

Nombre: \_\_\_\_\_ Curso \_\_\_\_\_ .

### VALORES ÉTICOS. 1º de E.S.O.

#### ACTIVIDADES sobre el tema 1: "LAS FORTALEZAS PERSONALES"

1. **Visita la web de Valores éticos:** [www.convivenciaenred.org](http://www.convivenciaenred.org)  
Pulsa sobre el botón **Valores éticos** para acceder a los contenidos.
2. Repasa los contenidos del Tema 1... **¿Qué son los valores éticos y revisa el punto 1 sobre las fortalezas personales** que acabamos de ver en clase. Vuelve a ver documento "Las fortalezas personales" y responde a las preguntas planteadas más abajo para comprobar que lo has entendido correctamente.
3. **Construye tu fortaleza ...** Esta es la parte más importante y que más me interesa... Realiza una lista con todas los valores que te gustaría incorporar a tu fortaleza. Para ello busca en internet videos de youtube donde se muestren los valores que te gustaría adquirir. Copia en un documento de Word el título de cada valor y copia/pega e incorpora el enlace o URL del vídeo para poder incluirlo en tu catálogo online de fortalezas.

-----

(Actividad 2. Responde a las preguntas...)

#### CUESTIONARIO sobre el documento las FORTALEZAS PERSONALES

1. ¿Qué son las fortalezas personales, cómo se manifiestan y en qué ayudan a la persona?
2. ¿En qué disciplina se estudian?
3. ¿Qué es la Psicología Positiva y quién es Martín Seligman?
4. El modelo PERMA está basado en 5 aspectos. Indícalos.
5. ¿Qué es para ti la felicidad?
6. ¿Qué dos cosas te hacen feliz?
7. ¿Sabrías decir qué porcentaje establece Seligman entre la determinación genética, las circunstancias y la voluntad personal para establecer el nivel de felicidad de las personas?
8. ¿En qué consiste la fortaleza de la integridad? ¿Qué valores involucra?
9. Cita 5 pautas que te ayuden al desarrollo de la integridad.
10. Narra una situación real o ficticia donde se muestre la integridad de una persona.

### Actividad 3. Construye tu fortaleza ...

Esta es la parte más importante y que más me interesa... Realiza una lista con todas los valores que te gustaría incorporar a tu fortaleza. Para ello busca en internet videos de youtube donde se muestren los valores que te gustaría adquirir. Copia en un documento de Word el título de cada valor y copia/pega e incorpora el enlace o URL del vídeo para poder incluirlo en tu catálogo online de fortalezas.

*Ejemplo de contenidos en el documento Word a realizar*

Nombre del Valor:

**1. La honestidad**

URL: <https://www.youtube.com/watch?v=N9rI8EhLomU>

**2. Valor 2:** \_\_\_\_\_

URL: \_\_\_\_\_.



(Actividad 2. Responde a las preguntas...)

**CUESTIONARIO sobre el documento las FORTALEZAS PERSONALES**

1. ¿Qué son las fortalezas personales, cómo se manifiestan y en qué ayudan a la persona?
2. ¿En qué disciplina se estudian?
3. ¿Qué es la Psicología Positiva y quién es Martín Seligman?
4. El modelo PERMA está basado en 5 aspectos. Indícalos.
5. ¿Qué es para ti la felicidad?
6. ¿Qué dos cosas te hacen feliz?
7. ¿Sabrías decir qué porcentaje establece Seligman entre la determinación genética, las circunstancias y la voluntad personal para establecer el nivel de felicidad de las personas?
8. ¿En qué consiste la fortaleza de la integridad? ¿Qué valores involucra?
9. Cita 5 pautas que te ayuden al desarrollo de la integridad.
10. Narra una situación real o ficticia donde se muestre la integridad de una persona.