# Tu clasificación de valores

**Una herramienta de Everyday Insight**
myvaluescardsort.com

Una actividad para hacer entre sesiones, por lo general de 15 a 25 minutos.

Esta actividad te ayuda a descubrir, con tus propias palabras, qué es lo que más te importa. Vas a clasificar 83 tarjetas de valores, como familia, honestidad, aventura e independencia, en montones según qué tan importante es cada una para ti. Luego te quedas con las pocas que más te importan. Ver tus prioridades con claridad muchas veces facilita las decisiones y las conversaciones sobre ellas.

## Dos maneras de hacerlo

### En línea

La manera más fácil. Usa la versión interactiva en myvaluescardsort.com desde tu celular, tableta o computadora. Te guía en cada paso, y lo que escribes se queda en tu dispositivo.

### En papel

Clasifica la baraja impresa en tres montones, usando las tres tarjetas de montón. Luego anota tus resultados en la hoja que viene con estas instrucciones.

## Los pasos

1. Revisa las tarjetas una por una y pon cada una en muy importante para mí, importante para mí o no importante para mí. Hazle caso a tu primera impresión.
2. De tu montón de muy importante para mí, elige las diez que sientas más cerca de quien eres.
3. De esas diez, elige cinco y ordénalas por importancia.
4. Para cada uno de tus cinco, escribe unas palabras sobre por qué te importa o cómo lo estás viviendo ahora.

## Para tu tranquilidad

No hay respuestas correctas ni incorrectas. Clasifica según lo que es cierto para ti hoy, no según lo que debería importar o lo que los demás esperan. Poner un valor en el montón de no importante no es juzgarlo. Si en algunos momentos te cuesta elegir, es normal. Las difíciles suelen decir más sobre lo que valoras.

## Qué llevar a tu próxima sesión

- Tus cinco principales en orden, con tus notas. Puede ser la hoja en papel, una copia impresa o una copia del sitio web.
- Lo que te haya sorprendido y las tarjetas que te costó acomodar.

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.
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