

# Diana de valores — clarificación de valores en ACT

Cuatro áreas de la vida, una diana y una acción por área: el ejercicio de la terapia de aceptación y compromiso para responder a una pregunta simple, hacia dónde quiero que vaya esto.

## ANTES DE EMPEZAR

Escribe como si nadie fuera a leer esta hoja. La marca es una distancia, no una nota. Si el ejercicio dispara autorreproche intenso o ideas de hacerte daño, déjalo y pide ayuda: Salud Responde 600 360 7777 o \*4141.

**La regla que decide si sirve.** En cada área escribe una cualidad de acción (cómo quieres tratar, aprender, cuidar, jugar), no un logro. «Casarme» es una meta; «ser una pareja cariñosa y presente» es un valor. Si lo que escribiste se puede cumplir y cerrar, pregúntate «¿al servicio de qué está esto?» y baja un nivel hasta la dirección.

## 1 ¿Qué clase de persona quieres ser en cada área?

### 1 Trabajo o estudios

Tu ocupación, tu formación, lo que sabes hacer y cómo quieres hacerlo.

---

---

---

### 2 Relaciones

Pareja, familia, amistades, colegas: cómo quieres tratar a la gente que te importa.

---

---

---

### 3 Crecimiento personal y salud

Descanso, cuerpo, aprender por gusto, espiritualidad, naturaleza: lo que te cuida y te hace crecer.

---

---

---

### 4 Ocio

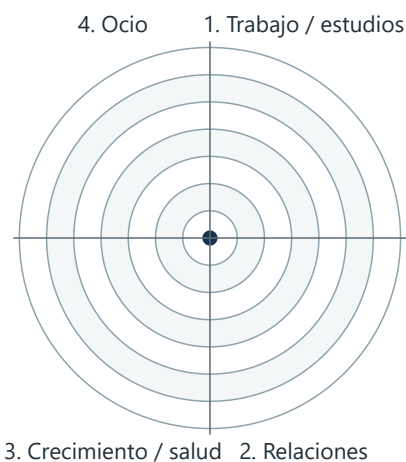
Cómo descansas, juegas, creas, te diviertes.

---

---

---

## 2 Marca en la diana cuán cerca vives hoy cada valor



El centro es el blanco: vivir plenamente según ese valor. Cuanto más lejos del centro pongas la marca, más veces tu conducta de las últimas semanas fue en otra dirección. Una marca por cuadrante.

1. Lee lo que escribiste en el área y piensa en las últimas dos semanas, no en tu intención.
2. Haz una cruz en el cuadrante de esa área, a la distancia del centro que corresponda.
3. Si al marcar lejos aparece un «estoy fracasando en esto», dale las gracias a tu mente y sigue. La marca es una foto de dónde estás; solo se puede empezar desde ahí.
4. Fecha la diana: \_\_\_\_\_

### 3 Qué te aleja del centro y una acción pequeña para esta semana

Un obstáculo por área (una emoción, un pensamiento, una circunstancia, otra prioridad) y una acción tan pequeña que puedas hacerla aunque el obstáculo siga ahí, con día y hora. «Llamar a mi hermana el jueves después del trabajo» cumple; «mejorar la relación con mi familia» no. En los estudios, lo que se asoció con la mejoría fue actuar según los valores, no declararlos.

| ÁREA                   | QUÉ ME ALEJA DEL CENTRO | ACCIÓN PEQUEÑA (DÍA Y HORA) | HECHA |
|------------------------|-------------------------|-----------------------------|-------|
| 1. Trabajo o estudios  |                         |                             |       |
| 2. Relaciones          |                         |                             |       |
| 3. Crecimiento y salud |                         |                             |       |
| 4. Ocio                |                         |                             |       |

### 4 Repite la diana y compara

Anota la distancia al centro de cada marca (1 = muy lejos, 7 = en el blanco) en cada repetición, sin mirar la anterior. No busques que las cuatro lleguen al centro: busca que alguna se haya movido en la dirección que elegiste y pregúntate qué acción la movió. La posición fluctúa; verlo es parte del ejercicio.

| ÁREA                   | HOY (FECHA) | REPETICIÓN 1 (FECHA) | REPETICIÓN 2 (FECHA) |
|------------------------|-------------|----------------------|----------------------|
| 1. Trabajo o estudios  |             |                      |                      |
| 2. Relaciones          |             |                      |                      |
| 3. Crecimiento y salud |             |                      |                      |
| 4. Ocio                |             |                      |                      |

#### AYUDA

- Prueba de anonimato: si nadie se enterara nunca, ¿lo seguirías valorando igual? Si cambia, era una meta al servicio de otro valor.
- Cambia cada «tengo que» por «elijo». Un valor se elige; no necesita justificación.
- Un área en blanco también dice algo: busca un sueño que se apagó o el valor debajo de una meta ya imposible.
- Lleva la hoja a terapia: es un muy buen punto de partida para la conversación.

#### CUIDADO

- Usar la diana como látigo. Si marcar lejos se vuelve «otra prueba de que soy malo», para y trabaja primero el autorreproche.
- Esperar que el ejercicio calme la ansiedad. No es un ansiolítico: da rumbo, no alivio inmediato.
- Perseguir un valor con rigidez. A veces renunciar a una acción concreta sirve mejor al valor a largo plazo.
- Con conducta de riesgo (autolesión, ideas suicidas), no empieces por aquí: primero la seguridad, y con apoyo profesional.

**Fuentes.** Hayes, S. C., Strosahl, K. D., y Wilson, K. G. (2015). *Terapia de aceptación y compromiso: Proceso y práctica del cambio consciente (mindfulness)* (cap. 11, Conexión con valores). Desclee De Brouwer. · Lundgren, T., Luoma, J. B., Dahl, J., Strosahl, K., y Melin, L. (2012). The Bull's-Eye Values Survey: A psychometric evaluation. *Cognitive and Behavioral Practice*, 19(4), 518-526. · Lundgren, T., Dahl, J., y Hayes, S. C. (2008). *Journal of Behavioral Medicine*, 31(3), 225-235. · Bramwell, K., y Richardson, T. (2018). *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 48(1), 9-14. · Esta hoja sigue la estructura de cuatro áreas y diana del instrumento original sin reproducir sus ítems. Artículo completo: [terapiaonlinechile.cl/valores-act-ejercicio/](http://terapiaonlinechile.cl/valores-act-ejercicio/)