009.europa.eu.



optimistas tienen más éxito y son más productivos. Parafraseando a Henry Ford: "Tanto si crees que puedes como si crees que no puedes, tienes razón".

- **Las personas felices están más comprometidas (Gallup Institute Germany)**
Un bajo nivel de motivación significa un bajo nivel de rendimiento. La única manera fiable y sostenible de mantener la motivación es disfrutar de lo que estamos haciendo.
- **Las personas felices se ponen menos enfermas (Harvard Public School of Health)**
Las personas que no se sienten felices son más proclives a caer enfermas y a sufrir estrés y agotamiento con mayor frecuencia. Un estudio realizado por científicos de la Harvard Public School of Health midió la influencia de las tensiones emocionales en la salud y descubrió que aquellos a quienes no les gustan ni sus vidas ni sus trabajos tienen mayores riesgos para la salud.
- **Las personas felices aprenden más deprisa (Universidad de Magdeburgo)**
Si te sientes feliz, estarás más abierto a aprender cosas nuevas y las aprenderás más rápido. Esta es una habilidad cada vez más importante en el mundo de hoy, que requiere un aprendizaje permanente y la capacidad de adaptarse rápidamente a situaciones cambiantes.
- **Las personas felices cometen menos errores y aprenden de ellos (Harvard University)**
Las personas que se sienten felices no se obcecán por ningún error menor que puedan haber cometido. Se recuperan rápidamente, aprenden y siguen adelante. También les resulta más fácil admitir que han cometido un error. Simplemente asumen la responsabilidad, se disculpan y corrigen lo que han hecho mal. Esta actitud les ayuda a cometer menos errores y a aprender más de los que cometen.
- **Las personas felices toman mejores decisiones (University of Iowa)**
Las personas infelices están constantemente en "modo crisis". Tienen un enfoque limitado y pierden de vista el estado general de las cosas. Su instinto de supervivencia toma el control y tienden a tomar decisiones espontáneas y miopes para remediar cualquier situación negativa lo más rápido posible. Las personas felices, por el contrario, toman decisiones más informadas y mejores a largo plazo; también son mejores para priorizar.

Otros hallazgos de la neurociencia, expuestos brevemente:

- Los sistemas de imágenes han permitido decodificar cómo nacen las **emociones**, cómo funcionan y qué efectos producen.
- Los sentimientos y las **emociones** desempeñan un papel clave en el aprendizaje, porque acompañan los procesos de aprendizaje y se almacenan, inconscientemente, junto con los conocimientos adquiridos. Cuando se recuerda la información, estas "emociones acompañantes" resurgen al mismo tiempo:
 - en el caso de emociones negativas experimentaremos estrés y un deseo de escapar
 - en el caso de emociones positivas, nos gustaría recordar la información asociada, ¡y recordarla mejor!
- El descubrimiento y la exploración de las **neuronas espejo** revela la verdad detrás de muchos dichos y expresiones populares ("cosechamos lo que sembramos", "una risa contagiosa", etc.). Las acciones y actitudes son imitadas internamente por quienes las observan, lo que les permite desarrollar empatía y comprender cómo se sienten los demás. El fenómeno de las "**profecías autocumplidas**" (en "Guiar eventos a través del pensamiento") también se basa en la función de las neuronas espejo.
- Al imitar a sus cuidadores (aprendizaje por imitación), los niños y niñas adoptan no solo acciones sino también puntos de vista y actitudes.



- Los niños y niñas aprenden a través del **intercambio** constante y la **resonancia** con su entorno. Consciente o inconscientemente, los cuidadores señalan a los niños/as lo que piensan de ellos y de sus acciones. Las actitudes personales, la autoestima y la motivación de los niños/as se desarrollan en resonancia con la "autoimagen" que se refleja de ellos:
 - los niños que se sienten queridos y apreciados desarrollan y proyectan una autoimagen positiva
 - Los niños que se sienten rechazados y humillados, por su parte, desarrollan una autoimagen negativa
- Las **relaciones** felices (en nuestra familias, en el aula, en nuestra vida laboral, etc.) son más importantes para nuestro nivel subjetivo de felicidad que las posesiones materiales.
- Las **emociones positivas** estimulan la liberación de hormonas asociadas con la felicidad, que también fortalecen el sistema inmunológico y generan "movimiento".
- Disfrutar del trabajo lleva a fluir y a tener **sentimientos de felicidad** y creatividad exacerbada. Las **emociones positivas** son altamente contagiosas y pueden producir cambios positivos significativos en los sistemas sociales.
- ¡Las **emociones negativas** tienen el efecto opuesto! Las hormonas liberadas en situaciones de estrés debilitan nuestro sistema inmunológico y nos desmotivan. Pueden bloquearnos y paralizarnos mental y físicamente, y pueden provocar depresión. Lamentablemente, las emociones negativas también son muy contagiosas.
- **El fenómeno de la resiliencia** ³
Algunos niños/as crecen en las condiciones más adversas (en un entorno violento, en la pobreza, etc.) y aún así logran un desarrollo personal positivo. ¿Qué es lo que hace que estos niños/as sean fuertes? ¿Qué los mantiene saludables? ¿Qué les da el poder de no solo sobrevivir sino de salir fortalecidos de estas difíciles condiciones? Los resultados de la investigación sobre la resiliencia muestran que una actitud optimista que no se centra en los déficits y debilidades de los niños/as sino que se basa en sus competencias individuales es enormemente importante. Las personas que reflejan esos puntos de vista positivos a los niños/as (a las neuronas espejo) y les infunden (auto) confianza en ellos mismos, les empoderan y les muestran lo necesario para llevar una vida exitosa. Habilidades como el pensamiento positivo, la risa, la esperanza, dar sentido a la vida, activarse, pedir ayuda, expresar gratitud y establecer relaciones positivas son la base de un desarrollo positivo, incluso en las condiciones más adversas.

Bibliografía

Bauer, Joachim: Warum ich fühle, was du fühlst. Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneuronen. Hamburgo 2006

Csikszentmihalyi, Mihaly: Das Flow-Erlebnis. Jenseits von Angst und Langeweile. Klett-Cotta, Stuttgart, 1985

Fredrickson, Barbara L.: Die Macht der guten Gefühle, Campus, Fráncfort del Meno, 2011

3 La resiliencia es la capacidad de recuperarse de crisis vitales y tragedias personales. También podría describirse como el sistema inmonológico de la psique o el mecanismo de protección del alma. Encontrarás más información en www.bildungsserver.de/innovationsportal (información en alemán).

Be A YES Challenge B1

Youth Start Entrepreneurial Challenges



Hüther, Gerald: Wie Embodiment neurobiologisch erklärt werden kann. In: Storch, Maja et al., Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen. Hans Huber, Bern 2006

Klein, Stefan: Die Glücksformel. Rowohlt, Hamburgo, 2002

Lyubomirsky, Sonja: Glücklich sein – Warum Sie es in der Hand haben, zufrieden zu leben. Campus, Fráncfort del Meno, 2008

Seligmann, Martin: Der Glücks-Faktor. Warum Optimisten länger leben. Ehrenwirth, Bergisch Gladbach, 2003

Seligmann, Martin: Flourish – Wie Menschen aufblühen. Kösel, Múnich, 2012

Smolka, Heide-Marie: Mein Glücks-Trainings-Buch. Knaur, Múnich, 2011



Juego de dados: “Pensar en colores”

1. Escoge un tema (dinero, anillos, fresas, teléfonos móviles, bolsas de plástico, camiones, etc.)
2. Empieza el juego lanzando los dados y avanzando en el tablero.
3. La casilla en la que te encuentres te dirá sobre qué tienes que reflexionar.
Si encuentras una solución satisfactoria para todo el mundo, podéis avanzar todos 5 casillas.

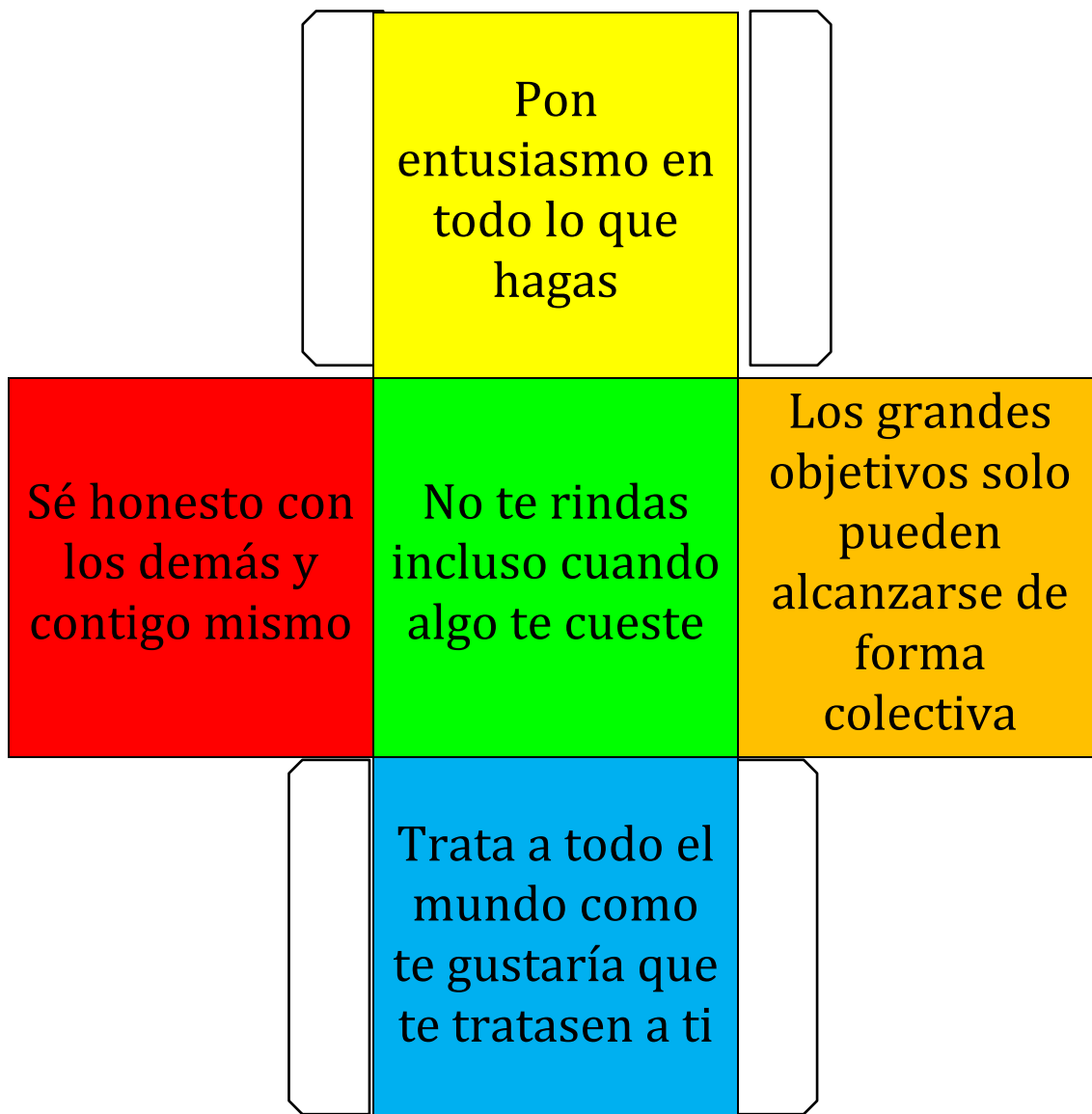
	¿Qué tiene de negativo?
	¿Qué puede hacerse con esto?
	¿Qué es lo que me gusta/no me gusta de esto?
	¿Qué tiene de bueno para todo el mundo?
	¿Qué es lo que sé con certeza?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100



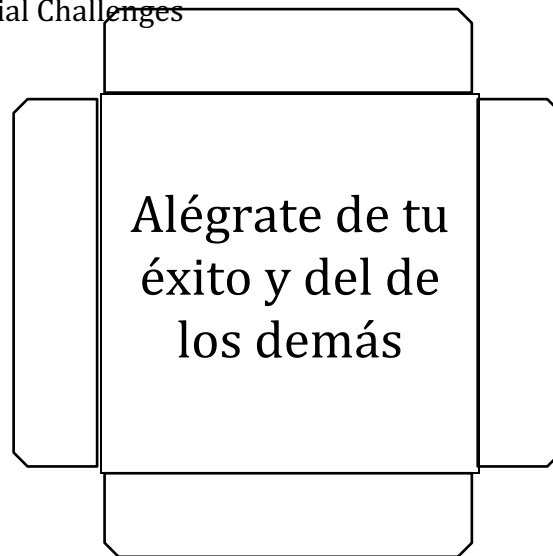
➔ El oráculo de los dados

1. Recorta el modelo y utilízalo como un dado!
2. Lanza el dado y lee el texto que queda mirando hacia arriba. ¡Reflexiona y sigue los consejos!
3. También podéis lanzar los dados en grupo y discutir/reflexionar sobre las frases de forma conjunta.



Be A YES Challenge B1

Youth Start Entrepreneurial Challenges





➤ Disco Einstein – Un juego para expertos en felicidad

¿Qué necesitas?: música
tarjetas para expertos en felicidad

Imagina que estás en una discoteca. Cuando se pare la música deja de bailar y habla con la persona que tengas al lado. Comparte la información escrita en tu tarjeta y escucha atentamente a lo que te dicen.

Cuando vuelva a empezar la música, intercambia las tarjetas y baila hasta que la música se vuelva a detener. Sigue haciendo lo mismo hasta que el profesor/a termine el juego.

<p>¡VIVE EL PRESENTE!</p> <p>No pases mucho tiempo pensando en lo que fue o lo que será.</p> <p>Mira a tu alrededor y piensa en lo que es bueno para ti AHORA MISMO.</p>	<p>¡RESPONSABILÍZATE DE TI MISMO!</p> <p>Cuanto menos dependas de los demás más capaz serás de hacer lo que es mejor para ti.</p>
<p>¡SIGUE LOS DICTADOS DE TU CORAZÓN!</p> <p>En todo lo que hagas, pregúntate si realmente quieres estar haciendo eso.</p> <p>A veces hacemos cosas estúpidas sin pensar, solamente porque los demás las están haciendo.</p>	<p>¡APRENDE A QUERERTE!</p> <p>Piensa en razones por las que estás orgulloso de ti mismo.</p>
<p>¡SÉ CONSCIENTE DE TUS DESEOS!</p> <p>Cuando desees algo, pregúntate si realmente lo necesitas.</p> <p>A veces queremos cosas solamente para impresionar a los demás.</p>	<p>¡OBSERVA LA NATURALEZA!</p> <p>Pasa tiempo al aire libre y observa los cambios de estación.</p>



<p>¡SÉ HONESTO CONTIGO MISMO Y CON LOS DEMÁS!</p> <p>Aprende a dar tu opinión de forma que no ofenda a los demás.</p>	<p>¡SÉ CONSCIENTE DE TODO LO QUE HACES!</p> <p>Observa tu respiración.</p> <p>Observa todo lo que te rodea con mucha atención.</p>
<p>¡ENCUENTRA TU EQUILIBRIO!</p> <p>Piensa en aquello que te hace estar agradecido.</p> <p>Es seguro que la envidia, la avaricia y la decepción no te harán feliz.</p>	<p>¡COME ALIMENTOS SALUDABLES!</p> <p>Asegúrate de comer cosas buenas para ti.</p> <p>Disfruta cada bocado de forma consciente.</p>
<p>¡ASEGÚRATE DE DORMIR LO SUFICIENTE!</p> <p>Tu cuerpo y mente se recuperan durante el sueño.</p>	<p>¡HAZ EJERCICIO!</p> <p>El ejercicio físico te puede ayudar a aprender y recordar cosas, ¡y te mantendrá en forma!</p> <p>Hacer ejercicio ayuda a la gente a ser feliz.</p>
<p>¡INTENTA TOCAR ALGO DE MÚSICA!</p> <p>Todo es más sencillo con música. Cantar y bailar (solo o acompañado) hace que la gente esté feliz.</p>	<p>¡SÉ ALEGRE Y RÍETE MUCHO!</p> <p>Si estás de buen humor harás que tú mismo y los demás estéis felices.</p> <p>¡Reír mantiene el cuerpo feliz y en forma!</p>
<p>¡SÉ PRUDENTE!</p> <p>Antes de hacer algo, detente y reflexiona:</p> <p>“¿Qué pasaría si TODO EL MUNDO lo hiciera?”</p>	<p>¡BEBE AL MENOS 2 LITROS DE AGUA AL DÍA!</p> <p>Es muy importante para tu salud y para tu capacidad de concentración que bebas la suficiente agua.</p>
<p>¡SÉ CREATIVO!</p> <p>Sé creativo cuando se trate de resolver problemas y en tus “proyectos artísticos”: música, dibujo, teatro, danza o ejercicio físico.</p>	<p>¡SONRÍE A LOS DEMÁS!</p> <p>Sonreír a los demás hace que les caigas bien y que te sonrían a ti.</p>



➔ Las esquinas de la felicidad

Cómo funciona:

cf.: G. Gugel, 1997, p. 46

- Todo el mundo está de pie en el centro del aula.
- El profesor o profesora formula una pregunta y ofrece 4 posibles respuestas.
- Cada persona escoge una respuesta.
- Cada respuesta está asociada a una esquina de la clase (azul, amarilla, verde, roja).
- Los estudiantes se dirigen a la esquina asociada con su respuesta.
- Aquellos que no sean capaces de dar con una respuesta, se quedan donde están.
- En las esquinas, los estudiantes discuten sus decisiones y comparten sus experiencias.

Ejemplos	esquina 1 - roja	esquina 2 - verde	esquina 3 - amarilla	esquina 4 - azul
¿Qué te motiva para realizar un esfuerzo?	tener un buen rendimiento	los cambios	hacer el bien	disfrutar
¿Qué es lo más importante para ti?	mantener unas buenas relaciones	estar satisfecho	ser el responsable	riqueza, seguridad económica

Be a YES Challenge A2

Youth Start Entrepreneurial Challenges



¿Qué es lo más importante para ti?	construir relaciones	cambiar cosas	el rendimiento de los niños y niñas	trabajar bien/tener éxito
¿Cuál es tu actividad favorita?	leer	relajarme	hacer deporte	ser creativo
¿Cómo prefieres pasar tu tiempo libre?	solo	con amigos	con mi familia	con animales
¿Cuál es tu lugar favorito?	al lado del mar	el bosque	la ciudad	el jardín

Be a YES Challenge A2

Youth Start Entrepreneurial Challenges



¿Qué te motiva para realizar un esfuerzo? effort?	tener un buen rendimiento	los cambios
¿Qué te motiva para realizar un esfuerzo?	hacer el bien	disfrutar



¿Qué es lo más importante para ti?	mantener unas buenas relaciones	estar satisfecho
¿Qué es lo más importante para ti?	el rendimiento de los niños y niñas	trabajar bien/ tener éxito

Be a YES Challenge A2

Youth Start Entrepreneurial Challenges



¿Qué es lo más importante para ti?	construir relaciones	cambiar cosas
¿Qué es lo más importante para ti?	ser el responsable	riqueza, seguridad económica

Be a YES Challenge A2

Youth Start Entrepreneurial Challenges



¿Cuál es tu actividad favorita?	leer	relajarme
¿Cuál es tu actividad favorita?	hacer deporte	ser creativo

Be a YES Challenge A2

Youth Start Entrepreneurial Challenges



¿Cómo te gusta pasar el tiempo libre?	solo	con amigos
¿Cómo te gusta pasar el tiempo libre?	con mi familia	con animales

Be a YES Challenge A2







Youth Start Entrepreneurial Challenges



¿Cuál es tu lugar favorito?	al lado del mar	el bosque
¿Cuál es tu lugar favorito?	la ciudad	el jardín/parque



➔ ¿Quién dice que aprender significa quedarse sentado?

	Columna 1 (<i>¿Lunes?</i>)	Columna 2 (<i>¿Martes?</i>)	Columna 3 (<i>¿Miércoles?</i>)	Columna 4 (<i>¿Jueves?</i>)	Columna 5 (<i>¿Viernes?</i>)
	Haz 10 saltos de tijera.	Mueve tu cuerpo y cuenta hasta 10.	Toca tu rodilla izquierda con tu codo derecho.	Salta arriba y abajo 10 veces.	Utiliza tu mano izquierda para masajear tu brazo derecho.
	Coge tu mano izquierda con tu mano derecha y apriétala.	Haz 5 flexiones contra la pared.	De pie, gira la parte superior de tu cuerpo, 10 veces de izquierda a derecha.	Pon una hoja de papel sobre tu cabeza y camina alrededor de una silla 3 veces sin que se caiga.	Toca tu pie derecho con tu mano izquierda 3 veces.
	Mueve solamente la parte derecha de tu cuerpo.	De pie, separa las piernas y mira a través de ellas.	Dibuja 10 grandes círculos con tus brazos.	Pon un bolígrafo en el suelo y salta lateralmente sobre él 20 veces.	Tienes que darte un gran abrazo durante 10 segundos.
	Utiliza tu mano derecha para masajear tu brazo izquierdo.	Toca tu pie izquierdo con tu mano derecha 3 veces.	Gira la parte superior de tu cuerpo 10 veces, dejando que se balanceen tus brazos.	Gira sobre ti mismo 5 veces.	Dibuja 10 grandes círculos con tus brazos.
	Toca tu hombro izquierdo con tu mano derecha y tu hombro derecho con tu mano izquierda.	Marcha sin desplazarte y flexiona las rodillas hacia el pecho 10 veces.	Coge tu mano derecha con tu mano izquierda y apriétala.	Mueve solamente la parte izquierda de tu cuerpo.	Toca tu pie derecho con tu mano izquierda y tu pie izquierdo con tu mano derecho, 5 veces de forma alternativa.
	Corre sin desplazarte y cuenta hasta 20.	Mueve tu cuerpo solamente de cintura para abajo. De cintura para arriba debes quedarte quieto.	Cruza las manos y colócalas encima de tu cabeza. Ahora, mantente de pie con una sola pierna. ¿Cuánto tiempo	Haz 10 sentadillas.	Respira profundamente 10 veces.

Be a YES Challenge A2

Youth Start Entrepreneurial Challenges

