

FORTALEZAS DEL CARÁCTER Y AUTOBIOGRAFÍA LOGOTERAPEÚTICA EN JÓVENES EGRESADOS DEL PROGRAMA *ROBLES DEL FUTURO*. UNA APROXIMACIÓN

María Elena GARASSINI

Resumen

El propósito de este trabajo es presentar los resultados obtenidos del análisis de los perfiles de fortalezas y las autobiografías logoterapéuticas realizadas en el marco del proceso de formación de los jóvenes egresados del programa *Robles del Futuro*. Se presentan aquí las acciones de seguimiento realizadas durante un año, bajo el título *Robles en búsqueda de sentido*. Se llevaron a cabo tres sesiones grupales (tipo taller) en modalidad virtual y dos actividades individuales: el test *Values in Action (VIA-IS)* de fortalezas del carácter y la autobiografía logoterapéutica, como técnicas autorreflexivas y de recogida de información. El objetivo era profundizar temáticas relacionadas con el autoconocimiento y el sentido de vida de los jóvenes egresados del programa.

Como resultado del análisis se describen los perfiles de fortalezas de los jóvenes, predominando las fortalezas de creatividad, deseo de aprender, gratitud, aprecio a la belleza y ciudadanía. Desde el punto de vista del sentido, el análisis de los principales hechos biográficos permitió crear tres categorías: visión temporal, responsabilidad y libertad y orientación al futuro. Destaca también un marcado carácter valorativo y de agradecimiento a las oportunidades de estudio y de relaciones, así como una perspectiva resiliente de los acontecimientos transitados. El análisis integrado de ambas técnicas de recogida permitió vislumbrar su autoconcepto y sentido en la vida, así como el tránsito o evolución hacia lo que pueden llegar a ser en sus vidas, pues están respondiendo a su deber ser.

Abstract

Strengths of character and logotherapeutic autobiography in young graduates of the *Robles del Futuro* program

The purpose of this paper is to present the results obtained from the analysis of the profiles of strengths and the logotherapeutic autobiographies carried out within the framework of the training process of the young graduates of the *Robles del Futuro* program. The follow-up actions carried out during one year are presented here under the title *Robles en búsqueda de sentido*. Three virtual group sessions (workshop type) and two individual activities were carried out: the Values in Action test (VIA-IS) of character strengths and the logotherapeutic autobiography, as self-reflective and information-gathering techniques. The aim was to deepen topics related to self-knowledge and the meaning of life of the young graduates of the program.

As a result of the analysis, the profiles of strengths of young people are described, with a predominance of the strengths of creativity, desire to learn, gratitude, appreciation of beauty and citizenship. From the point of view of meaning, the analysis of the main biographical facts allowed the creation of three categories: time perspective, responsibility and freedom, and orientation towards the future. A strong valuing and appreciation of opportunities for study and relationships, as well as a resilient perspective on the events that have taken place, also stand out. The integrated analysis of both collection techniques provided a glimpse of their self-concept and meaning in life in the young people's lives, as well as the transition or evolution towards what they can become in their lives, as they are responding to their *ought to be*.

Palabras clave: Fortalezas del carácter. Autobiografía. Autoconocimiento. Sentido en la vida. Logoterapia. Psicología positiva.

Key words: Character strengths. Autobiography. Self-knowledge. Meaning in life. Logotherapy. Positive psychology.

Agradecimientos: Hacemos un especial agradecimiento a la directiva del programa *Robles del futuro* del grupo *Alpha*, especialmente a la Licenciada Paola Diaz, quien mantuvo el contacto con la autora, como investigadora, a lo largo de todo el proceso. De igual manera agradecemos a los jóvenes egresados del programa participantes de esta investigación por su compromiso y perseverancia.

Introducción

El programa *Robles del Futuro* y su extensión a los egresados tiene como propósito, partiendo del autoconocimiento de cada joven, acompañarlos en su crecimiento personal y en su actuar en sus comunidades para convertirlos en líderes de influencia positiva. Dentro de la programación especial para los egresados se incluyó una formación para fortalecer el autoconocimiento y sentido de vida de los jóvenes utilizando para ello dos marcos conceptuales: la *psicología positiva* y la *logoterapia*.

La psicología positiva, o *ciencia del bienestar*, postula que las fortalezas del carácter, eje transversal de su propuesta, permiten que cada persona se caracterice por sus acciones positivas y la orientación al desarrollo de las grandes virtudes humanas. Desde esta perspectiva, Peterson y Seligman (2004) desarrollan el test VIA (*Values In Action*), que permite obtener un perfil personal de fortalezas al contestar si su actuación se asemeja o no a una serie de formas de proceder. Este cuestionario ha sido traducido a diversos idiomas y validado en poblaciones de habla hispana, constituyendo así un excelente recurso para caracterizar los aspectos positivos de la actuación de las personas.

Por otra parte, la logoterapia, o terapia basada en la búsqueda de sentido, nos propone, por medio de Elisabeth Lukas (2011), la autobiografía logoterapéutica y su escritura como herramienta para el autodistanciamiento que permitirá encontrar el significado que pueden tener los diferentes acontecimientos del ciclo vital desde el momento actual. El objetivo que persigue esta escritura autobiográfica es descubrir *su ser así, como persona*, desde la explicación temporal de su autobiografía y *confrontar su existencia con el logos*. Es una invitación a la evolución personal desde el análisis de los acontecimientos vividos, lo cual brinda variedad de información para el desarrollo del autoconocimiento personal y *el desarrollo del ser en su esencia y sentido*.

De esta manera los marcos conceptuales de la psicología positiva, con la identificación de las fortalezas del carácter, y la logoterapia, con la propuesta de la escritura autobiográfica de Lukas, fueron consideradas como elementos centrales de este trabajo, como herramientas para seguir afianzando el autoconocimiento en los egresados del programa.

La autobiografía logoterapéutica

La escritura de un texto autobiográfico significó para Frankl una revisión profunda de su experiencia y la de sus compañeros durante el campo de concentración de Auschwitz. Este escrito de Frankl es lo que hoy conocemos como el libro: *El hombre en busca de sentido*. La primera parte del libro, titulada *Un psicólogo en un campo de concentración*, busca ofrecer a los lectores un “ensayo psicológico” que intenta trascender la descripción de una serie de relatos y sucesos hacia reflexiones en torno a las experiencias personales que representan el sufrimiento de muchos (Frankl, 1991).

La historia de Viktor Frankl, de gran influencia para millones de personas, es un fascinante testimonio de convertir el sufrimiento en oportunidades de aprendizaje y logro a través de la actitud y el sentido. Se podría señalar que sus escritos publicados a la salida del campo de concentración, que se nutrieron de su obra escrita antes de su ingreso al campo, perdida al entrar, y recuperada en fragmentos taquigrafiados y guardados en pequeños papelitos, sumados a otras experiencias antes y después de los campos de concentración, lo salvaron de caer en una anomia vital y le permitieron encontrar sentido a su vida. Desde ahí, nosotros podemos contemplar cómo la escritura autobiográfica permite mirar la experiencia vivida y puede ser sanadora (Luna, 2015).

La autobiografía logoterapéutica propone escribir como forma de autodistanciamiento, como ser humano que se mira a sí mismo tomando distancia de uno mismo, pudiendo ver así la *explicación temporal de la propia persona*. Propone escribir para encontrar el sentido o significado que puede tener la vida desde el momento actual, con todos los *para qué* de los acontecimientos que cada persona considera como significativos. De esta manera la escritura autobiográfica busca la esencia y autenticidad personal para proyectarse al futuro y convertirse en algo más (cfr. Lukas, 2011).

Frankl (2001) nos plantea que el análisis existencial permite a la persona descubrirse, revelar su ser original, en una explicación de su existencia a lo largo de su vida considerando la confrontación/alineación de su existencia con un mundo de sentidos y valores. Promover el autodistan-

ciamiento de los hechos vividos representa un reto y favorece el ejercicio de la autotrascendencia en la entrega a una causa a la que servir y en la convivencia con otros seres humanos, donándose, amando.

“El análisis existencial intenta ser no sólo un análisis de la persona concreta, esto es, un análisis en el sentido óntico, sino también un análisis en el sentido ontológico; en otras palabras, intenta ser un análisis y una explicación, el despliegue de la esencia de la existencia personal, además de un autodespliegue de la existencia personal tal como se desarrolla en la vida y es hecha visible por las biografías” (Frankl, 2001, p. 139).

Lukas nos propone la elaboración de una autobiografía guiada logoterapéuticamente como un método concreto.

La psicología positiva y las fortalezas del carácter

La psicología positiva tiene como norte el desarrollo del bienestar de los individuos a lo largo de su ciclo vital en los diferentes ámbitos de la vida (familiar, educativa, laboral, comunitaria).

Seligman (2011) propone que la teoría del bienestar (TB) consta de cinco elementos (que constituyen los cinco pilares de la psicología positiva) que se conocen como TB-PERMA (PERMA, acrónimo con las cinco letras de los elementos en inglés: positive emotions, engagement, relationships, meaning and achievement; en castellano: emociones positivas, entrega, relaciones, significado y logros), atravesados por un eje transversal que son las fortalezas del carácter. Cada uno de estos elementos contribuye al bienestar. Tal como apunta Seligman (2011), “el bienestar es una combinación entre sentirse bien, así como de tener realmente un sentido, gozar de buenas relaciones y conseguir logros” (p. 36).

Peterson y Park (2009) definen las fortalezas del carácter como rasgos de personalidad con valor moral que conducen al desarrollo de las virtudes. Ejemplifican esta definición señalando que la amabilidad y la ciudadanía representan acciones moralmente valoradas y no así rasgos del carácter como la introversión-extraversión. El *buen carácter* constituye

entonces el conjunto de fortalezas y virtudes que caracterizan la actuación de un individuo.

Peterson y Seligman (2004) plantean la clasificación VIA estructurada en 6 virtudes con 24 fortalezas o rasgos positivos. Esta construcción se realizó en base a la revisión de los textos religiosos y filosóficos más influyentes y una encuesta a nivel mundial sobre los comportamientos más valorados y admirados en cada cultura. Las 6 virtudes con sus fortalezas del carácter asociadas serían: 1) *sabiduría y conocimiento* (con las fortalezas de *creatividad, curiosidad, buen juicio, deseo de aprender y perspectiva*), 2) *valor* (con las fortalezas de *valentía, tenacidad, honestidad e ilusión*), 3) *amor y humildad* (con las fortalezas de *amar y ser amado, e inteligencia social*), 4) *justicia* (con *ciudadanía, ecuanimidad y liderazgo*), 5) *templanza* (con *perdón, modestia, cuidado y autocontrol*) y 6) *trascendencia* (con *aprecio de la belleza, gratitud, esperanza, sentido del humor y espiritualidad*). El *questionario VIA* (Peterson y Seligman, 2004) permite la caracterización de los rasgos positivos de las personas y relacionar estos con otros rasgos de personalidad o variables del comportamiento humano.

Encuentros y complementos entre la psicología positiva y la logoterapia

La psicología positiva reconoce que los planteamientos de Frankl, sobre el sentido de la vida y la comprensión y el desarrollo de la dimensión espiritual o noética del ser humano, motivaron la incorporación del cuarto elemento (sentido) en la TB-PERMA (cfr. Seligman, 2011).

El tema relativo a la espiritualidad, o dimensión noógena del ser humano, es central en los planteamientos de Frankl. Esta dimensión guía la existencia y a la vez explica la aparición del sentimiento de vacío existencial cuando dejamos de encontrar el sentido en acciones para alguna causa, en las experiencias con otros o con nosotros mismos, o en nuestras actitudes ante las adversidades. Este vacío, al prolongarse en el tiempo, se convierte en un caldo de cultivo para la aparición de una neurosis noógena.

Por otra parte, las técnicas centrales de la logoterapia promueven el desarrollo de la conciencia, la libertad, la educación de la responsabili-

dad, la voluntad de sentido, la actitud digna ante el sufrimiento, las potencialidades y la búsqueda de sentido (Frankl, 1988).

En el caso de la TB-PERMA, la *espiritualidad* es una fortaleza del carácter y uno de los cinco pilares. Como fortaleza del carácter es considerada como el ícono dentro de la virtud *trascendencia*, al ser una característica de las personas con creencias coherentes acerca del propósito y significado del universo, y del lugar de uno mismo en él. Las personas que presentan la fortaleza de la espiritualidad plantean que existe un significado último en la vida, haciendo referencia a la creencia en, y compromiso con, los aspectos trascendentales (no materiales) de la vida que moldean la conducta y proveen bienestar. De igual manera, el *sentido de la vida*, como uno de los cinco pilares de la TB-PERMA, considera que el bienestar puede ser cultivado consiguiendo un sentido (meaning) en nuestras vidas, desarrollando la conciencia y la voluntad y considerando que la vida con sentido es nuestro aporte al bien común, haciendo un uso consciente de nuestras fortalezas más desarrolladas y contribuyendo con ellas en alguna causa que va más allá de uno mismo. Así notamos como esa dimensión espiritual, de la cual nos habla Frankl (aunque éste poniendo énfasis en la búsqueda, responsabilidad y cotidianeidad del sentido), fue un elemento considerado dentro de los que promueven el bienestar en la psicología positiva.

Izquierdo (2002), comenta que el carácter de una persona está integrado por un conjunto de rasgos personales, refiriéndose a una estructura que entrelaza emociones, instintos, contenidos de la percepción de la persona, representaciones, pensamientos, valores y determinaciones. Estos rasgos hacen que existan entre las personas diferencias individuales estables y generales que pueden ser moldeadas por el entorno. Buen carácter es lo que buscamos en nuestros líderes, lo que buscamos en nuestros maestros y estudiantes en el aula, lo que buscamos en nuestros colegas del trabajo, lo que los padres buscan en sus hijos y lo que los amigos buscan entre ellos (Peterson y Park, 2006, citado por Donaldson, Csikszentmihalyi y Nakamura, 2011)

Desde una visión macro, Alvez (2013) nos plantea que la psicología positiva y la logoterapia tienen en común aspectos relativos a su objeto de estudio y su concepción del ser humano, tales como la potenciación

del ser humano y el predominio de la conciencia. En referencia al carácter, desde definiciones diferentes, se postula la posibilidad de su desarrollo o de una toma de postura ante él. En logoterapia, *desde la dimensión noética o espiritual se tiene libertad frente a la disposición del carácter*, ya que el término carácter se vincula al organismo psicofísico.

Para Frankl la conciencia es el órgano del sentido y lo espiritual no es solo una dimensión más, sino la dimensión central y específicamente humana que integra y articula. El ser humano es una unidad en la tridimensionalidad o multidimensionalidad, una unidad jerarquizada desde la dimensión espiritual, más comprensiva, que asume e integra las dimensiones anteriores menos abarcativas, asumiendo todo aquello que está implicado en la naturaleza bio-psíquica. Para Seligman la identificación y toma de conciencia de los propios recursos (elementos y el eje transversal de la TB-PERMA) permiten el florecimiento humano.

Por otra parte, la psicología positiva y la logoterapia buscan también la prevención; no sólo solucionar los problemas cuando se presentan, sino pensar desde la potencialidad de cada persona para su desarrollo pleno y en los recursos a utilizar cuando se presentan adversidades, siendo posible desarrollar la resiliencia. En ambos enfoques se trabaja desde lo sano de la persona. Desde Frankl, la dimensión de lo espiritual, con sus diferentes manifestaciones (libertad, responsabilidad, conciencia, voluntad de sentido y sentido en la vida), que tienen en su base las capacidades específicamente humanas del autodistanciamiento y la autotrascendencia (donándonos a los otros) es la base y orientación para una psicoterapia (logoterapia). Desde Seligman, su TB con sus cinco pilares y la importancia del aporte al bien común desde nuestras fortalezas, es pauta de la intervención. La esencia de encontrar significado en nuestras vidas es poder compartir con los demás, aprender a apreciar lo que los demás ven bueno en nosotros, nuestras fortalezas (Garassini, 2022).

Si retomamos la idea de la TB de que el sentido de vida es nuestro aporte al bien común, desde nuestras potencialidades y fortalezas, y lo combinamos con el aporte de la logoterapia sobre los valores, consideramos que éstos nos conducen al sentido (objetivo y que concreta el valor en una determinada situación y para una persona particular) y, por tanto, a la felicidad, como efecto secundario de la autotrascendencia. La logote-

rapia establece fenomenológicamente tres vías para encontrar sentido (cfr. Frankl, 1988) que son: los valores de **creación**, relacionados con el trabajo y la contribución a la sociedad, los valores de **experiencia**, relativos a la interacción con personas y la vivencia de sentimientos, y los valores de **actitud**, que tienen que ver con la superación o el afrontamiento y la capacidad para trascender el sufrimiento inevitable. Terapéutica y/o educativamente, podemos brindar a todas las personas la posibilidad de analizar sus vidas en referencia a las acciones que realizan para contribuir con otros, experimentar la vida y ser resilientes frente a las adversidades.

Método

La metodología empleada presenta un carácter mixto que utiliza el análisis de contenido, cómo técnica cualitativa para las autobiografías logoterapéuticas (Lukas, 2011), y el análisis del orden de las fortalezas del carácter obtenidas, mediante el test VIA (Peterson y Seligman, 2004).

El objetivo de la investigación fue obtener información personal relevante, en los aspectos de sentido en la vida y el autoconocimiento, de los jóvenes egresados del programa *Robles del Futuro*. Para ello se propuso un programa de formación (titulado *El Roble en búsqueda de sentido*) de tres sesiones durante un año donde los jóvenes recibieron formación en psicología positiva, fortalezas del carácter, sentido en la vida y autobiografía logoterapéutica. Las tres sesiones realizadas (entre el segundo semestre del 2021 y el primer semestre del 2022) se describen a continuación.

El primer encuentro de formación se centró en la TB de la psicología positiva donde se explicaron los 5 elementos que promueven el bienestar y se hizo énfasis en la explicación y la comprensión de las virtudes y fortalezas del carácter. Como asignación de esa primera sesión los participantes realizaron y entregaron el test VIA de fortalezas del carácter (Peterson y Seligman, 2004), que permite obtener el perfil u orden de las 24 fortalezas según las respuestas dadas en el cuestionario.

El segundo encuentro contempló la importancia de la trascendencia y sentido de vida como elementos del bienestar de la psicología posi-

tiva y desarrolló los planteamientos fundamentales del sentido en la vida de Viktor Frankl sobre la trilogía de valores (creación, experiencia y actitud), haciendo énfasis en el descubrimiento del sentido en la vida aún en la adversidad, promoviendo así la resiliencia. Como asignación de esta segunda sesión se propuso a cada participante la realización de su autobiografía logoterapéutica, partiendo de la lectura del capítulo dedicado a ella por Elisabeth Lukas (2011, p. 167-193), titulado *Para el reconocimiento de la propia personalidad. Autoexperiencia de manera diferente (Una guía para la realización de una autobiografía logoterapéutica)*.

El tercer encuentro consistió en un intercambio de las experiencias y aprendizajes personales sobre la realización de su autobiografía. Cada participante hizo una presentación ante el grupo, además de tener un espacio para intercambiar en parejas los mayores retos para su elaboración. El encuentro fue grabado con el consentimiento informado explícito de los participantes para ser utilizado posteriormente como otra fuente de información.

Caracterización de los participantes

Los participantes fueron 7 jóvenes egresados del programa *Robles del Futuro* que participaron en las tres sesiones de formación. Seis jóvenes eran de sexo femenino identificados como: F1, F2, F3, F4, F5 y F6 y uno de sexo masculino identificado como M1, en edades comprendidas entre los 20 y 25 años.

Robles del futuro es un programa de formación y acompañamiento a adolescentes, que tiene una duración de dos años, cuyo objetivo es darles herramientas para que se conviertan en líderes de influencia positiva en sus comunidades. Es una propuesta del grupo Alpha (fundado en 2011) y está inspirada en la visión y los valores de un grupo de empresarios venezolanos cuya motivación era el retorno al país del bienestar recibido a través de acciones que favorecieran el desarrollo comunitario. Durante el primer año de formación el objetivo del programa es fortalecer la identidad del joven participante por medio del autodescubrimiento, con actividades teóricas y prácticas. El segundo año del programa busca desarrollar estrategias para lograr proyectos de emprendimiento, tomando ade-

más un rol de líder de influencia positiva. Durante el proceso los participantes se van desarrollando a través de la ejecución de su propio plan de vida y de la valoración y promoción de sus talentos y valores. Para mayor información sobre el programa *Robles del Futuro* es posible acceder a su página web por medio del siguiente link: <https://www.acgrupoalpha.org/program/robles>

Al finalizar el programa los jóvenes participan en las actividades de la red de egresados para sostener el vínculo por medio de una programación especial y la relación con otras organizaciones de desarrollo social. Dentro de la programación especial de formación para los egresados se realizó el programa aquí descrito.

Técnicas e instrumentos de recogida de la información

Fortalezas del carácter en el test VIA-IS

Para la obtención de los perfiles de fortalezas de los jóvenes se utilizó la adaptación al español del test VIA-IS, desarrollado por la Universidad de Pennsylvania. Es un cuestionario autoadministrado, compuesto por 240 preguntas tipo Likert de 5 puntos. Cada una de las 24 fortalezas es evaluada, con 10 ítems en referencia al grado de presencia (del 0 al 5) de diferentes comportamientos, como características de la persona que suponen un aumento duradero del nivel de felicidad o bienestar subjetivo de la persona (Seligman, 2003). Requiere de unos 30 minutos para su realización online. Los participantes fueron instruidos en la cantidad de ítems y el tiempo requerido y lo realizaron con altos niveles de introspección.

El resultado arrojado por el cuestionario, que puede realizarse en línea en la página <https://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/es/test-center>, presenta el orden de las 24 fortalezas obtenido por los participantes, puntuadas según el grado de presencia de los atributos que corresponden a cada fortaleza evaluada. Las primeras cinco fortalezas del perfil, de mayor frecuencia en la actuación del individuo, son consideradas las *fortalezas principales o insignia* (Peterson y Seligman, 2004).

Autobiografía Logoterapéutica

La estructuración de la autobiografía logoterapéutica fue publicada (como capítulo de un libro) por Elisabeth Lukas (2011) a modo de guía para su realización. Parte de una breve disertación sobre la importancia de la vida de Viktor Frankl, la aportación de la logoterapia y un marco explicativo, para plantear finalmente la escritura de la autobiografía que divide en nueve secciones, cuyos títulos son los siguientes:

Visión retrospectiva

- Padres
- Etapa preescolar
- Etapa escolar
- Etapa de madurez

Mi situación actual

- Descripción actual de la persona

Visión futura

- Futuro próximo
- Futuro lejano
- Morir
- Huellas en el mundo

La autobiografía debe ser escrita en dos secciones. El lado izquierdo incluye el relato de los **hechos presentes**, con los acontecimientos actuales en los diferentes contextos vitales, los **hechos pasados**, con descripciones sobre nuestros padres, vivencias en la niñez, adolescencia, juventud y adultez, y **situaciones futuras**, como el reino de lo posible, con factores previsibles y no previsibles, que muestran los caminos personales, familiares o profesionales que vislumbramos.

El lado derecho de la hoja es el espacio destinado a valorar y discutir los hechos biográficos relatados, lo que permite descubrir *el sentido oculto de lo experimentado* o *lo posible de experimentar*, para volcar la existencia hacia el logos o sentido. Esto permite relatar lo que la persona, siente, piensa, elabora y aprende de lo sucedido.

Resultados y Discusión

Fortalezas del Carácter

Para obtener las fortalezas más desarrolladas (puntuaciones más bajas del test) a nivel grupal se realizó una media de las puntuaciones de los perfiles individuales (ver Figura 1).

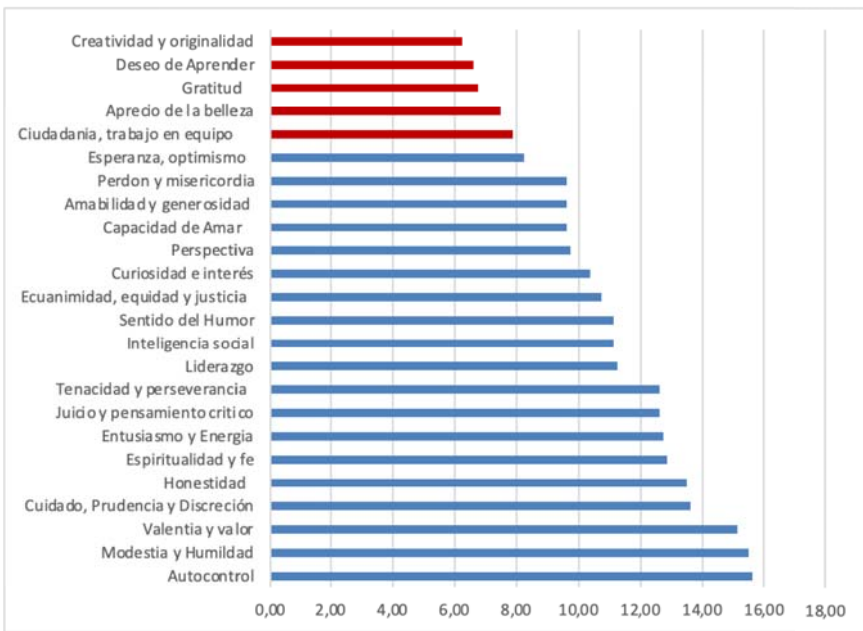


Figura 1: Tabulación del orden de aparición de las fortalezas en los egresados del programa *Robles del Futuro*.

Las cinco fortalezas encontradas con mayor desarrollo (las principales o insignia) en el grupo fueron: *creatividad, deseo de aprender, gratitud, aprecio a la belleza y ciudadanía/trabajo en equipo*. Esto indica que los comportamientos asociados a estas fortalezas son los que están presentes en el día a día de estos jóvenes.

Las fortalezas de la *creatividad* y el *deseo de aprender* (dos primeros lugares en el perfil) están asociadas a la virtud de la *sabiduría*.

Caracterizan a las personas que experimentan interés tanto por el mundo que los rodea como por su propio mundo interior, con una búsqueda constante de alternativas que les permitan aprender y solucionar problemas en constante relación con otros. Estos comportamientos denotan la preocupación de los jóvenes de este estudio en su formación de manera constante, punto clave del programa realizado.

En referencia a la *gratitud* (tercer lugar en el perfil), Casullo (2006) nos plantea que está asociada al comportamiento prosocial porque permite a quienes la poseen reconocer los esfuerzos realizados por otros hacia su persona. Esto otorga un afecto moral que genera bienestar en el que la ofrece y en el que la recibe. En este grupo de jóvenes, el agradecimiento permanente a sus padres y a los promotores y mentores del programa, se evidencia en todos los encuentros de intercambio realizados. Este cultivo de la gratitud se considera promotor de la buena vida y su expresión tiene efectos en la salud y vitalidad a lo largo del ciclo vital.

En el cuarto lugar del perfil se encuentra el *aprecio a la belleza*. Según Peterson y Seligman (2004) “las personas que tienen esta fortaleza encuentran más alegría en la vida diaria, más formas de encontrar sentido en sus vidas y de conectar profundamente con otras personas” (p. 538). La formación brindada a los jóvenes es una invitación a la conexión con las personas de la comunidad a la cual pertenecen, pretendiendo que se desarrolle una especial sensibilidad a encontrar y admirar la bondad y maravilla en el medio físico y social.

La *ciudadanía* ocupó el quinto lugar en el perfil grupal siendo una fortaleza que caracteriza el comportamiento cívico y la colaboración en equipo, así como el trabajo armónico con otros, mediante la identificación de un bien común y atendiendo las necesidades de cada miembro (Peterson y Seligman, 2004). Estas características permitirían a los jóvenes de esta muestra proponer emprendimientos en sus comunidades, que es un planteamiento central de la formación recibida.

Encontramos, en el perfil grupal de la muestra, fortalezas ubicadas en las posiciones intermedias como la *curiosidad*, la *inteligencia social* o el propio *liderazgo* (definida como la capacidad de organizar y animar actividades en un grupo, con buenas relaciones, y llevarlas a buen

término). El desarrollo medio de la fortaleza del liderazgo en este grupo puede deberse a que el objetivo del programa *Robles del Futuro* es formar líderes de influencia positiva, lo que va más allá de la definición de liderazgo propuesta por Seligman, al requerir de la acción del líder que las acciones grupales redunden en el beneficio de su comunidad. Este planteamiento puede complementarse con el concepto de autotranscendencia que nos propone Frankl, como la salida de uno mismo para ir al encuentro del mundo y el otro.

En referencia a las fortalezas que aparecen en las últimas posiciones del perfil grupal encontramos la *humildad* y el *autocontrol*, que pertenecen a la virtud de la *templanza* o contención de los deseos. En este grupo se corroboran los resultados encontrados en muchas de las muestras a nivel mundial donde la *humildad* y el *autocontrol* aparecen en los últimos lugares en estas edades y tienden a aumentar a medida que avanza el ciclo vital (Peterson y Seligman, 2004).

Análisis de las autobiografías logoterapéuticas

El estudio de las autobiografías permitió crear (a través de la metodología cualitativa indicada) tres grandes categorías: 1) visión temporal, 2) responsabilidad y libertad y 3) orientación al futuro.

Desarrollaremos los hallazgos en las tres grandes categorías apoyados en diferentes autores que nos ayuden a comprender las vivencias plasmadas por los jóvenes. Iremos incorporando extractos de sus escritos (incluidos al final del texto en el anexo titulado: *Muestras de los escritos*), identificando a los autores con los códigos ya expuestos.

Visión Temporal

La escritura de la autobiografía desde la propuesta de Lukas postula que la misma es una explicación temporal de la persona desde la perspectiva del presente, razón por la cual se enfatiza que la situación actual baña todo el relato cuando se dirige al pasado a seleccionar los hechos más significativos. Así, “no es la misión del espíritu observarse a sí mismo

y reflejarse en el espejo (...). Existimos solo en la medida en que somos intencionales” (Lukas, 2011, p. 179). En la elaboración de la autobiografía se pretende tanto una explicación temporal de la persona en su propio tiempo, como una confrontación de la existencia con el logos en el aquí y ahora: a cada fecha biográfica, a cada detalle, le corresponde una valoración biográfica y junto con ello un valor de expresión personal (cfr. Lukas, 2011). Como dirían Noblejas y Acevedo (2021), el presente existencial es el presente de las cosas pasadas, el presente de las cosas presentes y el presente de las cosas futuras; el sentido articula pasado-presente-futuro en el presente existencial.

Para Pennebaker (1997), un reconocido autor sobre el valor terapéutico y de autoconocimiento de la escritura, la autobiografía permite aclarar la mente, ayuda a adquirir y recordar información nueva y facilita la resolución de problemas.

Según Tarragona (2003) la escritura personal en forma individual concentra la atención, hace las historias más coherentes, clarifica nuestras ideas y posiciones, puede crear un estado de “fluir”; nos permite tener acceso a sentimientos e ideas intensos y muy personales, vernos desde otra perspectiva y que se manifiesten nuestras diferentes “voces”. Este diálogo de “voces” lo tomaremos como un aporte de la psicología positiva en complemento a la logoterapia y su invitación a autotranscender lo vivido.

Esta *explicación temporal* de la persona se evidencia en algunos de los relatos de los jóvenes. En dos de los escritos podemos apreciar que, al escribir un dato biográfico en un momento temporal diferente, la perspectiva para relatar los hechos también cambia (**F6-1**), así como el mismo hecho vivenciado por dos personas, como es el caso de las hermanas gemelas, evidencian vivencias diferentes (**F4-1**). Nunca hay dos experiencias iguales. Además, el mismo hecho de escribir implica ya una selección, la elección de unas palabras concretas para hacer luz sobre la experiencia. Escribir supone elegir (modo, palabras, estilo, incluso seleccionar recuerdos).

Dentro de la visión temporal, destaca el valor de las **experiencias familiares** personales.

La familia, como núcleo de socialización primario constituye, el primer entorno de intercambio con otros. Según Analía Boyadjian (2010) la familia es el primer espacio de pertenencia que puede ofrecer, además de un nombre y un apellido, el mejor sostén desde donde aprender a disfrutar y a afrontar las dificultades. Esa primera vivencia del amor humano marcará una búsqueda de por vida de los otros y del mundo, un hambre de vinculación que registrará momentos de alegría y encuentro, así como situaciones de soledad y frustración.

En la vivencia familiar los padres juegan un rol fundamental en la generación de actitudes y valores presentes en todos los momentos de convivencia. Como complemento, la presencia e interacción con los hermanos, amigos de la escuela y experiencias en general, contribuye también a configurar la identidad personal dentro de ese proceso de autoconfiguración de la que nos habla Frankl en referencia a la capacidad de libertad, a la toma de postura ante lo que hemos recibido de la vida y ante lo que nos acontece.

En los textos de las autobiografías, en la sección retrospectiva, las referencias al entorno personal y el significado de la presencia de los hermanos y los padres son frecuentes. Se hace mención a los descubrimientos realizados sobre los valores de experiencia vividos en las situaciones de interacción y los de disfrute con los diferentes miembros de la familia. Estas vivencias son relatadas como experiencias de aprendizajes que han sido de gran utilidad para adaptarse a situaciones actuales como el confinamiento de la pandemia, la partida del núcleo familiar para el inicio de los estudios universitarios y la preparación al futuro, en referencia a posibles entornos laborales inciertos y la situación socioeconómica tan cambiante. De esta manera, algunos relatos muestran como la crianza sin hermanos, en un entorno de adultos, constituye una realidad que puede marcar el autoconcepto **(F1-1)**. El reconocimiento del rol de hermano y el impacto que tendrá su presencia, forma parte de la identidad personal y la autoconfiguración, haciendo un llamado a la responsabilidad de ser el primogénito de su padre y el compañero de juego de su hermano materno **(M1-1)**

La vivencia de ser hermano o hermana **gemela** está bien documentada en la literatura. Fenestra (1999) nos plantea que los gemelos son

más solidarios e incondicionales, desarrollan entre sí un vínculo muy especial y la empatía que generan en su relación es superior a la que une a otros hermanos de diferentes edades. Esta unión especial se ve evidenciada en los testimonios de las dos hermanas que forman parte de la muestra, viviéndose en forma muy personal los valores de experiencia, creación y actitud. En el caso de los gemelos ese otro es parte del yo y la experiencia de autotrascendencia y donación pareciera desarrollarse de forma más temprana. Esto se evidencia en los relatos de las gemelas participantes **(F5-1) (F4-2)**. No obstante, la logoterapia nos plantea que la autoconfiguración de cada persona es única y especial siempre; implica tomar postura ante las condiciones sociales (incluida la estructura familiar), psicológicas y biológicas; es fruto de la libertad y la responsabilidad.

Las experiencias relacionales en la infancia definen en gran medida nuestro autoconcepto. Los roles que se han vivido en la **niñez** crean esa tensión en referencia a las necesidades personales (jugar en la niñez) y las necesidades de los otros/sociales (ayudar en el cuidado de los niños más pequeños). Según Lukas (1988) estas experiencias son orientadoras de futuro y son oportunidades para encontrar sentido, no siempre en el momento que suceden, sino desde la perspectiva actual **(F2-1)**.

Responsabilidad y libertad

Luna (2015) enfatiza la libertad y la responsabilidad planteadas por Frankl para asumir una actitud ante los hechos que nos suceden y nos van a suceder, señalando que juegan un papel central en la logoterapia donde el ser humano es libre (no obstante, sus normales condicionamientos). Este hecho produce angustias relacionadas con aquello que pudo haber sido y no fue y alegrías por la posibilidad de elegir, relacionándose con el ser y el deber que contienen futuro y proyección. Es la neodinámica, la tensión referida al *ahora soy... pero quisiera ser...*, que impulsa el comportamiento humano; un desequilibrio saludable al que responder desde el sentido para no caer en la frustración existencial. La libertad va unida al comportamiento responsable. El *deber ser* tiene que ver con relaciones de compromiso con el medio social, con el otro que está a mi lado y con las circunstancias de vida. Somos seres *decisivos en cada momento* y así nos autoconfiguramos.

Algunos de los jóvenes que participaron (4 de los 7), haciendo uso de su libertad y responsabilidad hablan de decisiones, valoración y satisfacción de lo vivido en referencia a la forma de contar los hechos y asumir valores de experiencia y creación, pero sobre todo de actitud ante las adversidades (F5-2) (F3-1) (F4-3) (F2-2).

La escritura de la Autobiografía es una experiencia de evocación de vivencias e integración de estas. Viktor Frankl (2001) nos recuerda que el análisis existencial, que se puede promover con la escritura biográfica según Lukas (2011), permite a las personas descubrirse y confrontarse/alinearse con el mundo de los sentidos y valores marcado por la experiencia con los otros. Algunos testimonios (4 de los 7), hacen énfasis en las profundas reflexiones evocadas por la escritura de la autobiografía haciendo mención del sentido, la valoración y la trascendencia de lo vivido (F2-3) (M1-2) (F1-2) (F3-2).

Como una forma de ser responsables de lo vivido algunos participantes mencionan el agradecimiento por lo vivido, tanto lo malo, difícil, duro o negativo, como lo bueno, agradable o positivo. Esto pareciera ser un catalizador para la integración de lo vivido y la conformación del auto-concepto, tal como lo ejemplifican dos de los testimonios (F5-3) (F1-3).

Dentro de este apartado destaca el difícil periodo de decisiones en **el tránsito de la adolescencia.**

Lukas (1988), en el análisis por edad de las respuestas obtenidas en el Logotest, nos señala que en la juventud y en la jubilación, podría descender el umbral de la conciencia debido a una disminución en los deberes familiares y profesionales. De igual manera sucede cuando una actividad es demasiado fácil y hay desinterés, por lo que el descubrimiento de dificultades y problemas existenciales se aliviaría. Como contraparte, Lukas nos plantea que los estudiantes universitarios tienen un promedio más alto de problemas de sentido que otras ocupaciones, ya que a mayor educación/inteligencia, mayor facilidad de procesos psíquicos y umbrales de conciencia que dan acceso a la problemática del sentido. En los testimonios de los escritos autobiográficos de algunos jóvenes, desde la perspectiva anterior de Lukas, se pone en evidencia que el estudio de los acontecimientos sociales, en contraste con las vivencias personales,

despiertan la conciencia del sentido, como se muestra en el testimonio **(F1-4)**. De igual manera los retos, limitaciones y temores impuestos por la realidad, que no pueden ser cambiados, como la pandemia, son situaciones que orientan al sentido, como lo relata una participante **(F1-5)**.

Como complemento, desde la psicología del desarrollo, Perinat (2003) nos plantea que, a pesar de la imagen caótica y dramática que la sociedad nos presenta de la adolescencia, es posible comprender mejor esta etapa de la vida si la consideramos desde la reciprocidad de actuación constructiva con los adolescentes. Desde el punto de vista sociológico debemos considerar la organización familiar, la organización de las instituciones educativas y el modo de producción económico de cada comunidad para comprender la transición a la edad adulta que se espera del adolescente. Específicamente, en las instituciones educativas, mencionado con profundidad por una de las jóvenes, es necesario revisar las rutinas, el trato y el control que se plantea cada centro, y que va a ser complemento, contraste o continuidad de lo que se presente en el núcleo familiar **(F2-4)**.

Orientación al Futuro

Según Elizabeth Lukas (2011) al escribir sobre el futuro nos adentramos en el *reino de lo posible*. Nos plantea que no conocemos nuestro futuro, pero podemos tener ideas acerca de él y es interesante preguntarnos: ¿qué ideas?, ¿agradables, desagradables?, ¿realistas, no realistas?, ¿orientadas hacia un objetivo, vagas? El testimonio plasmado por una de las jóvenes en sus escritos autobiográficos corrobora que el futuro se presenta lleno de alternativas y de incertidumbre, que nos pueden hacer experimentar miedo o excitación **(F1-6)**. Lukas (2011) afirma que el futuro es una vela que todavía no alumbró, algo tentativo que todavía no cumple su sentido.

Lukas (1988), en los hallazgos de la validación muestral del Logotest, planteó aspectos como los contenidos de sentido (bienestar personal, autorrealización, familia, profesión, etc), las frustraciones existenciales y los valores de actitud ante el éxito y el fracaso. Como hallazgo general indica que los valores de creación ocupan el 50% de las propuestas y los valores de experiencia y actitud ocupan el 25% cada uno, en las

poblaciones sanas. Esto está en línea con los escritos de dos de las jóvenes que hacían referencias frecuentes a su bienestar personal, autorrealización, familia y profesión (F4-4). Las necesidades humanas y la búsqueda de su satisfacción, en oposición al aburrimiento de tenerlas todas satisfechas, son un motor de búsqueda de sentido; el testimonio de esta joven lo muestra (F2-5).

En este apartado también queremos reflexionar sobre **el futuro y la muerte**.

Frankl (1988) señala, desde la logoterapia, que el hombre es un ser inacabado siendo la muerte el momento de completar la existencia, pudiendo afirmarse que *haber sido es la forma más segura de ser*, y que, *con la muerte, queda “el sí mismo” espiritual*. La logoterapia hace énfasis en un *optimismo del pasado*, puesto que el futuro será pasado y el pasado está fijo, es la dimensión perene de la existencia humana. El hombre es su propia historia y un *activismo del futuro*. El tiempo, de este modo, no es un fenómeno constante, se vivencia de diversas maneras durante el desarrollo humano.

Lukas (1992) nos complementa los planteamientos de Frankl al señalar que la juventud posee una corta experiencia del pasado en comparación con las amplias oportunidades del futuro. Podemos observar en los jóvenes de la muestra que han tomado conciencia del tema de la muerte y no tienen temor a morir, pero sí al sufrimiento que esto ocasionará a sus seres queridos (F5-4) (F4-5). Estas amplias oportunidades del futuro marcan las dificultades de los jóvenes, presentadas en sus escritos, para lidiar con el duelo de la muerte de personas cercanas (F1-7) (F2-6).

Lukas (1992) también nos indica que el adulto mayor tiene un alto bagaje de experiencias de su ser pasado, que contempla todos los contextos de desarrollo y la presencia del sufrimiento asumido con coraje. Una de las participantes haciendo mención a las enseñanzas de su abuela nos brinda un excelente ejemplo de la aplicación personal de la sabiduría y el coraje de los adultos frente a la propia muerte (F1-8).

Discusión

La llamada a la responsabilidad surge como una potente estrategia en los relatos donde los jóvenes presentan situaciones vividas, y no necesariamente deseadas, asumiéndolas con coraje y respondiendo con responsabilidad a tareas o situaciones, propias o de familiares, que demandaron su esfuerzo, adaptación e, incluso, el sacrificio de sus necesidades como niños o adolescentes. Particularmente la presencia de las fortalezas de la creatividad y el deseo de aprender, que forman parte de la virtud de la sabiduría, nutren estas respuestas responsables, presentándose relatos originales y variados ante las situaciones vividas, así como su búsqueda constante de nuevas experiencias y aprendizajes en su presente, en su pasado y en su futuro.

Por otra parte, la presencia de la fortaleza de la ciudadanía evidencia que el propósito que persiguió el programa (formar líderes de influencia positiva en sus comunidades), ahora forma parte de su autoconcepto y orientación al futuro, denotando una respuesta a la llamada de responsabilidad ante el sentido de sus vidas y de autotranscendencia hacia otros. Algunos de los relatos presentados evidencian este comportamiento cívico y de contribución al bien común caracterizado por la lealtad y la dedicación. En referencia a los relatos relacionados con sus padres, docentes o tutores se muestran como personas que respetan la autoridad y la jerarquía, pero no sin cuestionarla, buscando el bienestar y reconociendo las necesidades de los miembros de su familia, vecinos o comunidad educativa.

La presencia mayoritaria de situaciones donde los jóvenes relatan sus juegos infantiles, sus estudios, sus planes laborales y sus proyectos personales y comunitarios, dan cuenta de los valores de creación y el autoconocimiento noético de los jóvenes ligados a su bienestar personal extensivo a sus familias y comunidades (Lukas, 1988). Los valores de actitud continuaron en orden de frecuencia de aparición presentándose testimonios relacionados a la tristeza y superación de la separación de los padres, la imposibilidad de realizar estudios o planes de formación artísticos o deportivos, así como los duelos vividos por la muerte de familiares y amigos con una alta frecuencia por la aparición del Covid.

Con la menor frecuencia aparecieron los valores de experiencia y las frustraciones existenciales que aparecen cuando se presentan situaciones tales como molestia por la actuación personal, pérdida de interés hacia las situaciones que se presentan o por creer que todo lo vivido ha sido en vano. Al contrario, los testimonios de *gratitud*, tanto a sus padres como a las experiencias vividas, así como la obtención de esta fortaleza entre las cinco primeras del perfil grupal marca el autoconocimiento y el sentido de vida del grupo. Por otra parte, la fortaleza de *aprecio a la belleza* se encuentra en los múltiples testimonios de superación y propósitos trascendentes cuyo norte es una conjugación del desarrollo personal con el bien común.

Las **limitaciones** del presente estudio están relacionadas inicialmente con su objetivo y alcance en referencia al número de egresados del programa *Robles del Futuro* que asisten a las capacitaciones (30 jóvenes). Su récord de culminación en actividades que implican varias sesiones ha sido en formaciones anteriores alrededor del 50%, por razones de compromisos de estudio y problemas de conectividad a internet en los barrios donde viven. Además, en esta formación en particular, debían cumplir con el requisito de haber realizado las tres actividades. Consecuente con esta realidad, a la primera sesión asistieron 16 participantes, a la segunda 10 y a la tercera asistieron 7. De esta manera una limitación importante fue contar con solo 7 participantes que hubieran realizado las tres actividades (test de fortalezas, autobiografía logoterapéutica e intercambio grupal de las autobiografías).

Por ser un estudio de carácter mixto, donde se recogieron datos cualitativos de dos fuentes (los escritos autobiográficos y los testimonios verbales de la experiencia) y datos cuantitativos como una fuente (el orden de desarrollo de las 24 fortalezas de carácter), la integración se presentó como un reto, puesto que sus análisis requirieron inicialmente formas de abordaje diferentes.

Las posibilidades de futuros estudios, utilizando de manera conjunta el test de fortalezas y la autobiografía logoterapéutica con jóvenes, se presenta como una posibilidad de seguir caracterizando grupos específicos. Por las implicaciones del uso y análisis cualitativo, los estudios suelen hacerse con grupos pequeños, no pretendiendo generalizar sus resul-

tados a otras poblaciones. El uso del Logotest pudiera ser una buena herramienta a utilizar con el test VIA-IS para analizar muestras de mayor tamaño y/o representativas de alguna población.

Conclusiones

El objetivo de la investigación fue obtener información personal relevante en referencia al autoconocimiento y sentido en la vida de los jóvenes egresados del programa *Robles del Futuro*, combinando los marcos conceptuales de la psicología positiva y la logoterapia que promueven la potenciación del ser humano y el predominio de la conciencia. Las dos perspectivas se concretaron en la obtención de su perfil de fortalezas (Peterson y Seligman, 2004) y la escritura de su autobiografía logoterapéutica (Lukas, 2011).

Las fortalezas del carácter que aparecen en las primeras cinco posiciones del perfil de fortalezas grupales de los jóvenes egresados del programa *Robles del Futuro* permitieron caracterizar el comportamiento del grupo prevaleciendo la búsqueda activa de nueva información y su uso en forma original, así como la apreciación de lo que existe y lo recibido, valorando los esfuerzos de las personas cercanas. También aparece la capacidad de trabajar en equipo para ser buenos ciudadanos y responder a las necesidades sociales, y específicamente las necesidades de sus comunidades. Todas estas fortalezas juegan un papel fundamental, ya que los hace apasionados con sus vidas, relaciones y proyectos sociales, valoradores de lo recibido y con conciencia de que sus aportes pueden contribuir al bien general trascendiendo hacia los otros.

El análisis de las autobiografías permitió la creación de tres categorías (visión temporal, responsabilidad y libertad y orientación al futuro), que muestran las experiencias vividas en el pasado, vivenciadas en el presente y por vivirse en el futuro. Estas categorías contemplaron temáticas relacionadas con la temporalidad de la visión actual, la importancia de las vivencias personales en la familia y la escuela, el impacto de la vida adolescente y de la pandemia y sus formas de afrontamiento del miedo y del futuro. Todas ellas a la luz de la búsqueda de sentido planteada por la logoterapia.

Integrando la información sobre las fortalezas de carácter más desarrolladas con las categorías encontradas en el análisis de sus autobiografías logoterapéuticas, podemos encontrar que tanto el autoconcepto como el sentido en la vida (en su conceptualización logoterapéutica) de los jóvenes puede caracterizarse desde la llamada a la responsabilidad, la libertad y la trilogía de valores (creación, experiencia y actitud).

María Elena GARASSINI es doctora en psicología por la Universidad Central de Venezuela. Es miembro fundador de la Sociedad Venezolana de Psicología Positiva. Tiene formación en logoterapia (Instituto Colombiano de Logoterapia, en el cual también colabora como profesora), en Psicoterapia Integrativa y PsicoNeuroEndocrinología (PNIE, Instituto Centro Humana de Formación Ciencias de la Salud (PNIE) del Uruguay). Trabaja como profesora en la Universidad Centro Americana (UCA, San Salvador), Universidad Tecmilenio (México), Universidad Metropolitana y Universidad Arturo Michelena (Venezuela) y como psicoterapeuta. Creadora y profesora del curso virtual Autobiografía y sentido de vida ofrecido por la plataforma educativa VENN.

Referencias

Alvez, M. (2013). Psicología Positiva y Logoterapia: una vida con sentido. Estraído el 15 de enero de 2023 de <https://psicologiapositivauruguay.com/2013/03/04/psicologia-positiva-y-logoterapia-una-vida-con-sentido/>

Boyadjian, A. (2010). *Tiempo de Familia. Nosotros y la búsqueda de sentido*. Buenos Aires. San Pablo.

Casullo, M. M. (2006). El capital psíquico. Aportes de la Psicología Positiva. *Psicodebate*, 6, 59-72. <https://doi.org/10.18682/pd.v6i0.441>

Donaldson S., Csikszentmihalyi M., Nakamura J. (2011) *Applied Positive Psychology. Improving Everyday Life, Health, Schools, Work, and Society*. New York: Taylor & Francis.

- Fenestra, C. (1999). *El gran libro de los gemelos: Desde el embarazo múltiple hasta la edad adulta*. Barcelona: Medici.
- Frankl, V. E. (1988). *La voluntad de sentido*. Barcelona: Herder.
- Frankl, V. E. (1991). *El hombre en busca de sentido*. Barcelona: Herder.
- Frankl, V. (2001). *Psicoterapia y existencialismo*. Barcelona: Herder.
- Garassini, M.E. (2022). Bienestar: aportes de la psicología positiva y la Logoterapia. En VV.AA., *Felicidad y Bienestar humano: miradas desde la reflexión, investigación y la intervención en América Latina* (pp. 49-75). Barranquilla: UNAD. <https://libros.unad.edu.co/index.php/selloeditorial/catalog/book/160>
- Izquierdo, A. (2002) Temperamento, carácter y personalidad. Una aproximación a su concepto e interacción. *Revista Complutense de Educación*, 13, 617-643.
- Lukas, E. (1988). Para validar la Logoterapia. En V. E. Frankl, *La voluntad de sentido* (pp.253-284). Barcelona: Herder.
- Lukas, E. (1992). *Prevenção psicológica: A prevenção de crises e a proteção do mundo interior do ponto de vista da logoterapia*. Petrópolis RJ: Vozes.
- Lukas, E. (2011). *Una vida fascinante: en la tensión entre el ser y el deber ser*. Buenos Aires: San Pablo.
- Luna, J.A. (2015). *Logoterapia. Un enfoque existencial fenomenológico*. Bogotá: San Pablo.
- Noblejas y Acevedo (2021). *Aprendiendo a vivir con sentido*. Madrid: Fundación Emmanuel Mounier
- Perinat, A. (Coord.). (2003). *Los adolescentes en el siglo XXI. Un enfoque psicosocial*. Barcelona: UOC.

Peterson, C., y Seligman, M. (2004). Values in Action (VIA) Classification of Strengths. *American Psychologist*, 55, 56 – 67. <http://www.positivepsychology.org/taxonomy.htm>

Peterson, C., y Park, N. (2009) El estudio científico de las fortalezas humanas. En C. Vázquez y G. Hervás (Eds.). *La ciencia del bienestar: Fundamentos para una psicología positiva* (pp. 181-208). Barcelona: Alianza.

Pennebaker, J.W. (1997). Writing about Emotional Experiences as a Therapeutic Process. *Psychological Science*, 8(3), 162-166. <https://www.jstor.org/stable/40063169>

Seligman, M. (2003). *La Auténtica Felicidad*. Barcelona: B.S.A.

Seligman, M. (2011). *La vida que florece*. Barcelona: Ediciones B.

Tarragona, M. (2003). Escribir para reescribir historias y relaciones. *Psicoterapia y familia*, 16 (1), 1-15.

ANEXO. Muestras de los escritos

F1-1. *De pequeña siempre fui una niña que vivía en su propio mundo, era hija única, era capaz de crear una fantasía y mantenerme en ella a lo largo del día. Siempre demostré ser una niña bastante independiente, creativa y extrovertida, creciendo en un espacio lleno de adultos que me orientaron a ser siempre más madura para mi edad.*

F1-2. *Al escribir mi Autobiografía me di cuenta que esa niña chiquita estaría orgullosa de la persona que es hoy en día porque el trabajo de hormigueta que he hecho han dado frutos, he superado muchas cosas.*

F1-3. *Agradezco todo lo vivido porque es parte de lo que soy... estoy clara que hay muchos caminos.*

F1-4. *Empecé a tomar decisiones que estaban relacionadas con mis intereses y no satisfaciendo la de los demás. Fue una montaña rusa de altiba-*

jos en el cual aprendí sobre arraigarme a las decisiones que tomaba, a cómo enfrentarlas y manejarlas, en donde realicé una tesis de 357 páginas sobre ¿Cómo se desarrolla la maldad a lo largo de la historia?

F1-5. La pandemia trajo muchos cambios en mi vida como un viaje personal en el cual logré darme cuenta qué quería hacer con mi vida por lo tanto comencé a hacer teatro... también decidí qué carrera quería estudiar.

F1-6. Me costó mucho escribir sobre mi futuro, dudaba cada vez que iba a escribir, ¿será o no será?

F1-7. Me cuesta mucho hablar de las experiencias con valencias fuertes, como las muertes, ya que tengo muchas muertes cercanas. Incluso me cuesta hablar de la muerte.

F1-8. Un aprendizaje que me dejó mi abuela. Si tuviera que elegir espero morir luego de haber realizado al menos la mayoría de mis sueños. Espero morir tranquila y rápido sin sufrir.

F2-1. Cuando tenía 9 años llegó a mi casa llegó a vivir con nosotros una sobrina... a esa edad tuve que ayudar a cuidar a mi sobrina... me hubiera encantado hacer otras actividades.

F2-2. Siento que cada situación: logro, “fracaso”, días buenos y malos me han hecho ser la persona que soy hoy y me siento satisfecha con ello. Tengo cosas que quiero mejorar y en las que quiero trabajar que me permitirán ser la mejor versión de mí.

F2-3. Nunca imaginé que escribir mi Autobiografía me permitiría reconocer lo que aprendí en cada situación de mi vida, a reconocer lo que ahora soy. Todo esto lo debo continuar para seguir encontrándole el sentido a mi vida.

F2-4. Siento que fue un momento duro en su comienzo (liceo), la etapa de la adolescencia en el colegio cuesta en algunas ocasiones sobrellevarla porque si no tienes una autoestima suficientemente firme, te puedes sentir vulnerable ante situaciones. Algunas veces me sentí incomprendida y bus-

qué de encajar. Luego, conseguí personas/amigos que me ayudaron a divertirme más. También siento que siempre me centré mucho en estudiar y ser destacada con mis calificaciones y actividades que realizaba.

F2-5. Pensando el futuro siento la necesidad de aprender más cosas, de mí, de mi profesión (trabajo social), de mi entorno. Siento que mi propósito en la vida es ayudar a otros.

F2-6. Cuando estaba escribiendo la autobiografía me topé con un duelo que tengo, y me paralicé, tomé una excusa de que tenía que empezar a trabajar en un campamento y no escribir más. Ahora que nos reunimos, y que decidí seguir escribiendo, me doy cuenta que tengo que trabajar y cerrar ese duelo.

F3-1. Escribir la autobiografía fue una experiencia divertida... más bien agrisulce porque también recordé momentos difíciles, y me dije, de verdad esto me pasó a mí.

F3-2. Por lo general, ver hacia atrás me da nostalgia de ver por las cosas que he pasado, siento que he aprovechado las oportunidades y que tomé buenas decisiones en su momento.

F4-1. Al terminar de escribir la Autobiografía la compartí con mi hermana Gemela, y a pesar de que incluimos y contamos muchas cosas comunes, sobre todo en la infancia, a partir de la adolescencia tenemos percepciones, y por ende relatos de las vivencias muy distintas.

F4-2. A mi papá se le cumplió el deseo, era un embarazo múltiple gemelar. Es ahí cuando nuestra historia de vida inicia, y digo nuestra porque mi hermana gemela forma parte de ella.

F4-3. Cuando escribí la autobiografía me di cuenta de que le daba más valor a lo bueno, no obstante esas cosas que me pusieron muy tristes fueron las que realmente me cambiaron, más que las cosas positivas.

F4-4. No sé, no estoy muy segura de las cosas que podré querer, sin embargo, sí estoy segura que serán experiencias que me cambiarán la vida. Tal vez tener mi propio consultorio, tener mi propia casa con muchas plantas, un carrito y por qué no, tener una pareja... E incluso hijos.

F4-5. *Con respecto a la pregunta de la muerte, no compagino con mi hermana, ya que, si muero en este momento, pensaría en mi hermana y mis padres que me llenan mucho.*

F5.1. *El latir de dos corazones, la experiencia más divertida del mundo, tener una hermana gemela.*

F5-2. *Los hechos de nuestra vida nos caracterizan, pero la forma en que decidimos contarlos, vivirlos y experimentarlos es lo que verdaderamente nos define. Tengo más eventos positivos en mi vida que negativos... siempre salgo adelante.*

F5-3. *En mi infancia habían (sic) cosas que se escapaban de mis manos y no entendía, ya de adulta he encontrado herramientas y he logrado superarlas. Estoy agradecida de lo vivido.*

F5-4. *Nunca me he puesto a pensar cuando me voy a morir, pero eso no me genera angustia, me imagino que será algún día, como a todo el mundo... (Aún no estoy muy clara en lo que seré en un futuro lejano, pero no me asusta no saberlo) ... Con respecto a mi muerte, es un tema que afronto con tranquilidad, me da más ansiedad saber que las personas que amo morirán.*

F6-1. *Cuando escribí esta autobiografía me acordé de que, cuando estaba en tercer año de bachillerato, también me pidieron escribir una, se me hizo muy interesante que mi perspectiva de toda mi vida fue completamente distinta en perspectiva y enfoque, si, fue muy distinta, uno cambia mucho.*

M1-1. *La noticia de mi nacimiento llegó en el mes de mayo, la alegría no se hizo esperar. El núcleo familiar aumentaba. Me convertiría en el primogénito de mi papá y mi hermana tendría un compañero de juegos.*

M1-2. *Escribir sobre mi vida me ha hecho tener discusiones muy interesantes conmigo mismo ¿estoy haciendo lo que realmente quiero, sigo mi pasión o estoy actuando por inercia?*