

Artículo

Evaluación del Cambio Identitario Mediante la Autocaracterización: Aplicación en una Intervención Basada en la Identidad Para Jóvenes con Depresión y Ansiedad

Juan Francisco Narváez-Villarreal^{1,2} y Guillem Feixas^{1,2}

¹Departamento de Psicología Clínica y Psicobiología, Universidad de Barcelona, Barcelona (España)

²Instituto de Neurociencias, Universidad de Barcelona, Barcelona (España)

INFORMACIÓN

Recibido: 05/01/2026
Aceptado: 02/06/2026

Palabras clave:

Constructo personal
HEXACO
Personalidad
Idiográfico
Análisis textual
Cualitativo

RESUMEN

La autocaracterización es una técnica constructivista de carácter narrativo, propuesta por George A. Kelly, que permite explorar la identidad personal desde una posición de autodistanciamiento. Este estudio examina su potencial para evaluar el cambio identitario a lo largo de un proceso psicoterapéutico y su relación con el cambio clínico. Se compararon las autocaracterizaciones iniciales y finales de dos jóvenes con depresión y ansiedad que participaron en una intervención terapéutica basada en la identidad. El análisis se realizó desde un enfoque idiográfico kellyano, centrado en la narrativa del sí mismo, y además se complementó con una lectura inspirada en el modelo nomotético de rasgos HEXACO. El análisis kellyano identificó cambios en la manera de narrar el sí mismo entre el inicio y el final del proceso terapéutico. El análisis HEXACO mostró cambios en el contenido narrativo interpretado en términos de dimensiones HEXACO. También se observó una reducción de los síntomas emocionales. Es importante mencionar que las puntuaciones HEXACO derivadas de la autocaracterización son una inferencia interpretativa y no equivalen a un inventario estandarizado. Se discute el valor de la autocaracterización como una herramienta que permite capturar la identidad en momentos de relevancia clínica y explorar el cambio identitario de manera integrada, articulando un enfoque y lectura idiográfica junto con una lectura inspirada en un modelo nomotético. Este uso constituye solo una de las múltiples posibilidades que ofrece esta técnica para el estudio del cambio humano en psicología.

Assessment of Identity Change Through Self-Characterization: Application in an Identity-Based Intervention for Young People With Depression and Anxiety

ABSTRACT

Self-characterization is a constructivist technique of a narrative nature, proposed by George A. Kelly, that allows for the exploration of personal identity from a position of self-distancing. This study examines its potential to assess identity change throughout a psychotherapeutic process and its relationship with clinical change. Initial and final self-characterizations were compared in two young people with depression and anxiety who participated in an identity-based therapeutic intervention. The analysis was conducted from an idiographic Kellyan approach, focused on the narrative of the self, and was further complemented by a reading inspired by the HEXACO nomothetic trait model. Through the Kellyan analysis, changes were identified in the way the self was narrated between the beginning and the end of the therapeutic process. The HEXACO analysis showed changes in the narrative content interpreted in terms of HEXACO dimensions. A reduction in emotional symptoms was also observed. It is important to note that the HEXACO scores derived from the self-characterization are an interpretive inference and do not correspond to a standardized inventory. The value of self-characterization is discussed as a tool that allows for the capture of identity at moments of clinical relevance and for the exploration of identity change in an integrated manner, articulating an idiographic approach and reading together with a reading inspired by a nomothetic model. This use constitutes only one of the multiple possibilities offered by this technique for the study of human change in psychology.

Keywords:

Personal construct
HEXACO
Personality
Idiographic
Textual analysis
Qualitative

Citar como: Narváez-Villarreal, J. F., y Feixas, G. (2026). Evaluación del cambio identitario mediante la autocaracterización: Aplicación en una intervención basada en la identidad para jóvenes con depresión y ansiedad. *Revista de Psicoterapia*, 37(134), 95-109. <https://doi.org/10.5944/rdp.v37i134.47450>

Autor y e-mail de correspondencia: Juan Francisco Narváez-Villarreal, juanfran.narvaez@hotmail.com

Este artículo está publicado bajo Licencia Creative Commons 4.0 CC-BY-NC

Introducción

La autocaracterización (AC) es una técnica propuesta por [George A. Kelly \(1955\)](#) en el marco de su Teoría de Constructos Personales (TCP). Kelly la diseñó como un modo de obtener un retrato que refleje el sistema de constructos personales de la persona que consulta, tal como es expresado por ella misma, es decir, la manera en que organiza sus percepciones del sí mismo (self) con respecto a los demás. En el desarrollo de la TCP, esta técnica ha ocupado un papel secundario frente a la técnica de la rejilla—instrumento más estudiado y utilizado ([Saúl et al., 2012](#))—. En consecuencia, la investigación sobre la AC es escasa. En este artículo se propone rescatar y evidenciar su potencial: la AC permite no solo evaluar cómo la persona construye su identidad en un momento determinado, sino también explorar los cambios que se producen en ella a lo largo de la terapia. Por otro lado, su sola administración ya puede generar un efecto terapéutico.

La técnica consiste en pedir a la persona que escriba una caracterización de sí misma siguiendo ciertas instrucciones específicas propuestas en la formulación original de [Kelly \(1955\)](#). La primera es redactarla en tercera persona. Esto ofrece un nuevo marco desde el cual observarse, al romper con la fórmula habitual de la autodescripción o diálogo interno espontáneo (p. ej., “Soy tímido”; “¡Seré cretino!”) y sustituirla por otra como, por ejemplo, “George es...”. Este cambio de foco narrativo crea distancia psicológica y facilita una observación con más perspectiva, reduciendo “las distorsiones defensivas” ([Kelly, 1955](#)).

Otra instrucción de la versión original de [Kelly \(1955\)](#) es que la descripción se haga “como si fueras el personaje principal de una obra de teatro”. Esta consigna introduce un matiz narrativo y simbólico que vincula la terapia con la metáfora del “mundo como obra de teatro”. Años más tarde, [Goffman \(1959\)](#) desarrolló esta perspectiva, mostrando que la interacción social puede entenderse como una sucesión de roles representados en distintos escenarios ante diferentes audiencias, siguiendo guiones específicos.

El énfasis de [Kelly \(1955\)](#) en la expresión “personaje principal” se ve reflejado en la noción de “guion” en el análisis transaccional ([Berne, 1961](#)) y conecta con desarrollos posteriores de enfoques narrativos como los de [White y Epston \(1990\)](#), quienes amplían la metáfora teatral y subrayan la importancia de que la persona se reconozca como protagonista y autora del guion de su vida. La utilización de la AC favorece la expresión y exploración del relato personal en el proceso terapéutico, fortaleciendo el sentido de agencia narrativa. De hecho, George Kelly puede considerarse como un predecesor de las terapias narrativas, no solo por haber creado la AC, una técnica narrativa para comprender la personalidad y orientar el proceso terapéutico, sino también de forma explícita:

“La vida no proporciona al hombre [sic] asideros científicos firmes en la realidad, no le sugiere argumentos narrativos, no le ofrece una narrativa rítmica para confirmar la cambiante resonancia de un tema humano. Si elige escribir una tragedia, eso es lo que será; si elige una comedia, eso es lo que surgirá de allí; y si elige una parodia, él, el único lector, debe aprender a reírse de sus misantrópicas caricaturas de la única persona que conoce: él mismo.” ([Kelly, 1969](#), p. 24)

La consigna de escribir la AC como si lo hiciera un amigo cercano añade un componente fundamental: fomenta una mirada empática y comprensiva hacia uno mismo. Esta perspectiva puede

vincularse con postulados de la psicología positiva ([Seligman y Peterson, 2004](#)), que promueven la identificación y el cultivo de fortalezas personales como base para el bienestar. También representa un precedente de la apreciación de la compasión como ingrediente terapéutico (véase, por ej., [Gilbert, 2009](#), aunque este enfoque tiene una gran difusión con muchas otras obras más recientes).

Al promover esta mirada compasiva hacia uno mismo, la AC no solo explora cómo la persona se construye narrativamente, sino que desde su primera aplicación ya facilita la activación de recursos y la necesidad de focalizarse en las virtudes, estableciendo una base sólida para la terapia. En este sentido, puede considerarse plenamente como una evaluación terapéutica ([Finn y Martin, 2013](#); [Finn y Tonsager, 1992](#)): una forma de evaluación que, por su carácter colaborativo y reflexivo, produce un efecto terapéutico durante el propio proceso evaluativo.

En este marco, la AC se convierte no solo en un instrumento inicial para orientar la intervención, sino también en una herramienta que, al repetirse al final del tratamiento, permite evaluar el cambio identitario. Este se entiende como la transformación de la persona manifestada en su identidad narrativa, es decir, en la forma en que construye y reconcilia su sentido de sí misma a partir de su experiencia pasada, presente y futura, integrándola en un relato interno coherente ([McAdams, 2001](#)). La reconstrucción de la identidad ([Feixas, 2021](#)) se produce en una buena parte de los procesos terapéuticos de orientaciones bien diversas, y a menudo implica desafiar la homeostasis identitaria o tendencia a la continuidad del sí mismo, y registrar una nueva “captura” narrativa al final del proceso. El uso que aquí describimos de la AC permite observar esa transformación.

En la investigación llevada a cabo en el marco del estudio “Terapia transdiagnóstica basada en la identidad (TTBI) para jóvenes con ansiedad y depresión: Grado de compromiso, eficacia y predictores de resultado” ([www.ub.edu/ibtt](#)), se prescribe la AC al final de la primera sesión, como tarea para casa. En la segunda sesión, se lee y analiza junto con la persona, identificando sus constructos personales e incorporando los más relevantes a la técnica de la rejilla, un ingrediente central en la intervención. Además, se recogen las impresiones, ideas y sensaciones que la persona experimenta antes, durante y después de escribir la AC, así como en el momento de leerla (o escucharla leída por el terapeuta, si así lo prefiere el/la participante). Al finalizar el tratamiento, se repite la prescripción con la misma consigna inicial, obteniendo así dos narrativas que permiten explorar y comparar la identidad al inicio y al final de la terapia.

La TTBI es una modalidad psicoterapéutica transdiagnóstica fundamentada en la TCP, dirigida a jóvenes con ansiedad y/o depresión. Parte de la premisa de que los síntomas emocionales se relacionan con la manera en que los individuos se perciben a sí mismos y a los demás, a través de su sistema de constructos personales. Para trabajar sobre dichos constructos es necesario explorarlos primero, tarea que se realiza con la herramienta *Explore Your Meanings* (EYME; [Feixas et al., 2021](#)), desarrollada a partir de la técnica de la rejilla ([Feixas y Cornejo, 1996](#); [Fransella, et al. 2004](#); [Kelly, 1955](#)). EYME permite representar y explorar el sistema de significados del paciente de forma inmersiva mediante realidad virtual. El tratamiento combina esta exploración con intervenciones centradas en dilemas, conflictos internos ([Feixas y Compañ, 2016](#)) y otros aspectos relevantes de la identidad, con el fin de promover

la autoexploración y facilitar cambios cognitivos, emocionales y conductuales deseados, visibles a través del cambio identitario.

Análisis de la Autocaracterización

El análisis de la AC se ha desarrollado de diversas maneras desde la propuesta original de Kelly (1955). Su planteamiento básico consiste en mantener una actitud empática y crédula frente al texto, confiando en que la persona expresa su experiencia y su propia perspectiva de la realidad, que es aceptada como tal, sin juicios. Esta aproximación refleja el énfasis fenomenológico y constructivista en la interpretación que la persona realiza de sí misma y de los acontecimientos vividos. En este sentido, el análisis busca leer el texto desde la mirada del autor, conectando con su narrativa y con su identidad en términos de vivencias, logros y dificultades.

Aunque no existe un protocolo único de análisis, lo común entre los distintos enfoques es precisamente este acercamiento crédulo y su enfoque en la utilidad clínica (González-Encinas et al., 2019). Dentro de la propuesta original de Kelly (1955), destacan dos ejes: el análisis temático, que identifica las explicaciones causales que la persona ofrece sobre su experiencia (“¿qué me ha llevado a ser así?, ¿por qué tengo esta dificultad?”), y el análisis dimensional, orientado a los constructos bipolares con los que organiza su mundo (por ejemplo: “Marcos es inteligente, a veces egoísta, le cuesta dejarse ir”).

Kelly (1955) también sugería atender a la organización global del relato: cómo se abren y cierran los párrafos, las secuencias narrativas, la aparición de temas nucleares al inicio como “zonas de seguridad” y la manera en que el texto se desarrolla de forma paulatina o abrupta. Además, proponía observar repeticiones, énfasis, variaciones en el estilo de escritura e incluso reescribir la AC desde los constructos del terapeuta, como una aplicación del corolario de socialidad.

Trabajos posteriores han ampliado estos planteamientos. Botella y Feixas (2008) subrayan la lectura empática como primer paso para entrar en la lógica del cliente, complementada por el análisis contextual de la historia y del trasfondo vital del autor. Androutopoulou (2001) retoma el espíritu original de Kelly al poner en diálogo el texto con la persona que lo ha escrito, proponiendo indagar en los sentimientos antes, durante y después de redactar la AC, así como explorar versiones alternativas (identidad ideal, familiar, futura). Esta flexibilidad resalta la versatilidad de la técnica.

Ante esta diversidad de enfoques, González-Encinas (2020) ha señalado la necesidad de sistematización y propone un protocolo estandarizado en torno a cinco focos: análisis dimensional, organización, repeticiones, análisis temático y temáticas/ímagos. Más recientemente, McGrane et al. (2023) han retomado y extendido el protocolo clásico de Kelly para explorar identidades laborales, integrando secuencias, organización, repeticiones y reelaboración narrativa.

Estos procedimientos de análisis de la AC reflejan bien el énfasis idiográfico de la TCP en su estudio de personalidad, pero pensamos que también se puede realizar una lectura inspirada en un modelo nomotético. Adoptando un modelo de rasgos específico se pueden analizar cambios antes y después del proceso terapéutico en la AC, atendiendo a los constructos teóricos que resulten relevantes para dicho modelo. En nuestro caso, hemos escogido el modelo HEXACO (Ashton y Lee, 2007) por el hecho de incluir los llamados “cinco grandes” junto con el factor H (honestidad/humildad) que

refleja constructos de contenido moral, que mostraron su importancia en un estudio con pacientes con depresión (Montesano et al., 2009). Posteriormente, Feixas et al. (2014) encontraron una predominancia de contenido moral entre los constructos congruentes de los pacientes con depresión. Al comparar datos previos a la intervención con los obtenidos después, buscamos proponer un puente entre una lectura idiográfica y una lectura complementaria guiada por un marco nomotético para describir tendencias del contenido narrativo que puedan establecer un diálogo exploratorio con la investigación sobre estabilidad y el cambio de la personalidad. Un metaanálisis reciente sostiene que los rasgos son relativamente estables, pero, al mismo tiempo, muestran variaciones significativas en ciertos periodos y dimensiones (Bleidorn et al., 2022).

En este artículo adoptamos una síntesis integradora para el análisis de la AC con el objetivo de explorar su potencial para identificar los cambios identitarios que suceden en el curso de un proceso psicoterapéutico y su posible relación con cambios sintomáticos. El análisis de dos casos, con ACs de características bien diferentes, puede permitir apreciar las posibilidades de los procedimientos empleados para el análisis identitario de la AC.

Objetivos Específicos:

1. Identificar los cambios descritos de forma narrativa por parte de dos participantes al principio y al final del proceso terapéutico, en sus propios términos. Para ello se emplea el protocolo de análisis de Kelly, comparando la AC inicial y final.
2. Explorar la utilidad del modelo HEXACO (Ashton y Lee, 2007), creado y fundamentado de forma nomotética, como marco de referencia para interpretar los cambios observados en la identidad narrativa en la AC final respecto a la del inicio del proceso terapéutico.
3. Examinar la relación de los cambios identitarios hallados con los indicadores cuantitativos de cambio clínico.

Método

Este es un artículo teórico-metodológico, en el que acorde a nuestros objetivos, exploraremos a través de dos casos ilustrativos el potencial clínico de la AC para explorar el cambio identitario que se da a través de la terapia.

Participantes

Hemos seleccionado dos casos del estudio TTBI, a quienes llamaremos Manuela y Sara (seudónimos). Ambas participantes firmaron un consentimiento informado que incluía la autorización para el uso de sus datos clínicos y la publicación de sus narrativas con fines de investigación. El estudio TTBI fue aprobado por la Comisión de Bioética de la *Universitat de Barcelona*.

Para proteger la identidad de las participantes, se aplicaron criterios de anonimización que incluyeron el uso de seudónimos y la omisión o modificación de datos potencialmente identificables en las narrativas. La elección de los casos se debe a la riqueza de sus ACs y al contraste entre ambas en cuanto a extensión y estilo narrativo, así como gravedad de la sintomatología.

Manuela, de 24 años, decidió iniciar terapia a causa de síntomas ansiosos que, según refiere, le “impiden vivir el día a día” y se intensifican durante la noche. Su autocaracterización inicial es breve

y aparentemente poco elaborada. Sin embargo, en pocas frases se revelan sus conflictos internos y una notable riqueza. Clínicamente destaca por haber comenzado la terapia con un nivel de malestar muy elevado.

Sara, de 23 años, presenta síntomas ansiosos, especialmente en el momento de dormir. Expresó como objetivos terapéuticos trabajar la relación con su expareja y disminuir su autocrítica. Su autocaracterización inicial es extensa, con abundante contenido explícito y marcada por tensiones entre distintas partes del sí mismo. Inició la terapia con un nivel de malestar relativamente bajo, en comparación con Manuela, aunque clínicamente relevante.

Instrumentos

Autocaracterización (AC). Consiste en la siguiente instrucción: “Escribe una caracterización de ti mismo en tercera persona. Es como si fueras el guionista de una obra y tuvieras que describir cómo es el personaje principal que se representará en ella. Escríbelo como lo haría un amigo cercano que te aprecia y te conoce muy bien. No pienses en un amigo real en concreto. Por ejemplo, empieza diciendo: Manuela (por ej.) es...”.

Clinical Outcomes in Routine Evaluation-Short Brief Form (CORE-SFB). Versión abreviada en español del CORE-OM (Feixas et al., 2012; Trujillo et al., 2016). Consta de 18 ítems, puntuados de 0 a 4, organizados en las subescalas de Bienestar, Problemas/Síntomas, Funcionamiento y Riesgo. Se administró en todas las sesiones del proceso terapéutico, al inicio de cada una. Su puntuación global se interpreta en términos de malestar (*distress*) psicológico.

Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21). Versión corta del DASS, validada en español (Bados et al., 2005). Incluye 21 ítems con puntuación de 0 a 3, distribuidos en las subescalas de Depresión, Ansiedad y Estrés. Se administró al inicio del proceso y en la última sesión (16), antes de la sesión de seguimiento (17).

Procedimiento

La consigna de autocaracterización se presentó al final de la primera sesión de terapia, sin instrucciones adicionales, salvo

breves aclaraciones: se indicó una extensión máxima de una página, dejando a criterio de las participantes la longitud final del texto que considerasen adecuada dentro de ese límite. En caso de superarse dicha extensión, no se consideraría el texto a continuación. En el caso de Sara, su autocaracterización inicial incluyó una sección tachada que igualmente se incorporó al análisis. Se indicó también que podían elaborarla en el momento y de la manera que prefiriesen. La tarea se repitió al final del proceso terapéutico del protocolo TTBI, de 16 sesiones, generando así dos textos comparativos.

Las autocaracterizaciones completas de ambas participantes (versiones iniciales y finales, así como los textos originales en catalán) se incluyen como material complementario. En relación con el idioma del análisis, la AC de Sara se puso a disposición de los evaluadores tanto en su versión original en catalán como en una versión traducida al castellano, con el fin de que cada evaluador pudiera realizar el análisis en el idioma de su preferencia. La traducción se realizó mediante un servicio de traducción automática y fue posteriormente revisada por los autores, ambos bilingües, con el objetivo de asegurar la adecuación semántica del contenido.

El CORE-SFB se aplicó de manera presencial en los cinco minutos iniciales de cada sesión, con un total de 17 registros (ver Figuras 1 y 2). El DASS-21 se utilizó en tres ocasiones (ver Figuras 3 y 4). La primera, en línea, una semana antes de comenzar la intervención, como parte de las evaluaciones previas al inicio de la terapia. La segunda, de manera presencial en los minutos finales de la sesión 16, última sesión del proceso antes de la sesión de refuerzo realizada dos meses después. La tercera y última se realizó en línea como parte del seguimiento realizado tres meses después de la sesión 16.

Análisis

Se aplicaron dos procedimientos distintos para el análisis de la AC.

Enfoque Kellyano: El análisis de las autocaracterizaciones se realizó siguiendo un enfoque flexible, coherente con la concepción original de la técnica como un procedimiento abierto y fundamentalmente

Figura 1
Evolución de las Puntuaciones en el CORE de Sara Durante el Proceso Terapéutico

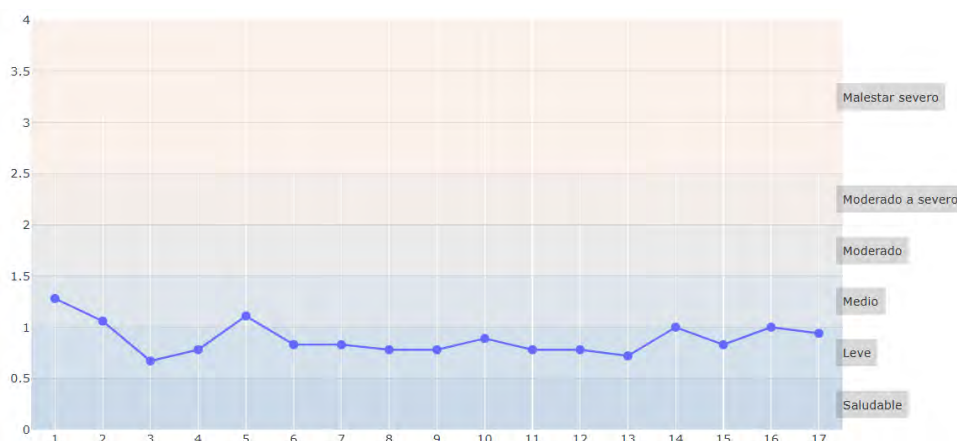


Figura 2

Evolución de las Puntuaciones en el CORE de Manuela Durante el Proceso Terapéutico



Figura 3

Evolución de las Puntuaciones en el DASS de Sara Durante el Proceso Terapéutico

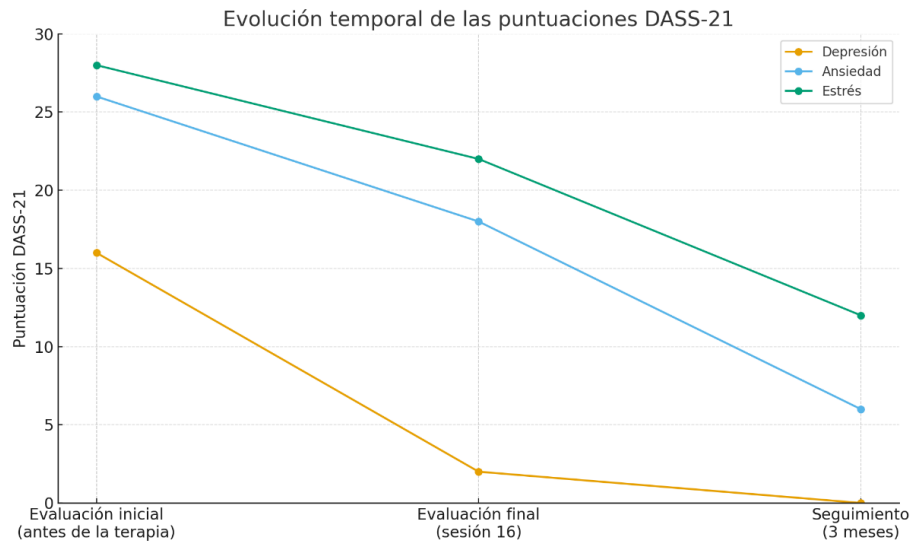
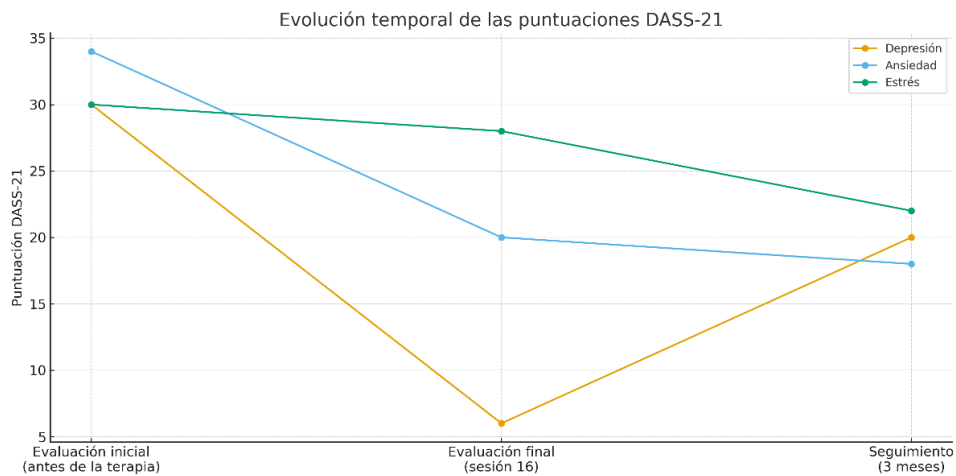


Figura 4

Evolución de las Puntuaciones en el DASS de Manuela Durante el Proceso Terapéutico



idiográfico. Tomamos como referencia las directrices clásicas propuestas por Kelly, así como desarrollos posteriores que han sistematizado distintos focos de análisis, especialmente el trabajo de [González-Encinas \(2020\)](#). En concreto, se centró en cada uno de los siguientes aspectos: a) lectura empática y crédula (visión global y narrativa del texto), b) organización y estructura (aperturas, cierres, secuencias, transiciones), c) repeticiones y términos centrales, d) constructos (dimensiones bipolares explícitas o implícitas), e) relaciones causa-efecto y atribución de agencia, y f) temas dominantes. Es importante señalar que, debido al carácter narrativo e integrado de este método, varios aspectos tienden a solaparse; sin embargo, con el fin de mantener un mayor rigor metodológico, se optó por dividir el análisis en dichas partes.

El análisis fue realizado por tres evaluadores. Por un lado, el psicoterapeuta (JFN) de ambos casos, con conocimiento de primera mano del proceso terapéutico, el cual se llevó a cabo bajo supervisión clínica (por parte de GF). Por otro lado, dos estudiantes de último curso de Psicología, entrenados en la TCP y familiarizados con la técnica de la AC y el modelo HEXACO, quienes no conocían el caso ni habían participado en el proceso terapéutico. Ambos estudiantes recibieron instrucciones específicas para realizar el análisis siguiendo el mismo procedimiento y considerando las áreas previamente definidas.

Dado el potencial riesgo de sesgo confirmatorio asociado al conocimiento del caso por parte del terapeuta, se optó por diferenciar analíticamente entre dos niveles de interpretación: (a) una interpretación textual, basada exclusivamente en el contenido de la autocaracterización; y (b) una interpretación contextual, que integra el contenido del texto con el conocimiento derivado del proceso terapéutico. No obstante, el análisis mostró que las interpretaciones relevantes podían sostenerse a partir del contenido textual de las autocaracterizaciones, sin que el conocimiento del proceso terapéutico aportara elementos adicionales en los resultados. En consecuencia, las [Tablas 1-4](#) presentan los hallazgos derivados del análisis textual.

Esta distinción se plantea con fines analíticos, reconociendo que toda interpretación implica algún grado de contextualización.

Lectura inspirada en el modelo nomotético HEXACO: Se utilizó el modelo HEXACO ([Ashton y Lee, 2007](#)) como marco de referencia para realizar una lectura interpretativa del contenido narrativo de las autocaracterizaciones. El análisis se organizó en torno a las seis dimensiones del modelo HEXACO, utilizando una escala Likert de 1 a 5 puntos, con valores distribuidos entre los polos opuestos de cada dimensión.

La asignación de puntuaciones se realizó a partir de la identificación de indicadores narrativos asociados a cada rasgo dentro

Tabla 1

Análisis Kellyano de la AC Inicial de Sara

Categoría del análisis Kellyano	Interpretación textual
a) Lectura empática y crédula (visión global y narrativa del texto)	- El texto transmite una dualidad o contraste interno/externo en Sara: una parte sociable y luminosa frente a otra más profunda, introspectiva o triste. - El texto tiene un tono afectuoso y cercano que facilita la conexión con la autora.
b) Organización y estructura (aperturas, cierres, secuencias, transiciones)	- El texto se organiza progresivamente desde lo externo hacia lo interno: inicia con una descripción pública y avanza hacia lo íntimo. - El cierre tiene un tono de esperanza y proyección a futuro. - El texto presenta un estilo de transición suave y ordenado con un enfoque principal en el presente, acompañado de referencias menores al pasado y al futuro.
c) Repeticiones y términos centrales	- La alegría y la tristeza son centrales; la primera es pública y la segunda se oculta. - La autoexigencia y la sensación de insuficiencia; constantes en su manera de verse a sí misma. - La ambición y el deseo de superación son un rasgo reiterado. - La felicidad aparece como un mandato: tener que demostrar felicidad y hacer felices a los otros. - Resalta la extroversión contrapuesta a la vivencia solitaria de la tristeza.
d) Constructos (dimensiones bipolares explícitas o implícitas)	- Alegre-Triste; el eje central del texto. - Extrovertida-Introvertida o Sociable-Reservada. - Autoexigente/Ambiciosa-No autoexigente/No ambiciosa. - Satisfecha-Insatisfecha. - Control emocional-Descontrol emocional. - Se evidencian polaridades internas entre lo sentido y lo mostrado, particularmente en el fragmento tachado, donde se expresa la ambivalencia respecto a su relación con el ex.
e) Relaciones causa-efecto y atribución de agencia	- El malestar se asocia principalmente con causas internas: autoexigencia y dificultad para mostrarse auténtica. - Transmite un locus de control interno y una alta atribución de agencia; actúa intentando mantener el control y aparentar bienestar. - Sitúa el origen de su autoexigencia en la etapa del bachillerato, cuando empezó a exigirse darlo todo para poder sentirse tranquila. - Su tendencia a cuidar y hacer felices a los demás lleva a que oculte su tristeza y evite compartir sus problemas. - A través del párrafo tachado introduce la relación con su ex como una tensión que le crea malestar.
f) Temas dominantes	- La tensión entre alegría y tristeza domina el relato, refleja la dualidad entre lo que muestra y lo que oculta. - La autoexigencia y el perfeccionismo; la impulsan y a la vez le generan malestar. - La fortaleza aparente y la fragilidad interna. - Tensión entre ser para los demás y ser para sí misma. - Esperanza de mejora.

Tabla 2

Análisis Kellyano de la AC Final de Sara

Categoría del análisis Kellyano	Interpretación textual
a) Lectura empática y crédula (visión global y narrativa del texto)	- El texto refleja mayor integración y equilibrio interno: Las tensiones identitarias se han reducido, sugiere una menor vivencia de conflicto interno. - La narrativa transmite crecimiento personal, empoderamiento y superación. - Se ha reforzado el foco en sí misma y ha disminuido el protagonismo de otros personajes. - La alegría se vuelve un rasgo más propio e integrado, ya no es una obligación hacia los demás. - El tono sigue siendo afectuoso y positivo, pero ahora se centra más en el autoconocimiento que en el malestar. - Aparecen debilidades, pero ya no abruman, ahora son aceptadas como parte de la normalidad.
b) Organización y estructura (aperturas, cierres, secuencias, transiciones)	- La estructura del relato es lineal, avanza de manera progresiva y se orienta hacia el futuro. - El cierre es esperanzador y positivo, reconoce avances y acepta que el proceso continúa. - Habla de crecimiento sin la sensación de exigencia y urgencia que tenía el relato previo. - El discurso está más cohesionado, ya no contraponen polos, ahora los integra. - No existen referencias al pasado y se refuerza el foco hacia el futuro.
c) Repeticiones y términos centrales	- Fuerza, valentía y lucha son ahora los ejes centrales del relato. - La alegría y la felicidad siguen siendo centrales, aunque ahora con mayor autenticidad e integración. - La autoexigencia sigue presente, pero se reformula: ya no es fuente de tensión, sino parte del esfuerzo por superarse y sentirse realizada. - La felicidad ya no es una meta inalcanzable, ahora es un estado presente y real. - El miedo como un contrapeso al crecimiento que se integra y se gestiona.
d) Constructos (dimensiones bipolares explícitas o implícitas)	- Alegre-Triste; ya no como fuente de conflicto, sino como una polaridad integrada en su identidad. - Valiente/Fuerte-Cobarde/Débil; nuevo eje central de autodefinición. - Luchadora-No luchadora. - Extrovertida-Introvertida; se mantiene, aunque con menor relevancia que en la AC inicial. - Sabe estar sola-No sabe estar sola. - Abierta al cambio-Conformista. - Los opuestos comienzan a funcionar de manera más complementaria que antagónica, lo que sugiere una mayor integración de los polos.
e) Relaciones causa-efecto y atribución de agencia	- Establece una relación entre el autoconocimiento y el bienestar: reconoce cómo funciona su mente y sus emociones, obteniendo mayor equilibrio y autonomía. - Se mantiene una alta atribución interna de agencia, pero ahora con un tono más positivo y funcional. - Se enfoca ahora en lo que puede controlar, contrasta con la autoexigencia rígida del relato anterior. - La atribución interna de agencia se integra ahora con el reconocimiento de sus miedos sin negarlos.
f) Temas dominantes	- El crecimiento personal y el autoconocimiento: señalan una evolución hacia la aceptación e integración. - La lucha, el esfuerzo y la valentía, matizados por una perspectiva más equilibrada y esperanzadora. - La proyección al futuro con un tono esperanzador. - Felicidad presente y en construcción. - Aceptación de la vulnerabilidad sin culpa.

de la AC, considerando (a) la recurrencia de dichos indicadores a lo largo del texto, (b) la intensidad de su expresión (por ejemplo, mediante el uso de marcadores como “muy”, “siempre” u otros énfasis lingüísticos), y (c) su centralidad en la autodefinición del sujeto, es decir, en qué medida organizaban la descripción global de sí mismo, más que la presencia de elementos aislados.

A modo orientativo, puntuaciones altas (4-5) se asignaron cuando los indicadores eran consistentes, recurrentes y organizadores de la narrativa, mostrando además marcadores de intensidad en los casos más extremos (puntuación de 5). Por el contrario, puntuaciones bajas (1-2) reflejaban la ausencia de dichos indicadores o la presencia predominante de rasgos opuestos, mientras que las puntuaciones intermedias (3) se utilizaron en situaciones de ambivalencia o presencia moderada del rasgo.

Con el objetivo de mejorar la transparencia y fomentar la replicabilidad del procedimiento, se incluye como material complementario una tabla de codificación por dimensiones utilizada para la asignación de puntuaciones en el marco del modelo HEXACO. Se incluyen también ejemplos de graduación (1-5)

en algunas dimensiones, con el fin de explicitar los criterios utilizados para la traducción del contenido narrativo a puntuaciones dimensionales.

El análisis lo realizaron los mismos evaluadores que en el método Kellyano. Cada uno realizó primero una asignación de puntajes HEXACO de manera independiente y, posteriormente, se realizó una reunión de con el objetivo de acordar una puntuación final para cada dimensión.

La discusión se centró especialmente en las dimensiones que presentaban mayores discrepancias iniciales entre evaluadores, definiendo como discrepancia relevante las diferencias iguales o superiores a un punto. En estos casos, los evaluadores contrastaban sus interpretaciones del texto en base a los criterios de codificación establecidos, con el fin de alcanzar una puntuación común.

Es importante distinguir entre diferentes niveles de acuerdo en este proceso. En algunos casos se observó acuerdo inicial entre evaluadores (coincidencia o proximidad en las puntuaciones), mientras que en otros el acuerdo final se alcanzó tras discusión y ajuste de las puntuaciones. En situaciones sin unanimidad, la

Tabla 3*Análisis Kellyano de la AC Inicial de Manuela*

Categoría del análisis Kellyano	Interpretación textual
a) Lectura empática y crédula (visión global y narrativa del texto)	- Destaca la fortaleza como rasgo central de Manuela. - La narrativa transmite la idea de una lucha persistente a lo largo de su vida. - Destaca el deseo de cuidar a los otros, acompañado de su rasgo de bondad. - A partir de su cuidado por los otros y el esfuerzo constante por superarse resalta un riesgo a olvidar de cuidarse a sí misma. - Con su mención de la fuerza y la lucha el texto podría leerse como un relato de resiliencia.
b) Organización y estructura (aperturas, cierres, secuencias, transiciones)	- El texto está escrito como una sola oración, de manera lineal y continua, sin separaciones claras entre ideas. - Empieza mencionando sus fortalezas, para luego inmediatamente pasar a hablar sobre sus debilidades. - El cierre reafirma la idea de lucha constante. - La estructura de fuerte “pero” bondadosa, puede sugerir que son rasgos que los vive como parcialmente opuestos. - No explica las causas de “por qué ha pasado por mucho” o “por qué lucha desde el primer día.
c) Repeticiones y términos centrales	- Repite la frase “en lo que puede”, señalando un reconocimiento de límites personales en cuanto a mejorar y a ayudar. - Se repiten términos con relación al esfuerzo constante: intentar, tratar, luchar, superarse. - El texto sugiere una orientación hacia la mejora como algo central.
d) Constructos (dimensiones bipolares explícitas o implícitas)	- Fuerte-Bondadosa; el polo fuerte aparece de manera central, y a partir del uso del “pero”, la posibilidad de que bondadosa sea su opuesto, aunque bien podría ser alguna otra característica, como débil. - Simpática-antipática; el primer polo queda muy claro, el otro sería implícito. - Cabezona/Testaruda-flexible; sinónimos que bien podrían representar lo mismo en un polo, con la posibilidad de que su opuesto sea mayor flexibilidad o apertura. - Luchadora-No luchadora. - Ayudar a los demás-No ayudar. - Superarse/Mejorar-No mejorar o conformarse. - Se cuida/Se le olvida cuidarse.
e) Relaciones causa-efecto y atribución de agencia	- El texto podría sugerir una conexión entre las experiencias difíciles del pasado con su actitud actual de lucha y su fuerza. - Podría relacionar sus rasgos de considerarse cabezona y testaruda con el comportamiento de descuidarse y no centrarse. - Reconoce una agencia interna enfocada en seguir luchando.
f) Temas dominantes	- La fuerza y la lucha dominan el texto. - El deseo de mejorar y superarse son temas bastante centrales. - La bondad y el cuidado hacia los demás destacan como parte importante del relato identitario. - Destaca también la dificultad para cuidarse a sí misma. - Un tema implícito podría ser la resiliencia, a partir de la referencia a dificultades en el pasado y la persistencia de la lucha en el presente. - Un tema dominante podría ser el contraste en el cuidado: muy presente hacia los otros y menos presente hacia sí misma.

puntuación final se estableció mediante acuerdo mayoritario tras la discusión argumentada.

El acuerdo inicial entre evaluadores se examinó de forma descriptiva a partir de las diferencias en las puntuaciones asignadas (véase [Tabla 5](#)), observándose variabilidad entre dimensiones, con discrepancias relevantes en algunos casos. Estas discrepancias fueron más pronunciadas en aquellas ACs con menor explicitud narrativa, como en el caso de Manuela. En algunos casos, las discrepancias iniciales reflejaban interpretaciones divergentes del mismo fragmento, que pudieron ser revisadas durante la discusión. Por ejemplo, en una de las dimensiones, un evaluador asignó inicialmente una puntuación prácticamente opuesta a la de los otros jueces, que posteriormente fue reinterpretada como resultado de una confusión en la lectura del texto. No obstante, estas puntuaciones iniciales se mantuvieron en la [Tabla 5](#) con el fin de preservar la trazabilidad del proceso de evaluación. La variabilidad observada en las puntuaciones iniciales refuerza la necesidad del proceso de consenso como mecanismo de integración interpretativa.

La [Tabla 5](#) presenta tanto las puntuaciones iniciales de cada evaluador como la puntuación final consensuada, permitiendo observar el grado de acuerdo inicial y el resultado del proceso de integración. Posteriormente, estas puntuaciones se representaron

gráficamente como una síntesis visual de las diferencias entre el momento inicial y final en el contenido narrativo de las autocaracterizaciones, interpretado en términos de dimensiones HEXACO (véanse [Figuras 5 y 6](#)).

Este procedimiento constituye una operacionalización interpretativa de la AC usando las dimensiones HEXACO como un marco aplicado a la lectura del material narrativo, por lo que las puntuaciones deben entenderse como estimaciones dimensionales del contenido y no como medidas psicométricas obtenidas mediante instrumentos estandarizados.

Resultados

Las [Tablas 1 a 4](#) presentan los resultados del análisis Kellyano de las autocaracterizaciones iniciales y finales de Sara y Manuela. En ellas se recogen los elementos identificados a partir del contenido textual, en coherencia con el criterio analítico descrito previamente.

La [Tabla 5](#) muestra las puntuaciones asignadas por cada evaluador y las puntuaciones de consenso correspondientes a una lectura interpretativa del contenido narrativo de las autocaracterizaciones, inspirada en el modelo nomotético HEXACO.

Tabla 4*Análisis Kellyano de la AC Final de Manuela (Continuación)*

Categoría del análisis Kellyano	Interpretación textual
a) Lectura empática y crédula (visión global y narrativa del texto)	- El estilo y el tono se mantienen similares a la AC inicial. - La bondad y la fortaleza siguen siendo rasgos centrales. - Existe ahora una mayor explicitación del dolor y del sufrimiento del pasado, lo expresa con mayor claridad al reconocer que le cuesta quererse y dejarse querer. - Mantiene su actitud de entrega hacia los demás, pero ahora matizada hacia priorizar a las personas que quiere.
b) Organización y estructura (aperturas, cierres, secuencias, transiciones)	- El texto se divide ahora en dos oraciones, combinando presente, pasado y futuro. - Mantiene una secuencia similar a la AC inicial, empieza afirmando un rasgo estable y luego lo desarrolla. - Hay un contraste entre verse como alguien que lo da todo “pero” es cabezota y testaruda; aparece junto a la mención del sufrimiento pasado.
c) Repeticiones y términos centrales	- Se repiten expresiones de perseverancia: luchar, seguir adelante, darlo todo. - Sigue siendo relevante su búsqueda por mejorar, agregando algunas palabras nuevas relacionadas como aprender y seguir hacia adelante. - Repite la palabra “persona”, vinculándola tanto a sí misma como hacia las personas que quiere. - Resaltan el amor o el cariño como términos centrales que aparecen asociados a su forma de dar a los demás, a pesar de que menciona que no ha aprendido a quererse ella misma ni a dejarse querer. - En comparación con la AC inicial, se repiten nuevamente los términos de cabezota y testaruda.
d) Constructos (dimensiones bipolares explícitas o implícitas)	- Al igual que en la AC inicial y formulado casi de la misma manera aparece cabezota/testaruda-flexible. - Dar todo por los demás-No darlo/No esforzarse. - Superarse/Aprender-Conformarse. - Quererse/Dejarse querer-No quererse/No dejarse querer. - El nuevo constructo central ahora podría formularse en torno a “darlo todo por quienes quiere”. En el mismo enunciado lo contrasta con ser cabezota y testaruda, lo que sugiere una posible tensión entre su disposición a dar a los demás y estos rasgos.
e) Relaciones causa-efecto y atribución de agencia	- Manuela conecta el haber sufrido mucho con no haber aprendido a quererse ni a dejarse querer. - Al igual que en la AC inicial, mantiene una agencia interna. - Su agentividad se mantiene similar a la señalada en la AC inicial, sin embargo, ahora aparece acompañada de una mayor presencia explícita del aprendizaje.
f) Temas dominantes	- Reconocimiento del sufrimiento personal. - Dificultad en el amor propio al no quererse ni dejarse querer. - Intento por mejorar y crecer. - Dificultad para cuidarse a sí misma. - Entrega/sacrificio hacia los demás. - El “querer” es un tema dominante, aparece vinculado a su forma de dar a los demás, aunque señala que no le es posible manifestarlo hacia sí misma ni recibirlo por parte del resto.

Tabla 5*Puntuaciones del Análisis HEXACO de Todas las ACs*

Sara inicial	Honestidad/Humildad	Emocionalidad	Extraversión	Amabilidad	Responsabilidad/Escrupulosidad	Apertura a la Experiencia
Evaluable 1	4	4	4,5	4,5	4	3,5
Evaluable 2	4,8	4,5	4,5	4,5	4,7	3,8
Evaluable 3	4	4	4,5	4	5	3,7
Consenso	4,2	4	4,5	4,5	4,4	3,6
Sara final	Honestidad/Humildad	Emocionalidad	Extraversión	Amabilidad	Responsabilidad/Escrupulosidad	Apertura a la Experiencia
Evaluable 1	4	3,5	4	4,5	4,5	4
Evaluable 2	4,8	3,5	4	4,5	4,7	4,5
Evaluable 3	4	2	4	4	3,7	4,5
Consenso	4,2	3,5	4	4,5	4,5	4,2
Manuela inicial	Honestidad/Humildad	Emocionalidad	Extraversión	Amabilidad	Responsabilidad/Escrupulosidad	Apertura a la Experiencia
Evaluable 1	4	4,5	2,5	4,5	3,5	2,5
Evaluable 2	4,8	4,5	3,5	4,5	4,5	2
Evaluable 3	4,5	2	3,7	3,7	2	2
Consenso	4,2	4,5	2,7	4,3	3,5	2,2
Manuela final	Honestidad/Humildad	Emocionalidad	Extraversión	Amabilidad	Responsabilidad/Escrupulosidad	Apertura a la Experiencia
Evaluable 1	4	4	2,5	4,5	4	3
Evaluable 2	4,8	4,5	3,5	4,5	4,5	2
Evaluable 3	5	1	3,7	3,7	3	2
Consenso	4,4	4,2	2,7	4,3	3,8	2,5

Figura 5

Puntuaciones de Consenso del HEXACO de Sara Inicial y Final

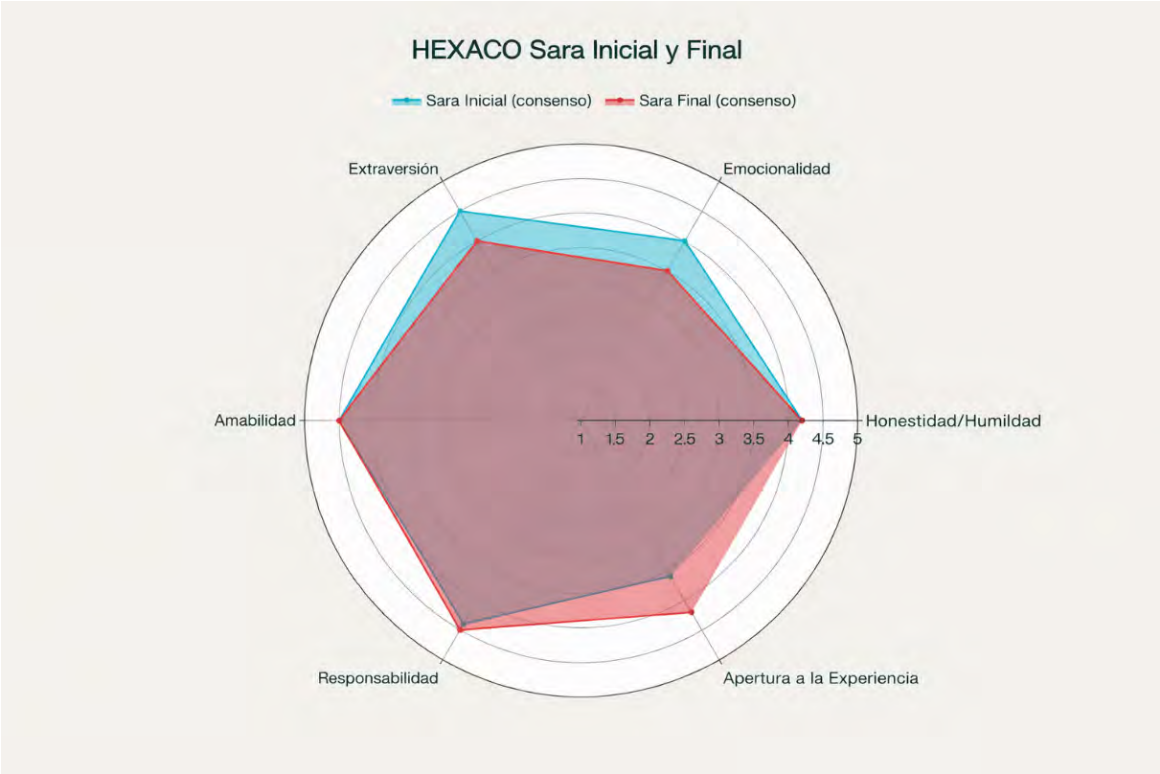
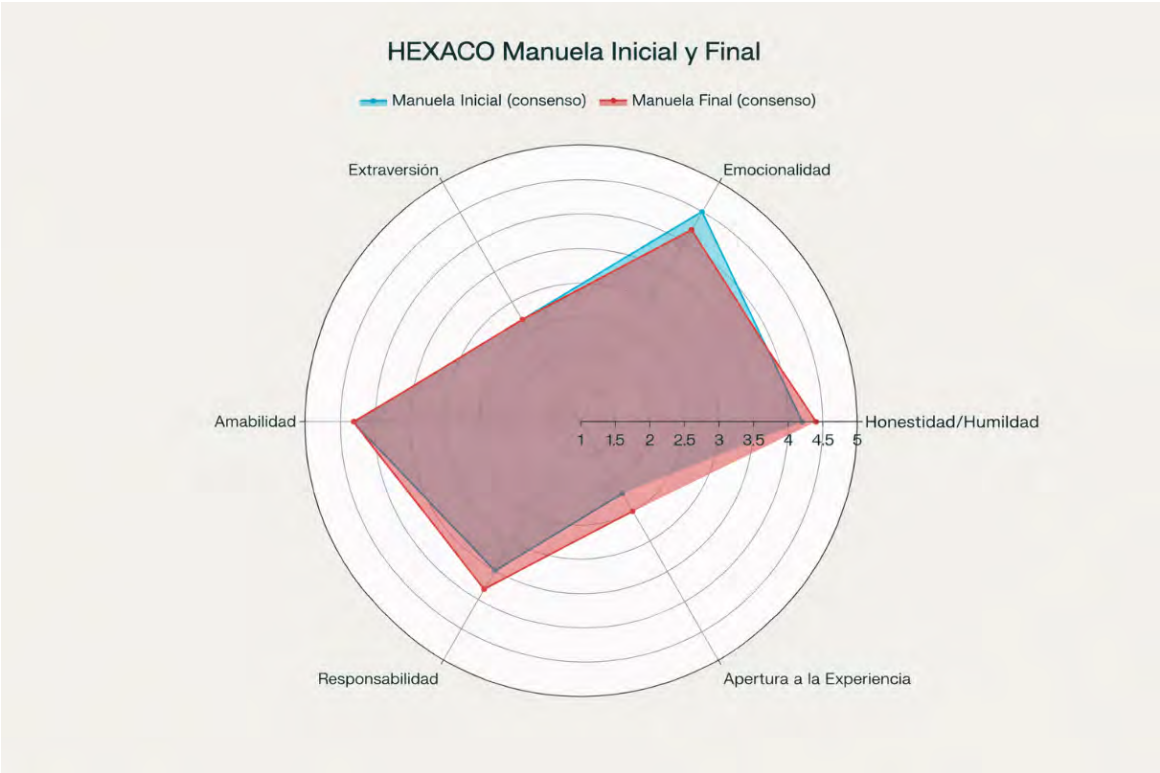


Figura 6

Puntuaciones de Consenso del HEXACO de Manuela Inicial y Final



Las Figuras 5 y 6 representan gráficamente las puntuaciones HEXACO iniciales y finales de ambas participantes derivadas de una lectura interpretativa del contenido narrativo de sus autocaracterizaciones. Estas puntuaciones no se entienden como indicadores directos de cambio en rasgos de personalidad, sino como una forma de representar cambios en la manera en que las participantes se narran a sí mismas, enmarcados en las dimensiones del modelo HEXACO. La evolución de los indicadores cuantitativos de malestar psicológico (CORE y DASS) a lo largo del proceso terapéutico y en el seguimiento se muestra en las Figuras 1 a 4.

Discusión

Hemos realizado el análisis a partir de dos casos que, al igual que sus AC, son bastante diferentes: la de Sara es muy extensa y cargada de detalles, mientras que la de Manuela es mucho más corta; tiene menos información, pero lo que dice llega a ser muy informativo y preciso, y refleja de una manera bastante clara su caracterización, la manera en la que se ve a sí misma.

Ahora continuaremos con el desarrollo de la exploración del potencial de la AC para identificar el cambio identitario, tanto en su enfoque idiográfico Kellyano como en su lectura inspirada en el modelo nomotético HEXACO. Empezaremos por Sara y continuaremos con Manuela, tomando en consideración los datos cuantitativos que en ambos casos señalan cambios sintomáticos.

A partir de una visión general, al finalizar el proceso, Sara se muestra con mayor conocimiento de sí misma y un entendimiento más claro de lo que piensa y siente. Lo señala ella misma a partir de su AC final: “ella sabe cómo funciona su cabeza y es capaz de entender sus emociones”. Aunque reconoce que aún debe enfrentar varios miedos, se define como fuerte y valiente. Su manera de gestionar su emocionalidad parece más funcional, tras haber resuelto varios dilemas y tensiones identitarias. Sara finaliza el proceso con un malestar leve (CORE = 0.94), puntaje que se relaciona con el análisis kellyano que hemos realizado: Sara continúa en lucha, pero ahora la afronta de un modo distinto, con fuerza, valentía, esperanza y una vivencia de mayor felicidad.

A partir del análisis Kellyano, podemos constatar que ha pasado a manifestar una identidad narrativa mucho más integrada. Ya no aparecen estas dos Saras diferenciadas como se observaba en la AC inicial: la Sara externa, cómo se muestra a los demás, diferenciada de la Sara interna, la que se pone triste y se guarda los problemas para ella. El enfoque idiográfico nos permite ver cómo Sara se construye ahora con una mayor integración, reconociendo los diferentes aspectos que forman parte de su identidad.

Desde la lectura inspirada en el modelo nomotético resulta interesante observar que, al recodificar el contenido narrativo en términos del modelo HEXACO, la AC final de Sara puede leerse como compatible con una menor centralidad narrativa de la emocionalidad y la extraversión, y con una mayor presencia de contenidos asociados a responsabilidad y apertura a la experiencia. Esto se puede observar a través del texto: ha decidido marchar a una nueva ciudad, lo que señala una apertura a una nueva vida acompañada de experiencias que antes no había pensado en tener. Mantiene elementos narrativos vinculados con la extroversión, aunque con menor centralidad en comparación con la AC inicial. La responsabilidad aparece más organizada en torno a objetivos personales, y la emocionalidad se presenta con menor intensidad narrativa.

En cuanto al cambio en su regulación emocional, esta lectura del contenido narrativo como compatible con una menor emocionalidad se acompaña de una reducción cuantitativa en el DASS. El CORE de Sara también se ha reducido, aunque conviene notar que mantiene un patrón relativamente estable que, en comparación con el inicio del proceso, se reduce, pero no de forma muy pronunciada. Sin embargo, es notable la reducción en el DASS, especialmente en el eje de depresión. Sara no solamente narra su identidad de manera diferente, sino que estos cambios narrativos se relacionan con mejoras observadas en los indicadores sintomáticos. En el seguimiento realizado tres meses después de la terapia este descenso se pronuncia aún más. A partir de las ACs, consideramos que se podría hablar de un cambio en la manera de narrar la identidad, lo que podría estar relacionado con implicaciones clínicas relevantes.

Al contrastar la narrativa inicial y la final se aprecia un movimiento desde una identidad marcada por la autoexigencia, la tristeza temida y la dependencia del otro hacia una identidad más integrada, con mayor autoconocimiento, capacidad de sostenerse sola y apertura a la esperanza. La alegría sigue presente, pero ahora acompañada de agentividad y de la posibilidad de reconocerse fuerte y valiente.

La disonancia interna se ha transformado en una mayor coherencia. En la AC final señala ser capaz de expresar su narrativa y sostenerla, en contraste con lo que puede verse incluso como una marca gráfica de tensión narrativa en la AC inicial, al haber tachado el párrafo en el que habla sobre su expareja.

La tristeza se ha descentralizado y, en la AC final, se da espacio a nuevos constructos más integradores, relacionados con la fuerza, la valentía y la lucha. Además, parece que el cuidado de los otros y la alegría ya no son un mandato, sino que ahora son una elección propia e integrada; hay un movimiento hacia una atribución interna de agencia y hacia la autonomía, elemento que, de acuerdo con varios autores, sería el objetivo central de la psicoterapia (Biegler, 2021; Vargas-Téllez y Dorony-Saturno, 2013; Villegas, 2015).

Por otro lado, Manuela muestra dos ACs que a primera vista se parecen bastante, pero que conllevan diferencias relevantes. A partir del análisis Kellyano es posible observar cómo en la AC final expresa más información sobre sí misma en comparación con su texto inicial. Señala no haber aprendido a querer a sí misma ni a dejarse querer, y esta formulación es una muestra de cómo ha profundizado en el entendimiento de sí misma al proporcionar mayor información sobre el sufrimiento del pasado que inicialmente no mostraba.

Sin entrar en mayor detalle, ya que excede el propósito de este artículo, es necesario explicar brevemente la situación de Manuela para encajarla en lo manifestado a través de sus ACs. Manuela tenía un sistema familiar complejo, compuesto por sus padres y su hermana menor, en el cual ella había tomado un rol parental. A un nivel en algunas sesiones bastante explícito, Manuela percibía que sus padres no cumplían determinadas funciones ni eran capaces de resolver ciertos problemas incluso en la gestión cotidiana; el entorno familiar no era lo que ella esperaba que fuera, por lo tanto, llegó a asumir un rol organizativo y gestor, incluso atentando contra su propia individuación (Boszormenyi-Nagy y Spark, 1973/2012; Jurkovic, 1997).

El momento más representativo de este dilema entre cuidar de su familia y su propia evolución personal fue a mediados de la terapia, cuando consideró varias opciones para irse de casa, al menos por

un tiempo; finalmente decidió no hacerlo y mantenerse en el hogar, reafirmando en su rol de protectora de la familia.

Esta situación se refleja en su AC final, en el sentido de que, aunque desde la AC inicial ya mostraba un gran deseo por ayudar y cuidar de los demás de forma general, en la AC final la primera frase que usa es: “Está dispuesta a darlo todo por las personas que quiere”. Aunque no lo explicita así, podemos interpretar que mantiene su rol parental en su familia.

Sin embargo, a diferencia de la AC inicial, ya no menciona “no saber cuidarse”. Si explicita, en cambio, no haber aprendido a quererse ni a dejarse querer, manifestando algo que previamente no había puesto en palabras y que podría señalar un aumento de su autoconocimiento. De igual modo, la intención de aprender en su camino presente orientado hacia un futuro de mejoría y superación también puede interpretarse como un deseo de continuar este camino de aprendizaje de sí misma.

También en este caso, se ilustra la utilidad de la AC como herramienta de exploración ligada al desarrollo de un proceso terapéutico. Es importante matizar que, si bien los cambios en el caso de Manuela son más sutiles que en el de Sara, estos pueden identificarse a partir del análisis del texto de las AC, aunque requieren una lectura más detenida y cuidadosa.

En este sentido, el conocimiento directo del proceso terapéutico no resulta estrictamente necesario para identificar estos matices, pero sí puede facilitar su detección y comprensión, permitiendo una lectura más rápida y una integración más directa de los elementos narrativos con la evolución del caso.

Este hallazgo sugiere que la AC puede funcionar como una herramienta de evaluación tanto a partir del análisis textual como en combinación con el conocimiento contextual del proceso terapéutico. Mientras que el análisis basado únicamente en el texto permite identificar cambios en la manera de narrar la identidad, la integración con el contexto clínico puede enriquecer la interpretación al conectar estos elementos con aspectos relevantes del caso previamente conocidos.

En el caso de Manuela, esta integración resulta especialmente significativa, ya que permite vincular ciertos elementos narrativos —como la disposición a “darlo todo por las personas que quiere”— con su posición dentro del sistema familiar, caracterizada por un rol parentalizado. Aunque esta conexión no es estrictamente necesaria para el análisis del texto, sí aporta una mayor profundidad clínica a la interpretación.

En este sentido, en el análisis kellyano, los aspectos más sutiles en relación con Manuela fueron identificados con mayor facilidad por el evaluador con conocimiento directo del caso, aunque, en principio, estos también podrían ser identificados por otros evaluadores a partir de un análisis textual detallado.

En lo que respecta a la lectura inspirada en el HEXACO, en la recodificación del contenido narrativo se observó un acuerdo final entre jueces en la interpretación de un descenso en emocionalidad, así como cambios compatibles con aumentos en responsabilidad, honestidad/humildad y apertura a la experiencia.

Resulta interesante ver las diferencias en contraste con el caso de Sara. En Manuela, las diferencias narrativas son más sutiles, pero están presentes y aumentan en notoriedad al conectar el caso con su vertiente cuantitativa. En la trayectoria sesión a sesión del CORE de Manuela, en comparación con la de Sara, hay muchos más altos y bajos, y una reducción mucho mayor del malestar

entre el inicio del proceso terapéutico y el momento en el que lo finaliza. Nos parece relevante señalar cómo el repunte del malestar se dio en un momento del proceso en el que se estaba impulsando demasiado el cambio, y fue entonces cuando la homeostasis regresó con mucha fuerza. Este fenómeno se vuelve más comprensible al conectarlo con la AC final: en el último retrato de sí misma, el estar dispuesta a darlo todo por las personas que quiere (su familia) pasa a ser el rasgo que parece más identitario. Tiene sentido que aumentara su malestar al haberse acercado a la posibilidad de un cambio que no era deseable ni coherente en relación con la manera en que construye su identidad.

Todo ello muestra la riqueza que propicia el uso de esta técnica, especialmente si se acompaña por un análisis de lo ocurrido durante el proceso terapéutico y por el uso de otras herramientas como las que hemos utilizado.

Por otro lado, al observar la otra herramienta cuantitativa usada, el DASS, es interesante ver cómo en el caso de Manuela el descenso no es tan pronunciado al compararlo con el DASS de Sara. Esto se aprecia especialmente en la línea de estrés, que entre la primera y la última sesión llega a ser muy similar, aunque en el seguimiento se reduce más. La ansiedad muestra un descenso mayor y también se reduce algo más en el seguimiento, pero tampoco llega a ser un cambio muy marcado.

Esta situación experimentada por Manuela se alinea con la perspectiva constructivista expuesta, por ejemplo, en el estudio de Sanders et al. (2019), en el cual se destaca la idea del síntoma integrado en la identidad. Parece ser que sus síntomas de estrés y ansiedad, y hasta cierto punto su malestar en general, están muy alineados con su construcción identitaria. Manuela, enmarcada en su narrativa de sacrificio, esfuerzo y lucha, manifiesta síntomas de malestar que forman parte de su manera de verse a sí misma, incluso después de la terapia. Aunque ha habido cierto nivel de cambio, su manera de narrar su identidad, y por ende los síntomas que experimenta, siguen estando muy conectados con ella, como se puede observar en su AC final. Mientras tanto, en el caso de Sara, a través de su narración de sí misma se puede observar un mayor nivel de cambio, algo que en su caso se alinea con los índices cuantitativos.

Si nos centramos en la línea de depresión marcada en el DASS de Manuela, vemos una posible recaída en el momento del seguimiento, a partir de un aumento de sus síntomas depresivos. A partir de su narración en las ACs, resulta interesante señalar cómo la que parece ser una construcción nuclear de “darlo todo por los otros”, de una manera que puede interpretarse incluso como sacrificio por los demás, se podría relacionar con los síntomas depresivos. Esto no solo en función del estudio que ya ha sido mencionado previamente (Feixas et al., 2014), sino también de varios otros trabajos que han vinculado la depresión con el mantenimiento de una narrativa de autoanulación en favor del otro, especialmente presente en mujeres (Jack, 1991; Jack y Dill, 1992), así como con una identidad definida por el sacrificio de sí misma por los demás, dedicándose excesivamente a ellos y olvidándose de sí (Helgeson y Fritz, 1999).

Posiblemente Manuela sigue atrapada en su drama familiar, encajada en su posición de hija parentalizada. El sistema no ha cambiado realmente y ella se ha mantenido en su posición. Se podría interpretar lo ocurrido como un cambio tipo 1 (Watzlawick et al., 1974), ya que, al no haberse producido un cambio más profundo, los síntomas depresivos comienzan a regresar. Se trata de un tipo de cambio que mantiene la estructura del sistema; los

supuestos o reglas subyacentes no han llegado a ser cuestionados, como en este caso el rol parentalizado de la hija.

Volviendo a la AC, es probable que, mientras siga “estando dispuesta a darlo todo por las personas que quiere”, pero a la vez “sin quererle a sí misma y sin dejarse querer”, continúe atrapada en el vacío de la depresión (Villegas, 2025).

A partir de este análisis y de la exploración del cambio identitario, consideramos que hemos visibilizado una de las posibilidades que ofrece la puesta en práctica de la AC.

En cuanto a otras técnicas que han sido usadas para evaluar el cambio identitario, pensamos en el potencial que posee la rejilla de Kelly (1955), ya mencionada, que constituye una unión interesante de factores tanto cuantitativos como cualitativos. Sin embargo, consideramos que el potencial de la AC es distinto, al entrar en el aspecto cualitativo de una manera diferente, exponiendo de forma narrada la identidad de la persona. En este marco encontramos similitudes con la Entrevista de Historia de Vida propuesta por McAdams (1993), que implica una narración identitaria que igualmente podría realizarse antes y después de un proceso para evaluar el cambio identitario, aunque en este caso en el marco de una entrevista semiestructurada que puede llegar a ser muy extensa y que se realiza desde un marco personal, en primera persona.

En este mismo marco existen varias otras maneras de evaluar el cambio terapéutico desde diversos enfoques: constructivistas-narrativos, como el Sistema de Codificación de Momentos Innovadores de Gonçalves et al. (2011); humanistas, como el Q-sort de Rogers (Butler y Haigh, 1954); o psicodinámicos, como el Inventario de Relaciones Objetales de Blatt (Huprich et al., 2016). Nos parece particularmente interesante la captura identitaria que posibilita la AC, ya que consideramos que contiene un potencial transdiagnóstico e integrador. Además, su uso permite entrar en el relato autobiográfico de una manera que puede no ser tan extensa, pero sí muy rica en significado, desde una posición que facilita autodistanciarse y ver los problemas desde una perspectiva más desapegada, pensando en uno mismo como si fuera un observador externo. De esta forma, cambia la manera en que se procesa la experiencia, al convertirse en un yo observado desde fuera (Ayduk y Kross, 2010). Esto permite una autorreflexión más adaptativa y reduce las respuestas emocionales negativas, ya que el autodistanciamiento facilita reconstruir el significado de lo ocurrido, reflexionar sobre las experiencias difíciles con más calma, obtener enseñanzas y regular mejor las emociones negativas, aportando a la autoconciencia y al insight (Kross y Ayduk, 2017).

Existen algunos límites del procedimiento realizado en este artículo. Quizá el aspecto que más resalta es que hemos presentado tan solo dos casos. Estudios futuros podrían implementar esta herramienta de manera similar, para corroborar el potencial de la AC y demostrar su utilidad con mayor robustez metodológica, con la posibilidad de observar un cambio identitario en general o incluso afinarla hacia la identificación de cambios más concretos acaecidos en terapia.

Otra limitación del estudio, específicamente en la lectura inspirada por el marco nomotético HEXACO, es que no se emplearon índices formales de fiabilidad entre evaluadores (p. ej., ICC o kappa). Si bien la Tabla 5 permite observar el grado de acuerdo inicial entre jueces, en algunas dimensiones se identificaron discrepancias relevantes antes del consenso. Esto refleja la naturaleza interpretativa del procedimiento y la dificultad de inferir determinados rasgos a partir de material narrativo breve.

Por otro lado, pensamos que nuestro estudio permite establecer un diálogo exploratorio con la literatura sobre cambio en personalidad y psicoterapia. A partir de la lectura interpretativa del contenido narrativo en términos de dimensiones HEXACO, encontramos patrones narrativos que pueden ponerse en diálogo con lo reportado en el metaanálisis de Roberts et al. (2017), en el que el principal rasgo que se ha visto reducido tras una intervención psicológica es el rasgo de emocionalidad/neuroticismo, aunque en nuestro caso no constituye una evaluación directa de cambios en rasgos de personalidad.

Tanto en el caso de Manuela como en el de Sara, las AC finales presentan un contenido narrativo que, dentro de la lectura interpretativa basada en HEXACO, puede entenderse como menos centrado en la vulnerabilidad emocional y más orientado hacia recursos de afrontamiento y regulación, especialmente en el caso de Sara. No obstante, estos resultados deben interpretarse como una recodificación narrativa pre-post en términos de dimensiones HEXACO, y no como una evaluación directa de cambios en rasgos de personalidad.

En el metaanálisis mencionado también se ha encontrado un aumento (menos marcado que la reducción en emocionalidad) en extraversión. En nuestros casos, esta dimensión muestra patrones distintos: en Manuela no se observa un cambio claro, mientras que en Sara la narrativa puede interpretarse como compatible con una menor centralidad de la extraversión, en la medida en que aparece un mayor énfasis en momentos de soledad deseada y una menor orientación hacia los otros en comparación con la AC inicial.

Ashton y Lee (2016) han señalado que ciertos patrones de cambio en rasgos pueden observarse también a lo largo del desarrollo vital. En este sentido, las diferencias narrativas identificadas en nuestras ACs pueden leerse como compatibles con tendencias descritas en la literatura, si bien deben entenderse como hipótesis interpretativas derivadas de material narrativo, más que como evidencia directa de cambio disposicional.

En este marco, la lectura inspirada por un modelo nomotético de la AC permite organizar e interpretar el contenido narrativo en términos de dimensiones de personalidad, identificando diferencias en la manera de narrarse a sí mismo antes y después del proceso terapéutico. Estas diferencias pueden reflejar cambios en aspectos como el autoconocimiento, la regulación emocional o la posición subjetiva, sin implicar necesariamente modificaciones en rasgos de personalidad en sentido estricto.

En cuanto a la Emocionalidad, el texto de Sara muestra una menor intensidad en los conflictos y dilemas presentes en la AC inicial; ya no aparecen con la misma claridad las señales de ansiedad, especialmente en el párrafo tachado en el que hablaba de su expareja. Además, señala saber cómo funciona su mente y ser capaz de entender sus emociones.

En el caso de Manuela, la narrativa también puede leerse como compatible con un cambio en esta dimensión, aunque de manera más leve. Se observa una actitud más matizada hacia sí misma y la aparición de elementos de mayor autoconocimiento, como el reconocimiento de no haberse aprendido a querer o a dejarse querer, así como la incorporación de la idea de aprendizaje.

En ambas participantes, este énfasis en continuar aprendiendo, orientado hacia el futuro y con un tono esperanzador, puede interpretarse como indicativo de un mayor sentido de propósito, en línea con la propuesta de Frankl (1963). Tener un sentido de propósito se ha relacionado con la mejoría psicológica a lo largo de la terapia

(Breiner, 2024). Además, destaca el movimiento más autónomo hacia su crecimiento y desarrollo personal, un movimiento que se produce después de la terapia planteado originalmente por Rogers (1961) y presente también en el enfoque de Villegas (2015). Estos aspectos también pueden ponerse en relación con nuestra interpretación del contenido narrativo como compatible con mayores niveles de responsabilidad y apertura a la experiencia.

En nuestro estudio hemos incluido dos evaluadores que desconocían los casos. Al realizar un proceso de análisis que no dependa solamente del terapeuta que conoce el caso se reduce el posible sesgo, y la inclusión de otros evaluadores permite explorar la diversidad de lecturas posibles dentro de un procedimiento previamente definido. En este marco, además del análisis idiográfico, se contempla la posibilidad de realizar una lectura interpretativa inspirada en un modelo nomotético.

Fuera del campo de la psicoterapia, existe la posibilidad de ampliar el uso de esta herramienta en el ámbito organizacional. Como en el estudio de Androutsopoulou (2001), podría utilizarse en el momento de la contratación del personal y, luego, tras un periodo de trabajo en la empresa, para explorar cambios en la identidad laboral. Otra posibilidad sería su uso en estudios longitudinales que reflejen momentos de crecimiento y desarrollo en diferentes etapas vitales, permitiendo explorar el cambio identitario a lo largo de la vida.

A partir de los resultados obtenidos, sugerimos la posible utilidad de la AC en la práctica terapéutica habitual, independientemente de la orientación teórica, como herramienta para la exploración del self narrado desde una perspectiva en primera persona, que a la vez introduce una cierta distancia reflexiva. Su aplicación podría considerarse no solo al inicio de la terapia, sino también en momentos relevantes del proceso, por ejemplo, tras la aparición de insights significativos, y al final del tratamiento. Ampliar este diseño a estudios con mayor tamaño muestral permitiría evaluar con mayor robustez su potencial como herramienta de evaluación del cambio identitario.

Como última conclusión, consideramos que la AC constituye una herramienta de gran valor para explorar el cambio identitario. El enfoque presentado en este artículo debe entenderse como una aproximación metodológica ilustrativa, que muestra una de sus posibles aplicaciones y abre la puerta a futuras investigaciones orientadas a profundizar en su utilidad y alcance.

Declaración de Autoría (CRediT)

Juan Francisco Narváez-Villarreal: conceptualización, investigación, metodología, análisis formal, curación de datos, visualización, redacción —borrador original, redacción— revisión y edición.

Guillem Feixas: conceptualización, metodología, supervisión, validación, redacción —revisión y edición.

Financiación

El proyecto de investigación global, con referencia de subvención PID2022-138902OB-I00, fue financiado parcialmente por el Ministerio de Ciencia e Innovación (MICIU/AEI/10.13039/501100011033) y por el FEDER, UE.

Conflicto de Intereses

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.

Agradecimientos

Los autores agradecen a Manuela y Sara su disposición a participar en la intervención y su compromiso con el proceso terapéutico. Asimismo, agradecen a Gabriel Talamantes y Magali Feu su colaboración en el desarrollo de este estudio.

Referencias

- Androutsopoulou, A. (2001). The Self-Characterization as a narrative tool: applications in therapy with individuals and families. *Family Process*, 40(1), 79-94. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2001.4010100079.x>
- Ashton, M. C., y Lee, K. (2007). Empirical, theoretical, and practical advantages of the HEXACO model of personality structure. *Personality and Social Psychology Review*, 11(2), 150-166. <https://doi.org/10.1177/1088868306294907>
- Ashton, M. C., y Lee, K. (2016). Age trends in HEXACO-PI-R self-reports. *Journal of Research in Personality*, 64, 102-111. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2016.08.008>
- Ayduk, O., y Kross, E. (2010). From a distance: Implications of spontaneous self-distancing for adaptive self-reflection. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(5), 809-829. <https://doi.org/10.1037/a0019205>
- Bados, A., Solanas, A., y Andrés, R. (2005). Psychometric properties of the spanish version of Depression, Anxiety and Stress Scales (DASS). *Psicothema*, 17(4), 679-683.
- Berne, E. (1961). *Transactional analysis in psychotherapy*. Grove Press.
- Biegler, P. (2021). Autonomy as a goal of psychotherapy. En M. Trachsel, J. Gaab, N. Biller-Andorno, Ş. Tekin y J. Z. Sadler (Eds.), *The Oxford handbook of psychotherapy ethics* (pp. 86-98). Oxford University Press.
- Bleidorn, W., Schwaba, T., Zheng, A., Hopwood, C. J., Sosa, S. S., Roberts, B. W., y Briley, D. A. (2022). Personality stability and change: A metaanalysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 148(7-8), 588-619. <https://doi.org/10.1037/bul0000365>
- Boszormenyi-Nagy, I., y Spark, G.M. (1973/2012) *Lealtades invisibles. Reciprocidad en terapia familiar intergeneracional*. Amorrotu
- Botella, L., y Feixas, G. (2008). *Teoría de los constructos personales: Aplicaciones a la práctica psicológica* (edición electrónica revisada y corregida; obra original publicada en 1998, Laertes). FPCEE Blanquerna, Universitat Ramon Llull.
- Breiner, P. (2024). *The role of meaning in life in psychotherapy process and outcome: A theory-building case study* (Tesis doctoral, University of Roehampton).
- Butler, J. M., y Haigh, G. V. (1954). Changes in the relation between self-concepts and ideal concepts consequent upon client-centered counseling. En C. R. Rogers y R. F. Dymond (Eds.), *Psychotherapy and Personality Change* (pp. 55-75). University of Chicago Press.
- Feixas, G. (2021, 30 de Abril). Psicoterapia como proceso de reconstrucción de la identidad [Webinar]. Asociación Española de Psicoterapias Constructivistas.
- Feixas, G., Alabèrnia-Segura, M., García-Gutiérrez, A., y Sánchez-Povedano, M. (2021, febrero). *EYME-explore your meanings: A digital platform for the exploration of identity values and conflicts* [Ponencia]. First european conference on digital psychology (online).
- Feixas, G., y Compañ, V. (2016). Dilemma-focused intervention for unipolar depression: a treatment manual. *BMC Psychiatry*, 16, 235. <https://doi.org/10.1186/s12888-016-0947-x>
- Feixas, G., y Cornejo, J. M. (1996). *Manual de la técnica de rejilla mediante el programa RECORD 2.0*. Paidós

- Feixas, G., Evans, C., Trujillo, A., Saúl, L. A., Botella, L., Corbella, S., González, E., Bados, A., García-Grau, E., y López-González, M. A. (2012). La versión española del CORE-OM: Clinical outcomes in routine evaluation-outcome measure. *Revista de Psicoterapia*, 23(89), 109-135.
- Feixas, G., Montesano, A., Compañ, V., Salla, M., Dada, G., Pucurull, O., Trujillo, A., Paz, C., Muñoz, D., Gasol, M., Saúl, L. Á., Lana, F., Bros, I., Ribeiro, E., Winter, D., Carrera-Fernández, M. J., y Guàrdia, J. (2014). Cognitive conflicts in major depression: Between desired change and personal coherence. *British Journal of Clinical Psychology*, 53, 369-385. <https://doi.org/10.1111/bjc.12050>
- Finn, S. E., y Martin, H. (2013). Therapeutic assessment: Using psychological testing as brief therapy. En K. F. Geisinger, B. A. Bracken, J. F. Carlson, J.-I. C. Hansen, N. R. Kuncel, S. P. Reise, y M. C. Rodriguez (Eds.), *APA handbook of testing and assessment in psychology, Vol. 2. Testing and assessment in clinical and counseling psychology* (pp. 453-465). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14048-026>
- Finn, S. E., y Tonsager, M. E. (1992). Therapeutic effects of providing MMPI-2 test feedback to college students awaiting therapy. *Psychological Assessment*, 4(3), 278-287. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.4.3.278>
- Frankl, V. E. (1963). *Man's search for meaning: An introduction to logotherapy*. Washington Square Press.
- Fransella, F., Bell, R., y Bannister D. (2004). *A manual for repertory grid technique*. Wiley.
- Gilbert, P. (2009). *The compassionate mind: A new approach to life's challenges*. Constable & Robinson.
- Goffman, E. (1959). *The presentation of self in everyday life*. Doubleday.
- Gonçalves, M. M., Ribeiro, A. P., Mendes, I., Matos, M., y Santos, A. (2011). Tracking novelties in psychotherapy process research: The innovative moments coding system. *Psychotherapy Research*, 21(5), 497-509. <https://doi.org/10.1080/10503307.2011.560207>
- González-Encinas, J. (2020). *Técnica de la autocaracterización: estudio de fiabilidad, medidas de consistencia, convergencia con la técnica de rejilla y capacidad para establecer diferencias individuales* (Tesis doctoral, Universidad Nacional de Educación a Distancia, España).
- González-Encinas, J., Saúl Gutiérrez, L. Á., y García Martínez, J. (2019). Revisión de la autocaracterización: Una técnica narrativa constructivista. *Acción Psicológica*, 16(1), 105-128. <https://doi.org/10.5944/ap.16.1.22192>
- Helgeson, V. S., y Fritz, H. L. (1999). Unmitigated agency and unmitigated communion: Distinctions from agency and communion. *Journal of Research in Personality*, 33(1), 131-158. <https://doi.org/10.1006/jrpe.1999.2241>
- Huprich, S. K., Auerbach, J. S., Porcerelli, J. H., y Bupp, L. L. (2016). Sidney blatt's object relations inventory: Contributions and future directions. *Journal of Personality Assessment*, 98(1), 30-43.
- Jack, D. C. (1991). *Silencing the self: Women and depression*. Harvard University Press.
- Jack, D. C., y Dill, D. (1992). The silencing the self scale: Schemas of intimacy associated with depression in women. *Psychology of Women Quarterly*, 16(1), 97-106. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1992.tb00242.x>
- Jurkovic, G. (1997). *Lost childhoods: The plight of the parentified child*. Routledge.
- Kelly, G. A. (1955). *The psychology of personal constructs* (Vol. 1). Norton.
- Kelly, G. A. (1969). Ontological acceleration. En B. Maher (ed.), *Clinical psychology and personality: The selected papers of George Kelly* (pp. 7-45). Wiley.
- Kross, E., y Ayduk, O. (2017). Self-distancing: Theory, research, and current directions. En J. M. Olson y M. P. Zanna (Eds.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 55, pp. 81-136). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/bs.aesp.2016.10.002>
- McAdams, D. P. (1993). *The stories we live by: Personal myths and the making of the self*. William Morrow.
- McAdams, D. P. (2001). The psychology of life stories. *Review of General Psychology*, 5(2), 100-122. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.5.2.100>
- McGrane, A., Burr, V., y King, N. (2023). A portrait in words: Using self-characterization sketches as an innovative method to explore work identities. In A. McGrane, V. Burr y N. King (Eds.), *Handbook of research methods for studying identity in and around organizations* (pp. 205-217). Edward Elgar Publishing. <https://doi.org/10.4337/9781802207972.00029>
- Montesano, A., Feixas, G., y Varlotta, N. (2009). Análisis de contenido de constructos personales en la depresión. *Salud Mental*, 32, 371-379.
- Roberts, B. W., Luo, J., Briley, D. A., Chow, P. I., Su, R., y Hill, P. L. (2017). A systematic review of personality trait change through intervention. *Psychological Bulletin*, 143(2), 117-141. <https://doi.org/10.1037/bul0000088>
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin.
- Sanders, T., Winter, D., y Payne, H. (2019). Personal constructs of mind-body identity in people who experience medically unexplained symptoms: Implications for theory and practice. *Journal of Constructivist Psychology*, 32(4), 408-423. <https://doi.org/10.1080/10720537.2018.1515047>
- Saúl, L. A., López-González, M. Á., Moreno-Pulido, A., Corbella, S., Compañ, V., y Feixas, G. (2012). Bibliometric review of the repertory grid technique: 1998-2007. *Journal of Constructivist Psychology*, 25(2), 112-131. <https://doi.org/10.1080/10720537.2012.651065>
- Seligman, M. E. P., y Peterson, C. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford University Press.
- Trujillo, A., Feixas, G., Bados, A., Evans, C., García-Grau, E., González, E., López-González, M. A., Saúl, L. A., y Corbella, S. (2016). Psychometric properties of the Spanish version of the clinical outcomes in routine evaluation-outcome measure. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 12, 1457-1466. <https://doi.org/10.2147/NDT.S103079>
- Vargas-Téllez, J. A., y Dorony-Saturno, L. M. (2013). Psicoterapia y acompañamiento: un análisis conceptual desde el humanismo y la teoría de la autodeterminación. *Revista de Psicología GEPU*, 4(2), 142-153.
- Villegas, M. (2015). *El proceso de convertirse en persona autónoma*. Herder.
- Villegas, M. (2025). *Atrapados en el vacío: La depresión*. Herder Editorial
- Watzlawick, P., Weakland, J. H., y Fisch, R. (1974). *Change: Principles of problem formation and problem resolution*. W. W. Norton & Company.
- White, M., y Epston, D. (1990). *Narrative means to therapeutic ends*. W. W. Norton & Company.