

## CUESTIONARIO DE LOS VALORES DE LA VIDA

### Ámbito de valores No. 1: Familia

1. ¿Qué tipo de hermano/hermana, hijo/hija, padre/madre (o algún otro pariente) quieres ser?
2. ¿Qué cualidades personales te gustaría aportar a esas relaciones?
3. ¿Cómo tratarías a los demás si fueras tu “yo ideal” en esas relaciones?
4. ¿Qué clase de actividades habituales quieres llevar a cabo con tus familiares?
5. ¿Qué clase de relaciones quieres establecer?

### Ámbito de valores No. 2: Matrimonio y otras relaciones íntimas

1. ¿Qué clase de compañero/a te gustaría ser en una relación íntima?
2. ¿Qué cualidades personales te gustaría desarrollar en esa relación?
3. ¿Cómo tratarías a tu pareja si fueras tu “yo ideal” en esta relación?
4. ¿Qué clase de relación quieres establecer?
5. ¿Qué clase de actividades habituales quieres llevar a cabo con tu pareja?

### Ámbito de valores No. 3: Amistades

1. ¿Qué significa para ti ser un buen amigo/a?
2. Si pudieras ser tu “yo ideal”, ¿cómo te comportarías antes tus amigos?
3. ¿Qué cualidades personales te gustaría aportar a esas amistades?
4. ¿Qué clase de amistades quieres establecer?
5. ¿Qué clase de actividades habituales quieres llevar a cabo con tus amigos?

#### Ámbito de valores No. 4: Empleo

1. ¿Qué clase de trabajador o empleado te gustaría ser?
2. ¿Qué cualidades personales te gustaría aportar al lugar de trabajo?
3. ¿Cómo tratarías a tus compañeros/as de trabajo/colegas/empleados si fueses tu “yo ideal”?
4. ¿Qué clase de relaciones quieres establecer con tus trabaadores/colegas/empleados?
5. ¿Qué clase de actividades habituales quieres llevar a cabo con tus trabajadores/colegas/empleados?
6. ¿Cómo harías tu trabajo más significativo (sin importar que te guste o no te guste)?

#### Ámbito de valores No. 5: Educación y desarrollo personal

1. ¿Qué valor tiene para ti el aprendizaje, la educación o la capacitación?
2. ¿Qué habilidades o conocimientos nuevos te gustaría adquirir?
3. ¿Qué otra educación o capacitación te llama la atención?
4. ¿Qué clase de estudiante/educando te gustaría ser?
5. ¿Qué cualidades personales te gustaría aportar a tus estudios o tu capacitación?
6. ¿Qué clase de relaciones te gustaría establecer con los demás estudiantes?

#### Ámbito de valores No. 6: Esparcimiento, diversión y tiempo libre

1. ¿En qué clase de pasatiempos, deportes o actividades recreativas quieres participar?
2. En forma habitual, ¿cómo desearías relajarte y despejarte?
3. En forma habitual, ¿cómo desearías divertirte?
4. ¿Cómo quisieras ser creativo?
5. ¿Qué clase de actividades nuevas te gustaría intentar?
6. ¿Qué actividades viejas te gustaría reiniciar o realizar con más frecuencia?

## Ámbito de valores No. 7: Espiritualidad

1. ¿Qué es importante para ti en este ámbito de la vida?
2. ¿Qué actividades espirituales te gustaría realizar en forma habitual?

\*La palabra espiritualidad tiene significados diferentes para diferentes personas. Puede significar entrar en contacto con la naturaleza, bailar, meditar, practicar yoga o participar en una religión organizada. Cualquier significado que tenga para ti, está bien.

## Ámbito de valores No. 8: Vida comunitaria

1. ¿En qué forma te gustaría contribuir a tu comunidad (por ejemplo, haciendo trabajo voluntario, reciclando, ayudando a un vecino de la tercera edad)?
2. ¿A qué grupos de interés, beneficencia o partidos políticos te gustaría apoyar en forma activa?

## Ámbito de valores No. 9: Medio Ambiente y naturaleza

1. ¿Con qué aspectos de la naturaleza te gustaría vincularte?
2. ¿En qué entornos te gustaría pasar más tiempo?
3. ¿Cómo te gustaría cuidar, cambiar o contribuir a la diversidad de los entornos que te rodean: en la naturaleza, en el trabajo y en el hogar?
4. ¿Qué actividades te gustaría emprender que te llevaran a estar en contacto con la naturaleza?
5. ¿Qué actividades te gustaría emprender que alterarían tu entorno en tu casa o tu trabajo en formas creativas; útiles o placenteras?

### Ámbito de valores No. 10: Salud y cuerpo

1. ¿Cómo te gustaría cuidar de tu cuerpo?
2. ¿Qué clase de salud física quieres adquirir?
3. ¿Qué clase de actividades habituales quieres realizar para vincularte con tu cuerpo y cuidar de él?
4. ¿Cómo quieres cuidar tu salud en cuestiones de sueño, comida, ejercicio, fumar, alcohol?

Basado en el cuestionario de la vida valiosa de Kelly Wilson

Tomado de Harris, R. (2007). La Gran pregunta. En Las trampas de la felicidad (pp.318-324). México: Grupo Editorial Patria, S.A de C. V.



Es un programa para la divulgación de intervenciones clínicas basadas en la evidencia con el objetivo de promover el bienestar y el desarrollo personal.

Se trata de un proyecto sin fines de lucro auspiciado por la Academia Nacional de Psicología Clínica y de la Salud de la Asociación Nacional de Docentes Universitarios A. C.

Si deseas más información comunícate con nosotros a:

[www.pazyfelicidad.org](http://www.pazyfelicidad.org)

E-mail: [profesoresuniversitariosmx@gmail.com](mailto:profesoresuniversitariosmx@gmail.com)

[Facebook/pazyfelicidad.org](https://www.facebook.com/pazyfelicidad.org)