Atención plena

vivir con atención plena en el presente

Amistad

tener amistades cercanas que me apoyen

Acompañar

cuidar a otras personas y ayudarlas a crecer

Atractivo

tener un aspecto físico atractivo

Apertura

abrirme a nuevas experiencias, ideas y opciones

Amar

dar amor a otras personas

Aceptación

que me acepten tal como soy

No importante para mí

MONTÓN

Muy importante para mí

MONTÓN

Importante para mí

MONTÓN

Ayudar

ser de ayuda para otras personas

Autoridad

dirigir a otras personas y responder por ellas

Autoestima

sentirme bien conmigo

Autoconocimiento

conocerme a fondo y con honestidad

Autenticidad

actuar de acuerdo con quien realmente soy

Belleza

apreciar la belleza que me rodea

Aventura

vivir experiencias nuevas y emocionantes

Autonomía

decidir por mi cuenta y ser independiente

Autocontrol

tener disciplina en lo que hago

Autoaceptación

aceptarme tal como soy

Cooperación

trabajar en equipo con otras personas

Conocimiento

aprender y aportar conocimiento valioso

Condición física

estar en buena condición física y tener fuerza

Compasión

preocuparme por otras personas y actuar en consecuencia

Cambio

tener una vida llena de cambios y variedad

Cortesía

tratar a otras personas con consideración y cortesía

Contribución

dejar una huella duradera en el mundo

Confiabilidad

ser alguien en quien se puede confiar

Compromiso

asumir compromisos duraderos y con sentido

Comodidad

tener una vida agradable y cómoda

Emoción

tener una vida llena de emociones fuertes

Dominio

hacer bien las cosas del día a día

Desafío

enfrentar tareas y problemas difíciles

Cuidar

cuidar a otras personas

Creatividad

tener ideas nuevas y originales

Esfuerzo

trabajar con esfuerzo y hacer bien lo que me toca

Ecología

vivir en armonía con el medio ambiente

Diversión

jugar y divertirme

Deber

cumplir con mis deberes y obligaciones

Crecimiento

seguir cambiando y creciendo

Honestidad

vivir con honestidad y decir la verdad

Flexibilidad

adaptarme con facilidad a situaciones nuevas

Familia

tener una familia feliz y cariñosa

Estabilidad

tener una vida estable y sin sobresaltos

Esperanza

mantener una actitud positiva y optimista

Humildad

vivir con humildad, sin presumir

Generosidad

dar lo que tengo a otras personas

Fidelidad

ser leal y fiel en mis relaciones

Fama

que me conozcan y me reconozcan

Espiritualidad

crecer y madurar espiritualmente

Ocio

darme tiempo para descansar y disfrutar

Moderación

evitar los excesos y buscar el equilibrio

Justicia

promover un trato justo e igualitario para todas las personas

Independencia

no depender de otras personas

Humor

ver el lado divertido de mí y del mundo

Orden

tener una vida ordenada y organizada

Monogamia

tener una sola relación cercana y amorosa

Logro

lograr cosas importantes

Intimidad

compartir con otras personas lo más íntimo de mí

Inconformismo

cuestionar y desafiar la autoridad y las normas

Propósito

tener sentido y rumbo en mi vida

Popularidad

caerle bien a mucha gente

Placer

sentirme bien

Paz mundial

trabajar por la paz en el mundo

Pasión

tener sentimientos profundos por ideas, actividades o personas

Racionalidad

guiarme por la razón y la lógica

Precisión

que mis opiniones y creencias sean acertadas

Poder

tener control sobre otras personas

Perdón

saber perdonar a otras personas

Paz interior

sentir paz interior

Sencillez

vivir con sencillez, con pocas necesidades

Salud

tener salud y sentirme bien físicamente

Riqueza

tener dinero de sobra

Responsabilidad

tomar decisiones responsables y llevarlas a cabo

Realismo

ver las cosas y actuar con realismo y sentido práctico

Servicio

estar al servicio de otras personas

Seguridad

vivir a salvo y con seguridad

Romance

vivir un amor intenso y apasionado

Riesgo

arriesgarme y probar suerte

Recibir amor

que me quieran las personas cercanas a mí

Otro valor

Otro valor

Virtud

llevar una vida moralmente pura y ejemplar

Tolerancia

aceptar y respetar a quienes no son como yo

Sexualidad

tener una vida sexual activa y satisfactoria

Otro valor

Otro valor

Voluntad de Dios

buscar y seguir la voluntad de Dios

Tradición

seguir las costumbres respetadas del pasado

Tiempo a solas

tener tiempo y espacio para estar a solas

Sobre esta baraja

Los valores y sus descripciones vienen del Personal Values Card Sort de W. R. Miller, J. C'de Baca, D. B. Matthews y P. L. Wilbourne, Universidad de Nuevo México, 2001. Esta versión en español es de Everyday Insight y sigue el original, sin sus números de tarjeta ni fechas de revisión.

Los autores pusieron la clasificación de valores en el dominio público. Se puede copiar, adaptar y usar sin pedir permiso.

Para usar la baraja, pon cada tarjeta en uno de los tres montones, luego elige tus diez valores más importantes y después tus cinco principales, en orden. La hoja de registro y las instrucciones en myvaluescardsort.com te guían paso a paso.

Cómo imprimirla

- Imprime al tamaño real, sin ajustar a la página. En cartulina dura más.
- Para la versión con reverso, imprime por los dos lados y voltea por el borde largo.
- Para la versión Avery, usa hojas Avery 5371 u otras hojas de tarjetas de presentación de 2 por 3.5 pulgadas, con diez tarjetas por página.

Para la educación y la reflexión. No sustituye la atención profesional.
Se puede copiar libremente para uso personal, clínico y educativo. © 2026 Everyday Insight LLC · myvaluescardsort.com