

El reto de ser positivo A2

Soy capaz de decir “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.

Manual del alumnado

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.



Índice

¿Cuáles son tus principales fortalezas?	page 2
Yo y mis fortalezas.....	page 3
El abecedario de las cualidades	page 5
Resolver problemas de forma creativa.....	page 7
➤ Las fortalezas de las personas ganadoras	page 9
➤ El triángulo de las decisiones	page 10
➤ El abecedario de las cosas opuestas	page 11
➤ Mi vida futura	page 13
➤ El test del optimismo 1	page 14
➤ El test del optimismo 2	page 15
➤ El test del optimismo 3	page 16
➤ El test del optimismo 4	page 17
➤ Cómo mejorar mi estado de ánimo	page 18
➤ Fórmula mágica para vivir contento y feliz	page 19



¿Cuáles son tus principales fortalezas?

Lee detenidamente esta hoja de ejercicios y reflexiona sobre tus fortalezas. Márcalas en amarillo. Si no estás seguro, pide a tus compañeros/as que te den su opinión.

Si hay alguna palabra que no entiendes, búscala en el diccionario (o en Internet).

- **Inteligencia**
sabiduría, curiosidad, disfrutar el aprendizaje, pensamiento creativo y crítico, prudencia, etc.
- **Coraje**
valentía, perseverancia, resiliencia, diligencia, voluntad de defender las propias convicciones o a los demás, etc.
- **Humanidad**
amabilidad, empatía, inteligencia social, lealtad, capacidad de amar, simpatía, capacidad de perdonar, etc.
- **Fe**
... en un poder superior, en el bien, en la verdad y en la belleza del mundo, un interés por cuestiones espirituales, gratitud, optimismo, humor, etc.
- **Justicia**
capacidad de trabajar en equipo, equidad, tolerancia, capacidad de liderazgo, capacidad de actuar de forma ejemplar, etc.
- **Humildad**
modestia, una percepción sana de uno mismo, autocontrol respecto a la comida, bebida, drogas, etc.

Escribe tus principales fortalezas, de mayor a menor:

1. .
2. .
3. .
4. .
5. .
6. .

Reflexión

¿Qué fortalezas te parecen especialmente importantes? Escríbelas aquí en letras grandes:



Yo y mis fortalezas

Todas las personas tienen cualidades que hacen que a los demás les caigan bien. Gracias a estas cualidades y fortalezas podemos mantener unas buenas relaciones con los demás.

¿Cuáles son las fortalezas que a la gente le gustan más de ti?

¿Hasta qué punto te conoces a ti mismo?

Se me da bien:

Esto es lo que a la gente le gusta de mí:

Be A Yes Challenge A2

Youth Start Entrepreneurial Challenges



Estas son las cualidades que más me gustan de mis amigos/as:

Tarea

De forma individual o por parejas, completa la lista del abecedario con tus cualidades. (No tienes que encontrar palabras para todas las letras. Sugerencia: ¡utiliza el diccionario!)

Una vez hayas terminado tu lista (deja las letras para las que no encuentres ninguna cualidad), marca con un círculo amarillo las cualidades de las que estés más orgulloso. Marca con un círculo verde aquellas que te gustaría seguir trabajando.

Reflexión

Todo el mundo tiene fortalezas. A todo el mundo hay algo que se le da bien. En la escuela, las fortalezas que se suelen considerar más importantes están relacionadas con las asignaturas troncales. Lamentablemente, esto significa que muchos otros talentos se toman menos en serio. Pero fortalezas como la empatía, la capacidad de trabajar en equipo, las buenas maneras, la simpatía, la creatividad, la perseverancia, etc. son también fundamentales para llevar una vida feliz y exitosa.



El abecedario de las cualidades

- No tienes que encontrar palabras para todas las letras.
- Sugerencia: ¡utiliza un diccionario!

	Mis cualidades
A	
B	
C	
D	
E	
F	
G	
H	
I	
J	

Be A Yes Challenge A2

Youth Start Entrepreneurial Challenges



K	
L	
M	
N	
O	
P	
Q	
R	
S	
T	
U	
V	
W	
X Y	

Be A Yes Challenge A2

Youth Start Entrepreneurial Challenges



Z	
---	--



Resolver problemas de forma creativa

¿Tienes un problema y no das con la solución? La “**técnica de los seis sombreros para pensar**” puede ayudarte. Para esta técnica, tienes que ponerte sombreros de distintos colores. (En lugar de sombreros puedes utilizar collares, cajas hechas a mano o trozos de papel de los seis colores).

Cada **color** simboliza una **forma específica de pensar**. Este método te puede ayudar a enfocar los problemas o desafíos a los que te enfrentas desde diferentes puntos de vista, y llegar a conclusiones interesantes.

Pensar en colores

- blanco:** hechos
- amarillo:** ¿Qué es bueno/positivo para todo el mundo (objetivamente)?
- negro:** ¿Qué es malo/negativo para todo el mundo (objetivamente)?
- rojo:** ¿Qué pienso (subjektivamente)?
- verde:** ¿En qué puede convertirse/qué se puede hacer con ello?
- azul:** Vuelve a reflexionar desde el principio.

En clase, prueba el principio de “Pensar en colores” y discute el tema de los “**DEBERES**”.

- blanco = hecho
- amarillo = aspectos positivos
- negro = aspectos negativos
- rojo = tu opinión personal
- verde = ¿qué se puede hacer con ello?
- azul = si no has encontrado una solución, ¡piensa otra vez en el problema!

¿Sobre qué temas te gustaría reflexionar más adelante? Escríbelos aquí:

Be A Yes Challenge A2

Youth Start Entrepreneurial Challenges



Tareas

- Escribe los principios de “**Pensar en colores**” (ver hoja de ejercicios) en un papel de tamaño A4 de forma que capte la atención e informe al lector sobre el “pensamiento de los seis colores”. Utiliza los colores necesarios y dibuja de manera que el cartel sea decorativo y a la vez fácil de entender.
- En grupos, jugad a “¡Pensar en colores!” con los dados.

Reflexión

La capacidad de encontrar soluciones creativas y no rendirse frente a la adversidad puede aprenderse y ejercitarse. Las técnicas de pensamiento pueden ser muy útiles en este contexto.

Puedes encontrar otras técnicas, instrucciones y descripciones en Internet, realizando las siguientes búsquedas en Google: “técnicas creativas de pensamiento” y “Edward de Bono”.



➤ Las fortalezas de las personas ganadoras

Un propósito inteligente

Trabajaré en mis fortalezas y practicaré:

- ... **la serenidad**: para aceptar lo que no puedo cambiar,
- ... **el valor**: para cambiar lo que puedo cambiar y
- ... **la sabiduría**: para conocer la diferencia.

En grupos, discutid lo que esto significa para vosotros

¿Qué cosas desagradables debes aceptar de forma serena porque ya no las puedes cambiar?

¿Qué cosas desagradables puedes cambiar por ti mismo?

¿Qué cosas desagradables puedes cambiar en colaboración con los demás?

Si sabes cuándo practicar la serenidad y cuándo practicar el valor, ¿seguro que te convertirás en una persona ganadora!

Tarea

Copia el propósito y crea un cartel hermoso y colorido a partir del mismo.

Coloca el cartel en un lugar que esté a la vista para recordarte que debes mantener la **calma** al enfrentarte a situaciones desagradables y ser **valiente** para cambiar las cosas.

(De hecho, muchos adultos deberían tomar nota de este consejo).

Reflexión

A menudo nos enfadamos por cosas que no podemos cambiar. Y en muchos casos lo hacemos simplemente porque la gente a nuestro alrededor está enfadada e irritada, o anda quejándose y despotricando. Un comportamiento así solamente nos perjudica a nosotros mismos, sin cambiar en nada la situación en la que nos encontramos.

Aprender a aceptar las situaciones que no podemos cambiar nos hace más fuertes. Es igualmente importante saber identificar las situaciones que debemos enfrentar con valor para poder cambiarlas, en lugar de quejarnos y culpar a los demás de nuestra desgracia.



➔ El triángulo de las decisiones

Si estás insatisfecho con una situación, tienes que decidir qué vas a hacer al respecto. Tienes tres opciones:

- Puedes decidir que te gusta o que te encanta.
- Puedes cambiarla.
- Puedes renunciar.

Este es el “Triángulo de las decisiones”:

O “te gusta” o “lo cambias” o “renuncias ”

¿Qué es lo que te encanta de tu vida?

¿Qué puedes cambiar o mejorar de tu vida?

¿A qué puedes renunciar, o qué puedes dejar tal como está?

Tarea

¡Escribe un abecedario de cosas opuestas!

Funciona así: partiendo del abecedario, escribe cosas que para ti sean desagradables y negativas. (No tienes que encontrar palabras para todas las letras).

Cuando hayas terminado, transforma esta lista negativa en una lista positiva. ¡Es muy sencillo! Tacha las cosas negativas y sustitúyelas por sus opuestas (cosas que te gusten y que sean positivas para ti). Las cosas positivas no tienen por qué empezar con la misma letra que las cosas negativas.

Reflexión

Un hombre sabio dijo una vez, “Decidir estar contento es una parte importante de ser feliz”.

A veces solo necesitas querer ver la parte positiva de una situación para sentirte mejor. Si esto no funciona, deberías intentar cambiar la situación. Si esto tampoco funciona, tendrás que aprender a renunciar a cambiar lo que no se puede cambiar.



➔ El abecedario de las cosas opuestas

	¡No me gusta!	➔ ¡Pero sí que me gusta lo contrario!
A		
B		
C		
D		
E		
F		
G		
H		
I		
J		
K		
L		

Be A Yes Challenge A2

Youth Start Entrepreneurial Challenges



M		
N		
O		
P		
Q		
R		
S		
T		
U		
V		
W		
X Y		
Z		



Mi vida futura

Dibújate tal como te gustaría ser en el futuro. Al lado de tu dibujo, escribe los atributos y fortalezas que te han convertido en una persona admirada por los demás.



➔ El test del optimismo 1

Los científicos han demostrado que las personas optimistas viven más felices y sanas que las pesimistas. Tu mente, cuerpo y alma trabajan juntos, lo cual significa que tus pensamientos y sentimientos repercuten en tu salud y estado de ánimo.

Recuerda:

Los pensamientos y sentimientos positivos tienen efectos positivos en ti mismo y en los demás. Los pensamientos y sentimientos negativos tienen efectos negativos.

¡Una vida más feliz siendo optimistas!	😊	😐	☹
Cuando me levanto por la mañana tengo ganas de empezar el día.			
Me siento en paz conmigo mismo.			
Me interesa lo que ocurre a mi alrededor.			
Tengo curiosidad y me gusta aprender cosas nuevas cada día.			
Estoy tranquilo hasta en las situaciones más estresantes.			
Los demás se dejan influenciar por mi buen humor.			
Si algo va mal lo acepto, aprendo e intento que las cosas salgan mejor en el futuro.			
Confío en que los demás harán cosas positivas y les respeto por ello.			
Siento empatía por los demás y si alguien está de mal humor no me lo tomo de forma personal.			

¿Es verdad?	Sí	No
Es más fácil aprender cuando estoy de buen humor.		
Es más fácil aprender cuando estoy de mal humor.		
Me siento mejor cuando estoy de buen humor.		
Me siento mejor cuando estoy de mal humor.		
Los sentimientos positivos y el bienestar refuerzan mi defensa inmunológica contra las enfermedades.		
Los buenos sentimientos y el bienestar debilitan mi defensa inmunológica contra las enfermedades.		

Tarea

¿Qué te hace sentir bien?

Rellena una lista del abecedario con aquello que te hace sentir bien y que te hace feliz.



➔ El test del optimismo 2

Mis relaciones	😊	😐	😞
Me llevo bien con mi familia.			
Me llevo bien con mis compañeros/as de clase.			
Soy capaz de sentir empatía por los demás.			
Creo que los demás son sinceros y justos conmigo.			
Creo que los demás son falsos e injustos conmigo.			
Me llevo bien con otras personas.			
No me llevo bien con otras personas.			
Las otras personas son amables cuando se dirigen a mí.			
Las otras personas son antipáticas cuando se dirigen a mí.			

¿Con quién te sientes a gusto?

¿Por qué te sientes bien cuando estás con estas personas?

¿Qué virtudes consideras importantes en los demás?

Reflexión

Las personas optimistas tienen buenas relaciones con los demás. ¿Por qué? Ven lo bueno en las otras personas porque tienen pensamientos positivos. Aunque a veces puedan estar decepcionados, siguen teniendo una actitud positiva. Es por ello que se relacionan de una forma abierta y amigable. Los optimistas caen bien, y a la gente le gusta pasar tiempo con ellos.



➔ El test del optimismo 3

¿Te gustan los cambios?	😊	😐	😞
Me gustan los cambios.			
Los cambios en mi horario no me afectan.			
Me gusta aprender cosas nuevas.			
Me gusta leer cosas nuevas.			
Me adapto fácilmente a situaciones nuevas.			
Me gustan los desafíos.			
Tengo ganas de enfrentarme a nuevos desafíos.			
Tengo confianza en que voy a superar situaciones difíciles.			

¿Qué te gustaría que no cambiase en tu vida?

¿Qué te gustaría cambiar en tu vida?

¿Cuáles son tus deseos para el futuro?

Reflexión

Los optimistas se enfrentan fácilmente al cambio. Tienen confianza en ellos mismos y no temen el cambio, sino que lo ven como un desafío y una oportunidad para mejorar.



➔ El test del optimismo 4

En tu opinión, ¿qué es un contratiempo y qué es un fracaso?
Discute el significado de estas palabras.

¡Todo el mundo sufre contratiempos!	😊	😐	😞
Recuerdo haber fracasado en alguna ocasión.			
Recuerdo cada contratiempo al que me he tenido que enfrentar.			
El fracaso me desmoraliza.			
El fracaso me motiva a hacer las cosas mejor.			
Los contratiempos me desmoralizan.			
Los contratiempos me motivan a hacer las cosas mejor.			

¿Qué contratiempos recuerdas haber vivido?

¿Cómo reaccionaste?

¿Qué fracasos recuerdas haber vivido?

¿Cómo reaccionaste?

Reflexión

- Las personas optimistas aprenden de los contratiempos y fracasos.
- No se desmoralizan.
- Utilizan los contratiempos y los fracasos para aprender a hacer mejor las cosas en el futuro.

¡Es por ello que no temen las complicaciones o los desafíos!



➔ Cómo mejorar mi estado de ánimo

Algunos días estás de muy buen humor mientras que otros días estás de mal humor. Esto es completamente normal.

Piensa en cosas que puedes hacer para ponerte de buen humor: escuchar música, hablar con un amigo, saltar, bailar, pensar en algo gracioso, etc.

¿Qué te pone de buen humor?

-
-
-
-
-
-

Si un amigo tiene un mal día, ¿qué puedes hacer para animarle?

-
-
-
-
-
-

Tareas

1. En clase, haz una lista con ideas de cómo mejorar tu estado de ánimo. ¡Te sorprenderá la cantidad de buenas ideas que se te van a ocurrir!
2. ¡Construye un “abecedario para sentirse bien”! (A partir de una lista del abecedario)



➔ Fórmula mágica para vivir contento y feliz

Lee la fórmula mágica y discute su significado.

- Cada mañana decido que este va a ser un buen día..
- Soy plenamente consciente de todo lo que hago y me sitúo en el presente.
- Intento estar de buen humor (casi) siempre y hacer que los demás se sientan bien.
- Sonrío mucho y me gusta reírme, ¡hasta de mí mismo!
- Me doy cuenta cuando alguien necesita ayuda y le ofrezco mi apoyo y comprensión.

Responde (de forma honesta) a las siguientes preguntas:

1. ¿Qué regla(s) obedeces (casi) siempre? ¡Márcala con un 😊!

2. ¿Qué regla(s) (todavía) no obedeces lo suficiente?
¡Márcala con una ↗ (flecha hacia arriba) e intenta trabajar en ello!

Tarea

Copia la fórmula mágica con letra clara. Recorta el texto y pégalo en un papel de color (no estucado, para regalos, etc.). Decora el papel con dibujos relacionados con el tema.

Ahora tendrás un gran cartel que puedes utilizar para presentar la magia de sentirse bien a tu familia.

Be A Yes Challenge A2

Youth Start Entrepreneurial Challenges

