



JUANFRAN
DÍAZ

📍 Plaza de toros vieja 3, Portal A, 4^a
29002 Málaga (España)
📞 (+34) 625 28 55 83 📞
✉ hola@juanfrandiaz.es
🌐 juanfrandiaz.es

CÍRCULO DE VALORES

Te propongo un ejercicio de autovaloración que te dará un mapa de ti claro y efectivo.

Este **Círculos de valores** te ayudará a **evaluar fácil y claramente cómo se encuentran diferentes ámbitos, rasgos o vínculos de tu vida**. En el círculo vas a hacer un seguimiento durante un tiempo determinado a **ocho aspectos**, llamados **ítems**. [Ejemplo de ítem: dinero]

Para comenzar, imprime tantas copias de la página 3 de este documento como necesites para realizar el ejercicio propuesto, y coloca los ocho ítems en cada uno de los extremos del Círculo (siempre ubicados en el mismo orden y lugar en cada copia).

LA PUNTUACIÓN

El ejercicio consiste en **puntuar cada ítem según cómo te sientes y valoras al respecto en el momento presente: 0** sería mal, incómodx, insatisfechx... y **10** bien, agradable, satisfechx... [Ejemplo de puntuación de ocio: 7, ya que sientes que tienes lo que necesitas, que ganas lo que deseas...]

Es importante señalar que esta escala **no** hace referencia ni a la cantidad ni a la frecuencia ni a la intensidad, se refiere a cómo tú te sientes con ello. [Puedes tener poquito dinero en el banco y sentirlo como un 7 para ti, o tener propiedades y riquezas y sentirlas como un 2]

Marca en la línea correspondiente al **ítem** que estás valorando con un punto • , a la altura de tu valoración, del 0 en el centro al 10 en el extremo. Al terminar tendrás las marcas de los ocho **ítems** que has valorado.

EL POLÍGONO

Une con líneas rectas cada marca de cada **ítem**, de tal forma que formarás un polígono cerrado. La forma de dicho polígono podrá ser uniforme o deforme, reducida o amplia, simétrica o asimétrica...

Un polígono **uniforme** te indica un estado saludable y satisfactorio de tus **ítems** valorados, mientras que uno **irregular** te indica dónde es necesario poner la atención y las actuaciones para sentirte mejor. Un polígono **amplio** (más cercano al círculo exterior) te indica una mayor satisfacción, mientras que uno **reducido** (más cercano al centro) te indica una menor satisfacción.

EL SEGUIMIENTO

Este proceso es conveniente realizarlo **varias veces** en el tiempo. [Cada día durante una semana, cada lunes durante un mes, todos los primeros días del mes durante un año...] Puedes seguir las pautas que se te han dado, o bien aplicar tu propia frecuencia de valoración.



JUANFRAN
DÍAZ

📍 Plaza de toros vieja 3, Portal A, 4ª
29002 Málaga (España)
📞 (+34) 625 28 55 83 🕒
✉️ hola@juanfrandiaz.es
🌐 juanfrandiaz.es

Al menos te propongo generar mínimo **cuatro Círculos de valores** para poder tener un seguimiento más realista y efectivo de los **ítems** valorados.

También es recomendable tener diferentes momentos del día o diferentes ubicaciones por ejemplo para realizar las valoraciones, así puedes contemplar también cómo te afectan los diferentes horarios o localizaciones. Esto es una sugerencia, aunque si prefieres tener una estructura dada puedes hacer las valoraciones en el mismo sitio y a la misma hora, por supuesto.

LOS ÍTEMS

En el **Círculos de valores** podrás valorar ocho **ítems** distintos. Durante el tiempo que dure el seguimiento irás valorando los mismos **ítems**, sin cambiarlos. *[Si te has propuesto valorar tu calidad de ocio durante una semana, cada día valorarás los mismos ítems]*

Estos **ítems** son indicados por ti, por tu terapeuta o por el grupo de trabajo con el que estés haciendo este ejercicio.

Los **ítems** pueden ser grupos de cualquier aspecto, faceta, ámbito, cualidad, aptitud, relación, sentimiento... relacionados contigo.

[Ejemplos de grupos de ocho ítems:

Generales: ocio, trabajo, familia, pareja, dinero, amistades, viajes y hogar

Relación: intimidad, comunicación, sexo, afecto, libertad, conexión, empatía y compromiso

Sentimientos: alegría, esperanza, plenitud, aceptación, reconocimiento, tranquilidad, expansión y coherencia]

COMPRENDER EL CÍRCULO DE VALORES

Cuando ya has completado los **Círculos de valores** que componen al seguimiento del ejercicio propuesto podrás ver claramente la evolución de lo que has atendido durante dicho tiempo. Realmente **es un mapa de ti**, tus estados, tus sentimientos, tus pensamientos.

Por supuesto podrás hacer dicho ejercicio siempre que quieras, usando los mismos **ítems** que la primera vez o bien modificando o generando los **ítems** que tú mismx necesites.

Confío en que esta propuesta te ayude y sea una buena compañía para ti, aportando luz acerca de lo que necesites.

¡Gracias!

Juanfran Díaz



FECHA: _____

