

## 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.

## Manual del alumnado

# 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 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.



# Hoja de ejercicios 1

## La mejor versión de mí mismo

### Introducción

A menudo reflexionamos sobre nuestros problemas, sobre lo que nos molesta de nosotros mismos, de los demás o de las circunstancias que nos rodean. En cambio, es mucho menos frecuente centrarse en aquellas cosas que nos van realmente bien o que nos hacen felices.

“El reto de ser positivo” tiene como objetivo animarte a explorar tus fortalezas para que así puedas utilizarlas de forma consciente, y posiblemente innovadora.

Responde a las siguientes preguntas:

1. Describe brevemente una situación que hayas vivido en la que todo te salió realmente bien:

---

---

2. ¿Qué talentos, habilidades o fortalezas te sirvieron en esta situación?

---

---

3. ¿Cuáles son los talentos, habilidades y fortalezas que más valoras de ti mismo?

---

---

4. ¿De qué manera se reflejan estos talentos, habilidades y fortalezas para los demás?

---

---



## Hoja de ejercicios 2: Las fortalezas de mi carácter

En esta tarea se trabajan las 24 fortalezas del carácter, tal como las define la Psicología positiva. El test que vamos a utilizar fue desarrollado por Christopher Peterson y Martin Seligman.

Puedes acceder al test en esta página web, que tiene 2 millones de usuarios registrados:

**[www.authentichappiness.org](http://www.authentichappiness.org)**

Tendrás que registrarte con un nombre de usuario y contraseña. Por favor, selecciona el **VIA (Values in Action) Strength Survey for Children**. Está pensado para jóvenes y adolescentes de entre 8 y 17 años, e incluye un total de 198 preguntas. Completarlo toma aproximadamente unos 55 minutos.

También puedes completar la versión corta del test, con solamente 48 preguntas (basada en el test publicado en Martin Seligman: *Flourish – A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. Free Press 2011, con algunos ajustes en el lenguaje).

La evaluación de la versión corta del test la tendrás que hacer tu mismo con la ayuda de las hojas de evaluación. En la versión larga, los resultados aparecen automáticamente en la pantalla. Podrás imprimirlos una vez hayas completado el test.

- Paso 1:** Completa el test sobre las fortalezas de tu carácter (ya sea en línea en [www.authentichappiness.org](http://www.authentichappiness.org) o en papel en el documento “El reto de ser positivo – Test de las fortalezas del carácter (B1)”).
- Importante: no hay respuestas correctas o incorrectas a estas preguntas.
- Paso 2:** Haz el top 5 de las fortalezas de tu carácter en la columna “Cómo me veo a mí mismo” de la tabla “2.1. El top 5 de las fortalezas de mi carácter”.
- Paso 3:** Encuentra a dos personas cercanas que te caigan especialmente bien (un amigo o alguien de la familia). Estas personas deberían conocerte bien y también les tendrías que caer bien a ellos. Pídeles que completen el test sobre ti, y que compartan contigo los resultados.
- Paso 4:** Haz el top 5 de las fortalezas de tu carácter, tal como han sido identificadas por estas dos personas en la columna “Cómo me ve...” de la tabla “2.1 El top 5 de las fortalezas de mi carácter”.
- Paso 5:** Con la información de las tres columnas, completa “El perfil de mis fortalezas personales” (2.2).



## 2.1. El top 5 de las fortalezas de mi carácter

¡Escribe las 5 fortalezas de tu carácter por las que has obtenido una mayor puntuación!

	<b>Cómo me veo a mí mismo</b> <i>Las 5 principales fortalezas de tu carácter según los resultados del test</i>	<b>⊕&gt; Cómo me ve...</b> <i>Las 5 principales fortalezas de tu carácter según los resultados del test</i>	<b>⊕&gt; Cómo me ve...</b> <i>Las 5 principales fortalezas de tu carácter según los resultados del test</i>
1			
2			
3			
4			
5			

## 2.2. El perfil de mis fortalezas personales

	Resumen: El perfil de mis fortalezas personales
1	
2	
3	
4	
5	



## Hoja de ejercicios 3

Lee atentamente tus respuestas en la Hoja de ejercicios 1 y responde a las siguientes preguntas:

1. ¿Cuál de tus principales fortalezas te fue útil en la situación positiva descrita en la Hoja de ejercicios 1?
2. ¿Eras consciente de tener esa fortaleza cuando completabas la Hoja de ejercicios 1 o has tomado conciencia de ella a partir de los resultados del test?
3. ¿Has identificado otras fortalezas de las que no eras consciente al completar la Hoja de ejercicios 1? Si es así, por favor añade esas fortalezas a la Hoja de ejercicios 1 (preguntas 2-4).

## Hoja de ejercicios 4

Analiza:

1. ¿En qué sentido difieren sustancialmente la percepción que tienes de ti mismo y la manera en la que te perciben los demás?
2. ¿Los demás encuentran que tienes fortalezas en las que ni siquiera has reparado?
3. Si es así, ¿cuál podría ser la razón?
4. ¿Has identificado alguna fortaleza en la que los demás no reparan?
5. Si es así, ¿cuál podría ser la razón?



# Hoja de ejercicios 5: Las 24 fortalezas del carácter

¿Qué cualidades consideras que definen cada fortaleza de carácter? Escríbelas en la columna correspondiente. Encuentra al menos una persona (alguien que conozcas, una figura pública, un personaje literario, etc.) que te parezca que encarna cada respectiva fortaleza. La siguiente lista de profesiones que a menudo se asocian con ciertas fortalezas del carácter puede ayudarte a identificar a las personas:

exploradores e investigadores, artistas, científicos, jugadores de fútbol, inventores, payasos, atletas, jueces, curas, misioneros, etc.

	Fortalezas	Cualidades definitorias	Personas con esta fortaleza de carácter
<b>I. Sabiduría y conocimiento</b>			
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		
<b>II. Coraje</b>			
7	Valor y coraje		
8	Trabajo y perseverancia		
9	Honestidad, autenticidad y carácter genuino		
<b>III. Amor y humanidad</b>			
10	Bondad y generosidad		

## Be A YES Challenge B1

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



11	Capacidad de amar y de ser amado		
----	----------------------------------	--	--

<b>IV. Justicia</b>			
12	Trabajo en equipo y lealtad al grupo		
13	Equidad y justicia		
14	Liderazgo		
<b>V. Templanza</b>			
15	Autocontrol y autodirección		
16	Cautela, cuidado y discreción		
17	Modestia y humildad		
<b>VI. Transcendencia</b>			
18	Apreciación de la belleza y excelencia		
19	Gratitud		
20	Esperanza y optimismo		
21	Espiritualidad y fe		
22	Perdón y clemencia		
23	Humor y alegría		
24	Entusiasmo y vitalidad		





## Hoja de ejercicios 6

### El programa de “Ser positivo”

El programa de “Ser positivo” consiste en las 2 actividades que se describen a continuación. Deberías realizar estas actividades de forma recurrente e individual, cada día durante las próximas dos semanas.

Recopila tus respuestas y conserva un “Diario de ser positivo” personal, en papel o en el ordenador.

#### **6.1. La actividad de “Aquello que te salió bien”**

Durante las próximas semanas, dedica 10 minutos cada noche antes de ir a dormir para completar este ejercicio.

Anota tres cosas que te salieron bien hoy y responde a las siguientes preguntas por escrito:

¿Qué me ha salido bien hoy?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

¿Qué fortaleza de mi carácter me ha sido útil en estas situaciones?

*¡Utiliza la Hoja de ejercicios 5!*

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

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

---

---

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

---

---

Escribir sobre las cosas positivas que nos ocurren en la vida puede parecer extraño en un primer momento, pero si sigues realizando esta actividad durante las próximas dos semanas encontrarás que cada vez es más fácil.



### **6.2. La actividad de “Yo decido”**

Realiza esta actividad de forma individual y luego compara las notas con tu compañero/a.

- Escribe 3 cosas que haces habitualmente y que no disfrutas.

---

- Mira tu lista y pregúntate: “¿por qué hago estas cosas si no las disfruto?”

---

- Completa estas frases con las tres cosas que haces habitualmente y que no disfrutas.

1. Tengo que \_\_\_\_\_

2. Tengo que \_\_\_\_\_

3. Tengo que \_\_\_\_\_

- Vuelve a leer las frases que acabas de escribir. ¿Qué necesidades cumple cada una de ellas? Ahora completa estos nuevos enunciados:

1. Yo decido \_\_\_\_\_  
porque \_\_\_\_\_

2. Yo decido \_\_\_\_\_  
porque \_\_\_\_\_

3. Yo decido \_\_\_\_\_  
porque \_\_\_\_\_

- ¿Cuál de las fortalezas de tu carácter te ha ayudado a darle la vuelta a estos enunciados y convertirlos en positivos, de manera que estés tomando una decisión consciente sobre una necesidad que hay que cumplir?

---

Cada día durante los próximos 14 días toma la decisión de hacer algo y luego transforma tu manera de pensar. Cuando te encuentres pensando “Tengo que”, intenta pensar en términos de “Yo decido...porque...”.



### 6.3. Tu cuerpo dice “Sí”

Puedes incluso tomar una decisión consciente con tu cuerpo. Las siguientes viñetas sirven para inspirarte:



- ¡Ahora inténtalo tú mismo! Adopta la posición de alguien que tiene que hacer algo.
- Encuentra una posición que exprese que has tomado una decisión consciente y que estás dispuesto a realizar una determinada tarea.
- ¿Notas la diferencia?
- Encuentra tus propias posiciones que expresen mejor este Sí a algo, y practícalas. ¡Todo está permitido mientras no te hagas daño!



# Hoja de ejercicios 7

## Mis fortalezas/ Autorreflexión

Responde a las siguientes preguntas:

1. Enumera tres de tus cualidades sobre las que hayas tomado mayor consciencia a lo largo de esta actividad, y defínelas. Pon ejemplos.

---

---

2. Enumera tres fortalezas que hayas descubierto que tienes *recientemente* y defínelas.

---

---

3. Enumera tres experiencias positivas que recuerdes de los últimos 14 días.

---

---

4. ¿Sabes qué tienes que hacer para vivir experiencias positivas? Pon tres ejemplos de situaciones difíciles o negativas que hayas sido capaz de revertir y transformar en positivas. Describe cómo has conseguido materializar este cambio en positivo y qué fortalezas te han sido útiles.

---

---



# Hoja de ejercicios 8

## Autoevaluación de final de unidad

**¡Evalúate marcando con un círculo los emoticonos que te correspondan!**

Soy capaz de transformar tres enunciados que empiezan por “Tengo que” en tres enunciados que empiezan por “Yo decido...porque...”.	😊	😊😊	😊😊😊	😊😊😊😊
Soy capaz de identificar qué fortalezas de mi carácter me han ayudado a tener éxito en mis decisiones.	😊	😊😊	😊😊😊	😊😊😊😊
He mejorado a la hora de evaluar mis fortalezas.	😊	😊😊	😊😊😊	😊😊😊😊
Soy consciente de que mis fortalezas son valiosas.	😊	😊😊	😊😊😊	😊😊😊😊
Sé cómo utilizar mis fortalezas en situaciones complicadas.	😊	😊😊	😊😊😊	😊😊😊😊
Soy capaz de tomar mejores decisiones conscientemente.	😊	😊😊	😊😊😊	😊😊😊😊
Soy capaz de identificar mis fortalezas y debilidades.	😊	😊😊	😊😊😊	😊😊😊😊
Soy capaz de dar razones de forma oral o escrita de por qué tomo una decisión	😊	😊😊	😊😊😊	😊😊😊😊
Soy capaz de marcarme objetivos para mejorar mis habilidades cuando sea necesario.	😊	😊😊	😊😊😊	😊😊😊😊
Soy capaz de asumir la responsabilidad de realizar una tarea.	😊	😊😊	😊😊😊	😊😊😊😊
Soy capaz de identificar y aprovechar las oportunidades.	😊	😊😊	😊😊😊	😊😊😊😊
Soy capaz de asumir las responsabilidades de mis propios actos.	😊	😊😊	😊😊😊	😊😊😊😊

## Be A YES Challenge B1

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



Conozco y entiendo las 24 fortalezas del carácter y soy capaz de explicar lo que significan.





## Hoja de ejercicios 9

# Resumen de final de unidad

1. Después de completar este reto, ¿te sientes diferente respecto a tus fortalezas? ¿Por qué, o por qué no?

---

---

---

2. ¿Crees que este reto te ha hecho sentir, de alguna manera, *más fuerte*? ¿Por qué, o por qué no? Pon ejemplos.

---

---

---

3. ¿Crees que es importante ayudar a otras personas a reconocer sus fortalezas? ¿Por qué, o por qué no? Pon ejemplos.

---

---

---

4. Enumera tres cosas que hayas aprendido de este reto. Pon ejemplos.

---

---

---