La distancia y lo que aparece

Una herramienta de Everyday Insight
myvaluescardsort.com

Hoja para la sesión 2 de un grupo de valores de tres sesiones, adaptada de la Clasificación de Valores Personales.

1 La distancia

Escribe tus cinco del lado izquierdo. Para cada uno, encierra en un círculo qué tanto se refleja hoy en tu vida, del 0, nada, al 10, 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

2 Lo que noto

Mira tu mayor distancia. ¿Qué surge en ti al verla? Escribe lo que sea cierto para ti, sin juzgarlo.

3 Un paso hacia un valor

Elige uno de tus cinco, el de mayor distancia o uno hacia el que te gustaría moverte esta semana.

EL VALOR

UN PASO QUE PODRÍA DAR ESTA SEMANA

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 Lo que aparece

Imagina que das ese paso. Escribe lo que aparece.

Pensamientos

Emociones

Impulsos

LO QUE SUELO HACER CUANDO APARECEN

5 Disposición

¿Tengo la disposición de dejar que esto aparezca y dar el paso de todos modos?

☐ Sí ☐ Todavía no

SI TODAVÍA NO, UN PASO MÁS PEQUEÑO QUE SÍ ME ANIMO A DAR

6 Esta semana

Decide desde ahora qué vas a hacer si algo se interpone.

EL PASO QUE VOY A DAR

SI ESTO SE INTERPONE

ENTONCES VOY A

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