Seguir adelante

Hoja para la sesión 3 de un grupo de valores de tres sesiones, adaptada de la Clasificación de Valores Personales.

1 Cómo me fue con mis pasos

Lo que hiciste, lo que no hiciste y lo que notaste en cualquier caso.

LO QUE HICE

LO QUE NOTÉ

2 Medir otra vez

Vuelve a calificar tus cinco, igual que la vez pasada. Luego copia en la última columna tus números de la sesión 2. Vale la pena que te fijes en cualquier cambio, hacia arriba o hacia abajo.

VALOR	NADA										POR COMPLETO	LA VEZ PASADA
	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	

3 En un día difícil

Para cada uno de tus cinco, escribe la forma más pequeña en que todavía podrías vivirlo en uno de tus peores días.

VALOR	LO MÍNIMO EN UN DÍA DIFÍCIL

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 Del valor a las metas

Si al grupo le da tiempo, elige un valor y escribe, para cada plazo, una meta que te acerque a él.

EL VALOR

HOY

ESTE MES

ESTE AÑO

5 Si dos valores chocan

Si dos de tus valores jalan en direcciones opuestas, escribe aquí sobre eso. Si no, sáltate esta parte.

UN VALOR

EL OTRO

UNA FORMA DE DARLE ALGO A CADA UNO ESTA SEMANA

6 Para no perder el rumbo

Haz un plan para cuando te desvíes, una vez que termine el grupo.

LO QUE ME VA A RECORDAR MIS VALORES

CÓMO VOY A SABER QUE ME DESVIÉ

LO QUE VOY A HACER CUANDO ME DÉ CUENTA

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