



PRESENTA

*Questionario
VIA
en acción*

www.movimientofelices.org

info@movimientofelices.org

REALIZADO POR: MOVIMIENTO FELICES

¿QUÉ ES EL CUESTIONARIO VIA?

Desde el año 1998, los psicólogos Martin Seligman, de la Universidad de Pensilvania, y Christopher Peterson, de la Universidad de Michigan, ambos prestigiosos referentes en el campo de la psicología positiva, comenzaron a trabajar en una clasificación "positiva" de fortalezas y virtudes asociadas, cuyo objetivo era hacer un trabajo en dirección opuesta al Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (abreviado DSM) el cual es utilizado por médicos, psiquiatras y psicólogos para categorizar diversas afecciones de salud mental.

Fue así como nació, entre los años 2003 y 2004, el cuestionario VIA (o Values in Action) que busca centrarse en las fortalezas psicológicas que nos ayudan a tener una mejor salud mental.

Este cuestionario, validado para ser utilizado en adultos, logra clasificar 24 fortalezas psicológicas universales agrupadas en 6 categorías que corresponden a virtudes universales:

Sabiduría y conocimiento, coraje, humanidad, justicia, templanza y trascendencia.

LAS 24 FORTALEZAS

| VIRTUDES UNIVERSALES | | | | | | |
|----------------------|--------------------------|--------------|---------------------|-----------|---------------------|---|
| | Sabiduría y conocimiento | Coraje | Humanidad | Justicia | Templanza | Trascendencia |
| FORTALEZAS | Creatividad | Valentía | Amor | Civismo | Perdón y compasión | Apreciación de la belleza y la excelencia |
| | Curiosidad | Persistencia | Generosidad | Justicia | Humildad y modestia | Gratitud |
| | Mente abierta | Integridad | Inteligencia social | Liderazgo | Prudencia | Esperanza |
| | Pasión por aprender | Vitalidad | | | Autocontrol | Humor |
| | Perspectiva | | | | | Espiritualidad |
| | | | | | | |

¿EN QUÉ CONSISTE EL CUESTIONARIO?

En cuanto a su estructura, consta de 240 ítems de selección múltiple, y se puede realizar en un lapso aproximado de 25 minutos, aunque no hay límite de tiempo.

Está recomendado como una herramienta personal y también corporativa, puesto que ayuda a las personas a desarrollar su potencial, a ser mejores personas y compañeros de equipo.

Una vez realizado, cada persona contará con un Top 5 de sus fortalezas más consistentes, lo cual establecerá una hoja de ruta hacia la mejora continua y la excelencia personal y colectiva.



¿DÓNDE LO REALIZO?

Para hacer este cuestionario, se puede ingresar al portal llamado "Authentic Happiness" de la Universidad de Pensilvania, o simplemente buscar "cuestionario vía" en el navegador de internet.

¿CADA CUÁNTO TIEMPO LO PUEDO REALIZAR?

Respecto a su frecuencia, y ya que las circunstancias externas pueden influir en el desarrollo de ciertas fortalezas por sobre otras, se recomienda repetirlo con una periodicidad de seis meses.



RESULTADOS Y ACCIONES A REALIZAR

CREATIVIDAD

1. Haz al menos una tarea semanal de una manera diferente y creativa.
2. Ofrece al menos una solución creativa a los desafíos de un colega o un ser querido.
3. Busca formas diferentes y creativas de pasar más tiempo en las tareas que mejor haces.
4. Reorganiza de modo más eficiente algún sector de tu casa.
5. Lee sobre gente creativa famosa e identifique lo que los hace únicos.

CURIOSIDAD

1. Amplía tus conocimientos en un área de interés a través de libros, revistas, TV, radio o Internet, durante media hora, tres veces a la semana.
2. Encuentra a una persona que comparta tu área de interés y aprende cómo aumenta tu experiencia en esa área.
3. Come alimentos de una cultura diferente, explora su contexto cultural y toma conciencia de sus pensamientos.
4. Identifica los factores que podrían haber disminuido tu curiosidad en un área y busca tres nuevas formas de rejuvenecerlo.
5. Involúcrate en más experiencias de aprendizaje abierto (por ejemplo, hacer helados para entender física y química o tomar una clase de yoga para entender los diferentes grupos musculares).

MENTE ABIERTA

1. Comienza una actividad y pregúntate: "¿Por qué? ¿Cuándo? ¿Y cómo?"
2. Identifica las causas del fracaso percibido de una actividad en el pasado. ¿Hay algún patrón? Tómame un tiempo para pensar profundamente en cómo puedes mejorar.
3. Cuando decidas sobre un tema importante, escribe siempre los pros y los contras y repítelos mientras tomas una decisión.
4. Ofrece ayuda a alguien de diferente origen étnico o religioso.
5. Vigila si a menudo encuentras información para confirmar tus opiniones o buscar nueva información para ampliar tu punto de vista.

RESULTADOS Y ACCIONES A REALIZAR

PASIÓN POR APRENDER

1. Aprende deliberadamente cinco nuevas palabras, incluyendo su significado y uso, al menos dos veces a la semana.
2. Lee mensualmente un libro de no ficción sobre un tema que le resulte absorbente y atractivo.
3. Conversa con alguien sobre un tema de interés mutuo.
4. Sigue un evento global en curso a través de los periódicos, la televisión o Internet.
5. Identifica temas en los que puedas compartir tus conocimientos con tus compañeros.

PERSPECTIVA

1. Explica el panorama general de tu vida en una o dos frases como un ejercicio semanal.
2. Ofrece consejos, pero sólo cuando se te pida y después de escuchar con empatía al buscador.
3. Sé consciente de las implicaciones morales y las posibles consecuencias de tus acciones futuras.
4. Ejercita el optimismo y la paciencia con las tareas que más te desafíen.
5. Construye una red de amigos y confidentes con diferentes perspectivas. Busca su consejo cuando necesites experiencia.

VALENTÍA

1. Habla o escribe sobre una idea impopular en un grupo o blog/post.
2. Dar pequeños pasos prácticos para un cambio social constructivo.
3. Haz preguntas difíciles que te ayuden a ti y a los demás a enfrentarse a la realidad.
4. Aclara tus valores pensando en cómo te han servido mejor en situaciones difíciles.
5. Practica frases, tonos y maneras que te permitan enfrentar situaciones complejas de manera efectiva

RESULTADOS Y ACCIONES A REALIZAR

PERSISTENCIA

1. Selecciona dos actividades que te parezcan atractivas y significativas y dales el 100%.
2. Establece cinco pequeños objetivos semanales. Divídelos en pasos prácticos, lógralos a tiempo, y monitorea tu progreso de semana en semana.
3. Elige un modelo de persona que ejemplifique la perseverancia y determina cómo puedes seguir sus pasos.
4. Escribe tus metas y objetivos y colócalos donde puedas verlos regularmente.
5. Piensa en lo que te gustaría lograr en los próximos cinco años. Desarrolla una hoja de ruta y evalúa cómo tus habilidades actuales coinciden con tus objetivos.

INTEGRIDAD

1. Abstente de decir pequeñas mentiras blancas a amigos y familiares (incluyendo cumplidos poco sinceros).
2. Controla si tus próximas cinco acciones significativas coinciden con tus palabras y viceversa.
3. Identifica tu área de convicciones morales más fuertes.
4. Establece tus prioridades de acuerdo con tus convicciones.
5. Aprende y practica los estándares éticos de tu profesión.

VITALIDAD

1. Haz algo que realizas habitualmente, pero con más energía, incluyendo elementos diferentes y creativos.
2. Haz ejercicio al menos 2-3 veces a la semana, y nota cómo afecta a tu nivel de energía.
3. Mejora tu higiene de sueño estableciendo un tiempo de sueño regular de 6 a 8 horas y desactivando notificaciones en tu teléfono.
4. Piensa en formas de hacer que una tarea sea emocionante y atractiva antes de emprenderla.
5. Llama a un viejo amigo y recuerda los buenos tiempos.

RESULTADOS Y ACCIONES A REALIZAR

AMOR

1. Expresa tu amor a través de palabras y acciones creativas (por ejemplo, a través de videos, notas y fotografías).
2. Explora y aprecia las fortalezas de tus seres queridos.
3. Ayuda a tus seres queridos a planear su futuro ayudándoles a identificar sus fortalezas.
4. Graba los primeros recuerdos de tus padres y compártelos con tus hijos.
5. Haz un diario de gratitud familiar en el que todos escriban las cosas buenas que les hayan pasado.

GENEROSIDAD

1. Realiza tres actos de bondad al azar por semana para aquellos que conoces (por ejemplo, llama a amigos enfermos o tristes, cómprale un café o un almuerzo a un colega, etc).
2. Dona sangre periódicamente.
3. Mientras conduces, cede el paso a los demás o sostén la puerta.
4. Cede el asiento a adultos mayores y embarazadas en espacios públicos.
5. Dona aquello que no uses y que se encuentre en buen estado.

INTELIGENCIA SOCIAL

1. Observa y aprecia a los demás a la luz de sus atributos positivos.
2. Escucha a los demás con respeto incondicional.
3. Fijate cuando tu familia y amigos crecen. Felicítalos y registra observaciones específicas.
4. Cuando trabajes con otros, enfatiza el valor de ser agradable.
5. Percibe y reconoce tres gestos sinceros de un amigo.

RESULTADOS Y ACCIONES A REALIZAR

CIVISMO

1. Hazte voluntario para un proyecto de servicio a la comunidad en tu ciudad.
2. Facilita un debate de grupo y lograr un consenso sobre una cuestión conflictiva.
3. Organiza una reunión social para reconocer a un colega o amigo o grupo de personas.
4. Pregunta a tus vecinos, especialmente a los adultos mayores, si necesitan algo del supermercado.
5. Organiza una colecta que genere apoyo social a sectores vulnerables.

JUSTICIA

1. Fomenta la participación igualitaria de todas y todos, especialmente de quienes se sienten excluidos en una discusión o actividad.
2. Recuerda y escribe sobre los casos en que fuiste injusto o podrías haber sido más justo. Considera cómo podrías mejorar tu comportamiento futuro.
3. Escribe una carta a un editor o hablar sobre un tema importante relacionado con la justicia social.
4. Discute cortésmente la justicia con un amigo que note que tiene prejuicios de género o étnicos.
5. Lee biografías de personajes famosos que ejemplifican la justicia social como Gandhi, Martín Luther King, y Nelson Mandela.

LIDERAZGO

1. Dirige una actividad, tarea o proyecto y solicita activamente las opiniones de los miembros del grupo.
2. Apadrina o ayuda a alguna persona que se beneficiaría de sus habilidades.
3. Cuando dos personas están en una discusión, sé mediador invitando a compartir sus pensamientos y enfatizando la resolución de problemas.
4. Inicia y dirige una nueva tradición familiar como reuniones temáticas, aniversarios, fiestas sorpresa, fechas de fortalecimiento de la familia, etc.
5. Inicia un grupo de salud o de acondicionamiento físico con tus compañeros de trabajo.

RESULTADOS Y ACCIONES A REALIZAR

PERDÓN Y COMPASIÓN

1. Recuerda los momentos en que ofendiste a alguien y fuiste perdonado. Con ello, extiende este regalo a los demás.
2. Identifica a una persona que te haya ofendido en el pasado, especialmente si es un miembro de la familia, y perdónala.
3. Identifica cómo un rencor te tortura emocionalmente y afecta a tu salud y comportamiento.
4. Planifica cuál será tu respuesta la próxima vez que alguien te ofenda.
5. Recuerda que cada persona está librando sus propias batallas emocionales, Compadécete e intenta empatizar con las fallas humanas,

HUMILDAD Y MODESTIA

1. Resiste a demostrar públicamente tus logros personales durante una semana y nota los cambios en tu relación con los demás.
2. Al final de cada día, identifica algo que hayas hecho para impresionar a la gente.
3. Resistete a presumir cuando otros lo hacen.
4. Fíjate si hablas más que los demás en una situación de grupo.
5. Elogia sinceramente si encuentras que alguien es auténtico y mejor que tú en algunos aspectos.

PRUDENCIA

1. Piénsalo dos veces antes de decir algo. Haz este ejercicio al menos diez veces a la semana y anota sus efectos.
2. Consulta con tus seres queridos antes de tomar una decisión final
3. Visualiza las consecuencias de sus decisiones en uno, cinco y diez años.
4. Toma decisiones importantes cuando estés relajado, no ansioso o deprimido.
5. Evalúa la calidad, eficiencia y sabiduría de tus próximos tres proyectos y escribe los métodos de mejora.

RESULTADOS Y ACCIONES A REALIZAR

AUTOCONTROL

1. Establece objetivos para mejorar tu vida cotidiana (por ejemplo, limpieza de la habitación, lavar la ropa, lavar los platos, limpiar el escritorio) y asegúrate de completar las tareas.
2. Monitorea y elimina las distracciones (teléfono, TV, computadora) mientras te enfocas en una tarea que requiere de toda tu atención.
3. Comienza una rutina de entrenamiento regular y asegúrate de que la sigues.
4. La próxima vez que te molestes, trata de controlar tus emociones y enfócate en los aspectos que contribuyan a tu crecimiento.
5. Identifica tus modelos de conducta y examínalos en detalle, de modo de conocerte más y hacer nuevas elecciones en una próxima oportunidad.

APRECIACIÓN DE LA BELLEZA Y EXCELENCIA

1. Nota al menos un ejemplo de la belleza natural que te rodea cada día (amanecer, atardecer, nubes, sol, nieve, arco iris, árboles, hojas en movimiento, gorjeo de pájaros, flores, frutas y verduras, etc.).
2. Haz que tu entorno de trabajo sea limpio, bello y ordenado.
3. Realiza y revisa álbumes de fotos de tus seres queridos y sitúalas en un lugar visible.
4. Piensa en algo que contenga belleza, amor y conexión al menos una vez al día.
5. Aprecia los sutiles cambios de los diferentes momentos del día hacia la noche y viceversa.

GRATITUD

1. Cada día, escribe o repasa mentalmente tres cosas buenas que te han pasado en el día antes de irte a la cama.
2. Cada día, elige una pequeña pero importante cosa que das por sentada, y agradece por tenerla.
3. Expresa agradecimiento siendo descriptivo y específico (por ejemplo, "Agradezco tu prudente consejo").
4. Dedica al menos diez minutos cada día para disfrutar de una experiencia agradable.
5. Durante la cena, habla con tus seres queridos sobre dos cosas buenas que les pasaron durante el día.

RESULTADOS Y ACCIONES A REALIZAR

ESPERANZA

1. Recuerda una situación en la que tú o alguien cercano a ti superó un obstáculo difícil y tuvo éxito.
2. Lee sobre alguien que tuvo éxito a pesar de las dificultades y los contratiempos.
3. Recuerda las malas decisiones que tomaste, perdónate a ti mismo, y mira cómo puedes tomar mejores decisiones en el presente y hacia el futuro.
4. Al enfrentar la adversidad, enfócate en cómo superaste una adversidad similar en el pasado.
5. Rodéate de amigos optimistas y con visión de futuro, especialmente cuando te enfrentes a un contratiempo.

HUMOR

1. Pon una sonrisa en la cara de alguien todos los días a través de chistes, gestos y actividades lúdicas.
2. Encuentra el lado divertido y más ligero en la mayoría de las situaciones.
3. Sé amigo de alguien que tiene un gran sentido del humor.
4. Juega con tu mascota todos los días.
5. Aprende a reírte de ti mismo y a ser más ligero.

ESPIRITUALIDAD

1. Destina un intervalo de tiempo específico cada día para alguna actividad que te conecte con un poder superior (orar, meditar, leer sobre espiritualidad).
2. Nota si tus acciones cotidianas tienen algún significado espiritual. Si no, piensa en formas de darles un sentido más elevado.
3. Reflexiona sobre cómo tus creencias y prácticas espirituales te conectan con otros auténticamente.
4. Construye relaciones con personas que aprecian tu habilidad para ayudarles a identificar y resolver problemas.
5. Conéctate con personas y organizaciones que mejoren tus fortalezas.

*Ahora,
ponte en
acción!*