FICHA 157 · PARA EL PSICÓLOGO

Mi lista de valores

Lo que me importa, y cuánto lo vivo

OBJETIVO

Ayudar a la persona a identificar, en una lista de valores definidos, los que más le importan, y a estimar cuánto los vive ahora, para hacer visibles las distancias sobre las que trabajar.

PARA QUIÉN

Inicio de un trabajo sobre valores en ACT, sensación de vivir « en piloto automático », pérdida de sentido, decisiones difíciles, antes de una ficha de acción comprometida.

DURACIÓN

20-30 min

DESARROLLO

1. Presenta la idea de valor: una dirección elegida sobre cómo actuar, no una meta que conseguir ni una norma que cumplir.
2. La persona puntúa cada valor de 0 a 10 según su importancia, sin compararse con nadie ni buscar la respuesta « correcta ».
3. Después puntúa de 0 a 10 cuánto ha vivido cada valor en las últimas semanas.
4. Identificad 2 o 3 valores muy importantes pero poco vividos, y elegid uno para un pequeño paso concreto (ficha 37).

PUNTOS DE ATENCIÓN

> No es un test: no hay puntuación total ni perfil. La doble puntuación retoma la idea del Valued Living Questionnaire (importancia y coherencia), que se aplica a áreas de vida. Una nota baja en « lo vivo » es información, no un fracaso; atiende también a los « debería » (normas disfrazadas de valores) y a los valores elegidos para agradar. La lista se inspira en el Personal Values Card Sort (dominio público); las definiciones se han redactado para estas fichas.

REFERENCIAS

Wilson, K. G., Sandoz, E. K., Kitchens, J. & Roberts, M. (2010). The Valued Living Questionnaire: Defining and measuring valued action within a behavioral framework. The Psychological Record, 60(2), 249-272.

Miller, W. R., C'de Baca, J., Matthews, D. B. & Wilbourne, P. L. (2001). Personal Values Card Sort. University of New Mexico (domaine public).

Harris, R. (2019). ACT Made Simple: An Easy-to-Read Primer on Acceptance and Commitment Therapy (2nd ed.). New Harbinger.

NOTAS DEL PSICÓLOGO

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 157 · HOJA PARA ENTREGAR

Mi lista de valores

Un valor es la forma en que quieres actuar en tu vida, lo que de verdad te importa. No es una meta que conseguir ni una obligación. No hay respuestas correctas: nadie puede vivir todos los valores a 10.

1. Para cada valor, puntúa de 0 a 10 cuánto te importa (columna « Importancia »).
2. Puntúa de 0 a 10 cuánto lo has vivido en las últimas semanas (columna « Lo vivo »).
3. Rodea 2 o 3 valores que te importan mucho (7 o más) pero que vives poco: ahí hay espacio para avanzar.

Valor	Importancia (0-10)	Lo vivo (0-10)
Aceptación: acoger a los demás y a mí mismo/a tal como somos		
Aventura: buscar experiencias nuevas y estimulantes		
Autenticidad: ser fiel a quien soy		
Autonomía: decidir por mí mismo/a		
Belleza: apreciar y crear belleza		
Compasión: responder al sufrimiento, propio y ajeno, con amabilidad		
Compromiso: mantener lo que he decidido		
Conexión: estar presente y cerca de los demás		
Contribución: aportar algo a los demás o al mundo		
Cooperación: avanzar con otros hacia una meta común		
Creatividad: imaginar, crear, inventar		
Autocuidado: cuidar mi cuerpo, mi salud y mi descanso		
Curiosidad: explorar, aprender, descubrir		
Familia: cuidar los lazos con los míos		
Generosidad: dar y compartir		
Gratitud: reconocer lo que tengo y lo que me dan		
Honestidad: decir y actuar con sinceridad		
Humor: ver el lado divertido de las cosas, compartir la risa		
Justicia: tratar a todos con equidad, defender lo que es justo		
Libertad: vivir según mis propias elecciones		
Paciencia: dar tiempo a las cosas y a las personas		
Respeto: tratar a los demás con consideración		
Responsabilidad: asumir mis actos y lo que me toca		
Valentía: actuar aunque tenga miedo		

Los valores con más distancia, y un pequeño paso para uno de ellos esta semana:

Estos ejercicios no sustituyen una terapia. Si estás en crisis o tienes ideas de suicidio: 024 (España, 24 h) o 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones