

Cuestionario de valores personales II

Instrucciones:

A continuación de esta página de instrucciones, encontrarás nueve páginas adicionales. Cada página incluye uno de los Ámbitos de Valores (áreas de tu vida que quizá te resulten importantes) enumerados a continuación.

Ámbitos de valores:

1. Relaciones Familiares
2. Amistades/Relaciones Sociales
3. Pareja/Relaciones Románticas
4. Trabajo/Carrera
5. Educación/Crecimiento/Desarrollo Personal
6. Recreación/Ocio/Deporte
7. Espiritualidad/Religión
8. Comunidad/Ciudadanía
9. Salud/Bienestar Físico

En cada una de las siguientes páginas, lee detenidamente la descripción del ámbito de valores y escribe *tus* valores en el área indicada. Tus valores son formas de vivir y hacer las cosas que te son importantes y que están relacionadas con ese Ámbito de Valores.

Debajo de cada uno de los valores que escribas, verás una serie de 9 preguntas sobre diferentes aspectos de esos valores individuales. Responde cada una de estas preguntas marcando con un círculo los números que sean verdaderos en tu caso, en cada página en que hayas descripto un valor personal.

Valor Personal #1: Relaciones Familiares

Instrucciones: Si ésta es un área de tu vida que te resulta muy importante, describe a la persona que más te gustaría ser en tus relaciones con tus padres, hermanos y / o hijos (no incluyas parejas/relaciones románticas). Por ejemplo, algunas personas que desean relaciones cercanas con estos miembros de la familia valoran ser cariñosas, solidarias, abiertas, honestas, amables y atentas, pero deberás decidir por tu cuenta qué tipo de persona valoras ser en tus relaciones familiares.

Por favor escribe tus valores de esta área aquí:

Por favor contesta las siguientes preguntas marcando con un círculo aquellas que te resulten verdaderas:

	1 Nada	2 Un poco	3 Moderadamente	4 Bastante	5 Extremadamente
1. ¿Cuán importante es este valor?	1	2	3	4	5
2. ¿Cuál es tu nivel de compromiso para vivir de acuerdo a este valor?	1	2	3	4	5
3. Ahora mismo, ¿te gustaría mejorar tu progreso en este valor?	1	2	3	4	5
4. En las últimas 10 semanas, he tenido el siguiente porcentaje de éxito en relación a vivir este valor:	1 0-20%	2 21-40%	3 41-60%	4 61-80%	5 81-100%

5. Valoro esto porque:

	1 Fuertemente en desacuerdo	2 Moderadamente en desacuerdo	3 Ni acuerdo ni desacuerdo	4 Moderadamente de acuerdo	5 Fuertemente de acuerdo
a. Otras personas estarían disgustadas conmigo si estos valores no fueran importantes para mí.	1	2	3	4	5
b. Me sentiría culpable o me daría vergüenza si estos valores no fueran importantes para mí.	1	2	3	4	5
c. Estos valores son importantes para mí independientemente de lo que piensen los demás.	1	2	3	4	5
d. Vivir consistentemente con estos valores hace que mi vida sea más significativa.	1	2	3	4	5
e. Experimento diversión y disfrute cuando vivo de manera consistente con este valor.	1	2	3	4	5

Valor personal #2: Amistad/Relaciones sociales

Instrucciones: Si ésta es un área de tu vida que te resulta importante, describe a la persona que más te gustaría ser en tus relaciones sociales y de amistad. Por ejemplo, algunas personas que desean relaciones cercanas con sus amistades valoran ser cuidadosos, brindar apoyo, ser abiertas, honestas, amables y atentas, pero deberás decidir por tu cuenta qué tipo de persona valoras ser en tus relaciones de amistad.

Por favor escribe tus valores de esta área aquí:

Por favor contesta las siguientes preguntas marcando con un círculo aquellas que te resulten verdaderas:

	1 Nada	2 Un poco	3 Moderadamente	4 Bastante	5 Extremadamente
1. ¿Cuán importante es este valor?	1	2	3	4	5
2. ¿Cuál es tu nivel de compromiso para vivir de acuerdo a este valor?	1	2	3	4	5
3. Ahora mismo, ¿te gustaría mejorar tu progreso en este valor?	1	2	3	4	5
4. En las últimas 10 semanas, he tenido el siguiente porcentaje de éxito en relación a vivir este valor:	1 0-20%	2 21-40%	3 41-60%	4 61-80%	5 81-100%

5. Valoro esto porque:

	1 Fuertemente en desacuerdo	2 Moderadamente en desacuerdo	3 Ni acuerdo ni desacuerdo	4 Moderadamente de acuerdo	5 Fuertemente de acuerdo
a. Otras personas estarían disgustadas conmigo si estos valores no fueran importantes para mí.	1	2	3	4	5
b. Me sentiría culpable o me daría vergüenza si estos valores no fueran importantes para mí.	1	2	3	4	5
c. Estos valores son importantes para mí independientemente de lo que piensen los demás.	1	2	3	4	5
d. Vivir consistentemente con estos valores hace que mi vida sea más significativa.	1	2	3	4	5
e. Experimento diversión y disfrute cuando vivo de manera consistente con este valor.	1	2	3	4	5

Valor personal #3: Parejas/Relaciones románticas

Instrucciones: Si ésta es un área de tu vida que te resulta importante, describe a la persona que más te gustaría ser en una relación romántica o de pareja. Por ejemplo, algunas personas que desean relaciones cercanas con sus parejas valoran ser cariñosas, solidarias, abiertas, honestas, amables y atentas, pero deberás decidir por tu cuenta qué tipo de persona valoras ser en tus relaciones románticas o de pareja.

Por favor escribe tus valores de esta área aquí:

Por favor contesta las siguientes preguntas marcando con un círculo aquellas que te resulten verdaderas:

	1 Nada	2 Un poco	3 Moderadamente	4 Bastante	5 Extremadamente
1. ¿Cuán importante es este valor?	1	2	3	4	5
2. ¿Cuál es tu nivel de compromiso para vivir de acuerdo a este valor?	1	2	3	4	5
3. Ahora mismo, ¿te gustaría mejorar tu progreso en este valor?	1	2	3	4	5
4. En las últimas 10 semanas, he tenido el siguiente porcentaje de éxito en relación a vivir este valor:	1 0-20%	2 21-40%	3 41-60%	4 61-80%	5 81-100%

5. Valoro esto porque:

	1 Fuertemente en desacuerdo	2 Moderadamente en desacuerdo	3 Ni acuerdo ni desacuerdo	4 Moderadamente de acuerdo	5 Fuertemente de acuerdo
a. Otras personas estarían disgustadas conmigo si estos valores no fueran importantes para mí.	1	2	3	4	5
b. Me sentiría culpable o me daría vergüenza si estos valores no fueran importantes para mí.	1	2	3	4	5
c. Estos valores son importantes para mí independientemente de lo que piensen los demás.	1	2	3	4	5
d. Vivir consistentemente con estos valores hace que mi vida sea más significativa.	1	2	3	4	5
e. Experimento diversión y disfrute cuando vivo de manera consistente con este valor.	1	2	3	4	5

Valor personal #4: Trabajo/Carrera

Instrucciones: Si ésta es un área de tu vida que te resulta importante, describe a la persona que más te gustaría ser en tu carrera o trabajo. Por ejemplo, algunas personas valoran ciertos trabajos que les permiten desarrollar su talento, o trabajos que les permiten expresarse, o trabajos que generan algún impacto o diferencia en las vidas de otras personas, pero deberás decidir por tu cuenta qué tipo de persona valoras ser en tu trabajo o carrera.

Por favor escribe tus valores de esta área aquí:

Por favor contesta las siguientes preguntas marcando con un círculo aquellas que te resulten verdaderas:

	1 Nada	2 Un poco	3 Moderadamente	4 Bastante	5 Extremadamente
1. ¿Cuán importante es este valor?	1	2	3	4	5
2. ¿Cuál es tu nivel de compromiso para vivir de acuerdo a este valor?	1	2	3	4	5
3. Ahora mismo, ¿te gustaría mejorar tu progreso en este valor?	1	2	3	4	5
4. En las últimas 10 semanas, he tenido el siguiente porcentaje de éxito en relación a vivir este valor:	1 0-20%	2 21-40%	3 41-60%	4 61-80%	5 81-100%

5. Valoro esto porque:

	1 Fuertemente en desacuerdo	2 Moderadamente en desacuerdo	3 Ni acuerdo ni desacuerdo	4 Moderadamente de acuerdo	5 Fuertemente de acuerdo
a. Otras personas estarían disgustadas conmigo si estos valores no fueran importantes para mí.	1	2	3	4	5
b. Me sentiría culpable o me daría vergüenza si estos valores no fueran importantes para mí.	1	2	3	4	5
c. Estos valores son importantes para mí independientemente de lo que piensen los demás.	1	2	3	4	5
d. Vivir consistentemente con estos valores hace que mi vida sea más significativa.	1	2	3	4	5
e. Experimento diversión y disfrute cuando vivo de manera consistente con este valor.	1	2	3	4	5

Valor personal #5: Educación/Desarrollo personal

Instrucciones: Si ésta es un área de tu vida que te resulta importante, describe a la persona que más te gustaría ser con respecto a tu educación o desarrollo personal. Por ejemplo, algunas personas valoran ser abiertas y receptivas a nuevas ideas y perspectivas, o valoran realizar contribuciones serias y cuidadosas sobre cuestiones importantes, pero deberás decidir por tu cuenta qué tipo de persona valoras ser con respecto a tu educación o desarrollo personal.

Por favor escribe tus valores de esta área aquí:

Por favor contesta las siguientes preguntas marcando con un círculo aquellas que te resulten verdaderas:

	1 Nada	2 Un poco	3 Moderadamente	4 Bastante	5 Extremadamente
1. ¿Cuán importante es este valor?	1	2	3	4	5
2. ¿Cuál es tu nivel de compromiso para vivir de acuerdo a este valor?	1	2	3	4	5
3. Ahora mismo, ¿te gustaría mejorar tu progreso en este valor?	1	2	3	4	5
4. En las últimas 10 semanas, he tenido el siguiente porcentaje de éxito en relación a vivir este valor:	1 0-20%	2 21-40%	3 41-60%	4 61-80%	5 81-100%

5. Valoro esto porque:

	1 Fuertemente en desacuerdo	2 Moderadamente en desacuerdo	3 Ni acuerdo ni desacuerdo	4 Moderadamente de acuerdo	5 Fuertemente de acuerdo
a. Otras personas estarían disgustadas conmigo si estos valores no fueran importantes para mí.	1	2	3	4	5
b. Me sentiría culpable o me daría vergüenza si estos valores no fueran importantes para mí.	1	2	3	4	5
c. Estos valores son importantes para mí independientemente de lo que piensen los demás.	1	2	3	4	5
d. Vivir consistentemente con estos valores hace que mi vida sea más significativa.	1	2	3	4	5
e. Experimento diversión y disfrute cuando vivo de manera consistente con este valor.	1	2	3	4	5

Valor personal #6: Recreación/Ocio/Deporte

Instrucciones: Si ésta es un área de tu vida que te resulta importante, describe a la persona que más te gustaría ser durante actividades de recreación, ocio o deporte. Por ejemplo, algunas personas valoran descubrir o aprender nuevas cosas (o pasar más tiempo con la familia y amigos) durante su tiempo libre de recreación y ocio, o valoran mantenerse activas, competitivas, jugando juntas como parte de un equipo, pero deberás decidir por tu cuenta qué tipo de persona valoras ser con respecto a tu recreación, ocio y deporte.

Por favor escribe tus valores de esta área aquí:

Por favor contesta las siguientes preguntas marcando con un círculo aquellas que te resulten verdaderas:

	1 Nada	2 Un poco	3 Moderadamente	4 Bastante	5 Extremadamente
1. ¿Cuán importante es este valor?	1	2	3	4	5
2. ¿Cuál es tu nivel de compromiso para vivir de acuerdo a este valor?	1	2	3	4	5
3. Ahora mismo, ¿te gustaría mejorar tu progreso en este valor?	1	2	3	4	5
4. En las últimas 10 semanas, he tenido el siguiente porcentaje de éxito en relación a vivir este valor:	1 0-20%	2 21-40%	3 41-60%	4 61-80%	5 81-100%

5. Valoro esto porque:

	1 Fuertemente en desacuerdo	2 Moderadamente en desacuerdo	3 Ni acuerdo ni desacuerdo	4 Moderadamente de acuerdo	5 Fuertemente de acuerdo
a. Otras personas estarían disgustadas conmigo si estos valores no fueran importantes para mí.	1	2	3	4	5
b. Me sentiría culpable o me daría vergüenza si estos valores no fueran importantes para mí.	1	2	3	4	5
c. Estos valores son importantes para mí independientemente de lo que piensen los demás.	1	2	3	4	5
d. Vivir consistentemente con estos valores hace que mi vida sea más significativa.	1	2	3	4	5
e. Experimento diversión y disfrute cuando vivo de manera consistente con este valor.	1	2	3	4	5

Valor personal #7: Espiritualidad/Religión

Instrucciones: Si ésta es un área de tu vida que te resulta importante, describe a la persona que más te gustaría ser con respecto a tu espiritualidad y/o religión. Por ejemplo, algunas personas valoran conectar con la naturaleza y/o con la gente alrededor, conectar con Dios, ser parte de una iglesia, y /o vivir en relación a ciertos ideales religiosos, pero deberás decidir por tu cuenta qué tipo de persona valoras ser respecto a tu espiritualidad o religión.

Por favor escribe tus valores de esta área aquí:

Por favor contesta las siguientes preguntas marcando con un círculo aquellas que te resulten verdaderas:

	1 Nada	2 Un poco	3 Moderadamente	4 Bastante	5 Extremadamente
1. ¿Cuán importante es este valor?	1	2	3	4	5
2. ¿Cuál es tu nivel de compromiso para vivir de acuerdo a este valor?	1	2	3	4	5
3. Ahora mismo, ¿te gustaría mejorar tu progreso en este valor?	1	2	3	4	5
4. En las últimas 10 semanas, he tenido el siguiente porcentaje de éxito en relación a vivir este valor:	1 0-20%	2 21-40%	3 41-60%	4 61-80%	5 81-100%

5. Valoro esto porque:

	1 Fuertemente en desacuerdo	2 Moderadamente en desacuerdo	3 Ni acuerdo ni desacuerdo	4 Moderadamente de acuerdo	5 Fuertemente de acuerdo
a. Otras personas estarían disgustadas conmigo si estos valores no fueran importantes para mí.	1	2	3	4	5
b. Me sentiría culpable o me daría vergüenza si estos valores no fueran importantes para mí.	1	2	3	4	5
c. Estos valores son importantes para mí independientemente de lo que piensen los demás.	1	2	3	4	5
d. Vivir consistentemente con estos valores hace que mi vida sea más significativa.	1	2	3	4	5
e. Experimento diversión y disfrute cuando vivo de manera consistente con este valor.	1	2	3	4	5

Valor personal #8: Comunidad/Ciudadanía

Instrucciones: Si ésta es un área de tu vida que te resulta importante, describe a la persona que más te gustaría ser con respecto a tu comunidad o país. Por ejemplo, algunas personas valoran ayudar a otros en su comunidad, desarrollar y avanzar en sus ideas humanitarias o políticas en un nivel local o de mayor jerarquía, o ayudar a preservar ciertos espacios de valor, pero deberás decidir por tu cuenta qué tipo de persona valoras ser con respecto a tu comunidad o a tu rol ciudadano.

Por favor escribe tus valores de esta área aquí:

Por favor contesta las siguientes preguntas marcando con un círculo aquellas que te resulten verdaderas:

	1 Nada	2 Un poco	3 Moderadamente	4 Bastante	5 Extremadamente
1. ¿Cuán importante es este valor?	1	2	3	4	5
2. ¿Cuál es tu nivel de compromiso para vivir de acuerdo a este valor?	1	2	3	4	5
3. Ahora mismo, ¿te gustaría mejorar tu progreso en este valor?	1	2	3	4	5
4. En las últimas 10 semanas, he tenido el siguiente porcentaje de éxito en relación a vivir este valor:	1 0-20%	2 21-40%	3 41-60%	4 61-80%	5 81-100%

5. Valoro esto porque:

	1 Fuertemente en desacuerdo	2 Moderadamente en desacuerdo	3 Ni acuerdo ni desacuerdo	4 Moderadamente de acuerdo	5 Fuertemente de acuerdo
a. Otras personas estarían disgustadas conmigo si estos valores no fueran importantes para mí.	1	2	3	4	5
b. Me sentiría culpable o me daría vergüenza si estos valores no fueran importantes para mí.	1	2	3	4	5
c. Estos valores son importantes para mí independientemente de lo que piensen los demás.	1	2	3	4	5
d. Vivir consistentemente con estos valores hace que mi vida sea más significativa.	1	2	3	4	5
e. Experimento diversión y disfrute cuando vivo de manera consistente con este valor.	1	2	3	4	5

Valor personal #9: Salud/bienestar físico

Instrucciones: Si ésta es un área de tu vida que te resulta importante, describe a la persona que más te gustaría ser con respecto a tu salud personal. Por ejemplo, algunas personas valoran ser activas, comer saludable, o ejercitar regularmente, pero deberás decidir por tu cuenta que tipo de persona valoras ser en relación a tu salud o a tu bienestar físico.

Por favor escribe tus valores de esta área aquí:

Por favor contesta las siguientes preguntas marcando con un círculo aquellas que te resulten verdaderas:

	1 Nada	2 Un poco	3 Moderadamente	4 Bastante	5 Extremadamente
1. ¿Cuán importante es este valor?	1	2	3	4	5
2. ¿Cuál es tu nivel de compromiso para vivir de acuerdo a este valor?	1	2	3	4	5
3. Ahora mismo, ¿te gustaría mejorar tu progreso en este valor?	1	2	3	4	5
4. En las últimas 10 semanas, he tenido el siguiente porcentaje de éxito en relación a vivir este valor:	1 0-20%	2 21-40%	3 41-60%	4 61-80%	5 81-100%

5. Valoro esto porque:

	1 Fuertemente en desacuerdo	2 Moderadamente en desacuerdo	3 Ni acuerdo ni desacuerdo	4 Moderadamente de acuerdo	5 Fuertemente de acuerdo
a. Otras personas estarían disgustadas conmigo si estos valores no fueran importantes para mí.	1	2	3	4	5
b. Me sentiría culpable o me daría vergüenza si estos valores no fueran importantes para mí.	1	2	3	4	5
c. Estos valores son importantes para mí independientemente de lo que piensen los demás.	1	2	3	4	5
d. Vivir consistentemente con estos valores hace que mi vida sea más significativa.	1	2	3	4	5
e. Experimento diversión y disfrute cuando vivo de manera consistente con este valor.	1	2	3	4	5