FICHA 33 · PARA EL PSICÓLOGO

Mi fiesta de 80 años

Aclarar los valores proyectándose lejos (valores)

OBJETIVO

Ayudar a la persona a contactar con lo que de verdad le importa imaginando lo que sus seres queridos podrían decir de ella en su 80 cumpleaños, si hubiera vivido según sus valores.

PARA QUIÉN

Pérdida de sentido, vida organizada en torno a la evitación, decisiones difíciles. Adultos.

DURACIÓN

20 min en sesión

DESARROLLO

1. Guía una breve visualización: la fiesta de 80 años de la persona, rodeada de seres queridos (familia, amigos, compañeros).
2. Tres o cuatro personas toman la palabra. ¿Qué le gustaría oír, en el fondo, sobre cómo ha vivido?
3. Identificad las cualidades que se repiten (presente, valiente, curioso/a, amable…): son valores.
4. Comparad con la vida actual: ¿dónde es mayor la distancia?
5. Elegid un paso pequeño, esta semana, hacia uno de esos valores (relación con la ficha 05).

PUNTOS DE ATENCIÓN

> Este ejercicio puede despertar tristeza o arrepentimiento: acógelos, suelen indicar lo que importa. Adáptalo (o evítalo) si hay un duelo reciente o una enfermedad grave; en ese caso usa otra entrada a los valores (ficha 34).

REFERENCIAS

Hayes, S. C., Strosahl, K. D. & Wilson, K. G. (2012). Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change (2nd ed.). Guilford.

Wilson, K. G. & Murrell, A. R. (2004). Values work in Acceptance and Commitment Therapy: Setting a course for behavioral treatment. In S. C. Hayes, V. M. Follette & M. M. Linehan (Eds.), Mindfulness and Acceptance: Expanding the Cognitive-Behavioral Tradition (pp. 120-151). Guilford.

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 33 · HOJA PARA ENTREGAR

Mi fiesta de 80 años

Imagina tu fiesta de 80 años. Están las personas que te importan. Algunas toman la palabra para hablar de ti y de cómo has vivido. ¿Qué te gustaría, en el fondo, que dijeran?

1. ¿Quién está? Elige tres o cuatro personas que toman la palabra.
2. Escribe lo que te gustaría que dijera cada una de ti.
3. Rodea las cualidades que se repiten: son tus valores.
4. Un paso pequeño esta semana hacia uno de ellos: _____

Quién habla	Lo que me gustaría que dijera	El valor que hay detrás

¿Dónde está la mayor distancia entre mi vida actual y estos valores?

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