Un grupo de habilidades de cuatro sesiones

Una guía para facilitar cuatro sesiones de 50 o 90 minutos, una para cada herramienta de Everyday Insight: valores, actividad, experimentos y pensamientos. Cada sesión tiene su propia hoja para participantes.

Para qué es la serie

Cada sesión usa una de las cuatro herramientas de Everyday Insight, y un mismo hilo las atraviesa todas. En la sesión 1, cada persona elige un valor para llevar consigo durante la serie. La sesión 2 revisa cómo pasan de verdad sus días y planea actividades que vayan con ese valor. La sesión 3 pone a prueba una predicción sobre lo que se interpone. La sesión 4 trabaja con los pensamientos que frenan a la persona y luego repasa la serie completa.

Los métodos están bien establecidos. El trabajo con valores viene de la Terapia de Aceptación y Compromiso, y la activación conductual, los experimentos conductuales y los registros de pensamientos vienen de la terapia cognitivo-conductual.

El hilo es lo importante. En cada sesión, vuelve una y otra vez al valor que eligió cada persona. Cuando alguien se pierda en los detalles de un registro, pregúntale qué tiene que ver eso con su valor.

Cómo se conectan las sesiones

SESIÓN	ENFOQUE	HERRAMIENTA Y QUÉ PASA
Sesión 1	**Lo que importa**	Tarjetas de valores. Una revisión rápida de la lista y un valor para llevar durante la serie.
Sesión 2	**Cómo pasan los días**	Registro de actividades. Un día visto hora por hora, y dos actividades para el valor.
Sesión 3	**Lo que se interpone**	Experimento conductual. Una predicción sobre el valor y una prueba pequeña.
Sesión 4	**Pensamientos y una mirada atrás**	Registro de pensamientos. Los pensamientos que frenan, y un plan para seguir.

Cada sesión funciona por sí sola. Empieza cada una con un repaso de dos minutos del hilo, para que quien faltó a una sesión pueda participar. Si alguien llega por primera vez, elige un valor de la lista de la hoja de la sesión 1 durante el repaso. Las sesiones 2 a 4 funcionan con cualquier valor.

Para quién es

La serie no está pensada para un diagnóstico en particular y se adapta a cualquiera de los entornos de las notas de abajo. Un buen tamaño es de cuatro a diez personas. Quienes participan necesitan poder seguir una página escrita breve y quedarse con el grupo durante la sesión. Si alguien está en una crisis aguda, o con demasiada desorganización para seguir el ritmo, le conviene empezar con atención individual.

Lo que vas a necesitar

- La hoja de esa sesión para cada persona. La de la sesión 1 tiene tres páginas, y las de las sesiones 2 a 4 tienen dos.
- Algunas hojas de la sesión 1 de sobra para quien llegue por primera vez.
- Cada sesión se apoya en la anterior, así que pide a las personas que guarden sus hojas, o recógelas y devuélvelas en la siguiente sesión.

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 · geteverydayinsight.com

- Plumas y un pizarrón o rotafolio. El sitio web de cada herramienta también tiene una versión gratuita en línea, hojas para imprimir y notas para terapeutas.
- Quien prefiera no escribir puede platicarlo con otra persona del grupo, o quien facilita puede escribir por esa persona.

Normas, en cada sesión

Dilas en voz alta al inicio de cada sesión, completas la primera vez y en versión corta después. Evitan los dos tropiezos más comunes en estos grupos, que son querer quedar bien frente al grupo y hacerse cargo de lo que siente el resto del grupo.

- **Nadie tiene que compartir.** Decir “paso” cuenta como participar de lleno. 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 en silencio 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 hoja. 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 hoja. Si quieren hablar, pueden contar cómo fue el ejercicio sin decir qué escribieron”.

Sesión 1: Lo que importa

50 MIN	90 MIN	ETAPA	QUÉ PASA
5	10	**Bienvenida y normas**	Cómo llega cada quien, y luego las normas completas.
7	10	**Valores y metas**	Dos columnas en el pizarrón, y luego en la página 1.
Se omite	5	**Anclaje**	La buena hora.
15	20	**La revisión rápida**	Marcar y poner estrella en la lista de una página, y elegir cinco.
5	8	**Un valor para llevar**	Elegir uno de los cinco y describir cómo se ve vivirlo.
Se omite	12	**Parejas**	Cuatro minutos cada quien sobre el valor elegido.
12	17	**Conversación**	Cómo fue, y por qué ese valor.
6	8	**Observar y cerrar**	La práctica de la semana, y luego las palabras de cierre.

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 · geteverydayinsight.com

La sesión 1 usa la lista de una página con los 83 valores en lugar de la baraja completa, así que la revisión toma de 15 a 20 minutos. No se califica la distancia. La serie busca el cambio en lo que las personas hacen.

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 y metas. En el pizarrón, haz dos columnas, metas a la izquierda y valores a la derecha. Pide algunas metas al grupo y pregunta para qué es cada una. La respuesta casi siempre nombra un valor. Cada persona agrega algunas propias en la página 1 de su hoja.

Anclaje, en 90 minutos. Usa la buena hora. El grupo se va a volver a reunir, así que conviene empezar con el ejercicio más suave.

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".

1. **Primera vuelta, marcar.** "Lean la lista y marquen todo lo que les importe aunque sea un poco. No se limiten. 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. **Elegir cinco.** "De los valores con estrella, elijan los cinco con los que se quedarían si solo pudieran tener cinco, y escríbanlos en la página siguiente".
4. **Elegir uno para llevar.** "Ahora elijan uno de sus cinco para llevarlo durante las cuatro sesiones. No tiene que ser el primero. Escojan el que les gustaría ver más en sus días. Luego escriban cómo se ve cuando lo viven, algo que otra persona podría verles hacer".

Para ayudar a elegir. Si alguien no logra decidirse, pregúntale qué valor siente más lejos de cómo van sus días ahora, o cuál extrañaría más. Cualquiera de los dos sirve. La elección no es para siempre, y en la sesión 2 se puede cambiar si otro valor resulta más importante.

Parejas, en 90 minutos. Forma parejas. Cada persona tiene cuatro minutos para contarle a la otra sobre el valor que eligió, 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.

PREGUNTAS PARA LA SESIÓN 1

- ¿Cómo fue elegir solo uno?
- ¿Cómo se ve tu valor en un día cualquiera?
- ¿Cuándo fue la última vez que lo sentiste cerca?

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 · geteverydayinsight.com

- ¿Qué notaría alguien si lo vivieras un poco más esta semana?

DI “Antes de la próxima vez, fíjense cada día en un momento en que aparezca su valor, 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, eso es la práctica”.

Sesión 2: Cómo pasan los días

50 MIN	90 MIN	ETAPA	QUÉ PASA
8	10	**Repaso y llegada**	El hilo en un minuto, y luego lo que cada quien notó.
5	8	**Actividad y ánimo**	Cómo se afectan entre sí.
15	20	**Ayer**	Cada persona reconstruye el día de ayer hora por hora.
10	15	**Lo que resalta**	Patrones, en parejas o con todo el grupo.
Se omite	15	**El menú de actividades**	Una lista del grupo con cosas para hacer, en tres columnas.
7	12	**Dos actividades**	Cada una con día y hora, y una línea de Si y Entonces.
5	10	**Cierre**	Una actividad por persona, dicha en voz alta.

La actividad y el estado de ánimo se afectan entre sí. Cuando alguien se siente con el ánimo bajo o con ansiedad, tiende a hacer menos de lo que le importa, y eso suele bajar más el ánimo. Esta sesión revisa un día común, con honestidad y sin juzgarlo, y planea dos actividades para la semana que vayan con el valor elegido. Es activación conductual, dirigida al valor de cada persona.

Repaso y llegada. Pregunta qué notaron sobre su valor durante la semana. Esos momentos son fáciles de compartir y permiten empezar con calma.

DI “Cuando el ánimo está bajo, solemos hacer menos. Dejamos la caminata, posponemos la llamada, nos quedamos en casa. En el momento tiene sentido, pero hacer menos casi siempre nos deja peor, y luego cuesta más hacer cualquier cosa. También puede funcionar al revés. Hacer algo que importa, aunque sea pequeño, muchas veces cambia cómo se siente un día. Hoy vamos a ver cómo fue de verdad un día”.

Ayer. Recorrer el día en orden ayuda a recordar. Está bien dejar horas en blanco, y también que haya sido un día de lo más común. En la activación conductual individual, las personas registran las horas conforme pasan, muchas veces durante una semana. Un día recordado es una versión más corta que funciona en grupo. Quien quiera más puede seguir registrando entre sesiones con el Registro de actividades.

DI “Elijan una emoción para seguirla, como desánimo, ansiedad o calma. Por cada hora desde que despertaron, escriban unas palabras sobre lo que estaban haciendo y califiquen esa emoción del 0 al 100. Luego marquen las horas que tuvieron algo que ver con su valor, aunque sea un poco”.

Lo que resalta. Que se quede en la descripción. Pregunta qué pasaba en las horas más altas y en las más bajas, y cuántas horas tocaron el valor. La idea es darse cuenta, no juzgar el día. Evita el “deberías” y deja que cada persona saque sus propias conclusiones.

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 · geteverydayinsight.com

El menú de actividades, en 90 minutos. En el pizarrón, haz tres columnas: cosas que se disfrutan, cosas que dan una sensación de logro y cosas que conectan con otras personas. Pide al grupo que las llene, incluidas opciones pequeñas y gratuitas. Cada persona copia en su hoja lo que le sirva.

Dos actividades. Cada persona elige dos actividades para la semana que vayan con su valor, lo bastante pequeñas para hacerlas, y anota día y hora para cada una. Luego llena la línea de Si y Entonces, y después de cada actividad califica la emoción antes y después. Esa calificación es lo que le permite ver qué efecto tuvo de verdad la actividad. Los planes que nombran un obstáculo y una respuesta por adelantado se cumplen más seguido que los que no lo hacen.

PREGUNTAS PARA LA SESIÓN 2

- ¿Qué tanto estuvo presente tu valor en la semana que pasó?
- ¿Qué te sorprendió de cómo fue ayer?
- ¿Qué pasaba en tu mejor hora, y en la más difícil?
- ¿Cuántas horas tocaron tu valor?
- ¿Qué cosa pequeña podría caber en un día como el de ayer?

Ojo con esta trampa. Los registros se pueden volver autocrítica muy rápido, con frases como “Desperdicié todo el día”. Regresa a la observación: “¿Qué ves si lo miras como información?”.

Sesión 3: Lo que se interpone

50 MIN	90 MIN	ETAPA	QUÉ PASA
8	10	**Repaso y llegada**	Cómo les fue con las dos actividades de la semana.
7	10	**Predicciones**	Qué es una predicción y cómo ponerla a prueba.
Se omite	20	**Un experimento aquí mismo**	Una predicción pequeña puesta a prueba en el grupo.
15	20	**La hoja**	Una predicción, qué tanto se cree y una prueba.
12	20	**Conversación**	Predicciones y planes, según lo que cada quien quiera compartir.
8	10	**Paso y cierre**	La prueba con día y hora, y una línea de Si y Entonces.

Casi siempre las personas ya saben lo que les gustaría hacer. Lo que las detiene muchas veces es una predicción, como “Si le llamo, se va a molestar” o “Si voy, no lo voy a poder manejar”. Un experimento conductual trata esa predicción como algo que se puede poner a prueba, no como algo que hay que obedecer. Esta sesión repasa las actividades de la semana pasada, y luego cada persona escribe una predicción relacionada con su valor y planea una prueba pequeña.

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 · geteverydayinsight.com

Repaso y llegada. Pregunta cómo les fue con las dos actividades y qué pasó con la emoción, con curiosidad y no como si fuera una boleta de calificaciones. Cuando una actividad no se hizo, pregunta qué pensaba la persona que iba a pasar si la hacía. Esa predicción muchas veces es el mejor material para la sesión. Si las dos actividades salieron bien, pregunta qué paso más grande por su valor ha estado posponiendo y qué cree que pasaría si lo diera.

DI "Una predicción es un pensamiento sobre lo que va a pasar si haces algo. 'Si hablo, se van a reír de mí'. 'Si voy al gimnasio, todo el mundo se me va a quedar viendo'. Algunas predicciones se cumplen y otras no. La única forma de saberlo es averiguarlo. Un experimento conductual es una forma pequeña y planeada de averiguarlo".

Un experimento aquí mismo, en 90 minutos. Invita a las personas a intentar algo pequeño en el grupo, como hacerle una pregunta al grupo o decir algo que valoraron de la sesión. Antes de hacerlo, escriben qué esperan que pase y califican del 0 al 100 qué tanta certeza tienen. Después comparan. Nadie tiene que participar.

La hoja. Cada persona escribe una predicción relacionada con su valor, en la forma "Si yo…, entonces…", y califica del 0 al 100 qué tanto la cree. Luego planea una prueba, con qué va a hacer, dónde y cuándo, y qué esperaría ver si la predicción se cumpliera. También nombra lo que suele hacer para sentirse a salvo, como ensayar, hacerlo rápido o ir con alguien, y esta vez lo deja de lado. Si la conducta de seguridad sigue ahí, la prueba no le dice mucho. La mejor prueba es la que se anima a intentar ahora, no la que más miedo da. La segunda página se llena después del experimento y se trae a la sesión 4.

PREGUNTAS PARA LA SESIÓN 3

- ¿Qué tanto estuvo presente tu valor en la semana que pasó?
- ¿Qué predicción apareció cuando pensaste en las actividades de la semana pasada?
- ¿Qué tanta certeza tienes, del 0 al 100?
- ¿Qué esperarías ver si la predicción fuera cierta?
- ¿Cuál es la prueba más pequeña que todavía te diría algo?

Que las pruebas sean seguras y pequeñas. Los experimentos ponen a prueba lo que pasa, y nunca son retos. Si un plan suena riesgoso o demasiado grande, ayuda a la persona a encontrar una versión más pequeña. Evita predicciones sobre un recuerdo traumático, un riesgo médico real o hacerse daño. Eso corresponde al trabajo individual en terapia.

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 · geteverydayinsight.com

Sesión 4: Pensamientos y una mirada atrás

50 MIN	90 MIN	ETAPA	QUÉ PASA
8	10	**Repaso y resultados**	Qué pasó en los experimentos.
9	8	**Pensamientos y emociones**	Cómo se conectan una situación, un pensamiento y una emoción.
Se omite	15	**Un ejemplo guiado**	El grupo trabaja en conjunto una situación inventada.
15	20	**Un registro de pensamientos**	Cada persona trabaja uno propio.
6	15	**Conversación**	Lo que cada quien notó.
6	10	**Una mirada atrás**	El valor, lo que cambió y lo que sigue.
6	12	**Ronda de cierre**	Una cosa que cada persona se lleva.

La última sesión repasa los experimentos y luego trabaja con los pensamientos que frenan, con un registro de pensamientos breve. Termina con una mirada a las cuatro sesiones y un plan para seguir.

Repaso y resultados. Cada persona trae la segunda página de su hoja de la sesión 3. Pregunta cómo les fue con los experimentos y pide que comparen qué tanto creían la predicción antes y después. Una predicción que se cumplió también sirve. Pregunta qué tan mal salió en realidad, y por cuánto tiempo importó. Si alguien no hizo la prueba, pregunta qué se interpuso. Ese momento muchas veces sirve para el registro de pensamientos más adelante. Una predicción que se sostuvo, también.

DI “La misma situación se puede sentir muy distinta según lo que nos decimos sobre ella. Si una amiga no te contesta, ‘Está ocupada’ y ‘Ya se cansó de mí’ llevan a emociones muy diferentes. Un registro de pensamientos te ayuda a ir más despacio en ese momento, para que puedas mirar el pensamiento en lugar de solo creerlo”.

Pensamientos y emociones, en 50 minutos. Dibuja un ejemplo rápido en el pizarrón, una situación con dos pensamientos distintos y la emoción a la que lleva cada uno. Así las personas ven los pasos una vez antes de intentar los suyos.

Un ejemplo guiado, en 90 minutos. Usa una situación inventada, como alguien que planeaba ir a la cena de cumpleaños de una amistad y se quedó en casa. Pregunta al grupo qué pudo haber pensado esa persona, elijan el pensamiento más caliente y revisen en grupo la evidencia a favor y en contra, y luego busquen un pensamiento más equilibrado. Trabajar primero con alguien imaginario hace más fácil hacerlo con lo propio.

El registro de pensamientos. Cada persona elige un momento reciente en el que sintió que no avanzaba con su valor, uno que importe pero que no sea lo más difícil de su vida ahora. Recorre los pasos de la hoja, desde la situación hasta las nuevas calificaciones. Un pensamiento equilibrado no es un pensamiento positivo. Cuando la evidencia apoya casi todo el pensamiento caliente, el pensamiento equilibrado dice qué es cierto y qué puede hacer la persona al respecto. De cualquier forma, el pensamiento se vuelve algo que se puede mirar en lugar de algo que solo se cree.

Una alternativa. Cuando revisar la evidencia resulta invalidante, como con un pensamiento que es en parte cierto o que vuelve una y otra vez, usa un ejercicio de defusión de ACT. La persona reescribe el pensamiento caliente como “Estoy teniendo el pensamiento de que…” y nota si pierde algo de fuerza. La idea es sostenerlo con más ligereza, no demostrar que es falso.

PREGUNTAS PARA LA SESIÓN 4

- ¿Qué tanto estuvo presente tu valor en la semana que pasó?

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 · geteverydayinsight.com

- ¿Cuál fue el pensamiento caliente?
- ¿Qué encontraste al revisar la evidencia?
- ¿Cómo te queda el pensamiento equilibrado?
- ¿Qué tiene que ver este pensamiento con tu valor?

Una mirada atrás. Cada persona llena la segunda página: el valor que llevó, lo que hizo por él, lo que quiere seguir haciendo y lo que va a hacer cuando se dé cuenta de que se desvió. Desviarse no es el problema. No darse cuenta, sí. Al final de la página vienen los cuatro sitios web de las herramientas, para quien quiera seguir.

Ronda de cierre. Cada persona dice una cosa que se lleva, y se vale pasar. Si el grupo ha trabajado bien en conjunto, invita a que cada quien diga algo que notó que otra persona hizo o dijo. Que se quede en lo que hicieron, no en cómo son. Luego di las palabras de cierre.

DI “Una última cosa. El grupo termina hoy, pero el valor no. Se van a desviar de él, probablemente esta misma semana. A todo el mundo le pasa. Ahora tienen cuatro maneras de encontrar el camino de regreso: darse cuenta, planear, poner a prueba lo que se interpone y revisar el pensamiento que frena el paso. Desviarse y volver, una y otra vez, eso es la práctica”.

Cómo intervenir

Cómo respondes a lo que dice el grupo importa más que las preguntas que elijas. Estas cuatro maneras cubren 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: “Salud es uno de mis cinco, 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?”.

2. Usa un reflejo de doble cara ante la ambivalencia

DI “Por un lado, elegiste la Autonomía como el valor que llevas contigo. 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.

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 · geteverydayinsight.com

A qué poner atención

- **Herramientas que se vuelven boletas de calificaciones.** Los registros, las calificaciones y los experimentos pueden convertirse en nuevas formas de sentirse en falta. Presenta todo como información.
- **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”.
- **Valores marcados por la cultura o la fe.** Familia, Deber, Tradición, Espiritualidad y Voluntad de Dios pueden estar en el centro de la vida de una persona. Trátalos como algo completamente personal, y pregunta cómo se ve vivirlos en lugar de si los eligió con libertad.
- **Discutir pensamientos.** Un registro de pensamientos sopesa la evidencia, y funciona mejor cuando quien sopesa es la propia persona. Si el grupo se le echa encima para demostrar que un pensamiento es falso, baja el ritmo y devuélvele la pregunta: “¿Tú qué piensas de la evidencia?”.
- **Experimentos demasiado grandes.** Ayuda a hacerlos más pequeños. La mejor prueba es la que la persona de verdad va a intentar.
- **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.** Lee las instrucciones en voz alta y ofrece revisar la lista junto con quien lo necesite. Haz las sesiones en días seguidos, usa un día en la unidad para la sesión 2 y procura que los pasos se puedan hacer en la unidad o en los primeros días después del alta. Cuenta con que habrá personas que lleguen y se vayan.
- **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, por eso 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 3, mantén los experimentos lejos de situaciones con riesgo de consumo.
- **Grupos ambulatorios.** Hay tiempo para intentar los pasos entre sesiones, así que el paso y el seguimiento pesan más aquí. La serie funciona mejor cuando las mismas personas se reúnen cada semana.

Fuentes

Los valores 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. La sesión 2 sigue la versión revisada de la activación conductual de C. W. Lejuez y colaboradores, Behavior Modification, 2011. La sesión 3 sigue la Oxford Guide to Behavioural Experiments in Cognitive Therapy de J. Bennett-Levy y colaboradores, 2004. Los registros de pensamientos vienen de A. T. Beck y colaboradores, Cognitive Therapy of Depression, 1979. Los planes de Si y Entonces se basan en P. M. Gollwitzer y P. Sheeran, 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 · geteverydayinsight.com