

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

Después de que el alumnado haya identificado sus habilidades personales en un test estandarizado, se le presentan las 24 fortalezas de carácter específicas para que complete varias tareas del programa “Ser positivo”: desde la actividad “Aquello que te salió bien” hasta el “Diario de ser positivo”.

El test de las fortalezas del carácter

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.



Las fortalezas de mi carácter

En esta tarea se trabajan las 24 fortalezas del carácter, tal como se definen en la Psicología positiva. El test que vamos a utilizar fue desarrollado en Estados Unidos por los psicólogos Christopher Peterson y Martin Seligman. Puedes encontrar la versión completa en www.authentichappiness.org (una página web con 2 millones de usuarios registrados)

Paso 1: Completa el test de las fortalezas del carácter de forma individual.

Paso 2: Utiliza las dos hojas de evaluación para calcular la puntuación de cada fortaleza de carácter.

Paso 3: Anota tu puntuación en la “Hoja de evaluación 2”, en la columna de “Puntuación”.

El test de las fortalezas del carácter

Esta es una versión simplificada y resumida del test que aparece en 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.

Por favor, lee atentamente cada afirmación y decide hasta qué punto te describe.

- Marca **completamente** si estás al cien por cien de acuerdo con la afirmación, o si sientes que la afirmación describe particularmente bien cómo eres.
- Marca **en gran parte** si estás fundamentalmente de acuerdo con la afirmación, o si sientes que la afirmación describe cómo eres.
- Marca **en cierto modo** si estás hasta cierto punto de acuerdo con la afirmación, o si la afirmación describe parcialmente cómo eres.
- Marca **un poco** si estás algo de acuerdo con la afirmación, o si sientes que la afirmación no describe muy bien cómo eres.
- Marca **en absoluto** si no estás para nada de acuerdo con la afirmación, o si la afirmación no describe en absoluto cómo eres.



El test de las fortalezas del carácter

Nota importante: ¡En este test no hay respuestas correctas o incorrectas!

	Afirmación	Comple tament e	En gran parte	En cierto modo	Un poco	En absoluto
1	Siempre siento curiosidad hacia el mundo.					
2	Me encanta aprender cosas nuevas.					
3	Cuando el tema lo requiere, puedo ser alguien muy racional.					
4	Me enorgullece ser original.					
5	Me aburro fácilmente.					
6	Siempre consigo encajar, en cualquier situación.					
7	Siempre soy capaz de ver las cosas con perspectiva.					
8	Nunca dudo a la hora de expresar una opinión polémica en público.					
9	Nunca me aparto de mi camino para aprender cosas nuevas.					
10	La mayoría de mis amigos/as son más creativos que yo.					
11	No hago nada cuando veo que están acosando a alguien.					
12	Juzgo de forma rápida.					
13	Siempre termino lo que he empezado.					
14	No me suelo dar cuenta de lo que sienten los demás.					
15	Me distraigo fácilmente mientras trabajo.					
16	Siempre cumplo con mis promesas.					
17	Me gusta ayudar a los demás.					
18	Siento la presencia del amor en mi vida.					
19	Trabajo mejor en grupo.					
20	Trato a todas las personas por igual, sin tener en cuenta quienes son.					
21	Los demás raramente acuden a mí para que les aconseje.					
22	Una de mis fortalezas es ayudar a que un grupo trabaje bien sin ir dando órdenes.					
23	Controlo mis emociones.					

Be A YES Challenge B1

Youth Start Entrepreneurial Challenges



24	Mis amigos nunca me dicen que soy una persona con los pies en la tierra.					
	Afirmación	Comple tament e	En gran parte	En cierto modo	Un poco	En absoluto
25	Pocas veces me siento tan contento por la buena suerte de los demás como por la mía propia.					
26	Encuentro difícil aceptar el amor de los demás.					
27	Encuentro difícil esconder mis emociones.					
28	Encuentro difícil ser justo con alguien cuando esa persona no me cae bien.					
29	En ocasiones tomo decisiones equivocadas en lo que se refiere a amistades y relaciones.					
30	A menudo me jacto de mis éxitos.					
31	Evito las actividades físicamente peligrosas.					
32	Siempre doy las gracias, aunque sea por pequeñas cosas.					
33	Encuentro difícil sacrificar mi interés personal en beneficio del grupo en el que me encuentro.					
34	Casi nunca me paro a pensar en lo bueno que existe en mi vida.					
35	Casi nunca tengo un plan detallado de lo que pienso hacer.					
36	Los elogios de los demás me generan incomodidad.					
37	No sé cuál es el sentido de la vida.					
38	Cuando alguien me trata mal, intento vengarme.					
39	Siempre veo el lado positivo de las cosas.					
40	Soy muy alegre.					
41	No se me da bien organizar actividades en grupo.					
42	Casi nunca digo cosas graciosas.					
43	No he creado nada bello en el último año.					
44	Mi vida tiene un sentido claro.					
45	Siempre siento entusiasmo por lo que hago.					
46	A menudo no me importa lo que está pasando.					
47	Para mí, lo pasado pasado está.					

Be A YES Challenge B1

Youth Start Entrepreneurial Challenges



48

Aprecio enormemente las grandes actuaciones, por ejemplo en la música, artes, deporte o ciencias.



Hoja de evaluación 1 del test sobre las fortalezas del carácter: puntuación por pregunta

	Afirmación	Completa mente	En gran parte	En cierto modo	Un poco	En absoluto
1	Siempre siento curiosidad hacia el mundo.	5	4	3	2	1
2	Me encanta aprender cosas nuevas.	5	4	3	2	1
3	Cuando el tema lo requiere, puedo ser alguien muy racional.	5	4	3	2	1
4	Me enorgullece ser original.	5	4	3	2	1
5	Me aburro fácilmente.	1	2	3	4	5
6	Siempre consigo encajar, en cualquier situación.	5	4	3	2	1
7	Siempre soy capaz de ver las cosas con perspectiva.	5	4	3	2	1
8	Nunca dudo a la hora de expresar una opinión polémica en público.	5	4	3	2	1
9	Nunca me aparto de mi camino para aprender cosas nuevas.	1	2	3	4	5
10	La mayoría de mis amigos/as son más creativos que yo.	1	2	3	4	5
11	No hago nada cuando veo que están acosando a alguien.	1	2	3	4	5
12	Juzgo de forma rápida.	1	2	3	4	5
13	Siempre termino lo que he empezado.	5	4	3	2	1
14	No se me da muy bien percibir lo que sienten los demás.	1	2	3	4	5
15	Me distraigo fácilmente mientras trabajo.	1	2	3	4	5
16	Siempre cumplo con mis promesas.	5	4	3	2	1
17	Me gusta ayudar a los demás.	5	4	3	2	1
18	Siento la presencia del amor en la vida.	5	4	3	2	1
19	Trabajo mejor en grupo.	5	4	3	2	1
20	Trato a todas las personas por igual, sin tener en cuenta quienes son.	5	4	3	2	1
21	Los demás raramente acuden a mí para que les aconseje.	1	2	3	4	5
22	Una de mis fortalezas es ayudar a que un grupo trabaje bien sin ir dando órdenes.	5	4	3	2	1

Be A YES Challenge B1

Youth Start Entrepreneurial Challenges



23	Controlo mis emociones.	5	4	3	2	1
24	Mis amigos/as nunca me dicen que soy una persona con los pies en la tierra.	1	2	3	4	5
25	Pocas veces me siento tan contento por la buena suerte de los demás como por la mía propia.	1	2	3	4	5
26	Encuentro difícil aceptar el amor de los demás	1	2	3	4	5
27	Encuentro difícil esconder mis emociones.	1	2	3	4	5
28	Encuentro difícil ser justo con alguien cuando esa persona no me cae bien.	1	2	3	4	5
29	En ocasiones tomo decisiones equivocadas en lo que se refiere a amistades y relaciones.	1	2	3	4	5
30	A menudo me jacto de mis éxitos.	1	2	3	4	5
31	Evito las actividades físicamente peligrosas.	5	4	3	2	1
32	Siempre doy las gracias, aunque sea por pequeñas cosas.	5	4	3	2	1
33	Encuentro difícil sacrificar mi interés personal en beneficio del grupo en el que me encuentro.	1	2	3	4	5
34	Casi nunca me paro a pensar en lo bueno que existe en mi vida.	1	2	3	4	5
35	Casi nunca tengo un plan detallado de lo que pienso hacer.	1	2	3	4	5
36	Los elogios de los demás me generan incomodidad.	5	4	3	2	1
37	No sé cuál es el sentido de la vida.	1	2	3	4	5
38	Cuando alguien me trata mal, intento vengarme.	1	2	3	4	5
39	Siempre veo el lado positivo de las cosas.	5	4	3	2	1
40	Soy muy alegre.	5	4	3	2	1
41	No se me da bien organizar actividades en grupo.	1	2	3	4	5
42	Casi nunca digo cosas graciosas.	1	2	3	4	5
43	No he creado nada bello en el último año.	1	2	3	4	5
44	Mi vida tiene un sentido claro.	5	4	3	2	1
45	Siempre siento entusiasmo por lo que hago.	5	4	3	2	1
46	A menudo no me importa lo que está pasando.	1	2	3	4	5
47	Para mí, lo pasado pasado está.	5	4	3	2	1
48	Aprecio enormemente las grandes actuaciones, por ejemplo en la música, artes, deporte o ciencias.	5	4	3	2	1



Hoja de evaluación 2 del test de las fortalezas del carácter: Puntuación por fortaleza de carácter

Completa la tabla sumando la puntuaciones de las dos preguntas referentes a cada fortaleza de carácter:

	Fortaleza	Descripción	Preguntas número	Puntuación
1	Curiosidad e 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.	1 y 5	
2	Deseo de aprender	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.	2 y 9	
3	Pensamiento crítico y juicio objetivo	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 una decisión. Tienes la mente abierta.	3 y 12	
4	Creatividad, originalidad e ingenuidad	Siempre estás pensando en formas nuevas de hacer las cosas, y es que la forma habitual nunca te satisface si existe otra mejor.	4 y 10	
5	Inteligencia social	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.	6 y 14	
6	Perspectiva y 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.	7 y 21	
7	Valor y coraje	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 y 11	
8	Trabajo y perseverancia	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.	13 y 15	

Be A YES Challenge B1

Youth Start Entrepreneurial Challenges



9	Honestidad, autenticidad y carácter genuino	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”.	16 y 24	
10	Bondad y generosidad	Eres una persona bondadosa y generosa con los demás, y siempre tienes tiempo para hacer un favor.	17 y 25	
11	Capacidad 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.	18 y 26	
12	Trabajo en equipo y lealtad al grupo	Destacas como miembro de un grupo por tu compromiso y lealtad. Siempre haces tu parte y trabajas duro para el éxito del colectivo.	19 y 33	
13	Equidad y justicia	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.	20 y 28	
14	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.	22 y 41	
15	Autocontrol y autodirección	Regulas conscientemente lo que sientes y lo que haces. Eres una persona disciplinada. Estás en control de tus deseos y emociones, no vice-versa.	23 y 27	
16	Cautela, cuidado y discreción	Eres una persona cuidadosa y tus decisiones son casi siempre razonadas. No dices ni haces cosas de las que luego te puedas arrepentir.	29 y 31	
17	Modestia y humildad	Nunca alardeas ni te comportas de forma peculiar. Nunca intentas llamar la atención. Eres una persona modesta y humilde.	30 y 36	
18	Apreciación de la belleza y excelencia	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.	43 y 48	
19	Gratitud	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 molestan en dar las gracias.	32 y 34	
20	Esperanza y optimismo	Esperas lo mejor del futuro y trabajas para que eso suceda. Crees que el futuro es algo que puedes controlar.	35 y 39	

Be A YES Challenge B1

Youth Start Entrepreneurial Challenges



21	Espiritualidad y fe	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.	37 y 44	
22	Perdón y clemencia	Perdonas a aquellos que te han hecho daño. Siempre das una segunda oportunidad. Tu principio rector es la clemencia y no la venganza.	38 y 47	
23	Humor y alegría	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.	40 y 42	
24	Entusiasmo y vitalidad	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.	45 y 46	