

AUDACIA

La disposición a sobrellevar situaciones que incluyen riesgos o peligro.

AVENTURA

Buscar experiencias nuevas y
emocionantes

TERCERA ORILLA

CONFIABLE

Ser una persona digna de
confianza

HONESTIDAD

Cultivar la sinceridad y ser
veraz

DISCIPLINA

Ejercer el autocontrol en mis acciones

TERCERA ORILLA

VIRTUD

Vivir una vida moralmente
irreprochable

TERCERA ORILLA

DESAFÍO

Asumir retos y tareas difíciles
de resolver

TERCERA ORILLA

ESFUERZO

Trabajar duro y con
compromiso en mis tareas
vitales

TERCERA ORILLA

AUTONOMÍA

Promover la independencia y
la autodeterminación

TERCERA ORILLA

CONOCIMIENTO

Aprender y contribuir a la
generación de conocimientos
valiosos

TERCERA ORILLA

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Resolver cosas y encontrar
solución a problemas

TERCERA ORILLA

CONTRIBUIR

Brindar influencias positivas,
duraderas y significativas en
el mundo

TERCERA ORILLA

COMPETENCIA

Cultivar habilidad y
efectividad en lo que hago

TERCERA ORILLA

AFEECTO

Tener relaciones que
involucren ternura, afecto, y
amor

TERCERA ORILLA

LEALTAD

Ser leal a mis amistades,
familia, o grupo

SEGURIDAD

Mantenerme a mí y mis seres
queridos a salvo

TERCERA ORILLA

COMUNIDAD

Ser parte de un grupo y
cooperar

TERCERA ORILLA

CREACIÓN

Construir, diseñar, o reparar
cosas

GENTILEZA

Ser amable o gentil

TERCERA ORILLA

PIEDAD

Actuar consistentemente con
mi fe y creencias religiosas

TERCERA ORILLA

AUTENTICIDAD

Actuar de acuerdo a quien soy

TERCERA ORILLA

AYUDAR

Ser útil y de ayuda para otras
personas

TERCERA ORILLA

JUSTICIA

Promover el trato justo e
igualitario para todo el mundo

TERCERA ORILLA



PAZ

Actuar para promover paz en
el mundo

TERCERA ORILLA

COMPASIÓN

Sentir y actuar para reducir el sufrimiento de otros

GENEROSIDAD

Dar lo que tengo a los demás

TERCERA ORILLA

RESPECTO

Brindar respeto y
consideración a los demás

TERCERA ORILLA

INTIMIDAD

Compartir mis experiencias más profundas con otras personas.
Conocer y ser conocido por mis personas cercanas

TERCERA ORILLA

ROMANCE

Tener amor intenso y
emocionante en mi vida

TERCERA ORILLA

CONEXIÓN

Crear relaciones cercanas y de apoyo con los demás

TERCERA ORILLA

PASIÓN

Tener sentimientos intensos
sobre ideas, actividades o
personas

DISIDENCIA

Cuestionar y desafiar la
autoridad y las normas

TERCERA ORILLA

DIVERSIÓN

Jugar y divertirme

TERCERA ORILLA

RESPONSABILIDAD

Tomar y sostener decisiones responsables y cumplir con mis obligaciones

TERCERA ORILLA

COMPROMISO

Generar compromisos
duraderos y significativos

TERCERA ORILLA

TRADICIÓN

Continuar costumbres
respetables del pasado

TERCERA ORILLA

ESPIRITUALIDAD

Buscar conexión con lo trascendente o con algo más allá del mundo material

TERCERA ORILLA

SENCILLEZ

Vivir la vida con sencillez

TERCERA ORILLA

RACIONALIDAD

Guiarse por la razón y la lógica

TERCERA ORILLA

CURIOSIDAD

Ser una persona curiosa y
descubrir cosas nuevas

TERCERA ORILLA

CORTESÍA

Tener consideración y
amabilidad con los demás

HUMOR

Ver el lado humorístico del mundo y llevar humor a quienes me rodean

TERCERA ORILLA

SALUD

Cuidar el propio cuerpo y
buscar el bienestar psíquico

TERCERA ORILLA

ECOLOGÍA

Vivir en armonía con el medio
ambiente

TERCERA ORILLA

BELLEZA

Crear o apreciar la belleza que
me rodea

TERCERA ORILLA

CRECIMIENTO

Seguir cambiando y creciendo

TERCERA ORILLA

APERTURA

Abrirme a nuevas experiencias,
ideas y opciones

TERCERA ORILLA

CREATIVIDAD

Generar ideas, productos o
conceptos nuevos y originales

CORAJE

Actuar con valor y coraje

TERCERA ORILLA

AUTORIDAD

Tener autoridad y
responsabilizarme de estar a
cargo de otras personas

TERCERA ORILLA

INCLUSIÓN

Recibir e incluir a todas las
personas

TERCERA ORILLA

AMISTAD

Construir relaciones cercanas y
contenedoras

TERCERA ORILLA

CONSIDERACIÓN

Prestar atención y considerar
las necesidades y deseos de
otras personas

TERCERA ORILLA

El ejercicio en sí se hace en tres rondas. En primer lugar, se clasifican todas las tarjetas en tres montones: muy importante, importante, menos importante. En segundo lugar, se toman las tarjetas de la pila “Muy importante” y se vuelven a seleccionar solo diez. En tercer lugar, se toman esas diez tarjetas y se seleccionan solo tres, que son las que representan los valores centrales en la vida de la persona.

La idea de las tarjetas ha circulado durante bastante tiempo en la comunidad ACT -aunque como una buena parte de los recursos técnicos del modelo, no es original sino que se trata de un préstamo de otras tradiciones clínicas. La versión de las tarjetas es la que se utiliza en el libro *Values in Therapy*, de LeJeune y Luoma.

La versión en castellano la ha hecho Dalila Acuña, Solange Estévez, como parte del trabajo del Equipo de Diseminación de Grupo ACT.