Un grupo de valores de 50 minutos

Una guía para facilitar una sesión de 50 minutos, con base en la Terapia de Aceptación y Compromiso y la Entrevista Motivacional. Úsala junto con la hoja para participantes de 50 minutos.

Para qué es la sesión

En menos de una hora, cada persona revisa una lista de 83 valores, elige cinco y mira con honestidad qué tanto se reflejan en sus días. Toda la sesión gira en torno a un momento. Una persona del grupo nota la distancia entre lo que dice que le importa y cómo está usando su tiempo, y siente sus propias ganas de acortarla. El resto del plan está pensado para provocar ese momento y luego hacerse a un lado.

La regla que no hay que soltar. Cuando alguien nombre una distancia, no trates de arreglarla ni te apresures a consolar. Refléjala y déjala estar. Esa incomodidad es lo que mueve a las personas.

Lo que vas a necesitar

- Para cada persona, la hoja para participantes de 50 minutos, que tiene cuatro páginas, y una pluma.
- Un pizarrón o rotafolio.
- Opcional: una baraja impresa para quien prefiera ordenar tarjetas con las manos.

La sesión de un vistazo

MINUTOS	ETAPA	QUÉ PASA
0 a 5	**Bienvenida y normas**	Una palabra sobre cómo llega cada quien, y luego las normas.
5 a 12	**Valores y metas**	Dos columnas en el pizarrón.
12 a 33	**El ejercicio**	Marcar, poner estrella, elegir cinco y calificar la distancia.
33 a 45	**Conversación**	Tres preguntas, en orden.
45 a 50	**Un paso y cierre**	Un valor y un paso por persona, y luego las palabras de cierre.

Bienvenida y normas, 0 a 5 minutos

Pide una palabra sobre cómo llega cada persona, y que quien quiera pueda pasar. Luego establece las normas en voz alta.

- **Nadie tiene que compartir.** Decir “paso” también cuenta como participar.
- **No se comparan listas.** No hay un conjunto de valores mejor o peor.
- **No se rescata a nadie.** Si alguien se emociona, dale espacio en vez de apresurarte a consolar.
- **Lo que se dice aquí se queda aquí.**

DI “Nunca tienen que decirnos qué hay en su lista. Si quieren hablar, pueden contar cómo fue el ejercicio sin decir qué eligieron”.

Valores 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. Dominio público. La agrupación por temas se agregó para facilitar la lectura.
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

Valores y metas, 5 a 12 minutos

Dibuja dos columnas en el pizarrón, una para metas y otra para valores, y pide al grupo uno o dos ejemplos de cada una.

DI

"Quiero empezar con la diferencia entre una meta y un valor. Una meta es algo que se puede terminar. Consigues el trabajo o terminas el programa, y listo. Un valor es una dirección. Tiene más que ver con cómo quieres hacer el camino que con adónde quieres llegar. Nadie termina nunca de ser una madre cariñosa o un padre cariñoso, ni de ser una persona honesta. Lo sigues eligiendo todos los días".

"Y esto importa porque las metas te las pueden quitar. Te las pueden quitar una enfermedad, la falta de dinero u otras personas. Una dirección no te la puede quitar nadie. Aun en tu peor día, puedes voltear hacia lo que te importa".

El ejercicio, 12 a 33 minutos

Cada quien trabaja en silencio con su hoja. Lee en voz alta cada instrucción y luego da tiempo. Pon más atención al grupo que al reloj.

1. **Primera vuelta, marcar. Unos 9 minutos.** "Lean los siete temas y marquen todo lo que les importe aunque sea un poco. No se limiten. La mayoría marca entre 25 y 35. Los temas solo están ahí para que la lista sea más fácil de leer".
2. **Segunda vuelta, estrella. Unos 5 minutos.** "Vuelvan solo a lo que marcaron y pongan estrella a lo muy importante, lo que llamarían esencial y no solo agradable. La mayoría termina con entre 10 y 20".
3. **Elegir cinco y ordenarlos. Unos 4 minutos.** "De los valores con estrella, elijan los cinco con los que se quedarían si solo pudieran tener cinco, y numérenlos. Dejar fuera un valor no quiere decir que no les importe. Noten qué sienten al soltar".
4. **La distancia. Unos 3 minutos.** "Para cada uno de sus cinco, califiquen del 0 al 10 qué tanto lo refleja hoy su vida. No qué tanto les importa, sino qué tanto lo muestran su tiempo y sus decisiones. Contesten con honestidad. Nadie va a leer esto".

Si alguien le pone estrella a casi todo, dile a todo el grupo: "Si casi todo lo que marcaron también tiene estrella, vuelvan a revisar con más rigor. La pregunta no es si es bueno, sino si es esencial".

Camina por el salón en silencio, sin leer por encima del hombro. Si alguien se atora, pregunta: "¿Cuál extrañarías más si desapareciera de tu vida?".

Conversación, 33 a 45 minutos

Tres preguntas, en este orden, de unos cuatro minutos cada una.

1. **"¿Cómo fue hacer esto?"** Pregunta por el proceso, no por lo que eligieron. Cualquiera puede contestar sin revelar su lista.
2. **"¿Qué valor les sorprendió que entrara en su lista?"** Aquí la gente suele empezar a hablar de lo que encontró.
3. **"¿Qué hacen ya, aunque sea algo pequeño, que vaya de acuerdo con uno de sus cinco?"** Esta pregunta cierra con algo que ya hacen, y eso facilita elegir el siguiente paso.

Cuando alguien nombre una distancia, repite lo que escuchaste y déjalo estar. "Entonces está entre lo que más te importa, y ya van tres años. ¿Cómo es decirlo en voz alta?". Luego espera. Cuenta hasta diez antes de llenar el silencio.

Valores 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. Dominio público. La agrupación por temas se agregó para facilitar la lectura.
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

Un paso y cierre, 45 a 50 minutos

DI “Elijan un valor. No necesariamente el de mayor distancia, sino uno con el que tengan ganas de moverse un poco esta semana. Escriban una cosa que van a hacer, y que sea lo bastante pequeña para que de verdad la hagan. ‘Llamarle a mi hermana el domingo’ funciona mejor que ‘estar más al pendiente de mi hermana’”.

Haz una ronda. Cada persona dice su valor y su paso en una frase, y se vale pasar.

DI “Una última cosa. No van a vivir estos valores a la perfección esta semana. Nadie lo hace. Nombrarlos no es para darles una lista más en la que fallar. Es para que, cuando se desvíen, sepan cuál es el camino de regreso. Desviarse y volver, una y otra vez, es parte de la práctica”.

Si surge algo

- **Vergüenza por la distancia.** La distancia se vuelve prueba de fracaso en lugar de dirección. Aquí sí interviene de forma activa: “La distancia no prueba que fallaste. Prueba que el valor sigue vivo. No puedes extrañar algo que no te importa”.
- **Duelo.** Alguien descubre que uno de sus valores principales lleva años dormido, o que se apagó cuando terminó una relación. Es una reacción esperable, y para esa persona puede ser lo más importante de la sesión. Refléjalo en lugar de arreglarlo: “Ese lleva mucho tiempo ausente”.
- **La lista del deber ser.** Valores elegidos porque suenan bien. La señal es que la persona no puede decir mucho sobre por qué. Pregunta: “¿Cuándo sentiste ese valor con fuerza por última vez?”. Si no se le ocurre nada, señálalo con amabilidad.
- **Riesgo para la persona.** Si algo que alguien dice te hace preocuparte por su seguridad, sigue los protocolos habituales de tu institución.

Notas según el entorno

- **Unidades de hospitalización.** Leer una lista larga puede costar trabajo en una unidad, así que lee las instrucciones en voz alta y ofrece las tarjetas impresas a quien batalle con la lista. Que los pasos se puedan hacer en la unidad o en los primeros días después del alta, como llamar a alguien que viene de visita o preguntarle al personal por alguna actividad. No dependas de tareas para la casa, y cuenta con que habrá personas que entran y salen.
- **Tratamiento de adicciones.** Los valores muchas veces sostienen la motivación para la recuperación, así que este ejercicio encaja muy bien. La sobriedad funciona mejor como una forma de vivir un valor que como un valor en sí, así que pregunta qué espacio abre la sobriedad en la vida de cada persona. Pon atención a la vergüenza por la distancia, que puede ser muy fuerte al principio de la recuperación.

Fuente

Los 83 valores y sus significados 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, que sus autores pusieron en el dominio público. Los siete temas de la hoja se agregaron para facilitar la lectura y no forman parte del original.

Valores 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. Dominio público. La agrupación por temas se agregó para facilitar la lectura.
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