Lo que importa

Una herramienta de Everyday Insight
myvaluescardsort.com

Sesión 1 de 4 de un grupo de habilidades de Everyday Insight. Los valores vienen del Personal Values Card Sort.

NOMBRE

FECHA

Los valores no son reglas ni metas. Una meta se puede terminar y tachar de la lista, como sacar el certificado o terminar de pagar la tarjeta. Un valor es una dirección que sigues eligiendo toda la vida. Nadie termina nunca de ser una persona cariñosa o una persona honesta.

A lo largo de cuatro sesiones vas a elegir un valor y trabajar con él de cuatro maneras: darte cuenta de cuándo aparece, hacerle espacio en tus días, poner a prueba lo que se interpone y revisar los pensamientos que te frenan.

Metas y valores

Casi todas las metas tienen un valor debajo. Escribe algunas de tus metas y, al lado, el valor de cada una.

UNA META, ALGO QUE PUEDO TERMINAR	EL VALOR QUE HAY DEBAJO
Recuperar mi licencia de manejo	Independencia
Llamarle a mi hermana el domingo	Cuidar

Cómo funciona

1. **Primera vuelta, marcar.** En la página siguiente, marca todo lo que te importe aunque sea un poco. No te limites.
2. **Segunda vuelta, estrella.** Vuelve a lo que marcaste y ponle estrella a lo que es muy importante.
3. **Elige cinco.** De los valores con estrella, anota los cinco con los que te quedarías si solo pudieras tener cinco.
4. **Elige uno para llevar contigo.** Escoge uno de tus cinco para trabajar con él en las cuatro sesiones, y escribe cómo se ve cuando lo vives.
5. **Observa.** Antes de la siguiente sesión, fíjate cada día en un momento en que aparezca ese valor, aunque sea brevemente, y anótalo.

Antes de empezar

- No hay respuestas correctas, y nadie tiene que ver tu lista.
- Si sientes la presión de elegir lo que crees que deberías valorar, hazla a un lado y elige por ti.
- Nunca tienes que compartir. Si hablas en el grupo, puedes contar cómo fue el ejercicio sin decir qué elegiste.

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

☐ **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

☐ ☆ Cuidar	☐ ☆ Compasión	☐ ☆ Cooperación	☐ ☆ Cortesía	☐ ☆ Fidelidad
☐ ☆ Familia	☐ ☆ Perdón	☐ ☆ Amistad	☐ ☆ Generosidad	☐ ☆ Ayudar
☐ ☆ Intimidad	☐ ☆ Recibir amor	☐ ☆ Amar	☐ ☆ Monogamia	☐ ☆ Acompañar
☐ ☆ Romance	☐ ☆ Servicio	☐ ☆ Sexualidad	☐ ☆ Tolerancia	

Yo y mi vida interior

☐ ☆ Aceptación	☐ ☆ Autoaceptación	☐ ☆ Autoestima	☐ ☆ Autoconocimiento	☐ ☆ Autenticidad
☐ ☆ Paz interior	☐ ☆ Atención plena	☐ ☆ Esperanza	☐ ☆ Humildad	☐ ☆ Humor
☐ ☆ Autocontrol	☐ ☆ Tiempo a solas			

Crecimiento, aprendizaje y propósito

☐ ☆ Crecimiento	☐ ☆ Propósito	☐ ☆ Conocimiento	☐ ☆ Creatividad	☐ ☆ Apertura
☐ ☆ Desafío	☐ ☆ Dominio	☐ ☆ Logro	☐ ☆ Esfuerzo	☐ ☆ Espiritualidad
☐ ☆ Voluntad de Dios				

Integridad y aporte

☐ ☆ Honestidad	☐ ☆ Confiabilidad	☐ ☆ Responsabilidad	☐ ☆ Deber	☐ ☆ Compromiso
☐ ☆ Virtud	☐ ☆ Justicia	☐ ☆ Contribución	☐ ☆ Paz mundial	☐ ☆ Ecología
☐ ☆ Precisión	☐ ☆ Racionalidad	☐ ☆ Realismo	☐ ☆ Inconformismo	

Vitalidad, alegría y aventura

☐ ☆ Aventura	☐ ☆ Emoción	☐ ☆ Cambio	☐ ☆ Riesgo	☐ ☆ Diversión
☐ ☆ Placer	☐ ☆ Ocio	☐ ☆ Pasión	☐ ☆ Belleza	☐ ☆ Flexibilidad

Estabilidad, salud y seguridad

☐ ☆ Salud	☐ ☆ Condición física	☐ ☆ Seguridad	☐ ☆ Estabilidad	☐ ☆ Orden
☐ ☆ Comodidad	☐ ☆ Moderación	☐ ☆ Sencillez	☐ ☆ Tradición	☐ ☆ Riqueza

Autonomía, influencia y reconocimiento

☐ ☆ Autonomía	☐ ☆ Independencia	☐ ☆ Autoridad	☐ ☆ Poder	☐ ☆ Fama
☐ ☆ Popularidad	☐ ☆ Atractivo			
☐ ☆ Otro	☐ ☆ Otro			

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

1 Mis cinco

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

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

2 El valor que llevo conmigo

Elige uno de tus cinco para trabajar con él en las cuatro sesiones. Escoge el que te gustaría ver más en tus días.

EL VALOR

CÓMO SE VE CUANDO LO VIVO, ALGO QUE OTRA PERSONA PODRÍA VERME HACER

3 Lo que noté

Antes de la siguiente sesión, anota cada día un momento en que apareció este valor, aunque haya sido breve. Por ahora no se trata de hacer más. Solo de darte cuenta.

DÍA	CUÁNDO APARECIÓ MI VALOR

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