Sê Positivo B1

Sou capaz de ter uma atitude positiva em relação a mim próprio e ao mundo que me rodeia

Cultura de Empreendedorismo

As minhas forças de caráter

Os alunos identificam as suas forças de caráter através de um teste padronizado. Em seguida, através do *Programa Sê Positivo*, focam-se sobre atividades positivas e aprendem a tomar decisões conscientes.

REPÚBLICA PORTUGUESA | EDUCAÇÃO
direção-geral da educação
PEEP POLICY EXPERIMENTATION & EVALUATION PLATFORM
Cofinanciado pelo Programa Erasmus+ da União Europeia

Sê Positivo B1

Ficha Técnica

FONTES	Martin Seligman: Flourish. A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being. Published by Free Press, a Division of Simon & Schuster, Inc., New York, 2011 Questionário do Instituto VIA (Values in Action) da Universidade da Pensilvânia www.authentichappiness.org Indice das 24 forças de caráter, Martin Seligman e Christopher Peterson, 2004
AUTORES E EDITORES	Eva Jambor (autora e editora), Ingrid Teufel (autora), Chadwick V.R. Williams (autor da avaliação), Johannes Lindner (editor)
DESIGN GRÁFICO	Valentin Mayerhofer (esquema de página), Peter Stromberger (ícones)
VERSÃO PORTUGUESA tradução, adaptação e edição	Direção-Geral da Educação, Ministério da Educação PEEP – Policy Experimentation & Evaluation Platform
TERMOS DE USO	Todos os materiais foram desenvolvidos como parte integrante do Projeto Youthstart - Entrepreneurial Challenges, estando sujeitos a uma licença Creative Commons. Estes materiais destinam-se a professores, alunos e outros agentes educativos das instituições de ensino do ensino básico e secundário, podendo ser partilhados, editados e usados em qualquer formato ou meio, sob a condição de atribuição correta de crédito e sem fins comerciais [creative commons license for non-commercial use (CC-BY-NY)]. Para mais informação sobre esta licença, consultar: https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/ Caso tenha interesse em trabalhar em rede com os parceiros nacionais, saber mais sobre o programa de aprendizagem ou proceder à sua implementação, por favor, contacte: cidadania@dge.mec.pt
MATERIAIS	Deste desafio, Sê Positivo B1, fazem parte integrante os seguintes materiais didático-pedagógicos: Guia do Professor, Caderno do Aluno 1, Caderno do Aluno 2. Material adicional: Vídeo de apresentação do Desafio Sê Positivo.

Programa *Youth Start Entrepreneurial Challenges*

baseado no Modelo Tripartido de Educação para o Empreendedorismo www.youthstart.eu

Educação para o Empreendedorismo				Cultura de Empreendedorismo						Educação para a Cidadania Empreendedora	
	Desafio Ideia		Desafio Herói		Desafio Empatia		Desafio Conta uma História*		Desafio Ajuda o Outro *		Desafio A Minha Comunidade
	Desafio Pessoal		Desafio Ponto de Venda		Desafio Perspe-tiva		Desafio O Valor do Lixo		Desafio Porta Aberta		Desafio Voluntariado*
	Desafio Mercado Real		Desafio Começa o teu Projeto		Desafio Extremo*		Desafio Sê Positivo		Desafio Especialista*		Desafio Debate

O Modelo Tripartido é um sistema de ensino holístico, que compreende três dimensões:

A **"Educação para o Empreendedorismo"** engloba competências nucleares para o pensamento e a ação empreendedores, nomeadamente, a capacidade de desenvolver e implementar ideias.

A **"Cultura de Empreendedorismo"** promove o desenvolvimento de competênciais pessoais em contexto social, traduzindo uma cultura de abertura de espírito, de empatia, de trabalho em equipa, de criatividade, de consciencialização e assunção de riscos.

A **"Educação para a Cidadania Empreendedora"** visa o desenvolvimento das competências sociais e a capacitação dos alunos enquanto cidadãos, ajudando-os, através do pensamento democrático e da autorreflexão, a expressarem as suas opiniões e a serem responsáveis por si mesmos, pelos outros e pelo ambiente.

Cada desafio pertence a uma das **18 famílias de desafios** distribuídas pelas três dimensões do Modelo Tripartido. Cada família de desafios pode abranger os seguintes níveis: A1 – 1.º Ciclo do Ensino Básico; A2 – 2.º Ciclo do Ensino Básico; B1 e B2 – Ensino Secundário. No entanto, os desafios poderão ser implementados noutros níveis de escolaridade, por opção pedagógica, atendendo à flexibilidade curricular e às competências a desenvolver.

Todos os materiais estão disponíveis em http://www.youthstart.eu/. Os desafios sinalizados com (*) não estão disponíveis em língua portuguesa

Sê Positivo B1

Índice

Introdução	5
Guia do Professor	7
Caderno do Aluno 1	27
Caderno do Aluno 2	43

Sê Positivo B1

Introdução

O projeto *Youth Start – Entrepreneurial Challenges* foi um projeto-piloto europeu cofinanciado pelo programa Erasmus+, inserido na Ação chave 3: Experimentação de políticas europeias em matéria de Educação, Formação e Juventude, com início em 2015 e fim em 2018.
Integrou parcerias estratégicas, através da colaboração entre os Ministérios da Educação de Portugal, Áustria, Luxemburgo e Eslovénia, com vista a proporcionar aos alunos experiências empreendedoras práticas, reais e em contexto escolar, através da implementação de um programa de aprendizagem inovador.

Pretendeu-se aumentar a motivação dos alunos para aprenderem e melhorarem os seus resultados escolares, envolvendo-se nas atividades da escola, comprometendo-se em projetos e outras iniciativas, reforçando o sentido de pertença à comunidade educativa. Desejou-se igualmente, ajudar os alunos no seu desenvolvimento pessoal, interpessoal e social, através de competências empreendedoras, entre outras, a proatividade, reflexão crítica e construtiva e assunção de riscos, que reforçassem o exercício de uma cidadania ativa, participada e responsável.

O programa, alicerçado no Modelo Tripartido de Educação para o Empreendedorismo anteriormente apresentado, está desenhado para ser flexível na sua aplicação, com uma versão intensiva e outra extensiva. Permite-se, assim, que seja possível aos professores das diferentes disciplinas, mobilizando encarregados de educação e envolvendo entidades da comunidade consideradas pertinentes, implementarem os desafios com os alunos em todos os níveis de ensino da escolaridade obrigatória.

A metodologia de aprendizagem baseada em desafios, preconizada pelo programa de aprendizagem, promove competências nas áreas do desenvolvimento cognitivo e pessoal, assim como na da literacia financeira e dos contextos éticos e sociais.

Os desafios, numa prespetiva holística e na sua totalidade, abrangem uma ampla gama de temas, atividades e situações experienciais de educação para o empreendedorismo com o objetivo partilhado de incentivar os alunos a estarem abertos a novas ideias e a implementarem as mesmas de forma criativa e com relevância.

O programa de aprendizagem *Youth Start – Entrepreneurial Challenges,* e os desafios em que se baseia, encontram-se em convergência com o «Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória» (Despacho n.º 6478/2017, de 26 de julho, do Secretário de Estado da Educação).

Entre os seus princípios, este Perfil identifica a adaptabilidade e ousadia, entendendo como tal que educar para o século XXI exige a perceção de que é fundamental conseguir adaptar-se a novos contextos e novas estruturas, mobilizando as competências, mas também estando preparado para atualizar conhecimento e desempenhar novas funções.

Reconhecem-se, igualmente, as áreas de competências centrais aí enumeradas: linguagens e textos, informação e comunicação, raciocínio e resolução de problemas, pensamento crítico e pensamento criativo, relacionamento interpessoal, desenvolvimento pessoal e autonomia, bem-estar, saúde e ambiente, sensibilidade estética e artística, saber científico, técnico e tecnológico, consciência e domínio do corpo.

Por outro lado, em consonância com a «Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania» (2017), os normativos legais do currículo consagram que o empreendedorismo (nas suas vertentes económica e social) tenha aplicação opcional em qualquer ano de escolaridade.

A diversidade de metodologias e de práticas pedagógicas na escola deve concorrer para que os alunos possam participar em experiências empreendedoras práticas, reais e de vivência da cidadania, em todos os níveis de ensino.

O projeto *Youth Start – Entrepreneurial Challenge* através, nomeadamente, do programa de aprendizagem, metodologias e materiais didático-pedagógicos implementados e testados, concorre fortemente para a facilitação e incremento das ideias consagradas nos vários documentos enquadradores de política educativa do Governo Português.

Sê Positivo B1

Sou capaz de ter uma atitude positiva em relação a mim próprio e ao mundo que me rodeia

Cultura de Empreendedorismo

As minhas forças de caráter

Os alunos identificam as suas forças de caráter através de um teste padronizado. Em seguida, através do programa "Sê Positivo", focam-se sobre atividades positivas e aprendem a tomar decisões conscientes.

Guia do Professor

O Guia do Professor contém uma descrição detalhada das atividades do desafio para facilitar a sua aplicação na sala de aula. Os materiais do professor (Guia do Professor) devem ser utilizados em conjunto com os materiais do aluno (Caderno do Aluno 1 e Caderno 2). O símbolo ⊕ indica as atividades opcionais do desafio. Todos os materiais estão disponíveis em http://www.youthstart.eu/.

REPÚBLICA PORTUGUESA | EDUCAÇÃO
direção-geral da educação
PEEP POLICY EXPERIMENTATION & EVALUATION PLATFORM
Cofinanciado pelo Programa Erasmus+ da União Europeia

Planificação

Tema	As minhas forças de caráter
Nível	B1
Família de Desafios	Desafio Sê Positivo: Reconhecer e utilizar as nossas forças de caráter! Todas as pessoas têm capacidades e talentos únicos. Para descobrirmos os nossos, temos de nos focar mais nos nossos pontos fortes do que nos nossos pontos fracos. Os alunos do 1° Ciclo do Ensino Básico aprendem a fazê-lo, participando em exercícios, jogos e projetos especiais (Ex.: *Caça ao Tesouro: Encontra as tuas forças de caráter!*). No 2° Ciclo do Ensino Básico, os alunos focam a sua atenção naquilo em que são melhores. Quando estamos conscientes das nossas forças de caráter, somos capazes de fazer uso delas para tomar decisões conscientes. Os alunos do Ensino Secundário constroem um portefólio de forças de caráter, registando e documentando tudo aquilo que são capazes de fazer, tomando consciência dos seus pontos fortes e dando-os a conhecer às outras pessoas.
Duração	3 aulas (no caso de trabalhar as atividades opcionais : 4 aulas, ao longo do ano letivo)
Ideia subjacente ao desafio	Este desafio ajuda os alunos a concentrarem-se nas suas forças de caráter e nos seus pontos fortes, em vez de se focarem naquilo que não lhes corre bem, que os aborrece ou que poderia ser melhor. Pretende-se encorajar os alunos a identificarem as suas forças de caráter para que possam fazer uso delas conscientemente – talvez até de forma inovadora. O desafio recorre à psicologia positiva e propõe aos alunos um teste centrado em aspetos que ajudam os jovens a viver vidas mais significativas e felizes. Na primeira parte do desafio, os alunos comparam a sua autoimagem com as perceções que as outras pessoas têm de si, especialmente aquelas que lhes são próximas. Na segunda parte do desafio, através do *Programa Sê Positivo*, concentram-se naquilo que são capazes de fazer e aprendem a utilizar as suas forças de caráter para repetirem experiências positivas, bem como a tomar decisões conscientes e a agir de forma responsável.
Competências de empreendedorismo de acordo com Quadro de Referência[1]	**Consigo:** identificar os meus pontos fortes e os meus pontos fracos; estabelecer objetivos para melhorar as minhas competências, sempre que necessário; assumir a responsabilidade por uma determinada tarefa; identificar e aproveitar oportunidades; assumir a responsabilidade pelas minhas próprias ações.

1 Lindner, J. (2014): Reference framework for entrepreneurship competences, Version 15. EESI Austrian Federal Ministry of Education/IFTE (eds.): Vienna.

Competências comunicativas e linguísticas	**Consigo:** identificar 24 forças de caráter e explicar o seu significado; justificar as minhas decisões, oralmente e por escrito.
Perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória: **áreas de competências**	Linguagens e Textos Informação e Comunicação Relacionamento Interpessoal Desenvolvimento Pessoal e Autonomia Consciência e Domínio do Corpo
Vocabulário	Designações de forças de caráter: discernimento, inteligência social, autenticidade, perseverança, capacidade de amar e de ser amado, liderança, autorregulação, temperança, capacidade de superação, espiritualidade, capacidade de perdoar, entusiasmo (cf. Ficha P2).
Avaliação	Autoavaliação (*Conheço as minhas forças de caráter? Sei como fazer uso delas? Consigo tomar decisões conscientes?*).
Conhecimentos prévios	• Disponibilidade para realizar atividades individualmente, em casa • Disponibilidade para lidar com a personalidade e o seu desenvolvimento pessoal
Materiais necessários	Para que se possam familiarizar previamente com o tema do desafio, sugere-se que os professores: • Consultem a página www.authentichappiness.org, desenvolvida pelo Centro de Psicologia Positiva da Universidade da Pensilvânia; • Realizem a versão integral do teste sobre forças de caráter; • Imprimam duas cópias da Ficha de Informação 2 para professores, cortem os cartões com as descrições das forças de carácter e os cartões com as qualidades que definem as forças de carácter.
Atividades passo a passo	
Passo 1	**Introdução** a) *Eu no meu melhor* - Ficha A1 Os alunos respondem individualmente às questões da Ficha A1. Em seguida, trocam de ficha com um colega e comentam brevemente as respostas dadas, em pares. b) Breve introdução à Psicologia Positiva Com base na Ficha P1, apresente à turma em que consiste a Psicologia Positiva. Dependendo do nível linguístico dos alunos, poderá também entregar-lhes uma fotocópia desta ficha.

c) Teste sobre forças de caráter

1. Leia a Ficha A2 com os alunos.
   Os alunos respondem individualmente ao teste durante a aula. O teste encontra-se disponível no Caderno do Aluno – Anexos.
2. Os alunos preenchem o quadro da atividade 2.1 da Ficha A2, indicando as cinco forças de caráter em que obtiveram a pontuação mais alta.
3. A turma reflete, em conjunto, sobre os resultados obtidos.
4. Os alunos refletem individualmente e respondem às questões da Ficha A3, na sala de aula ou em casa.

d) Trabalho de casa:

Os alunos pedem a duas pessoas que lhes são próximas para preencherem o teste sobre eles e lhes mostrarem os resultados. Esta atividade deve ser realizada no período de uma semana.

Passo 2 **24 forças de caráter *(uma semana depois)***

a) Autoperceção / Percepções dos outros

Os alunos discutem as respostas às questões da Ficha A4, primeiro em pares e depois em grande grupo.

b) Perfil de forças de caráter

Com base nos resultados dos testes, os alunos traçam um perfil das suas forças de caráter (atividade 2.2. da Ficha A2).

c) Personalidades e forças de caráter

1. Os alunos trabalham em grupos de três:
   Para esta atividade, faça duas cópias da Ficha P2 e recorte os cartões correspondentes a cada uma das forças de caráter listadas.
   - Cada grupo recebe seis cartões com definições de forças de caráter, 12 cartões com nomes de forças de caráter (seis correspondentes, seis não correspondentes).
   - Em grupos de três, os alunos fazem corresponder as forças de caráter às respetivas definições.
   - Os alunos preenchem o quadro da Ficha A5, registando as definições ao lado das forças de caráter correspondentes.
   - Os alunos redigem as suas próprias definições para as seis forças de caráter restantes e registam-nas na Ficha A5.
   - Os grupos partilham as definições elaboradas uns com os outros.

2. Discussão de turma sobre as 24 forças de caráter
    - São apresentadas as definições para as 24 forças de caráter (a Ficha P2 poderá servir de apoio).
    - Os alunos acrescentam as definições em falta à Ficha A5.
    - Em conjunto, os alunos identificam, pelo menos, uma personalidade para cada uma das forças de caráter definidas (Ex.: figuras públicas, personagens literárias, pessoas que conhecem).
    - Os alunos registam o nome destas personalidades na Ficha A5 e acrescentam o seu próprio nome em frente às cinco forças de caráter em que obtiveram pontuações mais altas no teste.

3. Com base na Ficha P3, apresente à turma em que consistem as seis virtudes.
    - Em grande grupo, os alunos fazem corresponder as vinte e quatro forças de caráter às seis virtudes.

Programa Sê Positivo (Ficha A6)

Nota

Não existem respostas certas e erradas.

O principal objetivo da atividade é que os alunos se entreajudem a descobrir e a fazer uso das suas forças de caráter.

a) Atividade 6.1: *O que correu bem*

1. Explique a atividade à turma, usando a Ficha P4 como suporte.
2. A atividade deve ser realizada em aula, com base em três exemplos.
3. Uma breve descrição da atividade está disponível na Ficha A6.
4. Os alunos realizam a atividade em pares.
5. No fim, os alunos discutem as suas experiências em grande grupo.

b) Atividade 6.2: *Eu decido*

1. Explique a atividade à turma e discuta os respetivos passos com os alunos.
2. Apresente exemplos: *fazer os trabalhos de casa, deitar-se cedo, passar menos tempo nas redes sociais, etc.*

3. Explore a situação com os alunos: *Porque é que fazemos certas coisas apesar de não gostarmos de as fazer?*
   Ex.: *Se não fizermos os trabalhos de casa, corremos o risco de não passar de ano; se não nos deitarmos cedo, não dormimos o número de horas suficiente; se passarmos demasiado tempo nas redes sociais, não aproveitamos o tempo para fazer outras coisas.*
4. Em grupo-turma, os alunos constroem frases começadas pela expressão "Tenho de":
   Ex.: *Tenho de fazer os trabalhos de casa. Tenho de me deitar cedo. Tenho de passar menos tempo nas redes sociais.*
5. Os alunos repensam as frases construídas em resposta às seguintes questões:
   A que necessidade pessoal é que esta ação dá resposta?
   O que é que motiva esta ação?
   Ex.: *Faço os trabalhos de casa, porque… quero concluir os estudos; quero ter boas oportunidades de emprego; quero ter a perspetiva de um emprego bem remunerado; etc.*
6. Os alunos reformulam as frases, salientando as motivações que subjazem às suas escolhas:
   Ex.: *Decido fazer os trabalhos de casa, porque… um dia, quero ter um bom emprego; gosto de aprender coisas novas; etc.*
7. Os alunos respondem individualmente à questão e, em seguida, comparam as suas respostas com as dos colegas, primeiro em pares e depois em grupo-turma.

Atividade 6.3: *Atitude e postura corporal*

1. Os alunos leem e observam a banda desenhada.
2. A turma discute a mensagem da banda desenhada.
   Explique aos alunos que a nossa postura corporal transmite a atitude que adotamos perante uma determinada situação e que, por isso, o nosso corpo pode ter uma influência positiva sobre as nossas decisões cognitivas.
3. Os alunos simulam as posturas corporais representadas na banda desenhada.
4. Os alunos refletem sobre a forma como estas posturas os fazem sentir.
5. Os alunos leem as frases enunciadas na atividade 6.2. ("Tenho de…" e "Decido…"), assumindo uma postura corporal direita e uma atitude confiante. Em seguida, partilham com a turma como se sentem.

6. Peça aos alunos que assumam posturas corporais que considerem transmitir atitudes positivas. Todas as posturas são permitidas, desde que os alunos não se magoem. Pretende-se que a atividade seja divertida e descontraia os alunos.

c) Diário "Sê Positivo"

Explique aos alunos como se inserem as entradas num diário. Podem usar uma ferramenta, tal como o *Padlet,* para fazer o registo diário.

1. Os alunos devem escrever no diário durante 14 dias, consecutivamente. Poderá sugerir aos alunos que escrevam todos dias depois das aulas ou poderá reservar algum tempo de aula para realizarem esta tarefa específica.
2. Os registos consistentes e regulares no diário são um fator importante para o processo individual de aprendizagem.

Passo 4 **Avaliação (2 semanas depois)**

a) Análise do Programa *Sê Positivo*

Os alunos refletem sobre os resultados do programa, respondendo às seguintes questões:

1. O que aprenderam? O que mudou para vocês?
2. São capazes de utilizar as vossas forças de caráter conscientemente?
3. Como se sentem ao tomar uma decisão de forma consciente?
4. A vossa postura corporal ajudou-vos a decidir conscientemente?

Regras básicas para a análise:

1. Respeitar as ideias e as opiniões dos outros.
2. Esperar pela sua vez para falar.
3. Tratar com confidencialidade tudo que foi dito durante a atividade.
4. Compreender que o objetivo da atividade é que os alunos se ajudem mutuamente a descobrir as suas forças de caráter.

b) Fim da unidade: Autoavaliação

Os alunos autoavaliam-se, com recurso às Fichas A7 e A8.

c) Fim da unidade: Autorreflexão

Os alunos refletem sobre o seu processo de aprendizagem durante o desafio, com recurso à Ficha A9.

Sequência no Programa de Aprendizagem	Este desafio deve ser desenvolvido na sequência dos níveis A1 e A2. Há correlações entre este desafio e as famílias de Desafios *Empatia*, *Héroi*, *Pessoal* e *Voluntariado*.

Ligações úteis
(acesso em 25/07/2018)

- Projeto *Youth Start – Entrepreneurial Challenges*
  http://www.youthstartproject.eu/

- Programa de Aprendizagem *Youth Start – Entrepreneurial Challenges*
  http://www.youthstart.eu/

- Programa Corpo e Mente
  http://www.youthstart.eu/en/warmup

- *Authentic Happiness* – Página do Centro de Psicologia Positiva da Universidade da Pensilvânia
  www.authentichappiness.org

Ficha P1
Psicologia Positiva

A Psicologia Positiva não deve ser confundida com o chamado "pensamento positivo". Embora uma atitude positiva seja muito importante e muito salutar, seria irrealista assumir que o pensamento positivo por si só seria suficiente para tornar alguém feliz, bem-sucedido ou saudável. Tanto os princípios teóricos como as aplicações práticas da Psicologia Positiva se afastam destas estratégias pouco eficazes.

A Psicologia Positiva compreende teorias e projetos de investigação centrados sobre os aspetos que dão valor à vida. O pressuposto fundamental da Psicologia Positiva é que as pessoas querem viver vidas preenchidas, dotadas de significado, e que, por isso, estão dispostas a cultivar as suas potencialidades em prol não só do seu desenvolvimento pessoal, mas também pelo desenvolvimento geral da sociedade.

Entre os investigadores mais conceituados desta área, destacam-se o Professor Martin Seligman, que cunhou o termo Psicologia Positiva e desenvolveu os conceitos de "desamparo aprendido" e "otimismo aprendido", e o Professor Christopher Peterson, que criou o conceito de "fluxo".

O principal objetivo da Psicologia Positiva, segundo Seligman, é promover uma mudança de paradigma na Psicologia, desviando o foco dos aspetos mais negativos para os aspetos mais positivos da vida.

Para Seligman, no último século, a Psicologia lidou, quase exclusivamente, com transtornos mentais. Embora tenham sido feitos grandes progressos durante este período, a Psicologia focou-se pouco nos estados emocionais que fazem com que a vida valha a pena. É aqui que entra a Psicologia Positiva, cujo foco recai sobre a felicidade e o bem-estar.

Em vez de tentar corrigir as fragilidades do ser humano, este ramo da Psicologia pretende reforçar as suas potencialidades. Ao focarmos a nossa atenção naquilo que temos de mais valioso, somos capazes de dar mais significado à vida.

A visão da Psicologia Positiva para o futuro da humanidade assenta num fundamento científico fácil de compreender e muito apelativo. A Psicologia Positiva estuda os comportamentos que conduzem a uma vida saudável, a uma personalidade positiva e ao bom funcionamento das comunidades.

Desenvolvido por Martin Seligman e Christopher Peterson, o índice das 24 forças de caráter é um importante instrumento utilizado nesta área desde 2004. As forças encontram-se agrupadas em seis virtudes universais, que permitem aos indivíduos e às comunidades viver vidas mais felizes e bem-sucedidas.

Para chegarem a esta classificação, os autores olharam para várias culturas e apoiaram-se em diversas fontes nos domínios da Filosofia, da Religião e da Psicologia, tendo selecionado forças de caráter e virtudes vistas como positivas e desejáveis em vários pontos do mundo. A sabedoria e o conhecimento, a coragem, o amor e a humanidade, a justiça, a temperança e a transcendência foram, assim, consideradas virtudes universais. Os autores desenvolveram ainda um conjunto de métodos científicos que permitem a qualquer pessoa analisar as suas próprias forças de caráter e virtudes.

Um destes métodos é um questionário com 198 perguntas, especialmente dirigido a jovens, criado pelo Instituto VIA (*Values in Action***) da Universidade da Pensilvânia. A versão integral do questionário está disponível na página do Centro de Psicologia Positiva da Universidade da Pensilvânia (**www.authentichappiness.org), que tem cerca de 2 milhões de utilizadores registados. Pode ser respondido em cerca de 55 minutos. Depois de concluírem o questionário, os respondentes recebem uma listagem precisa das suas forças de caráter. Foi incluída, no presente guia, uma versão resumida do questionário.

Descobertas da Psicologia Positiva[1]

1. Os problemas psicológicos estão a tornar-se cada vez mais comuns entre os jovens.

A apatia e a falta de motivação são problemas comuns entre os jovens. Os alunos têm, muitas vezes, dificuldades em encontrar estratégias para lidar com estes problemas. Isto pode desencadear consequências graves, tais como a recusa em aprender e realizar atividades, a crescente propensão para a violência, o consumo de drogas, o abandono escolar, etc. No contexto atual, os professores enfrentam cada vez mais desafios. Além de ajudarem os alunos a adquirir conhecimentos, também os ajudam, nomeadamente a partir dos seus próprios exemplos, a desenvolver as competências de que necessitam para construírem um bom futuro.

A falta de competências, bem como a falta de estratégias de adaptação à mudança, afeta, inevitavelmente, o futuro de qualquer pessoa. Aqueles que não aprendem a gerir as suas próprias energias e a fazer uso das suas fontes de motivação tornam-se mais suscetíveis ao stress, à apatia e à depressão.

A diminuição das competências sociais dos jovens tem sido apontada com frequência. Esta diminuição deve-se, em parte, à sua incapacidade de compreender e explorar os seus sentimentos e as suas emoções. Neste contexto, a criatividade e a capacidade de resolver problemas de forma autónoma podem desempenhar um papel importante. No entanto, o número de atividades criativas promovidas nas escolas é ainda bastante reduzido.

No final da década de 1990, Martin E. P. Seligman, à época presidente da Associação Americana de Psicologia, apelou aos seus colegas para não se focarem exclusivamente nas emoções negativas, como a angústia, a ansiedade ou a raiva, e para dedicarem o mesmo tempo e a mesma atenção às potencialidades dos sentimentos positivos. Seligman **introduziu a "Psicologia Positiva", que estuda as características e as condições das emoções positivas e, ao mesmo tempo, investiga de que forma se pode aumentar o nível de felicidade de cada pessoa.**

2. Mais vale prevenir do que remediar

Este provérbio aplica-se a muitos transtornos mentais. Vários estudos têm demonstrado que ter uma atitude otimista perante a vida é uma das melhores formas de nos protegermos do impacto das crises e das tragédias pessoais.

3. A nossa psique e o nosso sistema imunitário estão estreitamente ligados

As pessoas otimistas são fisicamente mais resilientes, recuperam mais depressa e vivem até mais tarde. Faz, portanto, todo o sentido que os sistemas de saúde modernos invistam no bem-estar psicológico das populações.

4. Ser feliz não é o mesmo que divertir-se

Os momentos de grande entusiasmo não são a chave para a realização pessoal. Muitos investigadores desta área associam a felicidade a virtudes aparentemente fora de moda, tais como a coragem, a

1 . Cf.: https://en.wikipedia.org/wiki/Positive_psychology / https://pt.wikipedia.org/wiki/Psicologia_positiva

consciência plena, a ajuda ao próximo e a justiça. E, de facto, aqueles que vivem de acordo com estes princípios, estão no melhor caminho para alcançarem a felicidade e viverem vidas realizadas, o que, logicamente, constitui um pré-requisito para qualquer sociedade pacífica.

Estudos científicos feitos por várias universidades têm demonstrado que a capacidade de viver uma vida feliz e realizada é um fator crucial para a saúde mental, o sucesso profissional e as relações funcionais. Ao desenvolvermos o nosso interesse pelo tema da felicidade e adquirirmos conhecimentos e competências nesta área podemos alcançar progressos significativos para o nosso desenvolvimento pessoal.

Está cientificamente provado que a felicidade tem efeitos positivos na satisifação, saúde e eficiência das pessoas. Ou, como afirma Sonja Lyubomirsky, professora da Universidade da Califórnia: "As pessoas não são felizes porque são bem-sucedidas; são bem-sucedidas porque são felizes."

Os estudos científicos demonstram os efeitos positivos da felicidade:

- **As pessoas felizes trabalham melhor com os outros *(Universidade do Illinois)***

  As pessoas felizes têm mais alegria no trabalho e são melhores e mais rápidas a estabelecer relações com os outros, o que fomenta ambientes de trabalho mais tranquilos e cooperantes.

- **As pessoas felizes são mais criativas *(Harvard Business School)***

  Num mundo cada vez mais complexo, e numa sociedade de conhecimento dinâmica, as competências como a criatividade, a capacidade de resolver problemas e o pensamento inovador detêm uma importância crescente para a concretização de objetivos pessoais, económicos e sociais.

  Em 2009, Ano Europeu da Criatividade e Inovação, a União Europeia começou a promover uma maior consciencialização destes conceitos e dos seus múltiplos significados junto da população europeia.

  Para conseguirem desenvolver e utilizar estas competências, as pessoas têm de ter a disposição certa. Teresa Amabile, cientista na *Harvard Business School*, confirmou, num dos seus estudos, que "quando as pessoas estão bem-dispostas, têm maior tendência para desenvolver ideias criativas, revelam-se mais flexíveis, pensam melhor e mais rapidamente e conseguem estabelecer melhores relações".

- **As pessoas felizes resolvem os problemas, em vez de se queixarem sobre eles (Universidade da Califórnia)**

  Quando nos sentimos infelizes com a nossa vida ou o nosso emprego, todas as dificuldades acabam por parecer obstáculos intransponíveis. Torna-se difícil resolver os problemas sem, antes, ponderar arduamente ou nos queixarmos sobre eles. Pelo contrário, quando estamos bem-dispostos e nos deparamos com problemas, somos capazes de os resolver mais facilmente.

- **As pessoas mais felizes têm mais energia *(Harvard Public School of Health)***
  As pessoas felizes são mais ativas e têm mais energia, o que tem efeitos positivos sobre várias áreas das suas vidas.

- **As pessoas felizes são mais otimistas *(Universidade Estadual da Pensilvânia)***
  As pessoas felizes veem a vida de forma mais positiva e otimista. Vários estudos, nomeadamente os que têm sido desenvolvidos por Martin Seligman, demonstram que as pessoas otimistas são mais bem-sucedidas e produtivas. Nas palavras de Henry Ford, "Quer penses que consegues, quer penses que não, estás sempre certo."

- **As pessoas felizes são mais empenhadas *(Instituto Gallup da Alemanha)*** Um baixo nível de motivação acarreta um baixo desempenho. A única forma confiável e sustentável de se manter motivado é gostar daquilo que se faz.
- **As pessoas felizes estão menos vezes doentes (*Harvard Public School of Health)***

  As pessoas que não se sentem felizes estão mais vulneráveis à doença e sofrem mais frequentemente de stresse e esgotamentos. Um estudo realizado por investigadores da *Harvard Public School of Health* avaliou a influência da tensão emocional sobre a saúde e concluiu que aqueles que não gostavam das suas vidas e dos seus empregos estavam em maior risco.
- **As pessoas felizes aprendem mais depressa *(Universidade de Magdeburg)***

  Quando nos sentimos felizes, estamos mais abertos a aprender coisas novas e somos capazes de as assimilar mais depressa. Esta é uma competência cada vez mais importante no mundo de hoje, que requere a aprendizagem ao longo da vida e a capacidade de adaptação à mudança.
- **As pessoas felizes cometem menos erros – e aprendem mais com eles (*Universidade de Harvard*)**

  As pessoas que se sentem felizes não se detêm excessivamente nos pequenos erros que cometem. Recuperam rapidamente, aprendem com os erros e seguem em frente. Têm mais facilidade em admitir que cometeram um erro. Assumem a responsabilidade, pedem desculpa e corrigem os erros. Esta atitude ajuda-os a cometer menos erros e a aprender mais com os erros que cometem.
- **As pessoas felizes tomam decisões melhores *(Universidade do Iowa)*** As pessoas infelizes estão constantemente "em crise". Têm uma perspetiva mais limitada e não conseguem ver as situações no seu todo. O seu "instinto de sobrevivência" toma conta delas e tendem a tomar decisões precipitadas para remediar as situações negativas o mais rapidamente possível. As pessoas felizes, pelo contrário, tomam decisões mais ponderadas, que são melhores a longo prazo, e são capazes de estabelecer prioridades.

Descobertas adicionais da neurociência, apresentadas de forma breve:

- Os sistemas de imagiologia tornaram possível descodificar como é que as emoções ocorrem, como é que funcionam e que efeitos geram.
- Os sentimentos e as emoções têm um papel essencial na aprendizagem, uma vez que acompanham os processos de aprendizagem e são, inconscientemente, armazenadas junto com os conhecimentos adquiridos. Quando a informação é retomada, as "emoções acompanhantes" surgem novamente:
  - **emoções negativas: sentimos stress e vontade de fugir;**
  - **emoções positivas: gostamos de relembrar a informação associada e, por isso, lembramo-nos melhor do que aprendemos.**
- A descoberta e a análise dos neurónios espelho revela que existe uma verdade escondida por detrás de expressões populares como "colher o que se plantou" ou "um riso contagiante". As ações e as atitudes são mimetizadas internamente por aqueles que as observam, o que permite desenvolver empatia e compreender como é que os outros se sentem. O fenómeno das "profecias autorrealizáveis" (provocar acontecimentos através dos pensamentos) baseia-se no funcionamento dos neurónios espelho.
- As crianças imitam as pessoas que tomam conta delas (aprendizagem por imitação), mimetizando ações, perspetivas e atitudes.

- As crianças aprendem através da partilha constante, em consonância com o ambiente. Consciente ou inconscientemente, os cuidadores transmitem às crianças o que pensam delas e das suas ações.

As atitudes pessoais, a autoestima e a motivação das crianças desenvolvem-se em ressonância com a autoimagem refletida pelo contexto:

- **as crianças que se sentem amadas e queridas desenvolvem e projetam uma autoimagem positiva;**
- **as crianças que se sentem rejeitadas e humilhadas desenvolvem uma autoimagem negativa.**

- As relações felizes (na família, na turma, no trabalho…) são mais importantes para a nossa felicidade subjetiva do que os bens materiais.
- As emoções positivas estimulam a libertação de hormonas associadas à felicidade, o que reforça o sistema imunitário e estimula os movimentos.
- As pessoas que apreciam o seu trabalho e a sua vida experienciam a sensação de fluxo, sentimentos de felicidade e o aumento da criatividade. As emoções positivas são altamente contagiosas e podem gerar mudanças positivas consideráveis nos sistemas sociais.
- As emoções negativas têm o efeito oposto. As hormonas libertadas em situações de stresse fragilizam o nosso sistema imunitário e desmotivam-nos. Podem bloquear-nos e paralisar-nos física e mentalmente, podendo levar à depressão. Infelizmente, as emoções negativas também são altamente contagiosas.

O fenómeno da resiliência[2]

Algumas crianças crescem nas condições mais adversas (ambiente violento, pobreza, ...), mas, ainda assim, têm um desenvolvimento pessoal positivo. O que é que torna estas crianças mais fortes? O que é que as mantém saudáveis? O que é lhes permite não apenas sobreviver, mas sair mais fortes destas condições difíceis? A investigação sobre a resiliência demonstra que uma atitude otimista, que não se foca nos défices e nas fragilidades das crianças, mas, sim, no desenvolvimento das suas competências pessoais, é extremamente importante. Ao transmitirmos perspetivas positivas às crianças (neurónios espelhos) e fomentarmos a sua autoconfiança, estamos a capacitá-las e a mostrar-lhes aquilo de que necessitam para terem uma vida bem-sucedida. As capacidades de pensar positivo, de rir, de ter esperança, de dar um significado à vida, de ser ativo, de pedir ajuda, de expressar gratidão e de estabelecer relações positivas são a base para um desenvolvimento positivo, mesmo nas condições mais adversas.

2 A resiliência é a capacidade de recuperar de crises e tragédias pessoais. Para mais informações, consulte o artigo: *"A construção do conceito de resiliência em psicologia, discutindo as origens."*, em http://www.scielo.br/pdf/paideia/v21n49/14.pdf (acesso em 24/07/2018)

Ficha P2
Definições – Forças de caráter

	Forças de caráter	Características	Definição
1	**Curiosidade**	Curiosidade Interesses variados	Sentes-te curioso em relação a tudo. Estás sempre a fazer perguntas e consideras todos os assuntos fascinantes. Gostas de descobrir e explorar coisas novas.
2	**Gosto por aprender**	Desejo de saber mais Gosto pela leitura	Adoras aprender coisas novas, dentro e fora da sala de aula. Sempre adoraste ir à escola, ler e visitar museus. Em qualquer lugar e a qualquer altura surgem oportunidades para aprender.
3	**Discernimento**	Pensamento crítico Mentalidade aberta Racionalidade Capacidade de avaliar as situações	Ponderar cuidadosamente as situações e analisá-las a partir de várias perspetivas são aspetos importantes da tua personalidade. Não gostas de conclusões precipitadas e apenas te baseias em evidências sólidas para tomares as tuas decisões. És capaz de mudar de ideias.
4	**Criatividade**	Multiplicidade de ideias Criatividade Capacidade inventiva Originalidade	Pensar em novas formas de fazer as coisas é uma parte importante da tua personalidade. Nunca te contentas com soluções convencionais, caso sejam possíveis outras melhores.
5	**Inteligência social**	Inteligência emocional Empatia Interações sociais ágeis	Conheces-te bem. Estás consciente das tuas motivações e dos teus sentimentos, bem como dos das outras pessoas. Sabes como deves agir para te adaptares a diferentes contextos sociais.

6	**Perspetiva**	Perspicácia Percepção Conhecimento	És uma pessoa inteligente e as outras pessoas pedem-te conselhos. A tua forma de ver o mundo é coerente e faz sentido.
7	**Coragem**	Coragem moral Heroísmo Valentia	Não recuas perante as ameaças, os desafios, as dificuldades ou o sofrimento. Defendes aquilo que consideras correto, mesmo quando os outros não concordam contigo. Ages de acordo com as tuas convicções.
8	**Perseverança**	Persistência Determinação Consciência Tenacidade	Trabalhas arduamente até acabares o que começaste. Não te desconcentras quando estás a trabalhar e gostas de concluir as tuas tarefas.
9	**Autenticidade**	Honestidade Genuinidade Integridade Pureza	Dizes a verdade e vives a tua vida de uma forma genuína e autêntica. És uma pessoa verdadeira.
10	**Generosidade**	Amabilidade Benevolência	És gentil e generoso para os outros. Nunca estás demasiado ocupado para fazer um favor a alguém.
11	**Capacidade de amar e ser amado**	Dar e receber amor	Dás muito valor aos teus relacionamentos mais próximos, especialmente àqueles em que há uma partilha e um cuidado recíproco.
12	**Trabalho de equipa**	Espírito comunitário Lealdade Cidadania	Destacas-te como elemento leal e dedicado de um grupo. Fazes sempre a tua parte e trabalhas arduamente pelo sucesso do teu grupo.
13	**Justiça**	Equidade Tolerância Equilíbrio	Tratar toda a gente de forma justa é, desde sempre, um dos teus princípios. Não deixas que os teus sentimentos interfiram nas decisões que tomas sobre as outras pessoas. Dás uma oportunidade a toda a gente.

14	**Liderança**	Capacidade de orientar e guiar as pessoas	Destacas-te quando assumes funções de liderança, encorajando o teu grupo a fazer o que tem a fazer, preservando a harmonia coletiva e garantindo que todos se sentem incluídos. Fazes um bom trabalho quando organizas atividades e monitorizas a sua execução.
15	**Autorregulação**	Autocontrolo Regular-se a si mesmo	Regulas o que sentes e o que fazes de forma consciente. És uma pessoa disciplinada. Controlas os teus desejos e as tuas emoções.
16	**Prudência**	Cuidado Razoabilidade Sensatez Ponderação	És uma pessoa cuidadosa e as tuas escolhas são consistentes e prudentes. Não dizes nem fazes coisas de que te possas arrepender mais tarde.
17	**Humildade**	Modéstia Despretensão	És uma pessoa humilde e não fazes demasiadas exigências. Não te gabas nem procuras um lugar de destaque. Não gostas de ser o cento das atenções.
18	**Fruição estética**	Sentido estético Capacidade de apreciar a beleza	És capaz de ver e apreciar a beleza, a excelência e a habilidade em todos os domínios da vida, desde a natureza à arte, à matemática, à ciência e às experiências do dia-a-dia.
19	**Gratidão**	Valorização da vida Capacidade de contemplação	Tens consciência das coisas boas da tua vida e não as tomas por garantidas. Tens sempre tempo para expressar a tua gratidão.
20	**Esperança**	Otimismo Orientação para o futuro	Esperas o melhor para o futuro e esforças-te para o alcançar.

21	**Espiritualidade**	Sentido de missão Fé Religiosidade	Tens convicções fortes sobre o propósito e o sentido do universo. Sabes onde te enquadras na dimensão mais ampla da vida.
22	**Capacidade de perdoar**	Misericórdia Compaixão	És capaz de perdoar quem te fez mal. Dás sempre uma segunda oportunidade às pessoas. És guiado pela compaixão e não pela vingança.
23	**Sentido de humor**	Capacidade de divertir os outros Comicidade Graça	Gostas de rir e de brincar. Consideras importante fazer os outros sorrir, independentemente da situação. Gostas de ver o melhor lado das coisas e és capaz de contar piadas.
24	**Entusiasmo**	Vontade de viver Paixão Inspiração	Vives a vida com entusiasmo e energia. Nunca fazes nada pela metade ou sem determinação. Para ti, a vida é uma aventura. Todos os dias te sentes vivo e pronto para seres mais ativo.

Ficha P3
Agrupar as forças de caráter em virtudes

Sabedoria e conhecimento

Estas forças de caráter constituem seis formas de alcançar a sabedoria e o conhecimento, o seu percursor, partindo da curiosidade, que desempenha um papel fundamental na evolução humana, até chegar à capacidade de colocar o mundo em perspetiva, o mais alto nível de compreensão.

1. Curiosidade
2. Gosto por aprender
3. Discernimento
4. Creatividade
5. Inteligência social
6. Perspetiva

Coragem

Utilização consciente da força de vontade para superar resistências e alcançar um objetivo incerto, mas desejado.

7. Coragem
8. Perseverança
9. Autenticidade

Amor e humanidade

Estas forças de caráter sobressaem nas interações sociais positivas: relações com amigos, pessoas conhecidas ou familiares.

10. Generosidade
11. Capacidade de amar e ser amado

Justiça

Estas forças de caráter dizem respeito à forma como lidamos com grupos grandes: famílias, comunidades, povos, o mundo.

12. Trabalho de equipa
13. Justiça
14. Liderança

Temperança

Estas forças de caráter estão relacionadas com a expressão adequada dos nossos desejos e vontades. As pessoas equilibradas não anulam as suas aspirações, mas esperam pela oportunidade certa para dar resposta às suas necessidades, de forma a garantirem que nem elas próprias nem as outras pessoas se magoam.

15. Auto-regulação
16. Prudência
17. Humildade

Transcendência

Estas forças de caráter permitem-nos transcender o nosso "eu" para estabelecer uma ligação com algo maior e mais duradouro (outras pessoas, o futuro, o divino ou o universo).

18. Fruição estética
19. Gratidão
20. Esperança
21. Espiritualidade
22. Capacidade de perdoar
23. Sentido de humor
24. Entusiasmo

Ficha P4
O que correu bem

A atividade *O que correu bem* foi concebida no âmbito do Programa Resiliência, da Universidade da Pensilvânia (Seligman, 2012). Submetido a diversas experimentações científicas, este programa destina-se a alunos do 9º ano e é implementado em 20 unidades didáticas, de 80 minutos cada, com o objetivo de ajudar os alunos a desenvolver a sua capacidade de lidar com os problemas quotidianos da adolescência. Os alunos aprendem a ser mais otimistas, a desenvolver formas de autoafirmação, a tomar decisões conscientes e a descontrair.

Entradas no diário "Sê Positivo" – Orientações para os alunos:

Durante as próximas duas semanas, tira dez minutos do teu tempo para realizares este exercício antes de te ires deitar.

Indica três coisas que te correram bem durante o dia. Identifica as forças de caráter que utilizaste durante estas situações. Explica o que cada uma destas experiências positivas significou para ti. Reflete sobre aquilo que podes fazer para que mais coisas te corram bem no futuro. Regista estas informações no teu diário "Sê Positivo".

Escrever sobre as coisas positivas da tua vida pode parecer-te estranho de início, mas se continuares esta atividade durante duas semanas, com o tempo irá tornar-se mais fácil. As três coisas podem ser acontecimentos pequenos (ex.: "Respondi acertadamente a uma pergunta difícil numa aula") ou coisas que tenham importância pessoal para ti (ex.: "A rapariga/o rapaz de quem gosto convidou-me para sair com ela/ele").

Exemplo de uma entrada no diário "Sê Positivo":

O que é que me correu bem hoje?	**Que forças de caráter utilizei nestas situações?**
1. Fui nadar.	Ex.: perseverança, autorregulação
2. Fiz uma boa apresentação na aula.	Ex.: gosto por aprender, criatividade
3. Os meus pais agradeceram-me por ...	Ex.: trabalho de equipa, capacidade de amar e ser amado

O que é que cada uma destas experiências positivas significa para mim?

1. Sinto-me em forma.
2. Estou orgulhoso do meu desempenho.
3. Sinto-me bem quando a minha família está em harmonia.

O que posso fazer para que mais coisas me corram assim tão bem no futuro?

Posso começar a praticar desporto com mais regularidade, posso continuar a aprender com entusiasmo, posso tentar que a minha família coopere como uma equipa, posso expressar os meus sentimentos e deixar que as outras pessoas também expressem os seus, (…).

Sê Positivo B1

Sou capaz de ter uma atitude positiva em relação a mim próprio e ao mundo que me rodeia

Cultura de Empreendedorismo

As minhas forças de caráter

Os alunos identificam as suas forças de caráter através de um teste padronizado. Em seguida, através do *Programa Sê Positivo*, focam-se sobre atividades positivas e aprendem a tomar decisões responsáveis.

Caderno do Aluno 1

O *Caderno do Aluno* 1 faz parte integrante dos materiais didático-pedagógicos *do Desafio Sê Positivo B1*.

REPÚBLICA PORTUGUESA | EDUCAÇÃO
direção-geral da educação
PEEP POLICY EXPERIMENTATION & EVALUATION PLATFORM
Cofinanciado pelo Programa Erasmus+ da União Europeia

Ficha A I
"Eu no meu melhor"

Muitas vezes, apenas nos focamos nos nossos problemas, naquilo de que não gostamos em nós próprios, nas outras pessoas ou nas nossas circunstâncias. Raramente nos concentramos nas coisas que nos correm bem ou naquilo que nos faz felizes.

O *Desafio Sê Positivo* pretende encorajar-te a explorar as tuas forças de caráter para que possas utilizá-las conscientemente e talvez até de forma inovadora.

Responde às seguintes questões:

1. Descreve, de forma breve, uma situação da tua vida que te tenha corrido verdadeiramente bem.

_____

_____

_____

2. Que capacidades e forças de caráter utilizaste nesta situação?

_____

_____

_____

3. Que outras forças de caráter, além destas, mais aprecias em ti próprio?

_____

_____

_____

4. Como é que as outras pessoas se apercebem destas tuas forças de caráter?

_____

_____

_____

Ficha A2
As minhas forças de caráter

Esta atividade aborda as 24 forças de caráter identificadas no âmbito da Psicologia Positiva. O teste que irás realizar foi desenvolvido pelos psicólogos norte-americanos **Christopher Peterson e Martin Seligman. Podes aceder à versão integral deste teste em** http://www.authentichappiness.org (a página do Centro de Psicologia Positiva da Universidade da Pensilvânia, que conta com 2 milhões de utilizadores registados). Para este desafio, iremos utilizar uma versão resumida e adaptada, com 48 questões, retiradas do livro *A Vida que Floresce*, de Martin Seligman (2012).

Passo 1: Responde individualmente ao teste *As Minhas Forças de Caráter*.

Nota: Não há respostas certas ou erradas.

Passo 2: Registas as cinco forças de caráter em que obtiveste uma pontuação mais elevada na coluna *Como me vejo a mim próprio* do quadro do exercício 2.1.

Passo 3: Escolhe duas pessoas de quem te sintas próximo e de quem gostes muito (Ex.: um/a namorado/a ou um familiar). Devem ser pessoas que te conheçam bem e que gostem de ti. Pede-lhes que respondam ao teste sobre ti e, em seguida, deem conhecimento dos resultados.

Passo 4: Regista as tuas cinco forças de caráter mais fortes para estas pessoas nas colunas "Como o/a (…) me vê" do quadro do exercício 2.1.

Passo 5: A partir da informação registada nestas três colunas, elabora um perfil das tuas forças de caráter, registando-as no quadro do exercício 2.2.

2.1. As minhas cinco forças de caráter mais fortes

Preenche o quadro com as cinco forças de caráter em que obtiveste uma pontuação mais alta.

	Como me vejo a mim próprio *Enumera as tuas cinco forças de caráter mais fortes, de acordo com o teste a que respondeste.*	**Como o/a ..... me vê** *Enumera as tuas cinco forças de caráter mais fortes, de acordo com o teste realizado pela primeira pessoa que escolheste.*	**Como o/a ..... me vê** *Enumera as tuas cinco forças de caráter mais fortes, de acordo com o teste realizado pela segunda pessoa que escolheste.*
1			
2			
3			
4			
5			

2.2. O perfil das minhas forças de caráter

	Síntese
1	
2	
3	
4	
5	

Ficha A3

Lê atentamente as respostas que deste às questões da Ficha A1 e responde às seguintes perguntas:

1. Qual das tuas cinco forças de caráter mais fortes utilizaste na situação positiva descrita na Ficha A1?

_____

_____

_____

2. Estavas consciente de que tinhas esta qualidade quando realizaste a Ficha A1 ou foi através dos resultados do teste que te tornaste consciente dela?

_____

_____

_____

3. Conseguiste identificar outras forças de caráter que possuis e das quais não estavas consciente quando realizaste a Ficha 1? Se sim, por favor, acrescenta-as às tuas respostas às questões 2, 3 e 4.

_____

_____

_____

Ficha A4

Analisa:

1. Em que é que a tua autoperceção e a perceção que os outros têm de ti diferem de forma mais acentuada?

_____

_____

_____

2. As outras pessoas conseguiram identificar em ti forças de caráter de que não te tinhas apercebido?

_____

_____

_____

3. Se sim, porque é que achas que isso aconteceu?

_____

_____

_____

4. Conseguiste identificar em ti uma qualidade de que as outras pessoas não se aperceberam?

_____

_____

_____

5. Se sim, porque é que achas que isso aconteceu?

_____

_____

_____

Ficha A5
As 24 forças de caráter

Identifica as características que definem as forças de caráter apresentadas e regista-as na coluna adequada. Escolhe, pelo menos, uma personalidade (alguém que conheças, uma figura pública, uma personagem literária, etc.) que, na tua opinião, representa cada uma destas forças de caráter e acrescenta o teu próprio nome nas linhas correspondentes às tuas cinco forças de caráter mais fortes.

As seguintes profissões são frequentemente associadas a algumas destas forças de caráter e poderão ajudar-te a identificar personalidades que as representem: investigadores, artistas, cientistas, jogadores de futebol, inventores, palhaços, atletas, juízes, padres, missionários, ...

	Qualidade pessoal	Definição	Personalidades que possuem esta qualidade
I. Sabedoria e conhecimento			
1	Curiosidade		
2	Gosto por aprender		
3	Discernimento		
4	Creatividade		
5	Inteligência social		
6	Perspetiva		
II. Coragem			
7	Coragem		
8	Perseverança		
9	Autenticidade		
III. Amor e humanidade			
10	Generosidade		
11	Capacidade de amar e ser amado		

IV. Justiça			
12	Trabalho de equipa		
13	Justiça		
14	Liderança		
V. Temperança			
15	Autorregulação		
16	Prudência		
17	Humildade		
VI. Transcendência			
18	Fruição estética		
19	Gratidão		
20	Esperança		
21	Espiritualidade		
22	Capacidade de perdoar		
23	Sentido de humor		
24	Entusiasmo		

Ficha A6
Programa *Sê Positivo*

O Programa *Sê Positivo* é constituído pelas duas atividades seguintes. Deverás realizá-las individualmente, todos os dias, durantes as próximas duas semanas.

6.1. O que correu bem

Durante as próximas duas semanas, tira dez minutos do teu tempo para realizar este exercício antes de te ires deitar.

1. Indica três coisas que te correram bem durante o dia e responde, por escrito, às seguintes questões:

O que te correu bem hoje?	**Quais das tuas forças de caráter utilizaste nestas situações? Utiliza a Ficha A5.**
1. _____	**1.** _____
2. _____	**2.** _____
3. _____	**3.** _____

2. O que é que cada uma destas experiências positivas significa para ti?

_____

_____

3. O que é que podes fazer para que mais coisas te corram tão bem no futuro?

_____

_____

Escrever sobre as coisas positivas da tua vida pode parecer-te estranho de início, mas se continuares esta atividade durante duas semanas, com o tempo irá tornar-se mais fácil.

6.2. *Eu decido*

Realiza esta atividade individualmente. No final, compara as tuas respostas com as de um colega.

- Indica três coisas que fazes habitualmente e das quais não gostas.

_____

_____

- Reflete sobre aquilo que indicaste e pergunta a ti mesmo: "Porque é que faço estas coisas se não gosto de as fazer?"

_____

_____

- Completa as frases, indicando as três coisas que fazes habitualmente, mas de que não gostas.

1. Tenho de _____
2. Tenho de _____
3. Tenho de _____

- Relê as tuas afirmações. A que necessidades é que cada uma destas coisas dá resposta? Reescreve as tuas afirmações:

1. Decido _____,

porque _____.

2. Decido _____,

porque _____.

3. Decido _____,

porque _____.

- Quais das tuas forças de caráter te ajudou a transformar as frases em afirmações positivas e a decidir conscientemente dar resposta a estas necessidades específicas?

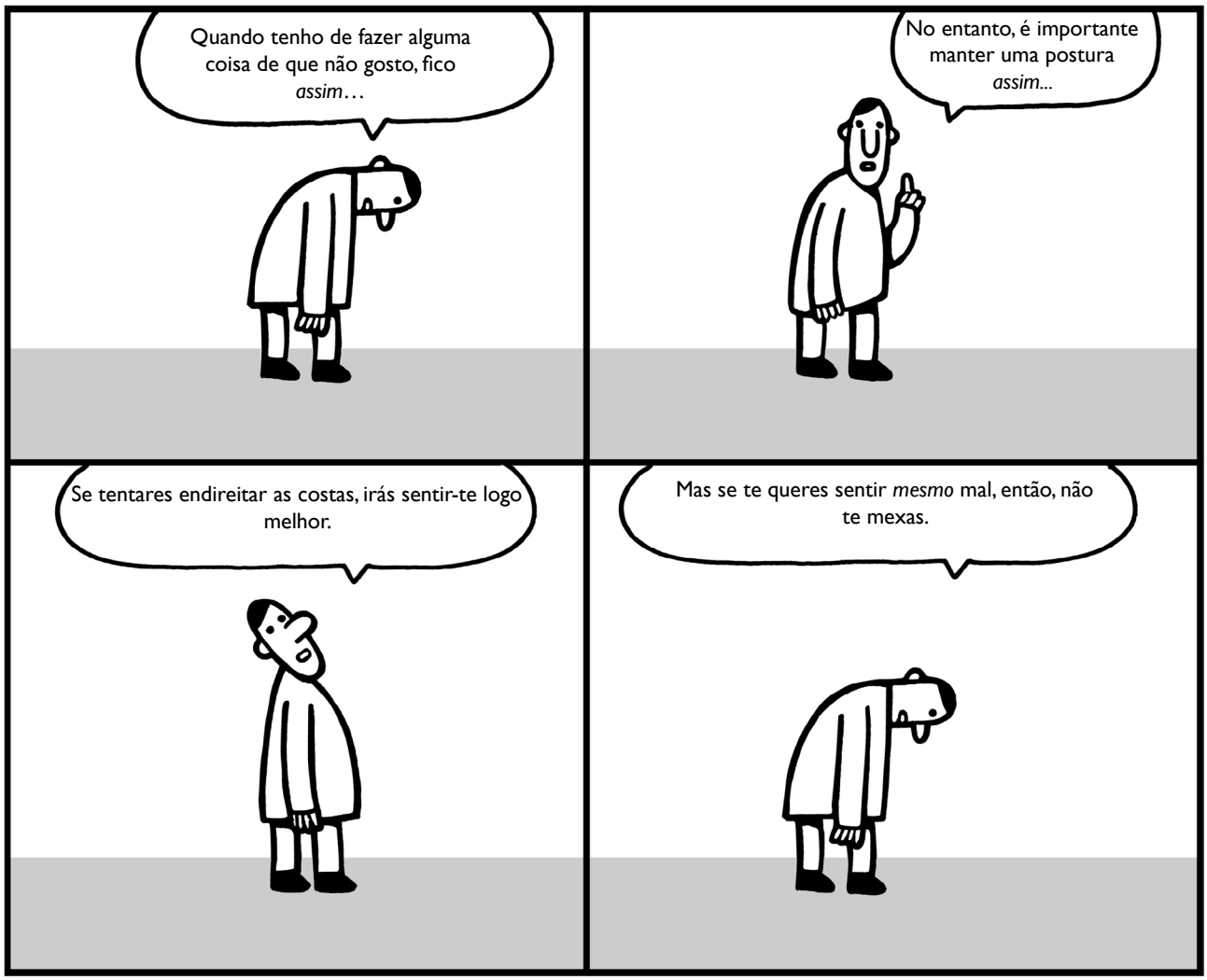
_____

_____

Todos os dias, durante os próximos 14 dias, decide fazer qualquer coisa conscientemente e, em seguida, muda a forma como pensas sobre as tuas ações. Quando deres por ti a pensar "Tenho de…", tenta, em vez disso, pensar "Decido …, porque…". Regista os teus pensamentos em entradas de um diário.

6.3. Atitude e postura corporal

Podemos tomar uma decisão consciente com o corpo. A banda desenhada abaixo pretende inspirar-te:



- Agora experimenta por ti mesmo! Simula a postura de uma pessoa que tem alguma coisa para fazer.
- Simula uma postura que mostre que tomaste uma decisão consciente e que estás desejoso de a pôr em prática.
- Sentes a diferença?
- Simula outras posições que, na tua opinião, expressem atitudes positivas. Todas as posições são permitidas, desde que não te magoes.

Ficha A7
As minhas forças de caráter: Autorreflexão

Responde às seguintes questões acerca de ti próprio.

1. Indica três forças de caráter de que te tornaste mais consciente através deste desafio e define-as, apresentando exemplos.

_____

_____

2. Indica três forças de caráter que descobriste através deste desafio e define-as, apresentando exemplos.

_____

_____

3. Enumera três experiências positivas que tenhas tido nos últimos 14 dias.

_____

_____

4. Sabes de que é que necessitas para teres mais experiências positivas? Apresenta três exemplos para situações difíceis ou negativas que tenhas conseguido transformar em experiências positivas. Explica de que forma foste capaz de provocar uma mudança positiva e quais das tuas forças de caráter utilizaste.

_____

_____

_____

Ficha A8

Fim da unidade: Autoavaliação

Avalia-te, assinalando a figura adequada a cada um dos descritores de desempenho.

Sou capaz de transformar três afirmações "Tenho de…" em três afirmações "Decido…, porque …".	☺	☺☺	☺☺☺	☺☺☺☺
Sou capaz de identificar quais das forças de caráter me ajudam a ser bem-sucedido nas minhas decisões.	☺	☺☺	☺☺☺	☺☺☺☺
Consigo avaliar melhor as minhas forças de caráter.	☺	☺☺	☺☺☺	☺☺☺☺
Tenho consciência de que as minhas forças de caráter têm valor.	☺	☺☺	☺☺☺	☺☺☺☺
Sei usar as minhas forças de caráter em situações difíceis.	☺	☺☺	☺☺☺	☺☺☺☺
Sou capaz de tomar melhores decisões conscientemente.	☺	☺☺	☺☺☺	☺☺☺☺
Consigo identificar os meus pontos fortes e os meus pontos fracos.	☺	☺☺	☺☺☺	☺☺☺☺
Consigo justificar as minhas decisões, oralmente e por escrito.	☺	☺☺	☺☺☺	☺☺☺☺
Consigo definir objetivos que precisam de ser trabalhados.	☺	☺☺	☺☺☺	☺☺☺☺
Consigo assumir a responsabilidade por uma determinada tarefa.	☺	☺☺	☺☺☺	☺☺☺☺
Consigo identificar e aproveitar oportunidades.	☺	☺☺	☺☺☺	☺☺☺☺
Consigo assumir a responsabilidade pelas minhas próprias ações.	☺	☺☺	☺☺☺	☺☺☺☺
Conheço, compreendo e sou capaz de explicar o que significam as 24 forças de caráter.	☺	☺☺	☺☺☺	☺☺☺☺

Ficha A9
Fim da unidade: Autorreflexão

1. Depois de teres realizado este desafio, sentes-te diferente em relação às tuas forças de caráter? Porquê? Justifica a tua resposta, apresentando exemplos.

_____

_____

_____

_____

2. Sentes que, de alguma forma, este desafio te fez sentir mais forte? Porquê? Justifica a tua resposta, apresentando exemplos.

_____

_____

_____

_____

3. Consideras importante ajudar as outras pessoas a reconhecerem as suas forças de caráter? Porquê? Justifica a tua resposta, apresentando exemplos.

_____

_____

_____

_____

4. Enumera três aprendizagens que fizeste com este desafio, apresentando exemplos para cada uma.

_____

_____

_____

_____

Sê Positivo B1

Sou capaz de ter uma atitude positiva em relação a mim próprio e ao mundo que me rodeia

Cultura de Empreendedorismo

As minhas forças de caráter

Os alunos identificam as suas forças de caráter através de um teste padronizado. Em seguida, através do *Programa Sê Positivo*, focam-se sobre atividades positivas e aprendem a tomar decisões responsáveis.

Caderno do Aluno 2

O *Caderno do Aluno 2* faz parte integrante dos materiais didático-pedagógicos do *Desafio Sê Positivo B1*.

REPÚBLICA PORTUGUESA | EDUCAÇÃO
direção-geral da educação
PEEP POLICY EXPERIMENTATION & EVALUATION PLATFORM
Cofinanciado pelo Programa Erasmus+ da União Europeia

As minhas forças de caráter

Esta atividade foca-se sobre as 24 forças de caráter identificadas no âmbito da Psicologia Positiva. O teste seguinte foi desenvolvido pelos psicólogos norte-americanos Christopher Peterson e Martin Seligman. Podes aceder à sua versão integral, em inglês, em www.authentichappiness.org (um website que conta com 2 milhões de utilizadores registados).

Passo 1: Responde ao teste individualmente.

Passo 2: Utiliza as duas folhas de avaliação para calculares os resultados que obtiveste em cada uma das forças de caráter.

Passo 3: Regista as tuas forças de caráter, hierarquizando-as com base nos resultados obtidos (do mais elevado para o mais baixo). Em seguida, regista as tuas cinco forças de caráter mais fortes na Ficha A2 (exercício 2.1., coluna Como me vejo a mim próprio).

Teste: Forças de caráter

Neste desafio, será utilizada uma versão resumida e adaptada, com 48 questões, retiradas do livro A Vida que Floresce, de Martin Seligman (2012).

Lê cada afirmação com atenção e pensa até que ponto se adequam a ti.

- Assinala "Muito adequado" se a afirmação te descreve muito bem.
- Assinala "Adequado" se a afirmação te descreve bem.
- Assinala "Parcialmente adequado" se a afirmação de descreve, mas apenas em parte.
- Assinala "Inadequado" se a afirmação não te descreve bem.
- Assinala "Muito inadequado" se a afirmação não te descreve de forma alguma.

Teste: Forças de caráter

Nota: Neste teste, não há respostas certas nem erradas.

	Afirmação	Muito adequado	Adequado	Parcialmente adequado	Inadequado	Muito inadequado
1	Tenho uma grande curiosidade pelo mundo.					
2	Gosto muito de aprender coisas novas.					
3	Consigo ser uma pessoa altamente racional em relação a determinados assuntos.					
4	Orgulho-me de ser uma pessoa original.					
5	Aborreço-me facilmente.					
6	Sou capaz de me adaptar a qualquer situação.					
7	Sou capaz de olhar para as coisas e de as ver em perspetiva, no seu todo.					
8	Não hesito antes de expressar uma opinião pouco popular em público.					
9	Nunca me distraio, nem que seja para aprender coisas novas.					
10	A maioria dos meus amigos é mais criativa do que eu.					
11	Quando vejo alguém a ser importunado, não faço nada.					
12	Sou rápido a emitir juízos.					
13	Termino sempre aquilo que começo.					
14	Não sou muito bom a perceber o que as pessoas estão a sentir.					
15	Distraio-me facilmente quando estou a trabalhar.					
16	Mantenho sempre as minhas promessas.					
17	Gosto de ajudar as outras pessoas.					
18	Sinto que há pessoas que gostam de mim.					
19	Trabalho melhor em grupo.					
20	Trato todas as pessoas de igual forma, independentemente de quem sejam.					
21	As outras pessoas raramente me pedem conselhos.					
22	Sou capaz de ajudar um grupo de pessoas a trabalhar em conjunto sem tentar mandar nelas.					
23	Sou capaz de gerir as minhas emoções.					
24	Os meus amigos nunca me dizem que sou uma pessoa realista.					

25	Raramente me sinto tão entusiasmado com a sorte dos outros como com a minha.					
26	Tenho dificuldade em aceitar que os outros gostem de mim.					
27	Tenho dificuldade em esconder os meus sentimentos.					
28	Tenho dificuldade em tratar uma pessoa de quem não gosto de forma justa.					
29	Às vezes, faço más escolhas no que diz respeito às minhas amizades e relacionamentos.					
30	Gabo-me, muitas vezes, dos meus feitos.					
31	Evito atividades fisicamente perigosas.					
32	Agradeço sempre, mesmo pelas pequenas coisas.					
33	Tenho dificuldade em sacrificar os meus próprios interesses em favor dos interesses do grupo de que faço parte.					
34	Raramente dedico tempo a refletir sobre as coisas boas da minha vida.					
35	Raramente tenho um plano bem pensado sobre aquilo que quero fazer.					
36	Sinto-me desconfortável quando os outros me elogiam.					
37	Não compreendo o sentido da vida.					
38	Quando alguém me trata mal, tento vingar-me.					
39	Vejo sempre o lado positivo das coisas.					
40	Sou uma pessoa divertida.					
41	Não sou bom a planear atividades de grupo.					
42	Raramente faço comentários engraçados.					
43	No ano passado, não criei nada que fosse bonito.					
44	A minha vida tem um propósito forte.					
45	Tenho sempre muito entusiasmo por aquilo que faço.					
46	Quase nunca me preocupo com o que acontece à minha volta.					
47	Não gosto de remoer o passado.					
48	Adoro assistir a espetáculos de grande qualidade, por exemplo, de música, artes, desporto ou ciência.					

Folha de avaliação 1: resultados por afirmação

	Afirmação	Muito adequado	Adequado	Parcialmente adequado	Inadequado	Muito inadequado
1	Tenho uma grande curiosidade pelo mundo.	5	4	3	2	1
2	Gosto muito de aprender coisas novas.	5	4	3	2	1
3	Consigo ser uma pessoa altamente racional em relação a determinados assuntos.	5	4	3	2	1
4	Orgulho-me de ser uma pessoa original.	5	4	3	2	1
5	Aborreço-me facilmente.	1	2	3	4	5
6	Sou capaz de me adaptar a qualquer situação.	5	4	3	2	1
7	Sou capaz de olhar para as coisas e de as ver em perspetiva, no seu todo.	5	4	3	2	1
8	Não hesito antes de expressar uma opinião pouco popular em público.	5	4	3	2	1
9	Nunca me distraio, nem que seja para aprender coisas novas.	1	2	3	4	5
10	A maioria dos meus amigos é mais criativa do que eu.	1	2	3	4	5
11	Quando vejo alguém a ser importunado, não faço nada.	1	2	3	4	5
12	Sou rápido a emitir juízos.	1	2	3	4	5
13	Termino sempre aquilo que começo.	5	4	3	2	1
14	Não sou muito bom a perceber o que as pessoas estão a sentir.	1	2	3	4	5
15	Distraio-me facilmente quando estou a trabalhar.	1	2	3	4	5
16	Mantenho sempre as minhas promessas.	5	4	3	2	1
17	Gosto de ajudar as outras pessoas.	5	4	3	2	1
18	Sinto que há pessoas que gostam de mim.	5	4	3	2	1
19	Trabalho melhor em grupo.	5	4	3	2	1
20	Trato todas as pessoas de igual forma, independentemente de quem sejam.	5	4	3	2	1
21	As outras pessoas raramente me pedem conselhos.	1	2	3	4	5
22	Sou capaz de ajudar um grupo de pessoas a trabalhar em conjunto sem tentar mandar nelas.	5	4	3	2	1
23	Sou capaz de gerir as minhas emoções.	5	4	3	2	1
24	Os meus amigos nunca me dizem que sou uma pessoa realista.	1	2	3	4	5

25	Raramente me sinto tão entusiasmado com a sorte dos outros como com a minha.	1	2	3	4	5
26	Tenho dificuldade em aceitar que os outros gostem de mim.	1	2	3	4	5
27	Tenho dificuldade em esconder os meus sentimentos.	1	2	3	4	5
28	Tenho dificuldade em tratar uma pessoa de quem não gosto de forma justa.	1	2	3	4	5
29	Às vezes, faço más escolhas no que diz respeito às minhas amizades e relacionamentos.	1	2	3	4	5
30	Gabo-me, muitas vezes, dos meus feitos.	1	2	3	4	5
31	Evito atividades fisicamente perigosas.	5	4	3	2	1
32	Agradeço sempre, mesmo pelas pequenas coisas.	5	4	3	2	1
33	Tenho dificuldade em sacrificar os meus próprios interesses em favor dos interesses do grupo de que faço parte.	1	2	3	4	5
34	Raramente dedico tempo a refletir sobre as coisas boas da minha vida.	1	2	3	4	5
35	Raramente tenho um plano bem pensado sobre aquilo que quero fazer.	1	2	3	4	5
36	Sinto-me desconfortável quando os outros me elogiam.	5	4	3	2	1
37	Não compreendo o sentido da vida.	1	2	3	4	5
38	Quando alguém me trata mal, tento vingar-me.	1	2	3	4	5
39	Vejo sempre o lado positivo das coisas.	5	4	3	2	1
40	Sou uma pessoa divertida.	5	4	3	2	1
41	Não sou bom a planear atividades de grupo.	1	2	3	4	5
42	Raramente faço comentários engraçados.	1	2	3	4	5
43	No ano passado, não criei nada que fosse bonito.	1	2	3	4	5
44	A minha vida tem um propósito forte.	5	4	3	2	1

45	Tenho sempre muito entusiasmo por aquilo que faço.	5	4	3	2	1
46	Quase nunca me preocupo com o que acontece à minha volta.	1	2	3	4	5
47	Não gosto de remoer o passado.	5	4	3	2	1
48	Adoro assistir a espetáculos de grande qualidade, por exemplo, de música, artes, desporto ou ciência.	5	4	3	2	1

Folha de avaliação 2: resultados por qualidade pessoal

Regista a pontuação que obténs ao somar os pontos das duas afirmações relevantes para cada uma das qualidades pessoais.

	Qualidade pessoal	Afirmações n.º	Como me vejo a mim próprio (pontuação)
1	Curiosidade	1 e 5	
2	Gosto por aprender	2 e 9	
3	Discernimento	3 e 12	
4	Criatividade	4 e 10	
5	Inteligência social	6 e 14	
6	Prespetiva	7 e 21	
7	Coragem	8 e 11	
8	Preserverança	13 e 15	
9	Autenticidade	16 e 24	
10	Gentileza	17 e 25	
11	Capacidade para amar e ser amado	18 e 26	
12	Trabalho em grupo	19 e 33	
13	Justiça	20 e 28	
14	Liderança	22 e 41	
15	Autorregulação	23 e 27	
16	Prudência	29 e 31	
17	Humildade	30 e 36	
18	Fruição estética	43 e 48	
19	Gratidão	32 e 34	
20	Esperança	35 e 39	
21	Espiritualidade	37 e 44	
22	Compaixão	38 e 47	
23	Sentido de humor	40 e 42	