Un grupo de valores de 90 minutos

Una guía para facilitar una sesión de 90 minutos, con base en la Terapia de Aceptación y Compromiso y la Entrevista Motivacional. Úsala junto con la hoja para participantes de 90 minutos.

Para qué es la sesión

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 sesión se apoya en dos enfoques. Desde la Terapia de Aceptación y Compromiso, o ACT, los valores son direcciones de vida que se eligen libremente, no metas, reglas ni sentimientos, y siguen al alcance aunque los síntomas no se vayan. Desde la Entrevista Motivacional, la discrepancia entre los valores y la conducta actual es el motor del cambio, y el lenguaje de cambio pesa mucho más cuando sale de la persona que cuando sale de ti.

La regla más difícil de sostener. 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, y calmarla demasiado pronto es la razón más común por la que este grupo se queda sin fuerza.

Lo que vas a necesitar

- Para cada persona, la hoja para participantes de 90 minutos, que tiene cinco páginas, y una pluma. Se puede imprimir por ambos lados.
- Un pizarrón o rotafolio.
- Opcional: una baraja impresa para quien prefiera ordenar tarjetas con las manos.
- Opcional: tarjetas blancas para el cierre, para que cada persona se lleve su paso a casa.

La sesión de un vistazo

MINUTOS	ETAPA	QUÉ PASA
0 a 10	**Bienvenida y normas**	Un momento para decir cómo llega cada quien, y luego las normas.
10 a 20	**Valores y metas**	Dos columnas, con ejemplos del grupo.
20 a 25	**Anclaje**	La buena hora o los 80 años.
25 a 55	**El ejercicio**	Marcar, poner estrella, quedarse con diez, elegir cinco y calificar la distancia.
55 a 67	**Parejas**	Cuatro minutos cada quien sobre su primer valor.
67 a 82	**Conversación**	Cuatro o cinco preguntas.
82 a 90	**Un paso y cierre**	Un paso, un plan por si algo se interpone y las palabras de cierre.

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

Bienvenida y normas, 0 a 10 minutos

Pide a cada persona que diga brevemente cómo llega hoy, y que quien quiera pueda pasar. Luego establece las normas en voz alta. Evitan los dos tropiezos más comunes en estos grupos, que son querer quedar bien frente al grupo y hacerse cargo de lo que sienten los demás.

- **Nadie tiene que compartir.** Decir "paso" también cuenta como participar. Alguien puede hacer toda la actividad en silencio y aprovecharla mucho.
- **No se comparan listas.** No hay un conjunto de valores mejor o peor. Si te sorprendes comparando tu lista con la de otra persona, date cuenta para tus adentros y déjalo ir.
- **No se rescata a nadie.** Si alguien se emociona, deja que lo sienta. Resiste las ganas de darle un pañuelo o de decirle que todo está bien. Mejor dale espacio.
- **Lo que se dice aquí se queda aquí.** Es la regla de siempre, pero vale la pena repetirla, porque este ejercicio se vuelve personal.

Dos maneras de participar. El ejercicio es privado, y nadie tiene que mostrar nunca su lista. En la conversación, siempre se puede hablar del proceso en lugar del contenido, de cómo fue dejar fuera un valor y no de cuál fue. Dilo con claridad.

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

Valores y metas, 10 a 20 minutos

Dibuja dos columnas en el pizarrón, una para metas y otra para valores.

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".

Después pide al grupo que agregue ejemplos a cada columna. Es común que alguien ponga una meta, como un trabajo o un título, en la columna de valores. Pregunta qué espacio le abriría eso en su vida, y casi siempre aparece el valor.

Anclaje, 20 a 25 minutos

Elige una de estas opciones.

La buena hora, más suave y mejor para grupos nuevos o con malestar agudo

DI "Piensen en una hora reciente, aunque haya sido de lo más común y corriente, en la que sintieron que eran ustedes. No necesariamente con alegría, solo siendo ustedes. ¿Dónde estaban, qué hacían y quién estaba con ustedes? Quédense con esa hora. En algún lugar dentro de ella hay algo que valoran".

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

Los 80 años, un ejercicio de ACT sobre el yo futuro

DI “Cierren los ojos o bajen la mirada. Imaginen que cumplen 80 años y que las personas que más les importan están juntas en un salón. Una de ellas se levanta para hablar de ustedes. No de lo que lograron, sino de cómo eran. ¿Qué les gustaría que esa persona pudiera decir con toda honestidad? No armen un discurso. Solo fíjense en lo que les viene a la mente”.

Deja pasar unos 45 segundos en silencio. Luego invita al grupo a abrir los ojos y a tener presente lo que surgió mientras leen la lista.

Desde un enfoque informado en trauma. El ejercicio de los 80 años puede ser difícil para quien está pasando por una pérdida, un distanciamiento o una enfermedad grave en la familia, porque da por hecho un salón lleno de seres queridos. Si no conoces bien al grupo, usa la buena hora. Ofrece siempre una alternativa: “Si no se sienten a gusto con los ojos cerrados, déjenlos abiertos y miren al piso”.

El ejercicio, 25 a 55 minutos

Es el ejercicio de tarjetas adaptado para hacerse en papel y en grupo. El original pide ordenar 83 tarjetas en tres montones: no importante, importante y muy importante. Esos tres niveles dividen una lista larga en vueltas manejables y hacen que dejar fuera un valor sea una decisión y no un descuido. La hoja conserva los tres niveles con dos vueltas sobre una sola lista. Un valor sin marcar cuenta como no importante, uno marcado como importante y uno con estrella como muy importante.

1. **Primera vuelta, marcar. Unos 11 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 7 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. **Quedarse con diez. Unos 5 minutos.** “De los valores con estrella, elijan diez y escríbanlos en la página 4. Dejar fuera un valor no quiere decir que no les importe. Quiere decir que ahorita otro pesa más”.
4. **Elegir cinco y ordenarlos. Unos 4 minutos.** “Ahora cinco, y pónganlos en orden. Noten qué sienten al dejar valores fuera. Eso que sienten también dice algo”.
5. **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”.

Cuidado con el exceso de estrellas. Con una lista tan larga, las estrellas tienden a multiplicarse. Si alguien termina con 40 estrellas, la segunda vuelta no cumplió su función. Dilo a todo el grupo para no señalar a nadie: “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”.

Mientras trabajan, camina por el salón en silencio, sin quedarte encima de nadie ni leer por encima del hombro, y mantente disponible para dudas sobre el significado de las palabras. Si alguien se atora, la pregunta que más suele servir es “¿Cuál extrañarías más si desapareciera de tu vida?”. Si el grupo necesita estirarse, tomen dos minutos después del ejercicio.

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

Parejas, 55 a 67 minutos

Forma parejas. Cada persona tiene cuatro minutos para contarle a la otra sobre su primer valor, qué significa para ella y de dónde viene. La única tarea de quien escucha es escuchar, sin consejos ni historias propias. Luego intercambian papeles. Trabajar en parejas suele sacar más lenguaje de cambio que la conversación con todo el grupo, y a las personas calladas les resulta más fácil abrirse así. Si el número es impar, forma un grupo de tres y dale tres minutos a cada persona.

Conversación, 67 a 82 minutos

No vas a usar todas las preguntas. Elige cuatro o cinco y deja que el grupo las lleve adonde quiera. Van de las más ligeras a las más personales, así que avanza por la lista conforme crezca la confianza y detente donde el grupo se detenga.

PARA ABRIR

- ¿Cómo fue hacer esto? No lo que eligieron, sino cómo fue el proceso.
- ¿Reducir la lista fue más difícil o más fácil de lo que esperaban?
- ¿Alguien encontró en esta lista un valor al que nunca le había puesto palabras?
- ¿Hubo alguna palabra que tuvieron que reinterpretar para que les quedara?

LA DISTANCIA Y LO QUE SIGNIFICA

- ¿Qué valor les sorprendió que entrara en su lista?
- ¿Les sorprendió algo que dejaron sin marcar? Esta suele llegar más lejos que las demás, porque ahí alguien descubre que en realidad no valora algo en torno a lo cual ha organizado su vida.
- ¿Algo quedó marcado pero sin estrella, algo que importa pero que resultó no ser esencial? ¿Cómo fue darse cuenta?
- ¿Cuál les costó más dejar fuera?
- ¿Dónde está su mayor distancia, un valor que les importa y que su vida casi no refleja ahora?
- Pensando en esa distancia, ¿qué sería diferente en un martes cualquiera si estuvieran viviendo ese valor por completo?
- ¿Qué hacen ya, aunque sea algo pequeño, que vaya de acuerdo con uno de sus cinco?

DE DÓNDE VIENEN Y DE QUIÉN SON, CUANDO YA HAY CONFIANZA EN EL GRUPO

- Cuando miran su lista, ¿de quién es la voz que escuchan, suya o de alguien más?
- ¿Hay en su lista un valor que heredaron en lugar de elegirlo? ¿Qué significaría elegirlo a propósito, o soltarlo?
- ¿Hubo un valor que casi eligieron y al final se convencieron de no elegirlo? ¿Qué argumento usaron?
- ¿Han cambiado sus valores en los últimos cinco años? ¿Qué los cambió?
- ¿Qué valor ha sido su sostén en una etapa difícil, incluso antes de que le pusieran nombre?
- ¿Hay valores entre sus cinco que choquen entre sí? ¿Cómo lo resuelven hoy? Algunos pares comunes son Autonomía y Familia, Cuidar y Salud, y Seguridad y Crecimiento.

HACIA LA ACCIÓN

- Si uno de sus valores subiera un solo punto en la escala del 0 al 10, ¿qué haría falta?

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

- ¿Cuál es el paso más pequeño que todavía contaría como un paso de verdad?
- ¿Qué se interpone? ¿Ese obstáculo está fuera de ustedes, o es un pensamiento que se están creyendo?
- Si nada cambia después de hoy, ¿qué les va a costar dentro de un año? Úsala con cuidado y pocas veces, porque es una pregunta fuerte.
- ¿Quién en su vida notaría primero si empezaran a vivir este valor más plenamente?

Intervenciones clave

Importa más cómo respondes a lo que dicen que las preguntas que eliges. Con estas cuatro intervenciones cubres casi todo.

1. Refleja el lenguaje de cambio

Cuando escuches deseo, capacidad, razones o necesidad de cambiar, refléjalo para que la persona se escuche a sí misma frente al grupo. Cuando escuches lenguaje de mantenimiento, reconócelo brevemente y sigue. Lo que reflejas tiende a crecer.

Alguien dice: “Puse Salud en segundo lugar, pero hace tres años que no voy al médico”. Evita normalizarlo con algo como “Es difícil hacerse un tiempo, a todo el mundo le pasa”. Prueba más bien con “Entonces está entre lo que más te importa, y ya van tres años. ¿Cómo es decirlo en voz alta?”.

2. Usa un reflejo de doble cara ante la ambivalencia

DI “Por un lado, valoras tanto la Autonomía que la pusiste en primer lugar. Por otro lado, casi todas las decisiones que contaste hoy pasaron por lo que alguien más necesitaba. Las dos cosas son ciertas para ti ahora”. Luego deja de hablar.

3. Pide más en lugar de interpretar

“Cuéntame más”. “¿Qué te dice esa palabra?”. “¿Cuándo fue la última vez que sentiste ese valor con fuerza?”. Estas preguntas casi siempre funcionan mejor que lo más brillante que pudieras decir sobre la lista de alguien.

4. Protege el silencio

Después de una pregunta difícil, cuenta hasta diez antes de rescatar al grupo. Algunas de las cosas más importantes que se digan aquí van a salir de silencios que no llenes.

Un paso y cierre, 82 a 90 minutos

Pasa con intención de la reflexión a la acción, lo que en ACT se llama acción comprometida. Sin este paso, el grupo deja una sensación agradable que para el jueves ya se esfumó.

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’”.

Un plan por si algo se interpone. Luego pide que, en la sección Esta semana, llenen las líneas “Si esto se interpone” y “Entonces voy a”. “¿Qué es lo que más probablemente se va a interponer? Escríbanlo, y decidan desde ahora qué van a hacer si pasa”. Los planes que nombran un obstáculo y una respuesta por adelantado se cumplen más seguido que los que no lo hacen.

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

Luego una ronda breve. Cada persona dice su valor y su paso en una frase, y se vale pasar. Decirlo en voz alta convierte un deseo en un compromiso, así que cuida estos minutos aunque la conversación se alargue.

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".

A qué poner atención

- **La lista que apunta hacia los demás.** Cinco valores que tienen que ver con otras personas, como Cuidar, Familia, Acompañar, Ayudar y Servicio. Son valores tan válidos como cualquiera, así que no los patologices. Lo que sí puedes hacer es mostrar curiosidad: "Noto que tus cinco apuntan hacia los demás. ¿Dónde quedas tú en esta lista?". Luego deja que la persona responda sin guiarla.
- **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.
- **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".
- **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".
- **Intelectualizar.** Debatir definiciones o cuestionar la lista, que muchas veces es una forma de mantener el ejercicio a distancia. "Dejemos las definiciones a un lado un momento. ¿Con qué palabra sientes algo?".
- **Comparación.** "Todo el mundo eligió Familia y yo no". Vuelve a la norma de que no hay una lista correcta. Los valores que en el papel parecen fríos, como Autonomía, Tiempo a solas o Inconformismo, pueden estar entre las elecciones más honestas del grupo.
- **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. Para grupos en hospitalización, el plan de 50 minutos suele funcionar mejor.
- **Programas intensivos ambulatorios y de hospitalización parcial.** Cuando las sesiones son en días seguidos, procura que cada paso sea lo bastante pequeño para intentarlo antes de la siguiente.
- **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.

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

- **Grupos ambulatorios.** Hay tiempo para intentar los pasos entre sesiones, así que el paso y el seguimiento pesan más aquí.

Después de la sesión

- **La revisión diaria.** Una pregunta cada noche: "¿Hacia cuál de mis cinco me moví hoy, aunque fuera un poco?". Es una práctica para darse cuenta, no para llevar la cuenta.
- **Repetir el ejercicio.** Los valores cambian con las circunstancias. Repetirlo después de unos meses, o después de un cambio grande, muestra qué se movió. Las personas del grupo pueden hacer el ejercicio completo en línea en myvaluescardsort.com/es, donde nada de lo que escriben sale de su dispositivo.
- **Tarjetas en lugar de la lista.** Para quien piensa mejor con algo en las manos, imprime la baraja y deja que ordene las tarjetas en tres montones en lugar de hacer las dos vueltas.
- **Niñas, niños y adolescentes más jóvenes.** Usa la baraja juvenil, de 48 tarjetas con palabras sencillas. Sus valores vienen de Values Card Sort for Kids de Aria E. Fiat, PhD, adaptados y usados con su permiso. Las tarjetas están en inglés.
- **Terapia individual.** Casi todo este plan sirve también en sesiones individuales.

Fuentes

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. El plan para cuando algo se interpone se basa en la investigación sobre intenciones de implementación, revisada por P. M. Gollwitzer y P. Sheeran en Advances in Experimental Social Psychology, 2006.

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