RECURSO GRATUITO · AUTOCUIDADO Y VÍNCULOS

La diana de valores

Qué te importa, y qué tan cerca estás de vivirlo.

Lic. María Belén Flood
Licenciada en Psicología (UCC) · M.P. 14.845 · Córdoba, Argentina
licbelenflood.netlify.app

AUTOCUIDADO Y VÍNCULOS

La diana de valores

Los valores son las direcciones que te importan en la vida: cómo querés tratar a las personas, qué querés cuidar, qué tipo de persona querés ser. No son metas que se cumplen y se tachan. La diana de valores te ayuda a ver **qué tan cerca estás de vivir según esas direcciones** y a elegir un paso chico hacia ellas.

Por qué funciona

Tobias Lundgren y su equipo desarrollaron la diana (Bull's-Eye Values Survey) dentro de la terapia de aceptación y compromiso (ACT), y estudiaron sus propiedades psicométricas en 2012. En ACT, actuar en dirección a los propios valores es uno de los procesos centrales del bienestar, incluso cuando hay malestar.

Paso a paso

1. **Pensá cada área.** Vínculos (pareja, familia, amistades), trabajo o estudio, ocio y crecimiento personal, y salud y cuidado.
2. **Escribí qué te importa en cada una.** En forma de dirección, no de meta: "ser una amiga presente" en vez de "ver a mis amigas todos los sábados".
3. **Marcá una cruz en la diana.** Cuanto más cerca del centro, más estás viviendo según ese valor esta semana. Más afuera, más lejos.
4. **Elegí un área y un paso chico.** Una acción concreta para esta semana que te acerque un poco al centro.
5. **Anotá qué se interpone.** Pensamientos, emociones o situaciones que suelen frenarte. Saberlo ayuda a prepararte.

Cuidados

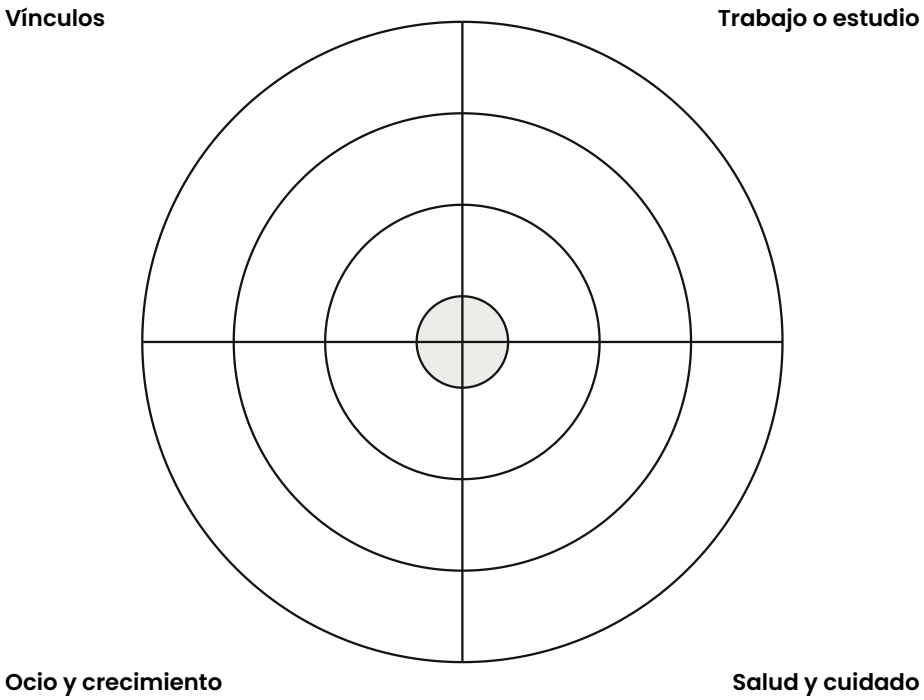
- **No es para juzgarte.** Hay épocas en que estamos lejos del centro en varias áreas, y tiene sentido.
- **Los valores son tuyos.** Si escribís lo que "deberías" valorar según otros, probá preguntarte: ¿y yo qué quiero?
- **Si te cuesta encontrar qué te importa,** también es información: es un buen tema para llevar a terapia.

Basado en

Lundgren y colegas (2012) · Hayes y colegas (2012). Referencias completas en licbelenflood.netlify.app/recursos/diana-de-valores. Material psicoeducativo: no reemplaza la terapia. En una crisis, en Argentina: Línea Nacional de Salud Mental 0800-999-0091 (gratis, 24 h) · 107 · 911.

PARA COMPLETAR

Mi diana



ÁREA	LO QUE ME IMPORTA (LA DIRECCIÓN)
Vínculos	
Trabajo o estudio	
Ocio y crecimiento	
Salud y cuidado	

MI PASO CHICO PARA ESTA SEMANA	LO QUE PUEDE INTERPONERSE