



Lo que me importa

Una herramienta de Everyday Insight
mybehavioralactivation.com



Unas palabras para el área que quieras. Ayuda a elegir actividades, y puedes saltarte cualquier área, o todas.

Piensa en lo que te gustaría que fuera esta parte de tu vida, no en una meta por cumplir.

Nombre _____

Fecha _____

Relaciones

¿Qué te importa aquí? *Por ejemplo, "Ser alguien con quien mis hijos puedan contar, y seguir cerca de mi hermana".*

Trabajo, estudios y voluntariado

¿Qué te importa aquí? *Por ejemplo, "Hacer un trabajo que me enorgullezca, aunque sea algo pequeño".*

Diversión e intereses

¿Qué te importa aquí? *Por ejemplo, "Volver a hacer música y pasar tiempo al aire libre".*

Cuerpo, mente y espíritu

¿Qué te importa aquí? *Por ejemplo, "Cuidar mi cuerpo y tener tiempo tranquilo para pensar".*

Responsabilidades diarias

¿Qué te importa aquí? *Por ejemplo, "Mantener mi casa de forma que pueda descansar en ella".*

¿Te faltan las palabras? La lista al reverso tiene 83 valores para elegir. Para un ejercicio de valores más completo, prueba Tarjetas de valores, en la app o en el sitio web myvaluescardsort.com.



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 · mybehavioralactivation.com



¿Te faltan las palabras?

Elige los que vayan contigo y escribe unas palabras sobre lo que cada uno significa para ti.

Aceptación, que me acepten tal como soy
Acompañar, cuidar a otras personas y ayudarlas a crecer
Amar, dar amor a otras personas
Amistad, tener amistades cercanas que me apoyen
Apertura, abrirme a nuevas experiencias, ideas y opciones
Atención plena, vivir con atención plena en el presente
Atractivo, tener un aspecto físico atractivo
Autenticidad, actuar de acuerdo con quien realmente soy
Autoaceptación, aceptarme tal como soy
Autoconocimiento, conocerme a fondo y con honestidad
Autocontrol, tener disciplina en lo que hago
Autoestima, sentirme bien conmigo
Autonomía, decidir por mi cuenta y ser independiente
Autoridad, dirigir a otras personas y responder por ellas
Aventura, vivir experiencias nuevas y emocionantes
Ayudar, ser de ayuda para otras personas
Belleza, apreciar la belleza que me rodea
Cambio, tener una vida llena de cambios y variedad
Comodidad, tener una vida agradable y cómoda
Compasión, preocuparme por otras personas y actuar en consecuencia
Compromiso, asumir compromisos duraderos y con sentido
Condición física, estar en buena condición física y tener fuerza
Confiabilidad, ser alguien en quien se puede confiar
Conocimiento, aprender y aportar conocimiento valioso
Contribución, dejar una huella duradera en el mundo
Cooperación, trabajar en equipo con otras personas

Cortesía, tratar a otras personas con consideración y cortesía
Creatividad, tener ideas nuevas y originales
Crecimiento, seguir cambiando y creciendo
Cuidar, cuidar a otras personas
Deber, cumplir con mis deberes y obligaciones
Desafío, enfrentar tareas y problemas difíciles
Diversión, jugar y divertirme
Dominio, hacer bien las cosas del día a día
Ecología, vivir en armonía con el medio ambiente
Emoción, tener una vida llena de emociones fuertes
Esfuerzo, trabajar con esfuerzo y hacer bien lo que me toca
Esperanza, mantener una actitud positiva y optimista
Espiritualidad, crecer y madurar espiritualmente
Estabilidad, tener una vida estable y sin sobresaltos
Fama, que me conozcan y me reconozcan
Familia, tener una familia feliz y cariñosa
Fidelidad, ser leal y fiel en mis relaciones
Flexibilidad, adaptarme con facilidad a situaciones nuevas
Generosidad, dar lo que tengo a otras personas
Honestidad, vivir con honestidad y decir la verdad
Humildad, vivir con humildad, sin presumir
Humor, ver el lado divertido de mí y del mundo
Inconformismo, cuestionar y desafiar la autoridad y las normas
Independencia, no depender de otras personas
Intimidad, compartir con otras personas lo más íntimo de mí
Justicia, promover un trato justo e igualitario para todas las personas
Logro, lograr cosas importantes
Moderación, evitar los excesos y buscar el equilibrio

Monogamia, tener una sola relación cercana y amorosa
Ocio, darme tiempo para descansar y disfrutar
Orden, tener una vida ordenada y organizada
Pasión, tener sentimientos profundos por ideas, actividades o personas
Paz interior, sentir paz interior
Paz mundial, trabajar por la paz en el mundo
Perdón, saber perdonar a otras personas
Placer, sentirme bien
Poder, tener control sobre otras personas
Popularidad, caerle bien a mucha gente
Precisión, que mis opiniones y creencias sean acertadas
Propósito, tener sentido y rumbo en mi vida
Racionalidad, guiarme por la razón y la lógica
Realismo, ver las cosas y actuar con realismo y sentido práctico
Recibir amor, que me quieran las personas cercanas a mí
Responsabilidad, tomar decisiones responsables y llevarlas a cabo
Riesgo, arriesgarme y probar suerte
Riqueza, tener dinero de sobra
Romance, vivir un amor intenso y apasionado
Salud, tener salud y sentirme bien físicamente
Seguridad, vivir a salvo y con seguridad
Sencillez, vivir con sencillez, con pocas necesidades
Servicio, estar al servicio de otras personas
Sexualidad, tener una vida sexual activa y satisfactoria
Tiempo a solas, tener tiempo y espacio para estar a solas
Tolerancia, aceptar y respetar a quienes no son como yo
Tradición, seguir las costumbres respetadas del pasado
Virtud, llevar una vida moralmente pura y ejemplar
Voluntad de Dios, buscar y seguir la voluntad de Dios

