

Tu brújula, no tu meta

Una meta se alcanza y se acaba: titularte, la casa, el ascenso. Un valor no se acaba nunca — es una dirección: ser presente, cuidar tu salud, crear, acompañar. En ACT, la terapia desarrollada por Steven Hayes, los valores son la brújula: no te dicen cuánto falta, te dicen si vas hacia donde quieres ir.

META

«Correr el medio maratón.» Se cumple (o no) y se termina. Si algo la bloquea, te quedas sin camino.

VALOR

«Cuidar mi cuerpo.» Se practica hoy, mañana y a los ochenta. Siempre hay una forma disponible — aunque sea pequeña.

¿Por qué importa? Porque la ansiedad y el ánimo bajo encogen la vida hacia lo urgente: apagar fuegos, evitar malestar, cumplir. Se puede pasar un año entero muy ocupada y **a la vez muy lejos de lo que te importa**. Esta hoja es para revisar la brújula — no para exigirte más, sino para elegir mejor dónde pones lo que ya tienes.

PARA PRACTICAR ESTA SEMANA

Cuatro áreas, cuatro pasos

En cada área: tu valor en pocas palabras, y una acción tan pequeña que quepa en esta semana. La brújula se honra en pasos, no en saltos.

MIS VÍNCULOS — PAREJA, FAMILIA, AMISTADES

mi valor aquí

un paso esta semana

MI TRABAJO Y LO QUE APRENDO

mi valor aquí

un paso esta semana

MI CUERPO Y MI CUIDADO

mi valor aquí

un paso esta semana

LO QUE ME DA SENTIDO — CREAR, APORTAR, DISFRUTAR

mi valor aquí

un paso esta semana

SI ESTA SEMANA SOLO PUDIERA CUIDAR UNA DIRECCIÓN, SERÍA...

Ojo con convertir esta hoja en otra lista de pendientes que reprobar: los valores no se cumplen, se practican.
Un paso chiquito en la dirección correcta vale más que un plan perfecto que no ocurre.

Basada en el trabajo con valores de la terapia de aceptación y compromiso (ACT) de Steven Hayes. Este material acompaña un proceso terapéutico; no lo sustituye ni constituye un diagnóstico.