

Cuestionario Conexión con el Propósito de Vida

Instrucciones:

Responde cada afirmación según el grado en que refleja tu experiencia actual.

Usa la siguiente escala:

- ☐ 1 = Totalmente en desacuerdo
- ☐ 2 = En desacuerdo
- ☐ 3 = Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- ☐ 4 = De acuerdo
- ☐ 5 = Totalmente de acuerdo

◆ Dimensión 1: Claridad de valores

1. Tengo claro qué cosas son verdaderamente importantes para mí.
2. Sé qué tipo de persona quiero ser en las distintas áreas de mi vida.
3. Mis decisiones reflejan mis valores personales.
4. Cuando actúo, sé por qué lo hago y qué representa para mí.

◆ Dimensión 2: Coherencia y acción comprometida

5. Vivo de acuerdo con mis valores, incluso cuando es difícil o incómodo.
6. Mis acciones diarias están alineadas con lo que considero significativo.
7. Aunque no todo salga bien, me esfuerzo por actuar desde lo que creo correcto.
8. No postergaría mis sueños si sé que están alineados con mis valores.

Dimensión 3: Sentido y propósito vital

9. Siento que mi vida tiene un propósito que guía mis decisiones.
10. Al mirar mi vida, percibo una dirección o rumbo que me motiva.
11. Tengo metas que conectan con algo más grande que el éxito personal.
12. Me siento pleno o satisfecho con el sentido que doy a mi vida.

◆ Dimensión 4: Desconexión o vacío existencial

13. Siento que vivo en piloto automático, sin una dirección clara.
14. Me cuesta encontrar motivos para entusiasmarme con la vida.
15. A menudo siento que hago mucho, pero nada tiene sentido profundo.
16. Evito pensar en el futuro porque no sé qué quiero realmente.

◆ Puntaje e interpretación

1. **Suma los ítems 1–12** (directos).
2. **Resta los ítems 13–16** (inversos, puedes invertirlos si deseas una escala homogénea).
3. **Puntaje total posible:** 16 a 80 puntos.

Interpretación orientativa:

- **65–80:** Alta conexión con propósito vital y coherencia valorativa.
- **50–64:** Moderada conexión, con áreas por fortalecer.
- **35–49:** Baja conexión; posible sensación de vacío o falta de dirección, proponte un proceso terapéutico.
- **16–34:** Desconexión significativa; recomendable explorar valores y sentido de vida en un proceso terapéutico.

