

Actividad Autodiagnóstico

¡Hola profe, espero que estés teniendo un gran día!

Te invito a realizar este autodiagnóstico de bienestar y habilidades socioemocionales, entra a la página web del VIA Institute on Character, una organización sin fines de lucro dedicada a llevar la ciencia de las habilidades socioemocionales al mundo, creando y validando encuestas de habilidades, apoyando a investigadores y desarrollando herramientas prácticas basadas en las fortalezas para individuos y profesionales, como terapeutas, gerentes y educadores. La Encuesta VIA se ofrece de forma gratuita en todo el mundo y en muchos idiomas.



Instrucciones

1. Ingresa a <https://www.viacharacter.org/>
2. En la esquina superior izquierda de la página vas a ver la opción cambiar el idioma, selecciona Español.
3. Busca el botón Realiza la Prueba Gratuita en la esquina superior derecha.
4. Regístrate con tu nombre y correo
5. Realiza la encuesta VIA

Ejemplo de la encuesta

Poder proponer ideas nuevas y diferentes es uno de mis puntos fuertes

MUY DIFERENTE A MI

DIFERENTE A MÍ

NEUTRAL

COMO YO

MUY PARECIDO A MI

Al finalizar la encuesta, tendrás la lista en orden de las fortalezas más fundamentales para tu identidad en los primeros puestos, además de un análisis personalizado y en profundidad de las fortalezas de tus habilidades, incluidos consejos prácticos para aplicarlos y encontrar un mayor bienestar.