

Cuestionario de Vida Valiosa (VLQ)

El VLQ es un cuestionario autoaplicado basado en la ACT, diseñado para evaluar en qué medida una persona vive de acuerdo con sus valores. Explora 10 áreas vitales centrales y, después, mide para cada una su importancia subjetiva y el grado de coherencia entre esos valores y las acciones realmente realizadas durante la última semana. En la práctica clínica, ayuda a identificar las discrepancias entre las prioridades personales y las conductas reales, precisar los ejes del trabajo terapéutico, apoyar la motivación para el cambio y seguir la evolución de una intervención centrada en los valores. Su formato breve y concreto lo hace especialmente útil en las psicoterapias conductuales contextuales, la evaluación clínica y el seguimiento de la evolución.

Número de preguntas	20 preguntas
Duración estimada	7 minutos
Idioma	Español
Nombre original	Valued Living Questionnaire
Población destinataria	Adultos
Autores	Kelly G. Wilson, Erika K. Sandoz, Jennifer Kitchens, Mark E. Roberts (2010)
Categoría	General

Vista previa de las 20 preguntas

Familia (diferente de esposo/a o hijos/as)

1 - Nada importante | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 - Extremadamente importante

Esposo/a, parejas, relaciones íntimas

1 - Nada importante | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 - Extremadamente importante

Cuidado de los hijos/as

1 - Nada importante | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 - Extremadamente importante

Amigos/vida social

1 - Nada importante | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 - Extremadamente importante

Trabajo

1 - Nada importante | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 - Extremadamente importante

Administra tus cuestionarios en línea

Envía un enlace a tu paciente: responde desde el móvil o el ordenador, y recibes los resultados corregidos por email.

Ver el cuestionario en mentaal.org ›

Corrección e interpretación

El cuestionario incluye 10 áreas puntuadas en dos pasos. Para cada área, la persona da primero una puntuación de importancia de 1 a 10 y, después, una puntuación de coherencia conductual de 1 a 10 basada en sus acciones de la última semana. Pueden calcularse una puntuación total de importancia y una puntuación total de coherencia y, sobre todo, una puntuación compuesta, que se obtiene multiplicando la importancia por la coherencia en cada área y promediando los 10 productos. Cuanto más alta es la puntuación compuesta, más actúa la persona, en conjunto, de acuerdo con sus valores. Las discrepancias marcadas entre una importancia alta y una coherencia baja son clínicamente útiles para localizar las áreas de sufrimiento, evitación o estancamiento.

¿Eres profesional de la psicología?

Con Mentaal, obtén información útil para acompañar a tus pacientes.

- Tests estandarizados
- Corrección automática
- Resultados por correo electrónico

Probar gratis | Ver todos los cuestionarios

★★★★★

“Evaluaciones fiables y pertinentes para comprender mejor el estado psicológico de mis pacientes”

 Benjamin G. - Psicólogo del trabajo