



Actividad recomendada: Identificación de fortalezas

Nota: las actividades recomendadas no pretenden atender situaciones de riesgo psicosocial que representan un riesgo a la salud del trabajador, en cuyos casos es recomendable canalizar a instancias especializadas.

Beneficios relacionados a la actividad

Trabajador



Involucramiento

Estrés

Satisfacción laboral

Ansiedad

Organización



Productividad

Ausentismo

Satisfacción del cliente

Enfermedades

Instrucciones de actividad

1. Reúne a los participantes.
2. Ofrece una breve descripción del concepto de fortaleza y los beneficios potenciales de utilizarlas en el trabajo (esta información se encuentra disponible en el contenido del tema 2).
3. Pide a los participantes que ingresen a la página del Instituto VIA (<https://www.viacharacter.org/survey/account/register>) y que contesten la encuesta de fortalezas.
4. Una vez que tengan los resultados, pide que identifiquen sus cinco principales fortalezas y que compartan sus hallazgos con el resto de los compañeros. Algunas preguntas para estimular el diálogo podrían ser: ¿realmente reflejan mi personalidad? ¿en qué actividades laborales utilizo mis principales fortalezas? ¿qué resultados obtengo cuando utilizo las fortalezas en el trabajo?
5. Se recomienda complementar esta actividad con “**Utiliza tus fortalezas de nuevas formas**”.
6. Mide el impacto de tu actividad aplicando las subescalas de Autonomía y Dominio del entorno, de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff.

