



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 carácter

Os alunos identificam as suas forças de carácter 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*.



As minhas forças de carácter

Esta atividade foca-se sobre as 24 forças de carácter 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 carácter.

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

Teste: Forças de carácter

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 te 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 carácter**

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	