



Valores personales para marcar

Una herramienta de Everyday Insight
myvaluescardsort.com



Los 83 valores del Personal Values Card Sort, cada uno con un significado corto. Revisa la lista dos veces y luego elige los cinco que más te importan.

☐ **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

Cómo amo, cuido y me siento parte

- | | |
|--|---|
| ☐ ☆ Cuidar cuidar a otras personas | ☐ ☆ Compasión preocuparme por otras personas y actuar en consecuencia |
| ☐ ☆ Cooperación trabajar en equipo con otras personas | ☐ ☆ Cortesía tratar a otras personas con consideración y cortesía |
| ☐ ☆ Fidelidad ser leal y fiel en mis relaciones | ☐ ☆ Familia tener una familia feliz y cariñosa |
| ☐ ☆ Perdón saber perdonar a otras personas | ☐ ☆ Amistad tener amistades cercanas que me apoyen |
| ☐ ☆ Generosidad dar lo que tengo a otras personas | ☐ ☆ Ayudar ser de ayuda para otras personas |
| ☐ ☆ Intimidad compartir con otras personas lo más íntimo de mí | ☐ ☆ Recibir amor que me quieran las personas cercanas a mí |
| ☐ ☆ Amar dar amor a otras personas | ☐ ☆ Monogamia tener una sola relación cercana y amorosa |
| ☐ ☆ Acompañar cuidar a otras personas y ayudarlas a crecer | ☐ ☆ Romance vivir un amor intenso y apasionado |
| ☐ ☆ Servicio estar al servicio de otras personas | ☐ ☆ Sexualidad tener una vida sexual activa y satisfactoria |
| ☐ ☆ Tolerancia aceptar y respetar a quienes no son como yo | |

Yo y mi vida interior

Cómo me relaciono conmigo y con lo que vivo

- | | |
|--|--|
| ☐ ☆ Aceptación que me acepten tal como soy | ☐ ☆ Autoaceptación aceptarme tal como soy |
| ☐ ☆ Autoestima sentirme bien conmigo | ☐ ☆ Autoconocimiento conocerme a fondo y con honestidad |
| ☐ ☆ Autenticidad actuar de acuerdo con quien realmente soy | ☐ ☆ Paz interior sentir paz interior |
| ☐ ☆ Atención plena vivir con atención plena en el presente | ☐ ☆ Esperanza mantener una actitud positiva y optimista |
| ☐ ☆ Humildad vivir con humildad, sin presumir | ☐ ☆ Humor ver el lado divertido de mí y del mundo |
| ☐ ☆ Autocontrol tener disciplina en lo que hago | ☐ ☆ Tiempo a solas tener tiempo y espacio para estar a solas |

Crecimiento, aprendizaje y propósito

Lo que construyo y hacia dónde voy

- | | |
|--|---|
| ☐ ☆ Crecimiento seguir cambiando y creciendo | ☐ ☆ Propósito tener sentido y rumbo en mi vida |
| ☐ ☆ Conocimiento aprender y aportar conocimiento valioso | ☐ ☆ Creatividad tener ideas nuevas y originales |
| ☐ ☆ Apertura abrirme a nuevas experiencias, ideas y opciones | ☐ ☆ Desafío enfrentar tareas y problemas difíciles |
| ☐ ☆ Dominio hacer bien las cosas del día a día | ☐ ☆ Logro lograr cosas importantes |
| ☐ ☆ Esfuerzo trabajar con esfuerzo y hacer bien lo que me toca | ☐ ☆ Espiritualidad crecer y madurar espiritualmente |
| ☐ ☆ Voluntad de Dios buscar y seguir la voluntad de Dios | |

Integridad y aporte

Los principios que defiendo y lo que quiero aportar al mundo

- | | |
|--|---|
| ☐ ☆ Honestidad vivir con honestidad y decir la verdad | ☐ ☆ Confiabilidad ser alguien en quien se puede confiar |
| ☐ ☆ Responsabilidad tomar decisiones responsables y llevarlas a cabo | ☐ ☆ Deber cumplir con mis deberes y obligaciones |
| ☐ ☆ Compromiso asumir compromisos duraderos y con sentido | ☐ ☆ Virtud llevar una vida moralmente pura y ejemplar |
| ☐ ☆ Justicia promover un trato justo e igualitario para todas las personas | ☐ ☆ Contribución dejar una huella duradera en el mundo |
| ☐ ☆ Paz mundial trabajar por la paz en el mundo | ☐ ☆ Ecología vivir en armonía con el medio ambiente |
| ☐ ☆ Precisión que mis opiniones y creencias sean acertadas | ☐ ☆ Racionalidad guiarme por la razón y la lógica |
| ☐ ☆ Realismo ver las cosas y actuar con realismo y sentido práctico | ☐ ☆ Inconformismo cuestionar y desafiar la autoridad y las normas |

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





Vitalidad, alegría y aventura

Lo que me hace sentir con vida

- | | |
|---|---|
| ☐ ☆ Aventura vivir experiencias nuevas y emocionantes | ☐ ☆ Emoción tener una vida llena de emociones fuertes |
| ☐ ☆ Cambio tener una vida llena de cambios y variedad | ☐ ☆ Riesgo arriesgarme y probar suerte |
| ☐ ☆ Diversión jugar y divertirme | ☐ ☆ Placer sentirme bien |
| ☐ ☆ Ocio darme tiempo para descansar y disfrutar | ☐ ☆ Pasión tener sentimientos profundos por ideas, actividades o personas |
| ☐ ☆ Belleza apreciar la belleza que me rodea | ☐ ☆ Flexibilidad adaptarme con facilidad a situaciones nuevas |

Estabilidad, salud y seguridad

Lo que me ayuda a sentirme a salvo, firme y bien

- | | |
|---|---|
| ☐ ☆ Salud tener salud y sentirme bien físicamente | ☐ ☆ Condición física estar en buena condición física y tener fuerza |
| ☐ ☆ Seguridad vivir a salvo y con seguridad | ☐ ☆ Estabilidad tener una vida estable y sin sobresaltos |
| ☐ ☆ Orden tener una vida ordenada y organizada | ☐ ☆ Comodidad tener una vida agradable y cómoda |
| ☐ ☆ Moderación evitar los excesos y buscar el equilibrio | ☐ ☆ Sencillez vivir con sencillez, con pocas necesidades |
| ☐ ☆ Tradición seguir las costumbres respetadas del pasado | ☐ ☆ Riqueza tener dinero de sobra |

Autonomía, influencia y reconocimiento

Cómo uso mi propio poder y cómo me ven

- | | |
|--|---|
| ☐ ☆ Autonomía decidir por mi cuenta y ser independiente | ☐ ☆ Independencia no depender de otras personas |
| ☐ ☆ Autoridad dirigir a otras personas y responder por ellas | ☐ ☆ Poder tener control sobre otras personas |
| ☐ ☆ Fama que me conozcan y me reconozcan | ☐ ☆ Popularidad caerle bien a mucha gente |
| ☐ ☆ Atractivo tener un aspecto físico atractivo | |
| ☐ ☆ Otro _____ | |
| ☐ ☆ Otro _____ | |

Mis cinco

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

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

