

PROGRAMA SOY ASTORECA
FORTALEZAS DEL CARÁCTER

SOY

ASTORECA
Programa fortalezas del carácter

FORTALEZAS DEL CARÁCTER

SOY

ASTORECA
Programa fortalezas del carácter

En relación al otro



SOY RESPETUOSO



SOY AMABLE



SOY CORRECTO

En relación a mí mismo



TENGO PROPÓSITO



SOY RESPONSABLE



TENGO AFÁN
DE SUPERACIÓN

En relación al mundo



SOY ENTUSIASTA



SOY CONSTRUCTIVO



HAGO LAS
COSAS BIEN

SOY RESPETUOSO

SOY

ASTORECA
Programa fortalezas del carácter

Creo en el valor intrínseco de cada persona.

**Trato con consideración a los demás
y a mí mismo.**

- Trato a los demás como quiero que me traten a mí.
- Aprecio las diferencias individuales.
- Valoro el esfuerzo de las otras personas y acojo sus contribuciones.
- Busco comprender de manera empática el punto de vista del otro.
- Cumplo reglas básicas de convivencia: escucho al otro cuando habla, no interrumpo, espero mi turno, soy puntual y me ajusto al encuadre de las situaciones.
- Doy mis opiniones sin herir a los demás.
- Resuelvo las diferencias pacíficamente.
- Acepto los límites y la intimidad de las personas.
- Exijo que respeten mi intimidad.
- Cuido mi cuerpo y mi mente.

QUÉ EVITO

SOY

ASTORECA
Programa fortalezas del carácter

- Herir, agredir, insultar, burlarme.
- Intimidar, amenazar o vengarme.
- Descalificar o menospreciar.
- Abusar de otra persona.
- Ignorar o excluir al otro.
- Esparcir chismes y rumores.
- Actuar de manera prepotente o impertinente.
- Comportarme de manera ofensiva y vulgar.
- Exponerme a situaciones dañinas.

SOY AMABLE

SOY

ASTORECA
Programa fortalezas del carácter

**Me preocupan las personas que me rodean,
busco que se sientan acogidas
y que se encuentren bien.**

- Sonrío.
- Busco y destaco lo positivo de cada persona.
- Me alegro con los éxitos de los demás.
- Tengo buenos modales: saludo y me despido, pido permiso, digo por favor y doy las gracias.
- Escucho con atención y respondo con buen tono.
- Me doy cuenta cuando alguien necesita mi ayuda y le doy una mano.
- Hago gestos para comunicar mi preocupación por el otro.
- Incluyo a los que me rodean.
- Perdono a quienes me ofenden.
- Comparto mi tiempo y mis cosas con generosidad.
- Soy agradecido.

- Mostrarme arisco y antipático.
- Tratar a otros con descortesía y mala educación.
- Desconocer los logros de los demás.
- Actuar de manera desconsiderada.
- Centrarme sólo en mí.
- Ser malagradecido.

SOY CORRECTO

SOY

ASTORECA
Programa fortalezas del carácter

**Actúo de acuerdo a los principios éticos
de honestidad, integridad, lealtad y justicia.**

- Digo la verdad.
- Honro la propiedad de los demás.
- Juego limpio, no hago trampas.
- Ofrezco solo lo que puedo cumplir y me esmero por lograrlo.
- Soy auténtico: tengo una sola cara.
- Actúo de manera consistente con todas las personas y en todo momento.
- Defiendo lo que creo aunque otros no piensen lo mismo.
- Hago lo correcto aunque sea el único del grupo o aunque nadie me vea.
- Acompaño a las personas cercanas aún en situaciones adversas.
- Defiendo al que lo necesita.
- Soy equitativo en la interacción con los demás.
- Cumpló la ley y las normas.

- Mentir, engañar, omitir o distorsionar la verdad.
- Difamar.
- Robar.
- Copiar y plagiar.
- Actuar de manera hipócrita.
- Actuar de forma incorrecta por presión de otros o cuando nadie me ve.
- Ser oportunista.
- Traicionar.
- Aprovecharme de la ignorancia, ingenuidad o debilidad del otro.
- Privilegiar a unos en desmedro de otros.

TENGO PROPÓSITO

SOY

ASTORECA
Programa fortalezas del carácter

**Tengo metas a largo plazo que
son importantes para mí y
que harán un diferencia en el mundo.**

- Busco e identifico lo que me importa y me moviliza en la vida.
- Me proyecto más allá de mí mismo: quiero aportar algo positivo al mundo.
- Busco y defino metas de largo plazo que le dan dirección a mi vida.
- Me comprometo con el logro de mis metas, destinando tiempo y energía para alcanzarlas.
- Defino los pasos para llegar a mi meta: tengo un plan realista.

- Ser *quedado*.
- Pensar en proyectos que sólo me benefician a mí.
- Estar centrado sólo en *pasarlo bien*.
- Ponerme metas poco ambiciosas.
- Tener sueños sin concretarlos en metas y planes.
- No comprometerme con mis planes.

SOY RESPONSABLE

SOY

ASTORECA
Programa fortalezas del carácter

**Me hago cargo de mi vida y no permito
que me determinen mis circunstancias.**

Tomo buenas decisiones.

- Sé que siempre puedo decidir cómo actuar y reaccionar.
- Creo que mi éxito y felicidad dependen en gran medida de mis decisiones.
- Controlo mis impulsos: pienso antes de actuar.
- Tomo decisiones que me acercan a mi propósito y me aparto de las situaciones que me desvían de mis metas.
- Ejercer mi autonomía: me atrevo a tomar mis propias decisiones.
- Asumo las consecuencias de lo que hago o dejo de hacer.

- Sentir que no puedo hacer nada para cambiar las cosas.
- Atribuir mis fracasos a causas que están fuera de mi control (condiciones personales o situaciones de vida).
- Ser impulsivo: actuar sin pensar.
- Tomar decisiones que me aparten de mi propósito.
- Buscar excusas que justifiquen mis malas decisiones.
- Quejarme frente a las consecuencias de mis decisiones.

**Me esfuerzo día a día para convertirme
en una persona más capaz
y de mejor carácter.**

- Tengo mentalidad de crecimiento: creo que mi inteligencia y mi carácter pueden desarrollarse.
- Aspiro a ser mejor y no me fijo límites de antemano.
- Me gusta sentir que logro lo que me propongo y superarme a mí mismo.
- Abordo los desafíos como una oportunidad para desarrollarme.
- Me esfuerzo por salir de mi zona de comodidad.
- Estoy abierto a la crítica y analizo mis acciones para aprender de mis errores.
- Practico y estudio conscientemente.
- Soy perseverante, no abandono lo que emprendo.
- Tolero la frustración: asumo que fracasaré muchas veces antes de lograr algo difícil.

- Creer que mi inteligencia y mi carácter no pueden desarrollarse.
- Creer que es más importante el talento que el esfuerzo.
- Ser conformista.
- Estar a la defensiva frente a la crítica.
- Ser inconstante.
- Procastinar (postergar lo que debo hacer).
- Ser derrotista.

SOY ENTUSIASTA

SOY

ASTORECA
Programa fortalezas del carácter

**Enfrento la vida con energía,
optimismo y ganas de aprender.**

- Me mantengo atento y activo.
- Participo con ánimo y demuestro interés.
- Transmito alegría y energizo a los demás.
- Tengo sentido del humor.
- Siempre veo el lado positivo y espero lo mejor de cada situación.
- Hablo de cosas que transmiten esperanza.
- Si algo no me resulta interesante busco la manera de motivarme.
- Soy curioso: me fascina aprender cosas nuevas.
- Me gusta conversar y profundizar temas sólo porque son interesantes.
- Busco fuentes de inspiración en películas, libros, conversaciones y experiencias.
- Exploro, investigo y hago preguntas para entender mejor.

QUÉ EVITO

SOY

ASTORECA
Programa fortalezas del carácter

- Estar desconcentrado y aletargado.
- Mostrar desinterés y apatía.
- Participar a medias o con desgano.
- Quejarme y poner *cara larga*.
- Ser pesimista.
- Desmoralizar y transmitir desánimo.

SOY CONSTRUCTIVO

SOY

ASTORECA
Programa fortalezas del carácter

**Me gusta poner mis talentos
al servicio del bien común y
ser un aporte donde quiera que esté.**

- Busco aportar en mi familia, colegio, comunidad y el mundo en general.
- Contribuyo en la medida de mis posibilidades, aun cuando el aporte sea pequeño.
- Ayudo a mantener mi entorno limpio y cuidado aunque yo no sea el responsable directo.
- Tomo la iniciativa y hago que las cosas sucedan, no espero a que otros las resuelvan.
- Cuando algo no me gusta, primero me pregunto qué debo cambiar en mí para mejorar la situación.
- Cuando detecto un problema, propongo alternativas y contribuyo a la solución, utilizando los canales adecuados en vez de hablar por detrás.
- Cuando tengo conflictos con otros, busco una solución en la que todas las partes ganen.
- Busco colaborar con otros para generar sinergia y así lograr mejores resultados.

- Ser pasivo frente a las necesidades de mi entorno.
- Ser egoísta, mezquino o indiferente a las necesidades de los demás y de mi entorno.
- Quejarme sin hacerme parte de la solución.
- Criticar por la espalda sin aportar ayuda.
- Boicotear las iniciativas.
- Destruir o vandalizar.

HAGO LAS COSAS BIEN

SOY

ASTORECA
Programa fortalezas del carácter

**Me comprometo con lo que hago
y entrego el máximo.**

Me gusta lograr resultados de calidad.

CÓMO ACTÚO

SOY

ASTORECA
Programa fortalezas del carácter

- Me importa y me gusta hacer las cosas bien.
- Me comprometo personalmente con mi trabajo y me siento orgulloso de lo que hago.
- Me esfuerzo por dar lo mejor de mí mismo.
- Busco entender lo requerido y cumplir con ello.
- Me preparo de antemano para enfrentar lo que tengo que hacer.
- Me preocupo de los detalles.
- Soy puntual y entrego los trabajos a tiempo.
- Soy ordenado y cuido los materiales.
- Cuido mi presentación personal.
- Utilizo un registro formal cuando la situación lo requiere: adecúo mi lenguaje y actitudes.
- Me comunico bien: miro a los ojos, transmito seguridad, hablo con oraciones completas y claridad de ideas, sin muletillas, con tono, volumen y registro apropiado a la situación.

QUÉ EVITO

SOY

ASTORECA
Programa fortalezas del carácter

- Hacer lo mínimo y sólo por cumplir.
- Hacer las cosas de manera desprolija.
- Ser impuntual e incumplidor.
- No planificar lo que debo hacer.
- Descuidar mi presentación personal.
- Descuidar la forma en que me comunico.