



## Lección 9. Valores o Ideales

### Instrucciones

Este cuestionario fue desarrollado por el equipo de Martin Seligman de la Universidad de Pennsylvania, consiste en contestar 250 preguntas de un cuestionario en línea, te tomará algo de tiempo por lo que te recomendamos consideres en tu agenda entre 20 y 30 minutos.

El cuestionario evaluará 24 Fortalezas de Carácter, al finalizar te mostrará un reporte con las 24 Fortalezas acomodadas de la que más está desarrollada a la que menos.

1. Entra a la siguiente liga: <https://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/es/testcenter>
2. Verás una serie de test que estarán a tu disposición, dentro de la tabla localiza el que se llama **Cuestionario VIA de Fortalezas Personales** y da clic en Hacer el test
3. Se te solicitará dar de alta un usuario, y posteriormente podrás contestar el cuestionario.
4. Al finalizar las preguntas obtendrás un reporte con tus 5 principales Fortalezas y Virtudes, también podrás consultar un reporte completo de las 24 Fortalezas jerarquizadas.

Una vez que veas tus resultados contesta lo siguiente:

1. Mis cinco mejores Fortalezas son:

---

---

---

---

---

2. ¿Qué significa para mí este descubrimiento?

---

---

---

3. ¿Cómo utilizo mis cinco principales fortalezas actualmente? (busca ejemplos reales)

---

---

---

4. Selecciona una de tus fortalezas y piensa en algo que puedas realizar durante la próxima semana para desarrollarla y llevarla a un grado mayor

---

---

---

---

---



HAZLO BIEN, CON TUS DUDAS Y AVANZA HACIA ADELANTE © 2018, por Alex Pérez.

Esta hoja de trabajo forma parte de los materiales del curso virtual complemento para el libro. [www.alexperez.blog](http://www.alexperez.blog)