



DESBLOQUEA TU POTENCIAL

CON

PSICOLOGIA POSITIVA

SESIÓN 2

IDENTIFICAR Y DESARROLLAR LAS FORTALEZAS DE CARACTER

Ejercicio 1: Realiza el test via survey para conocer tus 24 fortalezas de carácter, imprime el resultado y solo nos centraremos en las 5 primeras. Dura aprox. 15min y las preguntas van desde “completamente” a “en absoluto” siendo el punto medio la respuesta “neutral”.

-  Personality Test, Personality Assessment: VIA Survey

Ejercicio 2: Escribe las 5 fortalezas según el orden que salió en el test. Y durante esta semana antes de acostarte y al despertar releerás tus 5 cualidades. El objetivo es tomar conciencia y observar cuanto las utilizas en tu vida diaria.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Ejercicio 3: Revisar cada una de las fortalezas.

- ¿Qué uso le das a esta fuerza en tu vida? Escribe 2 situaciones.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

- *¿Qué actividades me permiten usar esta fuerza regularmente? En el trabajo, deporte,..*

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

- *¿Cómo te sientes cuando usas esta fuerza? Escribe 3 adjetivos para describirlo.*

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Ejercicio 4: Definir un plan de acción de 21 días para cada una de las 5 fortalezas. Para cada fortaleza determina situación para ponerla en practica ahora y define porque quieres aplicar esta fuerza en esa situacion.

Ejercicio 5: Valora del 1 al 10 cada una de las 5 fortalezas.

- ¿Cuánto valoras el uso actual de tu fortaleza?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

- ¿Cuál es rango de uso de esa fuerza y donde te gustaría que estuviera?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Espacio de dudas y preguntas:

-  **Descubre Tus Fortalezas**

- terapiasholisticas@eluniversodepam.com