

No
importante
para mí

Muy
importante
para mí

Atención plena
vivid con atención plena en el presente

Amistad
tener amistades cercanas que me apoyen

Acompañar
cuidar y acompañar a los demás



MONTÓN



MONTÓN

Importante
para mí

Atractivo
tener un aspecto físico atractivo

Apertura
abrirme a nuevas experiencias, ideas y opciones

Amar
dar amor a los demás

Aceptación
que me acepten tal como soy



MONTÓN

Ayudar

servir de ayuda a los demás

Autoridad

dirigir a otras personas y
responder por ellas

Autoestima

sentirme bien conmigo

Autoconocimiento

conocerme a fondo y con
honestidad

Autenticidad

actuar de acuerdo con quien
realmente soy

Belleza

apreciar la belleza que me
rodea

Aventura

vivir experiencias nuevas y
emocionantes

Autonomía

decidir por mi cuenta y ser
independiente

Autocontrol

tener disciplina en lo que
hago

Autoaceptación

aceptarme tal como soy

Cooperación

trabajar en equipo con los demás

Conocimiento

aprender y compartir conocimiento valioso

Condición física

estar en buena condición física

Compasión

preocuparme por los demás y actuar en consecuencia

Cambio

tener una vida llena de cambios y variedad

Cortesía

tratar a los demás con respeto y cortesía

Contribución

dejar una huella duradera en el mundo

Confiabilidad

ser alguien en quien se puede confiar

Compromiso

asumir compromisos duraderos y con sentido

Comodidad

tener una vida agradable y cómoda

Emoción

tener una vida llena de emociones fuertes

Dominio

hacer bien las cosas del día a día

Desafío

enfrentar tareas y problemas difíciles

Cuidar

cuidar a los demás

Creatividad

tener ideas nuevas y originales

Esfuerzo

trabajar con esfuerzo y hacer bien lo que me toca

Ecología

vivir en armonía con el medio ambiente

Diversión

jugar y divertirme

Deber

cumplir con mis deberes y obligaciones

Crecimiento

seguir cambiando y creciendo

Honestidad

vivir con honestidad y decir la verdad

Flexibilidad

adaptarme con facilidad a lo nuevo

Familia

tener una familia feliz y cariñosa

Estabilidad

tener una vida estable y sin sobresaltos

Esperanza

mantener una actitud positiva y optimista

Humildad

vivir con humildad y sencillez

Generosidad

compartir lo que tengo con los demás

Fidelidad

mantener relaciones leales y sinceras

Fama

que me conozcan y me reconozcan

Espiritualidad

crecer y madurar espiritualmente

Ocio

dar me tiempo para descansar
y disfrutar

Moderación

evitar los excesos y buscar el
equilibrio

Justicia

promover un trato justo e
igualitario para todos

Independencia

no depender de los demás

Humor

ver el lado divertido de mí y
del mundo

Orden

tener una vida ordenada y
organizada

Monogamia

tener una relación cercana y
amorosa

Logro

lograr cosas importantes

Intimidad

compartir con otros lo más
íntimo de mí

Inconformismo

cuestionar la autoridad y las
normas

Propósito

tener sentido y rumbo en mi vida

Popularidad

caerle bien a mucha gente

Placer

sentirme bien

Paz mundial

trabajar por la paz en el mundo

Pasión

sentir con intensidad por las ideas, las actividades o las personas

Racionalidad

guiarme por la razón y la lógica

Precisión

tener opiniones y creencias bien fundadas

Poder

tener control sobre los demás

Perdón

saber perdonar a los demás

Paz interior

sentir paz interior

Sencillez

vivir con sencillez, con pocas
necesidades

Salud

tener salud y sentirme bien
físicamente

Riqueza

tener dinero de sobra

Responsabilidad

tomar decisiones
responsables y sostenerlas

Realismo

ver las cosas y actuar con
realismo y sentido práctico

Servicio

estar al servicio de los demás

Seguridad

vivir a salvo y con seguridad

Romance

vivir un amor intenso y
apasionado

Riesgo

arriesgarme y probar suerte

Recibir amor

que me quieran las personas
cercanas a mí

Otro valor

Otro valor

Virtud

vivir con rectitud e integridad

Tolerancia

aceptar y respetar a quienes piensan distinto

Sexualidad

tener una vida sexual activa y satisfactoria

Otro valor

Otro valor

Voluntad de Dios

buscar y seguir la voluntad de Dios

Tradición

seguir las tradiciones que valoro

Tiempo a solas

tener tiempo y espacio para estar a solas



Sobre esta baraja

Una herramienta de Everyday Insight
myvaluescardsort.com



Los valores y sus descripciones 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. Esta versión en español es de Everyday Insight y sigue el original, sin sus números de tarjeta ni fechas de revisión.

Los autores pusieron la clasificación de valores en el dominio público. Se puede copiar, adaptar y usar sin pedir permiso.

Para usar la baraja, pon cada tarjeta en uno de los tres montones, luego elige tus diez valores más importantes y después tus cinco principales, en orden. La hoja de registro y las instrucciones en myvaluescardsort.com te guían paso a paso.

Cómo imprimirla

- Imprime al tamaño real, sin ajustar a la página. En cartulina dura más.
- Para la versión con reverso, imprime por los dos lados y voltea por el borde largo.
- Para la versión Avery, usa hojas Avery 5371 u otras hojas de tarjetas de presentación de 2 por 3.5 pulgadas, con diez tarjetas por página.

