Valores personales

Una reflexión guiada para una sesión de grupo de 90 minutos, adaptada de la Clasificación de Valores Personales.

Los valores no son reglas ni metas. Una meta es algo que puedes terminar y tachar de la lista, como sacar el certificado o terminar de pagar la tarjeta. Un valor es una dirección que sigues eligiendo toda la vida. Nadie termina nunca de ser una persona cariñosa o una persona honesta.

Por eso los valores ayudan tanto cuando la vida se pone difícil. Las metas te las pueden quitar. Las direcciones, no.

En las dos páginas siguientes hay 83 valores, cada uno con un significado corto, organizados en siete temas. Los temas solo están ahí para que la lista sea más fácil de leer. Un valor podría encajar en más de un tema, así que guíate por lo que cada palabra significa para ti.

Antes de empezar

- No hay respuestas correctas. Nadie va a calificar esto, y nadie tiene que verlo.
- Tal vez sientas la presión de elegir lo que crees que deberías valorar, como lo que valoraba tu familia o lo que sonaría mejor dicho en voz alta frente al grupo. Si te pasa, hazla a un lado y elige por ti.
- Si un valor te duele porque te has alejado de él, no lo tomes como un fracaso. Ese dolor casi siempre quiere decir que todavía te importa.
- Nunca tienes que compartir tu lista. Si hablas en el grupo, puedes contar cómo fue el ejercicio sin decir qué elegiste.

Cómo funciona

1. **Primera vuelta, marca.** Lee los siete temas a tu ritmo y marca la casilla de todo lo que te importe aunque sea un poco. No te limites. La mayoría marca entre 25 y 35.
2. **Segunda vuelta, estrella.** Vuelve solo a lo que marcaste y ponle estrella a lo que es muy importante, lo que llamarías esencial. La mayoría termina con entre 10 y 20. Si tienes muchas más de 20, revisa otra vez y quita algunas estrellas.
3. **Quédate con diez.** De los valores con estrella, elige los diez que más te importan y escríbelos. Es normal que esta parte incomode. Dejar fuera un valor no quiere decir que no te importe.
4. **Elige cinco y ordénalos.** Numéralos del 1 al 5. Fíjate en lo que tuviste que soltar y en cómo te sentiste.
5. **Mira la distancia.** Para cada uno de tus cinco, califica del 0 al 10 qué tanto se refleja hoy en tu vida diaria. No qué tanto te importa, sino qué tanto lo muestran tu tiempo y tus decisiones.
6. **Elige qué vas a hacer.** Escoge un valor y una cosa que podrías hacer por él esta semana, algo lo bastante pequeño para que de verdad lo hagas.

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 valores

☐ **Primera vuelta.** Marca todo lo que te importe aunque sea un poco. ☆ **Segunda vuelta.** Ponle estrella a lo que es muy importante.

Conexión y relaciones

Cómo amo, cuido y me siento parte

- ☐ ☆ **Cuidar** cuidar a otras personas
- ☐ ☆ **Cooperación** trabajar en equipo con otras personas
- ☐ ☆ **Fidelidad** ser leal y fiel en mis relaciones
- ☐ ☆ **Perdón** saber perdonar a otras personas
- ☐ ☆ **Generosidad** dar lo que tengo a otras personas
- ☐ ☆ **Intimidad** compartir con otras personas lo más íntimo de mí
- ☐ ☆ **Amar** dar amor a otras personas
- ☐ ☆ **Acompañar** cuidar a otras personas y ayudarlas a crecer
- ☐ ☆ **Servicio** estar al servicio de otras personas
- ☐ ☆ **Tolerancia** aceptar y respetar a quienes no son como yo
- ☐ ☆ **Compasión** preocuparme por otras personas y actuar en consecuencia
- ☐ ☆ **Cortesía** tratar a otras personas con consideración y cortesía
- ☐ ☆ **Familia** tener una familia feliz y cariñosa
- ☐ ☆ **Amistad** tener amistades cercanas que me apoyen
- ☐ ☆ **Ayudar** ser de ayuda para otras personas
- ☐ ☆ **Recibir amor** que me quieran las personas cercanas a mí
- ☐ ☆ **Monogamia** tener una sola relación cercana y amorosa
- ☐ ☆ **Romance** vivir un amor intenso y apasionado
- ☐ ☆ **Sexualidad** tener una vida sexual activa y satisfactoria

Yo y mi vida interior

Cómo me relaciono conmigo y con lo que vivo

- ☐ ☆ **Aceptación** que me acepten tal como soy
- ☐ ☆ **Autoestima** sentirme bien conmigo
- ☐ ☆ **Autenticidad** actuar de acuerdo con quien realmente soy
- ☐ ☆ **Atención plena** vivir con atención plena en el presente
- ☐ ☆ **Humildad** vivir con humildad, sin presumir
- ☐ ☆ **Autocontrol** tener disciplina en lo que hago
- ☐ ☆ **Autoaceptación** aceptarme tal como soy
- ☐ ☆ **Autoconocimiento** conocerme a fondo y con honestidad
- ☐ ☆ **Paz interior** sentir paz interior
- ☐ ☆ **Esperanza** mantener una actitud positiva y optimista
- ☐ ☆ **Humor** ver el lado divertido de mí y del mundo
- ☐ ☆ **Tiempo a solas** tener tiempo y espacio para estar a solas

Crecimiento, aprendizaje y propósito

Lo que construyo y hacia dónde voy

- ☐ ☆ **Crecimiento** seguir cambiando y creciendo
- ☐ ☆ **Conocimiento** aprender y aportar conocimiento valioso
- ☐ ☆ **Apertura** abrirme a nuevas experiencias, ideas y opciones
- ☐ ☆ **Dominio** hacer bien las cosas del día a día
- ☐ ☆ **Esfuerzo** trabajar con esfuerzo y hacer bien lo que me toca
- ☐ ☆ **Voluntad de Dios** buscar y seguir la voluntad de Dios
- ☐ ☆ **Propósito** tener sentido y rumbo en mi vida
- ☐ ☆ **Creatividad** tener ideas nuevas y originales
- ☐ ☆ **Desafío** enfrentar tareas y problemas difíciles
- ☐ ☆ **Logro** lograr cosas importantes
- ☐ ☆ **Espiritualidad** crecer y madurar espiritualmente

Integridad y aporte

Los principios que defiendo y lo que quiero aportar al mundo

- ☐ ☆ **Honestidad** vivir con honestidad y decir la verdad
- ☐ ☆ **Responsabilidad** tomar decisiones responsables y llevarlas a cabo
- ☐ ☆ **Compromiso** asumir compromisos duraderos y con sentido
- ☐ ☆ **Justicia** promover un trato justo e igualitario para todas las personas
- ☐ ☆ **Paz mundial** trabajar por la paz en el mundo
- ☐ ☆ **Precisión** que mis opiniones y creencias sean acertadas
- ☐ ☆ **Realismo** ver las cosas y actuar con realismo y sentido práctico
- ☐ ☆ **Confiabilidad** ser alguien en quien se puede confiar
- ☐ ☆ **Deber** cumplir con mis deberes y obligaciones
- ☐ ☆ **Virtud** llevar una vida moralmente pura y ejemplar
- ☐ ☆ **Contribución** dejar una huella duradera en el mundo
- ☐ ☆ **Ecología** vivir en armonía con el medio ambiente
- ☐ ☆ **Racionalidad** guiarme por la razón y la lógica
- ☐ ☆ **Inconformismo** cuestionar y desafiar la autoridad y las normas

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

Vitalidad, alegría y aventura

Lo que me hace sentir con vida

- ☐ ☆ **Aventura** vivir experiencias nuevas y emocionantes
- ☐ ☆ **Cambio** tener una vida llena de cambios y variedad
- ☐ ☆ **Diversión** jugar y divertirme
- ☐ ☆ **Ocio** darme tiempo para descansar y disfrutar
- ☐ ☆ **Belleza** apreciar la belleza que me rodea
- ☐ ☆ **Emoción** tener una vida llena de emociones fuertes
- ☐ ☆ **Riesgo** arriesgarme y probar suerte
- ☐ ☆ **Placer** sentirme bien
- ☐ ☆ **Pasión** tener sentimientos profundos por ideas, actividades o personas
- ☐ ☆ **Flexibilidad** adaptarme con facilidad a situaciones nuevas

Estabilidad, salud y seguridad

Lo que me ayuda a sentirme a salvo, firme y bien

- ☐ ☆ **Salud** tener salud y sentirme bien físicamente
- ☐ ☆ **Seguridad** vivir a salvo y con seguridad
- ☐ ☆ **Orden** tener una vida ordenada y organizada
- ☐ ☆ **Moderación** evitar los excesos y buscar el equilibrio
- ☐ ☆ **Tradición** seguir las costumbres respetadas del pasado
- ☐ ☆ **Condición física** estar en buena condición física y tener fuerza
- ☐ ☆ **Estabilidad** tener una vida estable y sin sobresaltos
- ☐ ☆ **Comodidad** tener una vida agradable y cómoda
- ☐ ☆ **Sencillez** vivir con sencillez, con pocas necesidades
- ☐ ☆ **Riqueza** tener dinero de sobra

Autonomía, influencia y reconocimiento

Cómo uso mi propio poder y cómo me ven

- ☐ ☆ **Autonomía** decidir por mi cuenta y ser independiente
- ☐ ☆ **Autoridad** dirigir a otras personas y responder por ellas
- ☐ ☆ **Fama** que me conozcan y me reconozcan
- ☐ ☆ **Atractivo** tener un aspecto físico atractivo
- ☐ ☆ **Independencia** no depender de otras personas
- ☐ ☆ **Poder** tener control sobre otras personas
- ☐ ☆ **Popularidad** caerle bien a mucha gente
- ☐ ☆ **Otro** _____
- ☐ ☆ **Otro** _____

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

1 Mis diez

De los valores con estrella, los diez que más te importan. El orden todavía no cuenta.

1		6	
2		7	
3		8	
4		9	
5		10	

2 Mis cinco

Los cinco con los que te quedarías si solo pudieras tener cinco. Ordénalos del 1 al 5.

VALOR	CÓMO SE NOTA CUANDO LO VIVO
1	
2	
3	
4	
5	

3 La distancia

Para cada uno de tus cinco, encierra en un círculo un número del 0 al 10 según qué tanto se refleja hoy en tu vida. El 0 es nada y el 10 es por completo. No qué tanto te importa, sino qué tanto aparece en tus días.

VALOR	NADA										POR COMPLETO
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

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

4 Para pensarlo

Responde las preguntas que quieras. No tienes que responderlas todas, y no tienes que compartirlas.

¿Qué valor te sorprendió que entrara en tu lista?

¿Te sorprendió algo que dejaste sin marcar, algo en torno a lo cual has organizado tu vida y que resultó no importarte tanto?

¿Cuál te costó más dejar fuera?

¿Dónde está la mayor distancia entre un valor que te importa y cómo estás viviendo ahora?

Cuando miras tu lista, ¿de quién es la voz que escuchas, tuya o de alguien más?

¿Qué valor te ha sostenido en una etapa difícil, incluso antes de que le pusieras nombre?

5 Esta semana

Elige un valor y una cosa concreta que vas a hacer por él esta semana. Si puedes, anota qué día. Luego piensa qué podría interponerse y decide desde ahora qué vas a hacer si pasa.

EL VALOR	UNA COSA QUE VOY A HACER ESTA SEMANA

SI ESTO SE INTERPONE	ENTONCES VOY A

Para después

No vas a vivir tus valores a la perfección esta semana, ni ninguna otra. Nadie lo hace. Nombrarlos no es para darte una lista más en la que fallar. Es para que, cuando te desvíes, sepas cuál es el camino de regreso. Desviarte y volver, una y otra vez, es parte de la práctica.

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