

Construcción del bienestar

Sigue las instrucciones:

1. Ingresa a la página y contesta en línea el cuestionario VIA de fortalezas de carácter para adultos: <https://www.viacharacter.org/survey/account/register>
2. Registra tus cinco principales fortalezas (fortalezas particulares).

1.
2.
3.
4.
5.

3. Registra tus cinco fortalezas que aparecen en último lugar.

1.
2.
3.
4.
5.

4. Selecciona una de las cinco primeras fortalezas de tu listado y una de las cinco últimas fortalezas.
5. Para una de tus fortalezas más desarrolladas (entre las primeras cinco), ¿de qué nuevas formas podrías aplicarla? Registra en la siguiente tabla tus acciones:

Fortaleza	Acciones

6. Para una de tus fortalezas menos desarrolladas (entre las últimas cinco), plantea acciones concretas para que puedas llevarla a la práctica y mejorarla.

Fortaleza	Acciones