FICHA 34 · PARA EL PSICÓLOGO

La diana de los valores

Medir la distancia entre los valores y la vida, área por área

OBJETIVO

Ayudar a la persona a formular sus valores en cuatro grandes áreas de vida y a situar, en una diana, cuánto vive actualmente de acuerdo con ellos.

PARA QUIÉN

Inicio de un trabajo sobre valores, seguimiento de avances, pérdida de sentido. Adultos y adolescentes.

DURACIÓN

20 min en sesión; repetir cada 1-2 meses

DESARROLLO

1. Presenta las cuatro áreas: trabajo y estudios, relaciones, ocio y crecimiento personal, salud y autocuidado.
2. Para cada área, ayuda a la persona a formular un valor (una dirección, no una meta): « ser… », « cuidar de… ».
3. En una escala de 0 a 10, ¿cuánto ha vivido últimamente de acuerdo con ese valor? (10 = en el centro de la diana).
4. Identificad lo que lo dificulta (pensamientos, emociones, circunstancias).
5. Elegid un área y una pequeña acción para acercarse al centro.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> Ayuda a la persona a distinguir sus valores de las expectativas de los demás (« debería »). Una puntuación baja no es un fracaso: es información.

REFERENCIAS

Lundgren, T., Luoma, J. B., Dahl, J., Strosahl, K. & Melin, L. (2012). The Bull's-Eye Values Survey: A psychometric evaluation. Cognitive and Behavioral Practice, 19(4), 518-526.

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 34 · HOJA PARA ENTREGAR

La diana de mis valores

Un valor es una dirección, como el norte en una brújula: nunca se alcanza, uno se acerca. Mira, área por área, a qué distancia estás del centro de tu diana.

1. Para cada área, escribe en pocas palabras la persona que quieres ser.
2. Anota de 0 a 10 cuánto vives así ahora mismo (10 = en el centro).
3. Anota lo que te frena.
4. Elige un área y una pequeña acción para acercarte al centro.

Área	Mi valor (la persona que quiero ser)	Mi vida ahora /10	Lo que me frena

El área que elijo y mi pequeña acción:

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