Un grupo de valores en tres sesiones

Una guía para facilitar tres sesiones de 50 o 90 minutos cada una, con base en la Terapia de Aceptación y Compromiso y la Entrevista Motivacional. Cada sesión tiene su propia hoja para participantes.

Para qué es la serie

La serie 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. Tres sesiones le dan espacio a ese momento. La sesión 1 pone nombre a los valores. La sesión 2 mira la distancia y lo que aparece cuando alguien se mueve hacia un valor. La sesión 3 vuelve a medir la distancia y prepara a cada persona para seguir adelante en los días difíciles y cuando el grupo termine.

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.

Cómo se conectan las sesiones

SESIÓN	ENFOQUE	QUÉ PASA
Sesión 1	**Encontrar tus valores**	El ejercicio, cinco valores descritos con palabras propias y una semana para fijarse en ellos.
Sesión 2	**La distancia y lo que aparece**	Calificar la distancia y luego los pensamientos, emociones e impulsos que aparecen en el camino hacia un valor.
Sesión 3	**Seguir adelante**	Medir otra vez la distancia, los valores en un día difícil y un plan para no perder el rumbo.

Cada sesión se sostiene por sí misma. Empieza cada una con un repaso breve, para que quien faltó pueda participar. Si alguien llega por primera vez en la sesión 2 o 3, dale la hoja de la sesión 1 y pídele que elija cinco valores de la lista durante el repaso. El resto de la sesión funciona con cualquier conjunto de cinco.

Materiales

- La hoja de esa sesión para cada persona. La de la sesión 1 tiene cuatro páginas, y las de las sesiones 2 y 3 tienen dos cada una.
- Algunas hojas de la sesión 1 de sobra para quien llegue por primera vez.
- La sesión 3 compara las calificaciones de la distancia con las de la sesión 2, así que pide que cada persona guarde su hoja de la sesión 2, o recógelas y regrésalas en la sesión 3.
- Plumas y un pizarrón o rotafolio.
- Opcional: una baraja impresa para quien prefiera ordenar tarjetas con las manos.

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

Normas, en cada sesión

Establécelas en voz alta al inicio de cada sesión, completas la primera vez y de forma breve después. 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. Nadie tiene que mostrar nunca su lista. En la conversación, siempre se puede hablar del proceso en lugar del contenido. Dilo en cada sesión: "Nunca tienen que decirnos qué hay en su lista. Si quieren hablar, pueden contar cómo fue el ejercicio sin decir qué eligieron".

Sesión 1: Encontrar tus valores

50 MIN	90 MIN	ETAPA	QUÉ PASA
5	10	**Bienvenida y normas**	Un momento para decir cómo llega cada quien, y luego las normas completas.
7	10	**Valores y metas**	Dos columnas en el pizarrón.
Se omite	5	**Anclaje**	La buena hora.
20	30	**El ejercicio**	Marcar, poner estrella y elegir cinco. En 90 minutos, antes quedarse con diez.
Se omite	12	**Parejas**	Cuatro minutos cada quien sobre su primer valor.
12	15	**Conversación**	Cómo fue y qué encontró cada quien.
6	8	**Darse cuenta y cierre**	La práctica de la semana y luego las palabras de cierre.

En la sesión 1 no se califica la distancia. Dejarla para la sesión 2 mantiene esta primera sesión centrada en lo que importa, y le da al grupo una semana para notar sus valores antes de medir la distancia.

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".

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

Anclaje, en 90 minutos. Usa la buena hora. En una serie el grupo se va a volver a ver, así que el ejercicio más suave es el mejor comienzo.

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".

El ejercicio. 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.** "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.** "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, en 90 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 describirlos.** "Ahora elijan cinco y numérenlos. Junto a cada uno, escriban cómo se nota cuando lo viven. Que sea concreto, algo que otra persona podría verles hacer".

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".

Parejas, en 90 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.

Abajo están las preguntas para la sesión 1. En 50 minutos, usa las tres primeras.

PREGUNTAS PARA LA SESIÓN 1

- ¿Cómo fue hacer esto? No lo que eligieron, sino cómo fue el proceso.
- ¿Qué valor les sorprendió que entrara en su lista?
- ¿Cuál les costó más dejar fuera?
- ¿Alguien encontró en esta lista un valor al que nunca le había puesto palabras?
- Cuando miran su lista, ¿de quién es la voz que escuchan, suya o de alguien más?

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

Darse cuenta y cierre. Explica la práctica de la semana y luego di las palabras de cierre.

DI "Antes de la próxima vez, fíjense cada día en un momento en que aparezca alguno de sus cinco, aunque sea brevemente, y anótenlo en la última página. Por ahora no se trata de hacer más. Solo de darse cuenta".

"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".

Sesión 2: La distancia y lo que aparece

Casi todas las personas ya saben lo que les importa. Lo que las frena es lo que aparece cuando se mueven hacia eso, como el pensamiento de que de todos modos no va a importar, una oleada de miedo o las ganas de dejarlo para mañana. Esta sesión mide la distancia y luego hace espacio para todo eso sin dejar que tome la decisión, que es lo que en ACT se llama disposición.

50 MIN	90 MIN	ETAPA	QUÉ PASA
8	10	**Repaso y ronda**	Valores y metas en un minuto, y luego lo que cada quien notó.
7	10	**La distancia**	Calificar del 0 al 10 cada uno de los cinco.
7	10	**Lo que aparece**	Pasos hacia lo que importa y pasos que alejan, en el pizarrón.
15	25	**La hoja**	Un paso, lo que aparece y la disposición.
8	25	**Conversación**	En 90 minutos, empieza con 10 minutos en parejas.
5	10	**Paso y cierre**	Un paso y un plan por si algo se interpone.

Repaso y ronda. Pregunta qué notaron durante la semana. Los momentos en que apareció un valor son fáciles de compartir, y dan un tono cálido antes de la parte difícil.

DI "Escriban sus cinco del lado izquierdo de la hoja. Para cada uno, encierren en un círculo qué tanto lo refleja hoy su vida, del 0, nada, al 10, por completo. No qué tanto les importa, sino qué tanto lo muestran su tiempo y sus decisiones. Contesten con honestidad. Nadie va a leer esto".

Es normal que el grupo se quede más callado aquí. Si alguien nombra una distancia grande, refléjala y déjala estar. Después suele llegar la vergüenza, así que ten lista esta frase: "La distancia no prueba que fallaste. Prueba que el valor sigue vivo".

DI "Cuando se mueven hacia algo que les importa, aparecen cosas. Pensamientos como 'lo voy a echar a perder' o 'de todos modos no va a importar'. Emociones como miedo o vergüenza. Ganas de ponerse a ver el celular, de dormir, de dejarlo para mañana. A todo el mundo le pasa, y suele pasar más con lo que más importa. Hoy no se trata de quitárselas de encima. Se trata de si van a dejar que ellas decidan".

Dibuja dos flechas en el pizarrón, una para los pasos hacia lo que importa y otra para los pasos que alejan, y pide al grupo ejemplos de cada una. Que sean generales, para que nadie tenga que contar algo personal. Un paso que aleja no es un mal paso. Evitar algo da alivio inmediato, y por eso es tan común.

La hoja. Cada persona elige un valor y escribe un paso hacia él. Luego anota lo que aparece, es decir, pensamientos, emociones e impulsos, y lo que suele hacer después. Al final viene la pregunta de la disposición. "Todavía no" es una buena respuesta. Quiere decir que el paso es demasiado grande, así que lo hace más pequeño hasta que la respuesta sea sí.

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

PREGUNTAS PARA LA SESIÓN 2

- ¿Qué apareció cuando se imaginaron dando su paso?
- ¿Cuál de esas cosas les resulta más conocida?
- Cuando aparece ese pensamiento, ¿qué suelen terminar haciendo?
- ¿Alguna vez dieron un paso con ese pensamiento ahí presente? ¿Qué pasó?
- ¿Qué les ayudaría a tener un poco más de disposición?

Una trampa a la que hay que poner atención. A veces alguien intenta discutir con un pensamiento hasta deshacerse de él, o el grupo empieza a asegurarle a alguien que el pensamiento no es cierto. Redirige con suavidad. La meta no es ganarle la discusión al pensamiento. Es dar el paso con el pensamiento todavía ahí.

Paso y cierre. Cada persona escribe su paso y llena las líneas “Si esto se interpone” y “Entonces voy a”. Los planes que nombran un obstáculo y una respuesta por adelantado se cumplen más seguido que los que no lo hacen. Haz una ronda y luego cierra.

Sesión 3: Seguir adelante

La última sesión mira hacia atrás y hacia adelante. Cada persona vuelve a medir la distancia, hace un plan para los días en que vivir sus valores cuesta más y decide cómo va a notar si se desvía cuando termine el grupo.

50 MIN	90 MIN	ETAPA	QUÉ PASA
8	10	**Repaso y ronda**	Cómo les fue con los pasos de la semana.
7	10	**Medir otra vez**	Calificar otra vez los cinco y comparar con la sesión 2.
10	15	**En un día difícil**	Lo mínimo de cada valor en un mal día.
Se omite	15	**Del valor a las metas**	Una meta para hoy, para este mes y para este año.
7	10	**Para no perder el rumbo**	Recordatorios, señales de desvío y qué hacer entonces.
10	15	**Conversación**	Qué cambió y qué se lleva cada quien.
8	15	**Ronda de cierre**	Una cosa que se lleva cada persona.

Cómo les fue con los pasos. Pregunta con curiosidad, no como si fuera una boleta de calificaciones. “¿Quién quiere contar cómo le fue con su paso? Si lo hicieron, si no lo hicieron o si lo hicieron a medias, todo sirve para conversar”. Si alguien no lo hizo, pregunta qué apareció cuando lo pensó.

Medir otra vez. Cada persona califica sus cinco en la misma escala que en la sesión 2, y luego copia sus números anteriores en la última columna.

DI “Vuelvan a calificar sus cinco, igual que la vez pasada. Luego copien en la última columna sus números de la sesión 2. Si no estuvieron en la sesión 2, solo califíquenlos ahora”.

Cualquier cambio sirve. Cuando un número sube, muchas veces señala un paso que valió la pena. Cuando baja, suele reflejar una semana difícil, no un fracaso, así que trátalo de esa manera. Que la comparación quede en privado, a menos que alguien quiera compartirla.

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

En un día difícil. Esta es la parte que la gente suele conservar. Hace que los valores aguanten los días malos, que es justo cuando es más fácil soltarlos, y funciona de forma muy parecida a un plan de prevención de recaídas.

DI "Piensen en uno de sus peores días, cuando ya no pueden más, algo les duele o todo sale mal. ¿Cuál es la forma más pequeña en que todavía podrían vivir cada uno de sus valores en un día así? Si Salud es uno de los suyos, podría ser tomar un vaso de agua. Si es Familia, podría ser un mensaje. Escriban esa versión mínima junto a cada valor".

Del valor a las metas, en 90 minutos. Cada persona elige un valor y escribe una meta para hoy, para este mes y para este año que la acerque a él. Es en las metas donde un valor se vuelve concreto. Recuérdale al grupo la sesión 1. Cada meta se puede terminar, y el valor no.

Si dos valores chocan. La hoja tiene un espacio opcional para esto, porque no a todo el mundo le pasa. Si sale en la conversación, ayuda verlo así: "Que jalen en direcciones opuestas no quiere decir que tu lista esté mal. Quiere decir que te importan los dos. Casi nunca se trata de cuál gana para siempre, sino de cuál se queda con esta hora, y de si el otro también puede recibir algo".

Para no perder el rumbo. La última parte de la hoja es un plan para cuando haya desvíos: qué le va a recordar sus valores a cada quien, cómo va a saber que se desvió y qué va a hacer cuando se dé cuenta. Desviarse no es el problema. No darse cuenta, sí.

PREGUNTAS PARA LA SESIÓN 3

- ¿Qué cambió entre sus dos series de números, y qué piensan de eso?
- ¿Cuál es la versión mínima de alguno de sus valores en un día difícil?
- ¿Qué les va a indicar que se desviaron?
- ¿A quién de su vida le podrían contar su plan?
- ¿Qué quieren recordar de estas sesiones?

Ronda de cierre. Cada persona dice una cosa que se lleva, y se vale pasar. Si el grupo ha trabajado bien, invita a que cada quien diga algo que notó que otra persona hizo o dijo. Que sea sobre lo que hizo, no sobre cómo es. Luego di las palabras de cierre y menciona que repetir el ejercicio dentro de unos meses muestra qué se movió.

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?".

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

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.

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. En una unidad, la serie funciona mejor cuando las sesiones caen en días seguidos, con pasos lo bastante pequeños para intentarlos entre una y otra.

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

- **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. En la sesión 2, las ganas de consumir y otros impulsos van en la lista de Lo que aparece como cualquier otra cosa.
- **Grupos ambulatorios.** Hay tiempo para intentar los pasos entre sesiones, así que el paso y el seguimiento pesan más aquí. La serie es la mejor opción cuando las mismas personas se reúnen cada semana.

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