

# CUESTIONARIO DE VALORES

## IMPORTANCIA

A continuación se presentan varias áreas o ámbitos de la vida que son importantes para algunas personas. En este punto, nuestro interés es conocer tu calidad de vida en cada una de estas áreas. Uno de los aspectos que se refieren a la calidad de vida es la importancia que uno le da a las diferentes áreas de la vida.

Marcá la importancia de cada área en una escala del 1 al 10 rodeando con un círculo. *1* significa que esa área no es nada importante para vos y *10* significa que ese ámbito de tu vida es muy importante. Conviene que sepas que estas áreas no son importantes para todo el mundo y además que el valor que cada persona da a estas áreas es algo muy personal. Lo importante es que los valores en función de la importancia que para vos personalmente tenga cada una de ellas.

Áreas	Nada importante	Extremadamente importante
1- Familia (diferente de esposo/a e hijos/as)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
2- Esposo/a, pareja, relaciones íntimas	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
3- Cuidado de los hijos/as	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
4- Amigos, vida social	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
5- Trabajo	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
6- Educación/ formación	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
7- Ocio / diversión	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
8- Espiritualidad	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
9- Ciudadanía /vida comunitaria	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
10- Cuidado físico (dieta, ejercicio, descanso)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	

## CUESTIONARIO DE VALORES

### CONSISTENCIA

Ahora nos gustaría que estimaras el grado en el que has sido consistente con cada uno de tus valores. No te estamos preguntando sobre cómo te gustaría idealmente haberte comportado en cada área. Ni tampoco te estamos preguntando lo que otros piensan de vos. Todos lo hacen mejor en unas áreas que en otras. Queremos saber cómo creés que lo has estado haciendo durante la semana pasada. Marcá usando una escala de 1 a 10, rodeando con un círculo, donde 1 significa que tus acciones han sido completamente inconsistentes con tus valores y 10 significa que tus acciones han sido completamente consistentes con tus valores.

Áreas	Nada Consistente	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Completamente Consistente
1- Familia (diferente de esposo/a e hijos/as)		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
2- Esposo/a, pareja, relaciones íntimas		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
3- Cuidado de los hijos/as		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
4- Amigos, vida social		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
5- Trabajo		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
6- Educación/ formación		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
7- Ocio / diversión		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
8- Espiritualidad		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
9- Ciudadanía /vida comunitaria		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
10- Cuidado físico (dieta, ejercicio, descanso)		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	