

## El reto de ser positivo B1

Soy capaz de decir “sí” a mí mismo y al mundo que me rodea.  
Cultura emprendedora



**Las fortalezas de mi**

**carácter**

En primer lugar, cada estudiante debe identificar las fortalezas de su carácter en un test estandarizado. Después, el programa “Ser positivo” ayuda al alumnado a poner el foco en los aspectos positivos de sus vidas para así aprender a tomar decisiones de forma consciente.

## 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 ➡ indica que se trata de una tarea opcional para profundizar en el aprendizaje. Pueden encontrarse todos los materiales en [www.youthstart.eu](http://www.youthstart.eu).

# Programa Youth Start Entrepreneurial Challenges

basado en el Modelo TRIO de educación emprendedora– [www.youthstart.eu](http://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 sí 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

<b>Tema</b>	Las fortalezas de mi carácter
<b>Nivel</b>	B1
<b>Familia de retos</b>	<p>El reto de ser positivo- ¡Reconocer las fortalezas y utilizarlas!</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>
<b>Tiempo / Duración</b>	3 sesiones (o 4 sesiones, dejando 1 semana entre las sesiones 1 y 2, y 2 semanas entre las sesiones 3 y 4)
<b>Idea principal del reto</b>	<p>Este reto nos ayuda a centrarnos en nuestras fortalezas en lugar de en las cosas que o no acaban de funcionar, o nos molestan o podrían ir mejor. El objetivo es alentar a los jóvenes a identificar sus propias fortalezas para que puedan utilizarlas de forma consciente, y tal vez incluso innovadora.</p> <p>Con este fin, utilizamos una test de Psicología positiva que cubre las fortalezas y virtudes del carácter y que ayuda a los jóvenes a llevar una vida significativa y feliz. Este reto les da a los jóvenes la oportunidad de comparar la imagen que tienen de sí mismos con la forma en que son percibidos por los demás, más concretamente, por las personas cercanas a ellos.</p> <p>A ello le sigue el programa de "Ser positivo", de dos semanas, que ayuda a los jóvenes a centrarse en aquello que están haciendo bien. Aprenden a utilizar las fortalezas de su carácter para repetir estas experiencias positivas. Además, aprenden a tomar decisiones de forma consciente y a actuar con responsabilidad.</p>
<b>Competencias emprendedoras según el Marco Europeo</b>	<p>Soy capaz de identificar mis fortalezas y debilidades.</p> <p>Soy capaz de marcarme objetivos para mejorar mis habilidades cuando sea necesario.</p> <p>Soy capaz de asumir la responsabilidad de realizar una tarea.</p> <p>Soy capaz de identificar y aprovechar las oportunidades.</p> <p>Soy capaz de asumir las responsabilidades de mis actos.</p>



<b>Objetivos de competencia en comunicación lingüística</b>	<p>Conozco las 24 fortalezas del carácter y puedo explicar su significado.</p> <p>Soy capaz de argumentar mis decisiones, de forma oral o escrita.</p>
<b>Terminología (muro de palabras)</b>	<p>Lista de fortalezas y virtudes: buen juicio, inteligencia social, autenticidad, perseverancia, capacidad para amar y ser amado, liderazgo, autocontrol, templanza, espiritualidad, perdón, entusiasmo; cualidades definitorias de las fortalezas del carácter (Hoja informativa 2 para el profesorado).</p>
<b>Evaluación</b>	<p>Autoevaluación: ¿conozco las fortalezas de mi carácter? ¿Sé cómo utilizarlas? ¿Soy capaz de tomar decisiones de forma consciente?</p>
<b>Conocimientos previos necesarios</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estar listo para realizar actividades de forma individual en casa.</li> <li>• Estar listo para trabajar con la personalidad de uno mismo y con su desarrollo.</li> </ul>
<b>Cuerpo y mente</b>	<p>Para ejercicios físicos que ayuden al alumnado a activarse y concentrarse, así como a mejorar su atención plena, visita: <a href="http://www.youthstart.eu">www.youthstart.eu</a> (vídeo clips incluidos). ¡Elige los ejercicios apropiados para complementar este reto!</p>
<b>Materiales necesarios</b>	<p>Recomendaciones para el profesorado con el fin de familiarizarse con el tema:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Visita la página web <a href="http://www.authentic happiness.org">www.authentic happiness.org</a> de la University of Pennsylvania, desarrollada por el Positive Psychology Center.</li> <li>2. Completa la versión larga del test sobre las fortalezas del carácter.</li> </ol> <p><u>Paso 2</u></p> <p>Haz dos copias de la Hoja informativa 2 para el profesorado, recorta unas fichas con las descripciones de las fortalezas del carácter, otras fichas enumerando las fortalezas del carácter y unas últimas con las cualidades que definen a cada fortaleza del carácter.</p>
<b>Actividades: paso a paso</b>	<p>Paso 1 “La mejor versión de mí mismo”</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a) La actividad sobre “La mejor versión de mi mismo” El alumnado responde a las preguntas de la Hoja de ejercicios 1 de forma individual, seguido de un breve intercambio por parejas.</li> <li>b) Breve introducción a la Psicología positiva Realizar una introducción utilizando la Hoja informativa 1 para el profesorado sobre Psicología positiva (ver más abajo). Dependiendo del nivel del alumnado, también puedes hacer copias de la primera página o de toda la información.</li> <li>c) El test de las fortalezas del carácter <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lee junto con el alumnado las tareas que aparecen en la Hoja de ejercicios 2.</li> </ol> </li> </ol>



El alumnado realizará un test sobre las fortalezas de su carácter de forma individual durante la clase (ya sea en línea en [www.authentic happiness.org](http://www.authentic happiness.org) o en papel utilizando el documento “El reto de ser positivo” – Test sobre las fortalezas de mi carácter (B1)).

2. Todos los estudiantes harán un ranking personal en el apartado “El top 5 de mis fortalezas de carácter” (Hoja de ejercicios 2.1)
3. Reflexión sobre los resultados en clase.
4. Los estudiantes reflexionarán individualmente a partir de los resultados de la Hoja de ejercicios 3 (esta tarea puede realizarse en casa).

d) Deberes:

Cada estudiante pedirá a dos personas de su entorno cercano que respondan al mismo test sobre los propios estudiantes, y que les enseñen los resultados. Tienen una semana para realizar esta tarea.

Paso 2 Las 24 fortalezas del carácter (*1 semana después*)

a) Percepción de uno mismo y de los demás

Los estudiantes trabajan por parejas para responder a las preguntas de la Hoja de ejercicios 4. Posteriormente se debate en clase.

b) Perfil de las fortalezas individuales

Los estudiantes recopilan los perfiles de sus fortalezas individuales (Hoja de ejercicios 2.2) con los resultados de todos los tests.

c) Personalidades y sus fortalezas

1. Los estudiantes trabajan en grupos de 3:

Para esta actividad tendrás que hacer dos copias de la Hoja informativa 2 para el profesorado y recortar las tarjetas.

- A cada grupo se le entregan 6 tarjetas con definiciones de fortalezas del carácter y 6 tarjetas con los nombres de las fortalezas del carácter, además de 6 tarjetas con cualidades que definen las fortalezas del carácter que no se corresponden con las 6 fortalezas de carácter.
- En el grupo, los 3 estudiantes deben emparejar las fortalezas del carácter con sus definiciones.
- Los estudiantes utilizan la Hoja de ejercicios 5 para identificar las fortalezas que corresponden a las cualidades definitorias, y después añadir las cualidades definitorias.
- Los estudiantes encuentran las cualidades definitorias de las 6 fortalezas del carácter, y las añaden a la Hoja de ejercicios 5.
- El objetivo es enumerar las cualidades definitorias para las 24 fortalezas de carácter que aparecen en la Hoja de ejercicios 5. Se permite la colaboración entre grupos.

2. Comentar las 24 fortalezas en clase

- Se identifican las cualidades definitorias para todas las



## Paso 3

### El programa de “Ser positivo”

Notas importantes sobre el programa de “Ser positivo”:

- No hay respuestas *correctas o incorrectas*.
- El objetivo principal de la actividad es que los estudiantes se ayuden entre sí para descubrir y servirse de sus fortalezas.

#### a) La actividad de “Aquello que te salió bien”

1. El profesor/a explica la actividad sirviéndose de la Hoja informativa 4 para el profesorado.
2. La actividad se realiza en clase mediante 3 ejemplos.
3. Encontrarás una breve descripción de la actividad en la Hoja de ejercicios 6.
4. Los estudiantes realizan la actividad por parejas.
5. Después debatiréis sobre la experiencia en clase.

#### b) La actividad de “Yo decido”

1. El profesor/a explica la Hoja de ejercicios 6.2. Todos los pasos se comentan en clase.
2. Pon ejemplos: *hacer deberes, acostarse pronto, limitar el tiempo de conexión a Facebook*.
3. Investiga la situación: ¿por qué haces estas cosas si no las disfrutas?  
*Ej: no me graduaré, no voy a dormir lo suficiente, no tendré tiempo para nada más)*
4. En clase, construye frases con “Tengo que”:  
*Ej: Tengo que hacer los deberes. Tengo que ir a dormir pronto. Tengo que limitar el tiempo que paso en Facebook.*
5. La siguiente pregunta es fundamental para reformular estos enunciados: ¿qué necesidad personal satisface cada una de estas actividades que no disfrutas? ¿Cuál es la motivación que existe para hacer los deberes? ¿Qué deseo personal está relacionado con hacer los deberes?  
*Ej: quiero graduarme, quiero tener buenas oportunidades en mi*



*carrera profesional, necesito que me feliciten, necesito pensar que tendré un trabajo bien pagado, etc.*

6. Con esta información adicional puedes reformular los enunciados que empiezan por “Tengo que”:

*Yo decido hacer los deberes porque algún día quiero tener un buen trabajo; porque me gusta el sentimiento de haber aprendido algo nuevo, etc.* Los estudiantes realizan esta actividad por parejas, tal como se ha practicado en clase.

7. Cada estudiante responde a las preguntas de forma individual, luego compara sus notas con el compañero/a y finalmente se analizan conjuntamente los resultados en clase.

## c) Tu cuerpo dice Sí

1. Los estudiantes leen las viñetas de la Hoja de ejercicios 6.3.
2. Comenta el mensaje de las viñetas en clase:
3. Una determinada posición transmite una determinada actitud. Una decisión consciente es la expresión de una determinada actitud. Es por ello que nuestro cuerpo puede influir positivamente en nuestras decisiones cognitivas.
4. Los estudiantes imitan las posiciones de las viñetas.
5. Reflexionan brevemente sobre cómo les hacen sentir las diferentes posiciones.
6. Leen las frases que empiezan por “Yo decido” y por “Tengo que”, de la Hoja de ejercicios 6.2, erguidos y con confianza. ¿Cómo les hace sentir la expresión “Tengo que” ahora?
7. Pide a los estudiantes que adopten posiciones que para ellos expresen un “Sí” a algo. ¡Todo está permitido, menos hacerse daño! Se pretende que esta actividad sea divertida ¡y que sirva para relajar el ambiente!

## d) “Diario de ser positivo”

El profesor explica cómo escribir las entradas de diario. Los estudiantes conservan su “Diario de ser positivo” personal en papel o en el ordenador.

1. Las dos partes del diario deben completarse diariamente durante 14 días. Podemos pedir al alumnado que dedique las tardes a realizar la tarea encomendada, o podemos hacerlo en clase al final de la sesión.
2. Unas entradas regulares y fiables en el diario son un factor importante para el proceso de aprendizaje personal.

## Paso 4 Evaluación (2 semanas después)

### a) Análisis del programa “Ser positivo”

Reflexiona en clase sobre los resultados del programa:

1. ¿Qué han aprendido los estudiantes? ¿Qué ha cambiado para ellos?
2. ¿Son capaces de utilizar sus fortalezas conscientemente?
3. ¿Cómo se siente uno al tomar una decisión consciente?

## Be A YES Challenge B1

You<sup>th</sup> Start Entrepreneurial Challenges



	<p>4. ¿Hay alguna posición física que les haya ayudado a decidir de una forma consciente?</p> <p>Reglas básicas para este análisis:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Respetaré las ideas y opiniones de los demás.</li> <li>2. Respetaré los turnos para escuchar y hablar.</li> <li>3. Trataré lo que se diga durante esta actividad como si fuera confidencial.</li> <li>4. Me doy cuenta y comprendo que el objetivo de esta actividad es ayudarnos a descubrir nuestras fortalezas.</li> </ol> <p>b) Autoevaluación De forma individual, el alumnado se autoevaluará en las Hojas de ejercicios 7, 8 y 9.</p> <p>c) Para terminar Finalmente, cada estudiante encontrará las 3 palabras que mejor caractericen el proceso de aprendizaje durante este reto.</p>
<b>Contexto dentro del programa YSEC</b>	Este reto se basa en “El reto de ser positivo” de los niveles A1 y A2. Hay una estrecha correlación entre este reto y los retos de las familias “Compañerismo”, “Empatía”, “Héroe”, “Pericia”, “Máximo”, “Personal” y “Voluntariado”.
<b>Enlaces de interés</b>	<p>Sobre el proyecto Youth Start Entrepreneurial Challenges: <a href="http://www.youthstartproject.eu">www.youthstartproject.eu</a></p> <p>Para materiales pedagógicos adicionales (incluyendo vídeos): <a href="http://www.youthstart.eu">www.youthstart.eu</a></p> <p>Enlaces relacionados con el tema: <a href="http://greatergood.berkeley.edu">greatergood.berkeley.edu</a> <a href="http://www.authentic happiness.org">www.authentic happiness.org</a></p> <p>Charla de Martin Seligman <a href="http://www.ted.com/talks/martin_seligman_on_the_state_of_psychology?language=de">www.ted.com/talks/martin_seligman_on_the_state_of_psychology?language=de</a></p>
<b>Fuentes</b>	Martin Seligman: Flourish. A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being. Publicado por Free Press, una división de Simon & Schuster, Inc., Nueva York, 2011





<b>Condiciones de uso</b>	<p>Todo el material para el profesorado y alumnado de You<sup>th</sup> 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 <a href="https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/">https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/</a>.</p> <p>Al equipo de You<sup>th</sup> 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 <a href="mailto:office@ifte.at">office@ifte.at</a>.</p>
<b>Autores Editores</b>	<p>Eva Jambor (autor y editor), Ingrid Teufel (autor) Chadwick V.R. Williams (asesoramiento del autor), Johannes Lindner (editor)</p>
<b>Diseño gráfico</b>	<p>Valentin Mayerhofer (diseño), Peter Stromberger (iconos), Helmut Pokornig (ilustraciones)</p>
<b>Traducción Redacción</b>	<p>Teresa Krainer (traducción), Heidi Huber (redacción), Beate Tötterström (redacción), Martin Obermayr (redacción), Maureen Maher-Wizel (redacción del inglés), EduCaixa (traducción del español)</p>



# 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](http://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



fortalezas de tu carácter. Hemos incluido una

versión corta del test en estos materiales.

# Hallazgos de la psicología positiva <sup>1</sup>

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](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 Innovación<sup>2</sup>, 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 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".

## Be A YES Challenge B1

You<sup>th</sup> Start Entrepreneurial Challenges



- **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**<sup>3</sup>  
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](http://www.bildungsserver.de/innovationsportal) (información en alemán).

## Be A YES Challenge B1

You<sup>th</sup> 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





## Hoja informativa 2: Definiciones de las fortalezas del carácter

	<b>Fortalezas del carácter</b>	<b>Cualidades definitorias</b>	<b>Descripción</b>
1	<b>Curiosidad e interés por el mundo</b>	curiosidad, interés por el mundo	Sientes curiosidad por todas las cosas. Siempre estás haciendo preguntas, y encuentras que todos los temas y materias son fascinantes. Te gusta explorar y descubrir.
2	<b>Deseo de aprender</b>	ganas de aprender, hacer preguntas, lectura	Te encanta aprender cosas nuevas, ya sea en clase o por tu cuenta. Siempre te ha gustado la escuela, leer y los museos. En cualquier lugar encuentras una oportunidad para aprender.
3	<b>Pensamiento crítico y juicio objetivo</b>	sentido crítico, mente abierta, racionalidad, sensatez	Piensas las cosas detenidamente y las examinas desde distintas perspectivas. No sacas conclusiones de forma precipitada y confías únicamente en un buen asesoramiento antes de tomar decisiones. Tienes la mente abierta.
4	<b>Creatividad, originalidad e ingenuidad</b>	tener muchas ideas, creatividad, tener inventiva, originalidad	Siempre estás pensando en formas nuevas de hacer las cosas, y es que la forma habitual nunca te satisface si existe otra mejor.
5	<b>Inteligencia social</b>	emocionalidad, inteligencia, empatía, inteligencia en las interacciones sociales	Eres consciente de las razones y sentimientos de los demás. Sabes cómo encajar en distintas situaciones sociales, y sabes cómo actuar para que los demás estén a gusto.



## Be A YES Challenge B1

You<sup>th</sup> Start Entrepreneurial Challenges



6	<b>Perspectiva y sabiduría</b>	visión de futuro, perspicacia, sabiduría	Aunque no te consideres sabio, tus amigos/as piensan eso de ti. Te valoran por tus puntos de vista sobre la realidad y acuden a ti para que les aconsejes. Tienes una manera de ver el mundo que tiene sentido para los demás y para ti mismo.
---	------------------------------------	--	--

## Be A YES Challenge B1

You<sup>th</sup> Start Entrepreneurial Challenges



7	<b>Valor y coraje</b>	coraje moral, heroísmo, valor	No te amedrentas con las amenazas, los desafíos, las dificultades o el dolor. Dices lo que piensas aunque no estén de acuerdo contigo. Actúas según tus convicciones.
8	<b>Trabajo y perseverancia</b>	persistencia, perseverancia, meticulosidad, no darse por vencido	Trabajas duro para terminar lo que has empezado. No importa el proyecto, siempre consigues que esté listo a tiempo. No te distraes cuando trabajas y te enorgulleces de completar las tareas.
9	<b>Honestidad, autenticidad y carácter genuino</b>	autenticidad, honestidad, ser genuino, integridad, pureza	Eres una persona honesta, no solamente por decir la verdad sino por vivir de una forma auténtica y genuina. Tienes los pies en el suelo y no te muestras arrogante. Eres una persona "real".
10	<b>Bondad y generosidad</b>	bondad, generosidad	Eres una persona bondadosa y generosa con los demás, y siempre tienes tiempo para hacer un favor.
11	<b>Capacidad de amar y ser amado</b>	ser cariñoso, capaz de amar y ser amado	Valoras las relaciones con los demás, especialmente las que se basan en compartir y en una preocupación mutua. Te sientes más cercano a las personas que se sienten más cercanas a ti.
12	<b>Trabajo en equipo y lealtad al grupo</b>	espíritu comunitario, lealtad, ciudadanía	Destacas como miembro de un grupo por tu compromiso y lealtad. Siempre haces tu parte y trabajas duro para el éxito del colectivo.



13	<b>Equidad y justicia</b>	Ser justo, imparcialidad, tolerancia, equilibrio	Tratas a todo el mundo con equidad y justicia, y no dejas que tus sentimientos personales afecten las decisiones sobre los demás. Le das a todo el mundo una oportunidad.
14	<b>Liderazgo</b>	capacidad de guiar a los demás, liderazgo	Destacas en todas las tareas de liderazgo, animas al grupo a terminar el trabajo y preservas la armonía dentro del mismo al hacer sentirse partícipe a todo el mundo. Se te da bien organizar actividades e implementarlas.
15	<b>Autocontrol y autodirección</b>	autocontrol, autodirección, serenidad	Regulas conscientemente lo que sientes y lo que haces. Eres una persona disciplinada. Estás en control de tus deseos y emociones, no vice-versa.
16	<b>Cautela, cuidado y discreción</b>	cautela, ser razonable, prudencia, deliberación	Eres una persona cuidadosa y tus decisiones son casi siempre razonadas. No dices ni haces cosas de las que luego te puedas arrepentir.
17	<b>Modestia y humildad</b>	modestia, humildad	Nunca alardeas ni te comportas de forma peculiar. Nunca intentas llamar la atención. Eres una persona modesta y humilde.
18	<b>Apreciación de la belleza y la excelencia</b>	sentido estético, amor por la belleza	Percibes y aprecias la belleza, la excelencia y/o el talento en todos los ámbitos de la vida, desde la naturaleza hasta el arte, pasando por las matemáticas, la ciencia o la experiencia cotidiana.

## Be A YES Challenge B1

You<sup>th</sup> Start Entrepreneurial Challenges



19	<b>Gratitud</b>	apreciación de la vida, sentido del asombro	Eres consciente de las cosas buenas que te ocurren y no las das nunca por sentadas. Tus amigos/as y familia saben que eres una persona agradecida porque siempre te molestas en dar las gracias.
20	<b>Esperanza y optimismo</b>	optimismo, esperanza, orientación al futuro	Esperas lo mejor del futuro y trabajas para que eso suceda. Crees que el futuro es algo que puedes controlar.
21	<b>Espiritualidad y fe</b>	sentido de finalidad, fe, religiosidad	Tienes convicciones fuertes y coherentes sobre el propósito y sentido del universo. Sabes cuál es tu lugar en el mundo. Tus convicciones dan forma a tus actos y son una fuente de consuelo para ti.
22	<b>Perdón y clemencia</b>	predisposición a perdonar, clemencia, compasión	Perdonas a aquellos que te han hecho daño. Siempre das una segunda oportunidad. Tu principio rector es la clemencia y no la venganza.
23	<b>Humor y alegría</b>	alegría, comicidad, diversión	Te gusta reír y hacer bromas. Disfrutas cuando los demás sonríen, en cualquier situación. Eres capaz de ver el lado divertido de las cosas. Se te da bien hacer bromas.
24	<b>Entusiasmo y vitalidad</b>	vitalidad, entusiasmo, pasión, inspiración	Hagas lo que hagas, siempre es con entusiasmo y energía. Nunca te quedas a medias, o haces las cosas con desgana. Para ti, la vida es una aventura.



# Hoja informativa 3

## Agrupar las fortalezas del carácter en virtudes

**Sabiduría y conocimiento:** Seis maneras de llegar a la sabiduría y a altos niveles de conocimiento – Desde la curiosidad, que juega un papel fundamental en la evolución, hasta la perspectiva, que es el nivel más elevado de la comprensión.

1. Curiosidad e interés por el mundo
2. Deseo de aprender
3. Pensamiento crítico y juicio objetivo
4. Creatividad, originalidad e ingenuidad
5. Inteligencia social
6. Perspectiva y sabiduría

**Coraje:** El uso consciente de la voluntad para superar grandes obstáculos y alcanzar una meta incierta pero deseada.

7. Valor y coraje
8. Trabajo y perseverancia
9. Honestidad, autenticidad y carácter genuino

**Amor y humanidad:** Estas fortalezas se ponen de manifiesto en interacciones sociales positivas con otras personas: amigos, conocidos o familiares.

10. Bondad y generosidad
11. Capacidad de amar y ser amado

**Justicia:** Estas fortalezas se refieren a cómo nos relacionamos con grupos más grandes de personas – Familias, comunidades, naciones o el mundo.

12. Trabajo en equipo y lealtad al grupo
13. Equidad y justicia
14. Liderazgo

**Templanza:** La modesta y adecuada expresión de los propios deseos y voluntades. Las personas moderadas no reniegan de sus objetivos, simplemente esperan a que llegue el momento oportuno para satisfacerlos y así no causarse daño a sí mismos ni a los demás.

15. Autocontrol y autodirección
16. Cautela, cuidado y discreción
17. Modestia y humildad

**Trascendencia:** Las fortalezas emocionales que trascienden a un individuo para forjar una conexión con algo más grande y permanente (otras personas, el futuro, lo divino o el universo).

18. Apreciación de la belleza y excelencia
19. Gratitud
20. Esperanza y optimismo
21. Espiritualidad y fe
22. Perdón y clemencia

## Be A YES Challenge B1

You<sup>th</sup> Start Entrepreneurial Challenges



23. Humor y alegría

24. Enthusiasmo y vitalidad



# Hoja informativa 4

## La actividad de “Aquellos que te salió bien”

La actividad de “Aquellos que te salió bien” está sacada del **Penn Resilience Project** y se cita según la versión que aparece en Martin Seligman / Flourish. El Penn Resilience Project fue desarrollado en la University of Pennsylvania y fue probado científicamente en varias ocasiones. Este programa se enseña al alumnado de ESO, repartido en 20 unidades de 80 minutos cada una. El objetivo es reforzar las habilidades del alumnado para lidiar con los problemas cotidianos de la adolescencia. Se enseña a los estudiantes a ser optimistas, seguros de sí mismos, conscientes de las decisiones que toman, todo ello complementado con técnicas de relajación.

### Entradas en el “Diario de ser positivo” – Instrucciones para el alumnado:

Durante las siguientes semanas, toma diez minutos cada noche antes de ir a dormir para completar este ejercicio (alternativamente tu profesor/a puede realizar esta actividad en horas lectivas; lo importante es que se haga diariamente durante por lo menos dos semanas):

Escribe tres cosas que te hayan salido bien hoy: ¿qué fortaleza de carácter te ha sido útil en estas situaciones?, ¿qué significan para ti estas experiencias positivas?, y ¿qué puedes hacer para intentar que más cosas te salgan bien en el futuro?. Responde a estas preguntas en tu diario, que puede ser en papel o en el ordenador.

Escribir sobre las cosas positivas que nos ocurren puede resultar extraño en un principio, pero si realizas esta actividad durante dos semanas encontrarás que con el tiempo cada vez es más sencillo. Las tres cosas que escribas pueden ser pequeñas (por ejemplo “He contestado correctamente a una pregunta difícil sobre un determinado tema”), o cosas de gran importancia personal (por ejemplo: “La chica/o de quien estoy enamorado/a quiere salir conmigo”)

### Ejemplo de una entrada de diario:

¿Qué me ha salido bien hoy?	¿Qué fortaleza de mi carácter me ha sido útil en estas situaciones?
1. He ido a nadar	1. Ej: perseverancia, autodirección
2. He hecho una presentación muy buena en clase.	2. Ej: deseo de aprender, creatividad
3. Mis padres me han dado las gracias por ...	3. Ej: trabajo en equipo, capacidad de amar y ser amado

¿Qué significan para mí cada una de estas experiencias positivas?

1. Me siento en forma 2. Estoy orgulloso de mi trabajo, 3. Me siento bien cuando hay armonía en casa, etc.

¿Qué puedo hacer para intentar que más cosas vayan bien en el futuro?

Puedo hacer deporte más a menudo, puedo seguir aprendiendo con entusiasmo, puedo trabajar en equipo con mi familia, puedo expresar mis sentimientos y permitir que los otros expresen los suyos, etc.