Valores personales para marcar

Una herramienta de Everyday Insight
myvaluescardsort.com

Los 83 valores del Personal Values Card Sort, cada uno con un significado corto. Revisa la lista dos veces y luego elige los cinco que más te importan.

☐ **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** _____

Mis cinco

De los valores con estrella, los cinco con los que te quedarías si solo pudieras tener cinco.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

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