

LLEVAR SU IMAGEN: SER PSICOLÓGICAMENTE Y PLENAMENTE FUNCIONALES

Annia Esther Vives Iglesias¹

RESUMEN

Somos creados por Dios. Esta es la premisa sobre la que se fundamenta la existencia del hombre y la mujer desde la cosmovisión cristiana. La imagen de Dios y su significado ha suscitado numerosas controversias entre los eruditos. El funcionamiento psicológico positivo, como constructo, contiene categorías que permiten un funcionamiento óptimo del individuo, en su entorno y frente a disímiles situaciones. Cada persona responde diferente, pero puede adquirir los recursos necesarios para funcionar bien.

La raza humana, creada a imagen y semejanza de Dios, llevando la impronta de su carácter, como atributo de su Creador, desde el inicio tiene todas las potencialidades para que su funcionamiento psicológico sea completo. En el Edén, se produjo la máxima presentación de cada uno de ellos, y de muchos más que no fueron objeto de este análisis. El diseño intencional de la creación permitió eso.

La entrada del pecado desvirtuó el plan de Dios y por efecto del mismo, el hombre actual está en una búsqueda incesante de la felicidad y de estrategias que le permitan recuperar lo perdido y funcionar psicológicamente bien. Jesús comenzó su obra restauradora a través del plan de redención permitiéndole al ser humano, encontrar bienestar al restaurar la imagen de Dios en la vida de cada hombre y mujer que se entrega a Él. Solo en la tierra nueva esta obra terminará y seremos de nuevo como Adán y Eva fueron al principio. La imagen de Dios, completamente restaurada a través de nuestro carácter será un testimonio de la nueva creación.

Palabras clave: Dios, plan funcionamiento psicológico

ABSTRACT

We are created by God. This is the premise on which the existence of men and women is based from the Christian worldview. The image of God and its meaning have raised numerous controversies among scholars. Positive psychological functioning, as a construct, contains categories that allow optimal functioning of the individual, in their environment and in different situations. Each person responds differently, but you can acquire the necessary resources to function well.

The human race, created in the image and likeness of God, bearing the imprint of his character, as an attribute of its Creator, from the beginning has

¹Annia Esther Vives Iglesias, Catedrática en el Seminario Teológico en Cuba y alumna del Doctorado en Consejería Familiar en la Facultad de Psicología de la Universidad de Montemorelos, Nuevo León, México, anniaevi25@gmail.com

all the potential for its psychological functioning to be complete. In Eden, the maximum presentation of each one of them took place, and of many more that were not the object of this analysis. The intentional design of the creation allowed for that.

The entry of sin distorted God's plan and as a result of it, today's man is in an incessant search for happiness and strategies that allow him to recover what was lost and function psychologically well. Jesus began his restorative work through the plan of redemption allowing the human being to find well-being by restoring the image of God in the life of each man and woman who surrenders to Him. Only on the new earth will this work end and we will be again as Adam and Eve were at the beginning. The image of God, completely restored through our character will be a testimony of the new creation.

Keywords: God, psychological functioning plan

Introducción

Somos creados por Dios. Esta es la premisa sobre la que se fundamenta la existencia del hombre y la mujer desde la cosmovisión cristiana. Fuimos creados por Su voluntad, por amor y con la intención previa de ser hechos a Su imagen y semejanza (Gn 1:26). Y como criaturas esculpidas por sus manos, en las que el mismo Dios sopló aliento de vida (Gn 2:7), llevamos sus huellas en todo lo que somos, y tenemos la responsabilidad de cumplir el cometido de llevar Su imagen.

La Biblia afirma que el hombre fue creado por Dios a través de Cristo Jesús (Jn 1:1-4, 14; Col. 1:15-17; Heb. 1:1-2), siendo considerado la corona de la creación. El hombre tiene capacidades especiales que no tienen los animales. Puede razonar, pensar, leer, adorar, etc. Tiene una relación vertical con Dios, diferente a la relación que puede establecer con el resto de la creación. Su ansia de conocimiento, de conocer el panorama completo de los sucesos, demuestra que fue diseñado y creado como un ser pensante, lo cual es fundamental en nuestro entendimiento del poder creador de Dios (Gulley, 2012).

El relato de la Creación, aunque abarca solo dos capítulos de la Biblia, tiene repercusiones en toda la Escritura y en la percepción del hombre en sí mismo. De esa percepción dependerá mucho el tipo de relación que establezca el hombre con Dios, y las respuestas que genere a las grandes interrogantes existenciales, que formarán la base de su cosmovisión. Remarcando un aspecto crucial del

relato notemos que en Génesis 1 a Dios se le nombre con la palabra hebrea Elohim, la cual hace referencia al omnipotente y trascendente Dios, que trajo a la existencia (bara) por el poder de su palabra toda la creación: plantas, animales y cuerpos celestes. Sin embargo, a partir de Génesis 2:4 se le añade a ese nombre el término Yahweh, el cual hace referencia al Dios inmanente, el Dios del pacto, y es ese Dios quién formó (yasar) a los seres humanos (Gulley, 2012).

Un proceso personal, cercano, intenso e intencional trajo a la vida, de las propias manos del Creador, a los seres humanos, los cuales eran (y son, aunque afectados por el pecado) a imagen y semejanza de su Hacedor. El correcto entendimiento de esta acción y sus implicaciones es vital para entender las características psicológicas plenas con las que fuimos creados.

El objetivo del presente ensayo, es extraer, del relato bíblico de la Creación, argumentos que muestren que los seres humanos fueron creados con un funcionamiento psicológico positivo (FPP) pleno. Cada componente del constructo está presente en la creación y se pueden apreciar en las palabras y acciones de los primeros seres creados, teniendo como telón de fondo y premisa fundamental que fueron hechos a imagen y semejanza de Dios.

Se organizará con una primera sección acerca de la imagen de Dios y sus implicaciones para el hombre y la mujer en el Edén, resumiendo la perspectiva adventista planteada por Norman

Gulley en su Teología Sistemática. Posteriormente se abordará el funcionamiento psicológico positivo como constructo y su significado en la actualidad. Se conceptualizarán los componentes del constructo y sus manifestaciones en investigaciones y paralelamente se ejemplificará, a través de textos bíblicos, que palabras y conductas de la primera pareja muestran evidencia implícita de que esos componentes estaban presentes y que su funcionamiento psicológico era pleno.

La “imagen de Dios “en el hombre y sus implicaciones

La imagen de Dios y su significado ha suscitado numerosas controversias entre los eruditos. Las palabras bíblicas para imagen significan “copia” o “representación”. El término “ semejanza” es usado en la descripción de la humanidad: “a nuestra imagen, conforme a nuestra semejanza” (Gn 1:26). Aquí “semejanza” sirve como término complementario para indicar que la humanidad, como la imagen de Dios, en realidad es semejante a Él. El significado de imagen en relación con la humanidad se ve en la “gloria y majestad” particular con la cual Dios ha coronado a los seres humanos en comparación con otras criaturas (Sal 8:5). Esta distinción se ve principalmente y por sobre todas las cosas, en una relación personal con Dios en la cual hay tanto compañerismo como responsabilidad. Esto presenta a la humanidad como gobernante representativo de Dios sobre toda la creación (Gn 1:26–28). Además, muchos intérpretes incluirían el conjunto de características de la personalidad como aspectos de la imagen de Dios en el ser humano. Estas características incluyen una racionalidad consciente, la libertad de determinación propia y su naturaleza social. Aun la humanidad caída es descrita como a la imagen de Dios (Gn 9:6). Sin embargo, ya que las Escrituras enseñan la restauración de la imagen en Cristo, es evidente que la imagen ha sido dañada por el pecado (LBLA índice de tópicos, 2000).

La imagen de Dios es impresa en el hombre en el mismo momento de su creación. No es algo añadido al final del proceso. Mencionando a Herman Bavinck, Gulley (2012) afirma que la imagen de Dios no es algo que se lleve o tenga, sino algo que el hombre es. No es algo en el hombre, sino el hombre mismo.

Ser la imagen de Dios tiene importantes implicaciones:

Imagen de la Trinidad. La pluralidad de la Trinidad en la creación del hombre está implícita cuando Dios dice "Hagamos al hombre" (Gn 1:26) y al mismo tiempo la palabra "hombre" es inclusiva para ambos géneros, masculino y femenino. De hecho, el siguiente versículo lo aclara "Y creó Dios al hombre a su imagen, a imagen de Dios lo creó; varón y hembra los creó" (Gn 1:27).

Esto implica que los seres humanos son seres sociales y que entre ellos deben primar las relaciones de amor que existían entre los miembros de la Trinidad. Colectivamente, Adán y Eva, como compañeros, son la imagen de igualdad, de ayuda y soporte mutuo, de la Trinidad.

Otro aspecto de ser imagen de la Trinidad está relacionado con sus funciones. Ninguno es superior al otro, todos pueden hacer lo mismo, sin embargo, escogen diferentes tareas por razones prácticas. De igual manera entre el hombre y la mujer existe economía de funciones, y complementariedad entre ellos.

Imagen como dominio. En la creación, Dios le dio dominio sobre lo creado a la primera pareja (Gn 1:26). Ambos (como la Trinidad) debían ser copartícipes en esta tarea. Para ejercerlo, se podría pensar que no tenían experiencia, pues recién estaban creados. Cristo dotó a ambos con dones que le posibilitaban cumplir su cometido. Además, les dotó de completa y desarrollada capacidad de comunicación y un completo vocabulario para ello.

Dios les capacitó con la habilidad de gobernar sobre todo lo creado en el planeta Tierra. Ellos reflejaban perfectamente la naturaleza de amor de Su Creador y al ser dotados del amor relacional de la Trinidad podían amarse entre sí y amar a las criaturas bajo su dominio.

Los cristianos actuales tienen la misma responsabilidad de ejercer un cuidado amoroso del medio ambiente, de la misma manera que fue concedido a la primera pareja. Ese dominio del ambiente no significa dominación y abuso, sino cuidado sabio.

Imagen física. Entender las implicaciones que, a nivel físico, pueda tener el haber sido creados a imagen de Dios, van más allá del entendimiento humano limitado por el pecado. Dios es infinito,

trascendente y es imposible imaginar que pueda estar encerrado en un cuerpo. Sin embargo, una de las posiciones es que Adán y Eva fueron creados a la imagen de Cristo pre-encarnado, con semejanza a las diferentes teofanías.

Por otra parte, podemos asumir que fueron creados adultos, con cuerpos que funcionaban perfectamente y capacidades intelectuales, morales, emocionales y espirituales completamente desarrolladas.

Imagen como carácter. Adán y Eva fueron creados a imagen de Dios en términos de carácter. Fueron creados rectos (Ecl 7:29) y en la justicia de la santidad y la verdad (Ef 4:24). Su carácter tenía como premisa (al igual que la Trinidad) establecer una relación íntima con Dios y estaban en completa capacidad de que esa relación fuera significativa. Razón por la cual se les concedió un pleno intelecto que les permitía razonar y ser conscientes de sus actos, para responder a Dios. Ser imagen de Dios y los atributos mentales, específicamente la espiritualidad, es lo que diferencia al hombre del resto de la creación. Dios se "imparte a sí mismo" mediante sus atributos comunicables que es el fruto del Espíritu "Mas el fruto del Espíritu es amor, gozo, paz, paciencia, benignidad, bondad, fe, mansedumbre, templanza; contra tales cosas no hay ley" (Gal 5:22-23).

Imagen como comunión. Por supuesto, ser creados a imagen de Dios incluía la habilidad de comunicarse con Dios. Adán y Eva fueron equipados con una naturaleza espiritual y una mente con la cual pensar, lo cual unido a la habilidad de hablar y plenas capacidades intelectuales, la habilidad de comunicar sus pensamientos y sus más profundas experiencias espirituales les permiten a los seres humanos adorar al Creador. Adorar es expresar las más profundas emociones y es una característica única de la naturaleza humana. Los primeros seres humanos fueron dotados con todas y más amplias emociones positivas y la capacidad para expresarlas. Comenzaron su vida en compañía y adoración a Cristo, su Creador.

Imagen como libre albedrío. La peculiaridad innata de la imagen de Dios fue la capacidad de libre elección del hombre. Y Adán la puso en acción desde el momento en que Dios le pidió que pusiera nombre a los animales (Gn 2:19-20). Sin el libre

albedrío, lo otros dones de dominio concedidos, la procreación y la relación con Dios carecían de significado. La libertad de elección es solo completamente ejercida cuando hay opciones para escoger. Si los seres humanos no tienen la libertad de escoger, ciertamente no pueden "llevar" la imagen de Dios. El libre albedrío es considerado por los Padres de la iglesia, como un componente esencial de la imagen de Dios, es la mayor prerrogativa concedida a los hombres, y todo el plan de salvación depende de la capacidad de elegir de los seres humanos (Gulley, 2012, 86-93).

Teniendo este fundamento, Adán y Eva, como los primeros seres creados tenían plena capacidad para ser Imagen de Dios, lo cual a su vez los habilitaba para vivir una vida completa y llena de satisfacción. Los aspectos de su cuerpo físico sin los efectos del pecado, sus capacidades mentales, intelectuales, relacionales y espirituales viviendo en y con la presencia de Dios tenían un desarrollo holístico. Y más aún, tenían las condiciones medioambientales y sociales para que continuaran desarrollando sus capacidades y habilidades. Sus recursos intrínsecos y extrínsecos contribuían a ello. Su felicidad era completa. ¿Podemos afirmar entonces que tenían un Funcionamiento Psicológico Positivo óptimo?

Funcionamiento Psicológico Positivo

Fuimos creados para ser felices y plenos. Es una verdad axiomática que se desprende de los primeros capítulos de la Biblia. Un Dios, cuya esencia es amor, no puede crear algo que no sea perfecto. Por tanto, la creación del mundo natural y del hombre y la mujer llevaban el sello de esa perfección. Elena White lo confirma cuando escribió: "... todo cuanto el Señor había creado era perfecto y hermoso, y parecía que nada faltaba en la tierra creada por él para felicidad de Adán y Eva..." (White, 2011e, p. 21).

Esa perfección y felicidad se dañaron grandemente con la entrada del pecado. Desde entonces el hombre se ha lamentado por lo que perdió y ha buscado, de manera incesante y a veces frenética, la felicidad perdida, la capacidad de estar bien y sentirse plenamente realizado. Y ha estudiado, desde los tiempos antiguos hasta el presente, cómo restaurar lo que, genéticamente,

Dios le regaló en la Creación: la capacidad de ser feliz.

La Biblia describe la felicidad como prosperidad. La traducción de la palabra hebrea *tôbâ* es happiness en inglés, usada en Lamentaciones 3:17 y traducida al español como “Y mi alma se alejó de la paz, me olvidé del bien” (Bromiley, 1979–1988).

Numerosos términos bíblicos hacen referencia a prosperidad, estar bien, hacer próspero, etc. A continuación, mencionaremos algunos términos hebreos, con su traducción al inglés y los textos transliterados al español. Todos ellos hacen referencia a ese deseo innato del hombre de reconquistar lo perdido (Bromiley, 1979–1988).

Heb. *bânâ*—‘build’ --Mal. 3:15 “Decimos, pues, ahora: Bienaventurados son los soberbios, y los que hacen impiedad no sólo son prosperados, sino que tentaron a Dios y escaparon.”

hiphil of *tôb*—‘be good’ --Jgs. 17:13 “Y Micaía dijo: Ahora sé que Jehová me prosperará, porque tengo un levita por sacerdote”, “make prosperous,” Dt. 30:5 “y te hará volver Jehová tu Dios a la tierra que heredaron tus padres, y será tuya; y te hará bien, y te multiplicará más que a tus padres.”

šalah—‘succeed’ --Gen. 24:21 “Y el hombre estaba maravillado de ella, callando, para saber si Jehová había prosperado su viaje, o no”; Prov. 28:13 “El que encubre sus pecados no prosperará; más el que los confiesa y se aparta alcanzará misericordia”; Isa. 48:15 “Yo, yo hablé, y le llamé y le traje; por tanto, será prosperado su camino”.

Además de los que encontramos en la Palabra de Dios, muchos conceptos y acercamientos a la felicidad se han desarrollado desde entonces, desde los filósofos griegos como Aristóteles hasta la psicología actual, con énfasis en potenciar los aspectos positivos del ser humano.

Las tradiciones filosóficas que sustentan el estudio de la felicidad tienen sus raíces en las corrientes hedónicas y eudaimónicas, aunque de manera general se superponen muchos aspectos de ambas. La corriente hedónica tiene que ver con el balance que se produce entre emociones positivas y negativas, donde el sujeto necesita experimentar de manera intensa y frecuente más emociones positivas para evaluar su bienestar subjetivo como satisfactorio. Generalmente tiene una fuerte asociación con elementos externos que produzcan

esas emociones y la capacidad del individuo para interpretarlas como positivas.

Por otra parte, el bienestar psicológico con fundamento eudaimónico centra el estado de bienestar y felicidad en lo que el sujeto pueda lograr a través del esfuerzo personal y un sistema de valores que lo sustente. Las emociones son más duraderas y promueven el desarrollo personal. Pueden en el proceso aparecer emociones positivas y negativas, pero el balance no es lo más importante, sino el resultado a alcanzar.

Es preciso remarcar que el estudio del bienestar y la felicidad es un proceso multifactorial y tanto los factores externos como internos se potencian para alcanzar el resultado final (Nelson y Brent D. Slife, 2016; Pérez Mendoza et al., 2020).

Felicidad se ha equiparado con bienestar y este a su vez se ha relacionado con los recursos psicológicos que posee el individuo y le permiten su vida personal y social, algunos investigadores le han llamado además capital psicológico positivo (Li et al., 2014). Merino en su propuesta de FPP y basándose en revisiones bibliográficas, define los recursos psicológicos como aquellas características de la personalidad que le permiten al sujeto obtener resultados favorables, lo que le confiere valor. Les ayudan estos recursos a adaptarse al entorno y a los cambios permitiendo que se logren metas personales y son flexibles, por lo que pueden aprenderse y mantenerse en el tiempo. Los recursos psicológicos son muy importantes para el bienestar psicológico y la salud mental de los individuos, concluye (Merino, M. D. y Privado, J., 2015).

Al agrupar diversos componentes psicológicos surge el constructo Funcionamiento Psicológico Positivo. Este constructo se identifica con la felicidad, con la realización personal y con el bienestar subjetivo. Pone la atención en las potencialidades humanas que nos permiten “florecer” y desarrollarnos como personas. Agrupa 11 recursos psicológicos que pueden encontrarse en diferentes escalas y cuestionarios que estudian la felicidad, lo que lo hace más integral, y tiene un repertorio variado de recursos cognitivos, de afrontamiento, de control, entre otros. Los recursos que se incluyen en el FPP son autonomía, resiliencia, autoestima, propósito de vida, disfrute, optimismo, curiosidad, creatividad, humor, dominio

del entorno y vitalidad (Merino, M. D. y Privado, J., 2015).

Para una comprensión mejor del FPP se expondrán breves conceptos de cada una de las dimensiones que lo componen. Aunque todos se tomaron de la descripción que hace la autora del mismo, se respetaron las citas de los autores que contribuyeron a su conceptualización.

Autonomía: Autogobierno psicológico percibido o autodeterminación (Ryff, 1989).

Resiliencia: La capacidad de superar la adversidad e incluso crecer con la experiencia (Rutter, 1985).

Autoestima: Sentimiento global de aceptación de uno mismo, de la propia valía (Rosenberg, 1965).

Propósito en la vida: Implica que esforzarse y alcanzar las metas le da un propósito a la vida. (Ryff, 1989).

Disfrute: Capacidad para identificar y explotar experiencias diarias positivas (Huta & Ryan, 2010).

Optimismo: Se refiere a la creencia generalizada y estable de que sucederán cosas positivas (Scheier & Carver, 1987).

Curiosidad: Capacidad para interesarse por conocer cosas nuevas (Kashdam et al., 2009).

Creatividad: Capacidad del individuo para encontrar soluciones originales y valiosas a problemas, ya sean nuevos o cotidianos (Young, 1985).

Humor: Implica ver el lado divertido de la vida y poder reír y hacer reír a los demás con facilidad (Seligman, 2003).

Dominio ambiental: La capacidad de monitorear, administrar y modelar de manera efectiva las actividades y demandas de la vida cotidiana, y vivir en armonía con las metas, necesidades y valores propios (Ryff, 1989).

Vitalidad: Se refiere a sentirse vivo, alerta, lleno de energía (Ryan & Deci, 2001) (Merino, M. D. y Privado, J., 2015).

Con estos precedentes, surge la pregunta: ¿hay evidencias bíblicas de que el hombre en el jardín del Edén, creado a imagen y semejanza de Dios, tenía un funcionamiento psicológico positivo?

Llevar Su imagen: ser psicológicamente y plenamente funcionales

Con la intención de responder la pregunta que cerró la sección anterior utilizaremos las

dimensiones que integran el constructo, sus conceptos, lo que de ellas dice la literatura actual y de qué forma el registro bíblico da evidencias implícitas de las mismas. Aunque se estudien individualmente, es necesario remarcar que todas están interconectadas entre sí, y tributan al bienestar pleno, de manera individual y de manera sumativa.

Es importante sentar la base de que esta aproximación al hombre y la mujer recién creados, desde la perspectiva psicológica actual se fundamenta en la posición de que fueron creados como seres relacionales, entre ellos, con la naturaleza y especialmente con Dios. La posición no es antropocéntrica exclusivamente, no se centra en un bienestar individualista, lo cual queda descartado desde los orígenes al ser creados dos, y no uno. Se pretende entender las capacidades plenas del hombre y la mujer en un ambiente sin pecado, vistos ambos desde una perspectiva integral, holística en completa comunión y dependencia con Dios. “El hombre salió de las manos de Dios perfecto en cada facultad de la mente y del cuerpo; dotado de una cabalidad perfecta; por lo tanto, con perfecta salud” (White, 2011d).

Autonomía: Autogobierno psicológico percibido o autodeterminación. Se considera la autonomía como la creencia en la habilidad personal de organizar y ejecutar ciertos cursos de acción para lograr los resultados esperados.

Se ha relacionado la autonomía en ocasiones con cualidades como la autodeterminación, la independencia, y cómo el individuo es capaz de autorregular su comportamiento. Se supone que el individuo con un funcionamiento psicológico adecuado, es capaz de autoevaluarse y apreciar la libertad que puede tener de seguir o no las normas que regulan lo cotidiano (Ryff, 1989).

Es una competencia personal que reduce los niveles de estrés psicológicos ante los desafíos. Diversas investigaciones han mostrado que las personas con autonomía manejan la adversidad de una manera más resiliente y la promueven mediante la activación de mecanismos afectivos, motivacionales y conductuales (Fernández-Valera et al., 2019). Otros estudios relacionan la autonomía con la cantidad de decisiones que toman los jóvenes y son permitidas por sus padres y que pueden verse influidas por los contextos culturales (Lara, 2017).

Por su parte investigadores han relacionado la falta de autonomía con la depresión y cómo el ejercicio físico puede ayudar a recuperarla, así como intervenciones que promuevan emociones positivas, ha sido asociada con la motivación, actitudes y desempeños en el trabajo, (Linley y Joseph, 2004).

En el relato de la Creación, Dios les provee completa autonomía a Adán y Eva, sabiendo que era un recurso psicológico primordial para que su personalidad continuara desarrollándose. Dios creó al hombre con autonomía, con la libertad de escoger (Gn 2:16-17; 3:1-6).

Dos textos que muestran esa autonomía pueden ser Génesis 2:20a y 23 los cuales dicen: 20a “Y puso Adán nombre a toda bestia y ave de los cielos y a todo ganado del campo...” y 23 “Dijo entonces Adán: Esto es ahora hueso de mis huesos y carne de mi carne; ésta será llamada Varona, porque del varón fue tomada”. Dios previamente le había traído a Adán toda bestia del campo y toda ave del cielo (Gn 2:19) y le concedió completa autonomía para que las nombrase, al igual que a la mujer que fue formada de su costilla (Gn 2:22).

Para nombrar a los animales Adán tenía amplia capacidad intelectual y una aguda observación para apreciar sus características, sus hábitos, y la relación que debía establecer con ellos. Esta observación le capacitaría para ejercer el dominio sobre ellos (CBA, Gn 1:20) y plena autonomía para ponerles nombre. En el caso de Eva “el nombre que Adán dio a su recién creada compañera refleja la manera de la creación de ella. La palabra hebrea 'ishshah' "mujer", se forma de la palabra 'ish' "hombre", con la terminación femenina” (CBA, Gn 1:23). La acción personal de nombrar a Eva con su propio nombre 'ishshah' demuestra su identidad, y reafirma la autonomía de ambos, tiene cada uno su propio nombre. Eva comparte con el varón su humanidad. La descripción de la mujer como 'ezer kenegdo' no apunta a la inferioridad de la mujer respecto al hombre sino a la relación mutua de dos personas que se complementan entre sí (Maldonado, 1995).

Resiliencia: La capacidad de superar la adversidad e incluso crecer con la experiencia, partiendo de que el individuo tenga una función adecuada previa en su contexto y cultura (Snyder, C. R., Lopez, S. J., Edwards, L. M., Marques, S. C., 2018). Citando a diferentes autores, Fernández-

Valera afirma que resiliencia puede definirse como la habilidad de sobreponerse a las situaciones adversas, recuperarse y salir fortalecido a pesar de estar expuestos a situaciones que pueden provocar serios daños psicológicos. Para otros es un proceso mediante el cual las personas soportan y adaptan recursos poderosos para enfrentar el estrés, convirtiéndose la resiliencia en un mecanismo que protege la salud (Fernández-Valera et al., 2019). Otros autores la describen como la capacidad de doblarse con el viento, y recuperarse en medio de la adversidad, la cual puede ser enseñada, aprendida y recuperada (Graham, 2019). Las personas resilientes se caracterizan por tener emociones positivas, entusiasmo, energía, sentido del humor, curiosidad y creatividad (Merino, M. D. y Privado, J., 2015).

Otros investigadores lo relacionan con una adaptación positiva a eventos que pueden ser traumáticos e identifican a la familia, la comunidad y características personales como los principales factores protectores en personas resilientes (López-Valle et al., 2018).

Aunque la mayoría de los autores coinciden en que la resiliencia se desarrolla ante eventos que pueden poner a prueba los recursos psicológicos, el ambiente ideal del Edén no parece propicio para ello. Adán y Eva estaban en un mundo recién creado, dónde no existía la muerte ni el dolor: “Dios quería que Adán y Eva no conocieran el mal. El conocimiento del mal del pecado y sus resultados, del trabajo agotador, de la preocupación ansiosa, del descorazonamiento y la pena, del dolor y la muerte, les fue evitado por amor” (White, 2011b).

Pero, si eran seres integrales, con todas sus capacidades a plenitud, debían desarrollar fortalezas ante las adversidades. Y Dios le puso a Adán una prueba al pedirle que le pusiera nombre a todos los animales (Gn 2:20) y no encontrar ayuda idónea para él. Adán estudió a los animales en sus hábitats, con sus parejas, y precisamente se percató, en medio de su tarea que, en toda la vasta creación, no había pareja para él. De cierta manera Dios lo estaba preparando para que valorara ese asunto, al experimentar la sensación de soledad en cuanto a relación interpersonal con alguien semejante a él (Mathews, 1996).

Aunque la Biblia no argumenta sobre las sensaciones y emociones que sintió Adán, pues ese no es el propósito del relato, se puede inferir que en ese momento Adán experimentó emociones negativas que le ayudaron a desarrollar resiliencia, pero, con el magnífico sistema de apoyo que Dios suponía para él, entendió que la provisión de todas sus necesidades estaba garantizada.

Dios no dejó nada al azar. De maneras sutiles los expuso a ambientes diferentes y desafiantes de aprendizaje. Lidar con la incertidumbre y la duda, aun en pequeñas dosis, eran los detonantes necesarios para que continuara el desarrollo psicológico de ambos. Apoyando esta posición, la ciencia actual plantea que las personas que muestran competencias en las tareas que se les encomiendan tienen más probabilidades de continuar demostrando competencias a medida que el tiempo transcurre y maduran. O sea, esas tareas de desarrollo lo habilitan para poder enfrentar las otras tareas, y lo equipan con recursos que disminuyen las implicaciones negativas al enfrentar disgustos o adversidades (Snyder, C. R., Lopez, S. J., Edwards, L. M., Marques, S. C., 2018). Dios sabía que con la asignación de esa tarea estaba favoreciendo su desarrollo integral, y dentro de ello la resiliencia que necesitarían para enfrentar los desafíos de un mundo caído.

Autoestima: Sentimiento global de aceptación de uno mismo, de la propia valía. Se relaciona con el autoconcepto que se va construyendo a lo largo de la vida. Está compuesta por las concepciones personales sobre sí mismo, la imagen, las habilidades y las capacidades.

Es necesario que los padres permitan que sus hijos vivan las experiencias de aprendizaje necesarias para su desarrollo emocional y para que su autoestima se edifique y se consolide. La autoestima se obtiene y aumenta a través de las experiencias que cada persona tiene, superando las dificultades con los recursos intrínsecos y cada persona es responsable de construirla (Nardone, 2015).

El ambiente personal, familiar y escolar son cruciales en el desarrollo de la autoestima y permiten que el sujeto desarrolle habilidades y destrezas que les serán útiles en su desempeño. De ahí la importancia de que las personas se sientan

aceptadas y valoradas por las personas que están en su medio ambiente vital (Gutiérrez-Saldaña et al., 2007). La autoestima se expresa en la forma en que se acepta la figura física, las capacidades mentales y las habilidades para solucionar problemas.

Es importante que se desarrolle una autoestima sólida en el transcurso de la vida. Se ha encontrado en investigaciones una relación directamente proporcional entre los niveles de autoestima, rendimiento académico y funcionalidad familiar (Gutiérrez-Saldaña et al., 2007), las personas con mayor autoestima también son competentes, seguras de sí mismas, independientes, bien administradas y optimistas (Merino, M. D. y Privado, J., 2015).

La autoestima o autoaceptación es el criterio que predomina en las investigaciones sobre el bienestar. Se la considera una característica central de la salud mental y tributa en la capacidad de autorrealización y madurez. Por lo que, el desarrollar actitudes de aceptación positiva hacia uno mismo, es un eslabón fundamental para el funcionamiento psicológico positivo (Ryff, 1989).

La declaración bíblica que sustenta una autoestima saludable, no solo para Adán y Eva, sino para toda la humanidad, la encontramos en Génesis 1:26a cuando Dios dijo: “Hagamos al hombre a nuestra imagen, conforme a nuestra semejanza”. La pluralidad de la divinidad intervino en la creación del hombre, un plan diseñado y llevado a cabo por el más excelso amor, no por evolución o azarosa casualidad.

“El Señor Dios forma a los seres humanos del polvo de la tierra, el mismo material que ha usado para las plantas y los animales. Pero a la humanidad le da la dimensión especial de la relación, entre ellos y con Él. Desde el principio, la humanidad es ‘un ser vivo’, un cuerpo sin fisuras, holística. Una persona, querida y amada” (Knowles, 2001, 23, 24). Elementos que ayudan a que la autoestima se construya de una manera sana y sólida.

La forma física de ambos era un argumento sin precedentes para tener un sano autoconcepto. Acerca de ello White escribe:

Cuando Adán salió de las manos de su Creador era de noble talla y hermosamente simétrico. Era bien proporcionado y su estatura era un poco más del doble de la de

los hombres que hoy habitan la tierra. Sus facciones eran perfectas y hermosas. Su tez no era blanca ni pálida, sino sonrosada, y resplandecía con el exquisito matiz de la salud. Eva no era tan alta como Adán. Su cabeza se alzaba algo más arriba de los hombros de él. También era de noble aspecto, perfecta en simetría y muy hermosa (White, 2011e, p. 21).

Dios les creó, como personas adultas y no dañadas por el pecado, con las habilidades y capacidades más completas, las cuales incluso seguirían perfeccionando en su interrelación con el mundo natural y con su Creador. Motivo adicional para tener una fuerte autoestima.

Tener la imagen de Dios en su relación de interdependencia con la Trinidad, como dominio, en carácter, comunión y libertad de elección son razones suficientes para agradecer y que la primera pareja se sintiera perfectamente bien y feliz. Aun en la actualidad, en la condición de un mundo caído y dañado por los efectos del pecado, quedan vestigios de esa semejanza de Dios que somos, en nuestra creatividad, en la capacidad de tomar decisiones, en virtudes morales como la compasión, el sentido del humor y el amor (Knowles, 2001, 23, 24).

Propósito en la vida: Implica que esforzarse y alcanzar las metas le da un propósito a la vida.

“La vida de un hombre que ignora su destino no tiene sentido” es la expresión de Adela (2016, p.16) en su libro *Who am I? Why am I Here? How to Discover Your Purpose and Calling in Life*. Refiere, además, que la sociedad moderna está ensimismada en los problemas individuales, ocupados creando familias, o invirtiendo en negocios, lo que les lleva demasiado tiempo. No tienen la habilidad de vivir una vida plena, y la vida de esas personas que no conocen su destino, aunque estén llenas de actividades, no le aportan sentido, y al final son vidas sin un significado real (Adelaja, 2016, p. 17).

El concepto de propósito vital ha sido abordado por numerosos investigadores y desde diferentes puntos de vista. Ha intentado responder preguntas cruciales para el hombre: cuál es la meta final, cuáles son las fortalezas internas, el porqué de la existencia, el significado específico de la vida de

una persona en un momento dado (que forman la cosmovisión personal), y una de las definiciones de propósito que se ha adoptado es la dada por Frankl, sobreviviente de los campos de concentración de la II Guerra Mundial refiriéndose al significado ontológico de la vida desde el punto de vista individual (Bronk, 2014, p. 4).

Ryff (1989) reunió las opiniones de varios estudiosos para llegar a una definición del propósito de vida. Dentro del campo de la salud mental es el aspecto que estudia las creencias de que la vida tiene un propósito y significado. Se ha incluido en los conceptos que abordan la madurez del individuo y dentro de las teorías del desarrollo de la vida, ya que en cada etapa y mientras se madure, el sujeto debe proponerse objetivos que se van modificando, ser creativo y productivo y tener un sentido de dirección e intencionalidad. “Por lo tanto, alguien que funciona positivamente tiene metas, intenciones y un sentido de dirección, todo lo cual contribuye a la sensación de que la vida tiene sentido” (Ryff, 1989).

Se definen personas con propósito de vida a aquellas que son capaces de encontrar significado a sus experiencias personales. así como proponerse alcanzar objetivos significativos. Muchos investigadores coinciden en afirmar que el propósito es construido a lo largo de la vida y puede ser significativo tanto para la persona en sí como para la sociedad que le rodea (Simkin et al., 2018).

Tener propósito en la vida durante la adolescencia se ha relacionado altamente con motivaciones consistentes en el tiempo, sentido de pertenencia a la escuela, conducta prosocial y alta autoestima (Shoshani y Steinmetz, 2014).

Resumiendo, se refiere a la percepción subjetiva de la propia vida como significativa. Le han adjudicado componentes cognitivos, afectivos y motivacionales, y la mayoría de las definiciones han coincidido en que está compuesto por tres elementos fundamentales: compromiso, enfoque hacia objetivos específicos, y en lo personal, un sentido de ser altamente significativo (Bronk, 2014, p. 4).

Fuimos creados con propósito: llevar la imagen y semejanza de Dios, reflejar la comunión con Él a través de nuestro carácter. Desde el momento en que Dios expresa la intención de hacer al hombre a su imagen y semejanza (Gn 1:26) está definiendo el sentido máximo de la vida del ser humano. Sin

embargo, a través del relato de la creación en Génesis 1 y 2, hay otras declaraciones que añaden otros propósitos a la vida del hombre.

Adán y Eva no fueron creados para estar en una observación estática del mundo recién hecho que se les obsequiaba. Su presencia allí debía ser proactiva, creativa y responsable. Las tareas y responsabilidades que les fueron encomendadas ayudarían a que reconocieran sus metas y objetivos. Génesis 2:15 “Tomó, pues, Jehová Dios al hombre, y lo puso en el huerto de Edén, para que lo labrara y lo guardase” revela que el trabajo era un propósito vital en la vida del hombre. El trabajo da sentido a la existencia, saber que está destinado y capacitado para hacer algo productivo en favor de sí mismo y de los demás fortalece la autoestima y da dirección a la vida.

Génesis 2:19 “Jehová Dios formó, pues, de la tierra toda bestia del campo, y toda ave de los cielos, y las trajo a Adán para que viese cómo las había de llamar; y todo lo que Adán llamó a los animales vivientes, ese es su nombre” muestra la labor en conjunto entre un Dios creador y el hombre como mayordomo. Para el hombre saber algo, usar esas capacidades, desarrollar las habilidades innatas y adquiridas para un propósito mayor, le confiere sentido y propósito a la vida. Adán, desde el primer momento sabía que podía hacer cosas, que tenía las habilidades para ello y que Dios lo comisionaba y le daba autoridad para ejercer sus capacidades. Sabía que había sido creado con metas definidas.

Y un propósito que todo ser humano debe honrar es el que se recoge en Génesis 2:24 “Por tanto, dejará el hombre a su padre y a su madre, y se unirá a su mujer, y serán una sola carne”. La familia es el principio y el final de la vida. Fuimos creados con sentido de pertenencia a una familia. Es mandato divino que el hombre cree su grupo íntimo de relacionamiento, donde encuentre real significado a la vida y pueda mostrar a plenitud el propósito mayor para el que fue creado: llevar la imagen y semejanza de Dios en su carácter. No hay mejor escenario para ello. Cumplen los hijos el mismo rol que cumplió Adán con Dios en el jardín de Edén. Son los receptores y transmisores de la semejanza y la imagen de Dios.

Disfrute: Capacidad para identificar y explotar experiencias diarias positivas. Esta característica del

funcionamiento psicológico positivo está relacionando intrínsecamente a la persona con el entorno en que vive. La persona puede ser capaz de experimentar disfrute, por sus recursos intrínsecos, aún en un ambiente hostil, así como el ambiente puede ser una fuente de situaciones que causen placer. Esta ecuación persona-entorno puede ser asimétrica. La experiencia de disfrute se determina por las oportunidades y capacidades que el sujeto percibe que posee, siendo la motivación un sistema abierto que se verá influido por las experiencias previas dentro de la interacción y que lleva a las próximas metas a alcanzar (Nakamura y Csikszentmihalyi, 2014).

Sinónimos como gozo, diversión, flow, se han utilizado para describirlo (Csikszentmihalyi y Nakamura, 2014, p. 181). No puede verse de manera independiente, sino que está asociado a otros recursos del funcionamiento psicológico positivo. Mas que caras de una moneda, se puede decir que son los lados de un octaedro, aunque no se limiten a ocho planos.

El gozo se ha asociado a emociones positivas como la diversión y a sentimientos de satisfacción plena como tener significado y propósito (Dolan, 2014, pp. 23–24) y también el disfrute está claramente relacionado con la curiosidad y la creatividad (Merino, M. D. y Privado, J., 2015). En la actualidad se ha vinculado el disfrute en algunas poblaciones, sobre todo adolescentes, con actividades de ocio y no tanto con aquellas que se generan por la motivación intrínseca (Csikszentmihalyi y Nakamura, 2014, p. 182).

Dentro de los términos que se utilizan en la investigación para referirse al disfrute que se experimenta al realizar ciertas actividades, la palabra flow predomina. El concepto de flow tiene su origen en las observaciones que hizo Mihály Csikszentmihályi en la década de los 70. La idea surgió de las entrevistas a diferentes personas que habían logrado éxito en sus vidas, tanto profesionales como personales, que incluían cirujanos, líderes de negocios, y otros que se sentían satisfechos con sus logros en deportes o juegos. El investigador encontró que todas estas personas describían sensaciones similares cuando estaban totalmente comprometidos en actividades que disfrutaban y hacían bien. Lo describió como un

estado de éxtasis, al estar completamente absorto y disfrutando algo (Collin, 2012).

La persona en flow, disfrute pleno de una actividad de su agrado, generalmente refiere las siguientes características:

La persona se concentra y enfoca en la actividad de manera intensa

Se mezclan la acción y la conciencia, se encuentra "ensimismado"

No responde al entorno social porque se pierde la autoconciencia en ese momento

Tiene una sensación de dominio de la situación, pues la disfruta y sabe cómo actuar en ese momento y en lo que viene después

Sensación de que el tiempo "vuela" por la distorsión de la experiencia temporal

La actividad se disfruta intensamente e intrínsecamente motivado, pues se acepta que terminarla no es lo más importante sino el proceso para lograr el objetivo final (Nakamura y Csikszentmihalyi, 2014).

Resumiendo, es una experiencia subjetiva, que evalúa la situación desafiante, se retroalimenta sobre el progreso de la actividad, y ajusta su accionar de acuerdo a esa información. Es importante que para que exista disfrute el individuo debe operar a plena capacidad, debe existir un balance positivo entre la percepción de la capacidad de acción y la percepción de las oportunidades, lo que le permite que se comprometa completamente por lograr el objetivo y realizar el proceso para ello (Nakamura y Csikszentmihalyi, 2014).

En el panorama del Edén estaban creadas todas las condiciones para el disfrute pleno del hombre.

En Testimonios selectos, tomo 2, p. 23, White describe la escena que muestra el disfrute de la primera pareja:

Muy dichosa vivía la santa pareja en el Edén. Dominaba en absoluto a todos los seres vivientes. El león y el cordero jugueteaban pacífica e inofensivamente a su alrededor o se tendían a dormir a sus pies. Aves de todo color y plumaje revoloteaban entre árboles y flores, en torno de Adán y Eva, mientras que sus melodiosos cantos resonaban entre los árboles en dulce acorde con las alabanzas a su Creador.

Adán y Eva estaban encantados de las bellezas de su edénica mansión. Se deleitaban escuchando el

melodioso gorjeo de los pequeños cantores que los rodeaban, revestidos de brillante y primoroso plumaje. La inocente pareja unía con ellos sus voces en armoniosos cantos de amor, alabanza y adoración al Padre y a su amado Hijo, por las muestras de amor que la rodeaban. Reconocía el orden y la armonía de la creación que denotaban infinito conocimiento y sabiduría.

Dentro del entorno favorable para sus actividades de flow, Adán recibió un espacio especial. Génesis 2:8-14 relata las características geográficas del huerto, su ubicación, las plantas y árboles que poseía, los ríos que lo limitaban. Ese huerto era el que Adán debía labrar y cuidar. Las actividades que Dios le encomendó, eran realmente desafiantes y al efectuar el balance, Adán supo que tenía las capacidades adecuadas para culminarlas.

Y aunque el trabajo de la tierra en la actualidad parece ser intenso, en esos momentos, era realmente placentero. Debía emplear las fuerzas físicas, pero no hasta el agotamiento extremo, sino como un trabajo beneficioso para la salud física, mental y espiritual.

“Dios proporcionó ocupación a Adán y Eva. El Edén fue la escuela de nuestros primeros padres y Dios su instructor. Aprendieron a labrar la tierra y a cuidar de las cosas que el Señor había plantado. No consideraban el trabajo como cosa degradante, sino como una gran bendición. El trabajo era un placer para ellos” (White, 2011b, p. 335).

El Creador sabía que Adán no podía ser feliz sin ocupación; por lo tanto, le dio la placentera ocupación de labrar el jardín. Y mientras cuidaba las cosas de belleza y utilidad que había a su alrededor, podía contemplar la bondad y la gloria de Dios en sus obras creadas. Adán tenía temas para la contemplación en las obras de Dios en el Edén, que era el cielo en miniatura. Dios no formó al hombre meramente para contemplar sus obras gloriosas; por lo tanto, le dio manos para trabajar, así como una mente y un corazón para la contemplación. Si la felicidad del hombre consistiera en no hacer nada, el Creador no le habría dado a Adán la obra que le señaló que hiciera. En el trabajo, el hombre iba a encontrar felicidad, como también la iba a encontrar en la meditación. (White, 2011f, 3 de agosto)

Dentro de las actividades que Dios sabía que producirían sensación de flow a la primera pareja

estaban el cuidado de los animales y todo lo creado (Gn 2:19), la formación de la familia con las responsabilidades que trae consigo (Gn 1:28), y fundamentalmente el reposo del sábado, día cuando Dios acabó toda la obra que había hecho, y en el cual reposó, lo bendijo y lo santificó (Gn 2:2,3). Era ese tiempo especial, separado, para que la comunión entre el Creador y su obra fuese completa. Un espacio de deleite, donde el conocimiento del amor de Dios sería desafiado, donde se extasiaría la vista en las hermosuras de la creación.

El salmista recoge la experiencia cuando escribe: “Bueno es alabarte, oh Jehová, y cantar salmos a tu nombre, oh Altísimo; Anunciar por la mañana tu misericordia, Y tu fidelidad cada noche. En el decacordio y en el salterio, En tono suave con el arpa. Por cuanto me has alegrado, oh Jehová, con tus obras; En las obras de tus manos me gozo. ¡Cuán grandes son tus obras, oh Jehová! Muy profundos son tus pensamientos” Salmo 92:1-5.

Optimismo: Se refiere a la creencia generalizada y estable de que sucederán cosas positivas. El optimismo representa un estado de expectativa positiva y esperanzadora, en una condición específica, o como actitud en la vida.

El optimismo implica un sentido de control personal y capacidad para dar sentido a las experiencias de la vida (M. E. P. Seligman, 2006), mejor capacidad de afrontamiento y de adaptación y resiliencia (Merino, M. D. y Privado, J., 2015).

Las investigaciones han mostrado que el optimismo en las personas está relacionado con varios resultados positivos, como tener una mejor salud física y mental, un aumento del éxito escolar y mejores estrategias de afrontamiento a situaciones adversas (M. E. P. Seligman, 2011). Favorece la disminución de los síntomas depresivos, mejorando la salud mental. Investigaciones han demostrado que programas de entrenamiento sobre optimismo, tanto para niños como para adultos, ayudan a reducir la depresión y la ansiedad (Shoshani y Steinmetz, 2014), además en la parte física sus beneficios son latentes pues los optimistas son menos propensos a morir de ataques al corazón controlando todos los factores físicos de riesgo conocidos (Martin E. P. Seligman, 2019).

Seligman describe al optimista como una persona que tiende a creer que la derrota es solamente un

tropiezo temporal, relacionado con un evento y no con el resto de eventos de la vida diaria. Desde su percepción, la derrota no es por su causa, pueden ser las circunstancias, la mala suerte o incluso otras personas quienes la provoquen. Las situaciones adversas los confrontan y ellos las perciben como desafíos que los impulsan a esforzarse más (M. E. P. Seligman, 2006, p. 24).

Los experimentos acerca del modo de pensar optimista muestran que estas personas tienen mejor desempeño en la escuela, la universidad, en el trabajo o en el campo en que desarrollen sus habilidades. Generalmente obtienen un puntaje más alto en los test de aptitud, y tienen más posibilidades de ser elegidos para el ejercicio de sus oficios. La salud de los optimistas es mucho mejor. Enfrentan mejor los desafíos del envejecimiento y las evidencias sugieren que incluso pueden vivir más años que los que tienen hábitos de pensamiento pesimistas (M. E. P. Seligman, 2006, p. 24).

En el Edén el optimismo era el estado de ánimo habitual. La primera pareja no tenía nada que temer, pues el estigma del pecado aún no había quebrado su relación con Dios. En un entorno acogedor, con sus necesidades físicas, (Gn 1:29) emocionales (Gn 2:18), sociales y espirituales (Gn 3:8a) cubiertas, con capacidades cognitivas y afectivas plenas y dispuestas a continuar su desarrollo, su expectativa era esperanzadora y positiva, optimista podría resumirlo mejor.

Un texto que recoge una de las expresiones más felices lo podemos encontrar en Génesis 2:23, cuando Adán es presentado a Eva por el mismo Dios y exclama “Dijo entonces Adán: Esto es ahora hueso de mis huesos y carne de mi carne; ésta será llamada Varona, porque del varón fue tomada”. El reconocimiento de que había una pareja para él, su ayuda idónea (Gn 2:18), la compañera en cada desafío y aventura (Gn 1:28) le llenó de gozo y optimismo. El matrimonio, el compañerismo, el amor y la seguridad de ayuda en momentos de necesidad son una fuente inagotable de seguridad.

Llevar la imagen de Dios (Gn 1:26) es el clímax de la realización y seguridad que el hombre pudiera desear.

Curiosidad: Capacidad para interesarse por conocer cosas nuevas.

La infancia es la etapa perfecta para incentivar la creatividad en los niños ya que es innato en ellos el deseo de explorar y aprender. Ellos nacen con una chispa de curiosidad interior que es necesario ayudar a satisfacer. Un niño que siente apoyo y al que se le ayuda a canalizar ese deseo de experimentar y de estar ocupado e involucrado, es probablemente un niño exitoso en su contexto, a diferencia de aquellos que se involucran en una experimentación sin objetivos y sin ayuda. Los adultos, sensibles a esas necesidades, son los que proveen esa ayuda, los que canalizan sus esfuerzos para que sean realmente curiosos y adquieran nuevas capacidades. En las diferentes etapas de la vida, los niños mientras son educados, necesitan apoyo y salidas para sus fortalezas personales (Hooper, 2012, p. 46). La curiosidad por lo que le rodea incentiva el desarrollo de las fortalezas de aprendizaje en los niños. (Hooper, 2012, p. 52)

Fomentar el autodescubrimiento es una de las funciones de la curiosidad. Darle espacio a la motivación interna de un niño para que crezca puede ser complicado por nuestras preocupaciones de seguridad y por la forma en que educamos a los niños. Necesitamos identificar cómo ayudar a los niños a explorar y alimentar su propia curiosidad. Esto es esencial para el desarrollo de fortalezas. Los niños necesitan tiempo para descubrir quiénes son, qué disfrutan y desarrollar sus habilidades (Hooper, 2012, p. 54).

La curiosidad puede ser una parte muy importante de la creatividad, pues facilita seguir una idea y desarrollarla con una mente abierta al interés, y sin prejuicios. La curiosidad es un disparador de la creatividad. Los niños generalmente exploran su mundo con una mente desinhibida y se maravillan ante la tormenta o ante una simple hormiga. (Graham, 2019, p. 263).

En la adolescencia la curiosidad puede llevar a algunos jóvenes a la experimentación con drogas (Jensen Arnett, 2008, p. 425).

Cuando se experimentan emociones positivas se incrementa la curiosidad y el compromiso, permitiendo que se genere más optimismo y creativas capacidades de afrontamiento. Las fortalezas emocionales ayudan a enfrentar los desafíos de la vida diaria y ayudan aun a resolver recuerdos traumáticos (Graham, 2019, p. 77).

La curiosidad puede ser promovida si el sujeto se involucra en experiencias de asombro, lo cual no es un lujo, sino experiencias que desarrollan resiliencia por el desafío de ver el mundo y el rol que se juega en él. También se desarrolla la exploración, y permite que las personas se interconecten con su entorno y con otras personas que les rodean (Graham, 2019, p. 90).

En el contexto edénico precisamente el asombro era uno de los elementos que más incentivó la curiosidad de Adán y Eva. Todo recién creado, perfecto y bueno en gran manera, como Dios mismo expresó ante la creación de las criaturas humanas, era la motivación perfecta para investigar, indagar, explorar y ser creativos.

Ante el mandato que Dios le dio a Adán de poner nombre a los animales (Gn 2:19b) la curiosidad alcanzó niveles máximos. Tenía que indagar sus características específicas, su funcionamiento biológico, los animales que eran pareja, para después creativamente nombrarlos. Dios creó el entorno propicio, los motivó y alimento su motivación intrínseca para que la tarea se completara. Aunque eran personas adultas se estaban enfrentado a un mundo completamente desconocido para ellos. Lo desconocido hace que seamos curiosos.

Otro aspecto pensado por Dios y relevante en la Biblia que puede asociarse a la curiosidad de nuestros primeros padres, es la descripción del jardín (Gn 2:8-15) que hace el autor de Génesis. Un lugar amplio, bien delimitado y con un retrato hablado que motiva a buscar y explorar.

Respecto a las oportunidades de curiosidad que tenían en su hogar natural, White se expresó: "Continuamente descubrían en su edénica morada alguna nueva belleza, alguna otra magnificencia que henchía sus corazones de más profundo amor y arrancaba de sus labios expresiones de gratitud y reverencia a su Creador" (White, 2011h, 2:23).

Lo más importante del hogar del Edén, que debe despertar una curiosidad continua, y motivar a la primera pareja a desarrollar todas sus capacidades es el estudio del amor de Dios. El amor motivó la creación del universo, de la tierra y de la raza humana. Por amor, ya estaba diseñado el plan de la salvación para todo aquel que por fe crea que le alcanza. White escribió sobre eso:

Debemos acercarnos más a la cruz de Cristo. El arrepentimiento al pie de la cruz es la primera lección de paz que hemos de aprender. El amor de Jesús, ¿quién puede comprenderlo? ¡Es infinitamente más tierno y abnegado que el amor de una madre! Si queremos conocer el valor de un alma humana, debemos mirar con fe viva a la cruz, y así comenzar a estudiar cuál será la ciencia y el canto de los redimidos por toda la eternidad. El valor de nuestro tiempo y nuestros talentos puede ser estimado únicamente por la grandeza del rescate pagado por nuestra redención. Qué ingratitud manifestamos hacia Dios cuando lo despojamos de lo que le pertenece al no otorgarle nuestros afectos y nuestro servicio. ¿Es demasiado entregarnos a nosotros mismos a Aquel que lo ha sacrificado todo por nosotros? ¿Podemos elegir la amistad del mundo antes que el honor inmortal que Cristo nos confiere, es a saber, “que se siente conmigo en mi trono, así como yo he vencido, y me he sentado con mi Padre en su trono”? (White, 2011a, p. 93)

Creatividad: Capacidad del individuo para encontrar soluciones originales y valiosas a problemas, ya sean nuevos o cotidianos.

La creatividad puede ser sinónimo de plenitud y de felicidad. El buen pintor goza pintando; el buen organizador disfruta organizando; el buen matemático se deleita resolviendo ecuaciones. Producir cosas nuevas y valiosas es fuente de gozo supremo. Al crear, el hombre se realiza y vence la angustia de la muerte. Albert Einstein se oponía a que se rindieran honores a los grandes sabios e investigadores, arguyendo que en descubrir y producir algo nuevo tenían ya suficiente recompensa (Rodríguez Estrada, 2006, p. 11).

Al intentar encontrar un concepto de creatividad pudiera decirse que es la capacidad de producir cosas nuevas y valiosas. En cuanto cualidad humana, es un hecho psicológico y, por lo tanto, debe estudiarse desde el punto de vista de los sujetos implicados

En términos generales podemos distinguir tres grados o niveles para valorar el producto:

El producto es valioso para el círculo afectivo del sujeto creador.

Es valioso para su medio social.

Es valioso para la humanidad.

La creatividad, más que una agudeza intelectual o que una habilidad, es una actitud ante la vida, ante cualquier situación y aspecto de la cotidianidad (Rodríguez Estrada, 2006).

La creatividad es una constelación de rasgos psíquicos, intelectuales y caracterológicos inherentes a todo ser humano, y susceptible de educación y desarrollo (Rodríguez Estrada, 2006) lo cual la convierte en fuente de gozo intrínseco por el aprendizaje, que está asociado a gran creatividad y a altos logros escolares (Csikszentmihalyi y Nakamura, 2014, p. 192).

Tanto el proceso creativo como los resultados obtenidos tienen hondas satisfacciones en los individuos. Es como si la persona se prolongase a través del tiempo, a través de las obras en las que participa (Rodríguez Estrada, 2006). El pensamiento creativo es una fortaleza que aumenta la felicidad (Landor, 2013).

El psicólogo Mihaly Csikszentmihalyi ha estudiado ampliamente las experiencias de flow, conocido también como involucramiento, las que considera se mueven entre excesiva ansiedad o estrés y el marcado aburrimiento. La sensación de flow ocurre cuando el cerebro está en acción creativa. Y desde su perspectiva la creatividad es una forma especial de aprendizaje procedimental, que explora aquello que no es conocido, que no se ha manifestado aún. Cualquier conducta creativa motiva al cerebro a un nuevo territorio y pone al cerebro en estado de flow, facilitando un buen uso de las células cerebrales (Graham, 2019, p. 263).

Dios creó un entorno que estimulara la creatividad y le ofreció a la primera pareja oportunidades para desarrollarla. El jardín con todas sus características, el cual podían explorar y conocer, estimularía sus cerebros y les daría oportunidades realmente creativas.

Uno de los textos que ilustra la intencionalidad divina con esta característica del funcionamiento psicológico positivo es Génesis 2:19 “Jehová Dios formó, pues, de la tierra toda bestia del campo, y toda ave de los cielos, y las trajo a Adán para que viese cómo las había de llamar; y todo lo que Adán llamó a los animales vivientes, ese es su nombre”. Dios, haciendo gala de una creatividad ilimitada, formó los animales de la tierra y las aves del cielo, con miles de formas diferentes y colores, que hasta

el día de hoy desafían la imaginación y el asombro humanos. Y las trajo a Adán para que viese cómo las había de llamar. Tuvo que mirar, examinar en detalle, estudiar, disfrutar las exquisitas variedades de formas y colores para determinar el nombre adecuado para cada una de ellas. Una oportunidad por excelencia para el desarrollo de la creatividad del ser humano.

Humor: Implica ver el lado divertido de la vida y poder reír y hacer reír a los demás con facilidad, en un ambiente feliz. El humor es considerado como una fortaleza del carácter que contribuye al funcionamiento positivo de las personas (Samson y Antonelli, 2013).

El sentido del humor ha sido una cualidad muy relacionada con las respuestas personales ante situaciones que generan estrés. La premisa subyacente es que tener un buen sentido del humor modifica la forma en que se interpretan ciertos eventos estresores y de esta manera se limita su impacto negativo sobre la persona. Ver las situaciones amenazantes desde una perspectiva humorística permite una evaluación diferente de las mismas y desarrollar mejores estrategias de afrontamiento (Cann y Etzel, 2008).

Desde el punto de vista de la Psicología positiva diferentes facetas del humor parecen estar relacionadas con una serie de virtudes o fortalezas del carácter como son sabiduría y conocimiento, coraje, humanidad, justicia, temperancia y trascendencia, con mayor afinidad por humanidad y sabiduría (Samson y Antonelli, 2013). Ha sido considerado como una de las fortalezas más avaladas y altamente relacionada con el bienestar subjetivo y satisfacción con la vida. Es generador de felicidad en su orientación hacia el placer (Samson y Antonelli, 2013).

Una de las mayores limitaciones que las investigaciones sobre el humor ha tenido es no capturar la naturaleza multidimensional del sentido del humor, teniendo en cuenta que hay humor negativo y positivo, humor que ridiculiza y humor que exalta, humor que utiliza a la propia persona o que se enfoca en otros. Teniendo en cuenta el uso positivo del humor, los investigadores han encontrado que se relaciona con formas positivas de enfrentamiento y aumento de la sensación de valía, favorece la construcción de relaciones con otras

personas y mayor intimidad social, evitando la depresión. De manera general se asocia a mayor autoestima, optimismo y bienestar (Cann y Etzel, 2008).

El humor que edifica no es solo hacer chistes o cometer arbitrariedades (Aaker y Bagdonas, 2012).

Hacerlo con un sano sentido del humor, con la perspectiva intelectual, la empatía y la humanidad que aporta, es una parte vital de responder a lo inesperado, de adaptarse a nuevas realidades. Las palabras importan poco; el comportamiento y la actitud son lo que cuenta. El sentido del humor es parte de lo que nos hace humanos. Es algo profundamente conector y empoderador. Implementarlo no resuelve cosas serias, significa que puede seguir adelante, a pesar de esas cosas serias (Aaker y Bagdonas, 2012).

Desde la perspectiva humana actual es difícil imaginar a Adán y Eva riendo a carcajadas en el jardín del Edén. Quizás para la mente circunspecta que estudia la Biblia, y asume que todas las cosas relacionadas con lo divino son demasiado serias y austeras, el humor no tiene cabida dentro de ese entorno. Sin embargo, C. D. Linton en su artículo titulado “Humor in the Bible” que aparece en The International Standard Bible Encyclopedia, asegura que el mismo Dios que es justo y guerrero, es el Dios de amor, de la risa, la alegría y el gozo. Dios, al crear a la humanidad a su imagen y semejanza, le proporciona en su personalidad lo que se conoce como el sentido del humor. De hecho, la Biblia recoge numerosas imágenes de situaciones humorísticas y personajes ingeniosos. Es importante que al leerlas se vean desde la perspectiva cultural en la cual se escribieron, porque el humor tiene una gran dependencia de la cultura donde se produzca.

La esencia del humor es amor, y amor es la imagen de Dios puesta en la raza humana. Así que no es difícil imaginar el Edén como un lugar para reír, disfrutar y experimentar gozo. El amor de Dios llenando los corazones de la primera pareja y todo cuanto les rodeaba, era motivo más que suficiente para que la sonrisa estuviera siempre presente. Dios sonríe con el ser humano y es capaz de experimentar su felicidad. La cuestión es no confundir los motivos que provoquen esa sonrisa.

Las cosas pequeñas prueban el carácter. Es ante los modestos actos diarios de abnegación, realizados

con alegría y bondad, que Dios sonrío complacido. No debiéramos vivir para nosotros, sino para otros. Debiéramos ser una bendición al olvidarnos de nosotros mismos y ser atentos con los demás. Debiéramos albergar amor, tolerancia y fortaleza (White, 2011g, p. 571).

Dominio ambiental: La capacidad de monitorear, administrar y modelar de manera efectiva las actividades y demandas de la vida cotidiana, y vivir en armonía con las metas, necesidades y valores propios. Se considera el dominio del entorno como la capacidad de manejar efectivamente la propia vida y el entorno circundante (Boniwell, 2012)

La capacidad del individuo para elegir o crear entornos adecuados a sus condiciones psíquicas se define como una característica de la salud mental. A medida que la persona madura es capaz de ampliar su esfera de actividad fuera de su círculo personal. Esto le permite, en cada etapa de su vida manipular y controlar entornos cada vez más complejos, lo que evidencia su madurez. Las capacidades creativas se desarrollan precisamente en esos entornos, donde la participación del individuo y el dominio sobre el mismo que logre, van a ser ingredientes de un funcionamiento psicológico positivo (Ryff, 1989).

En el campo de la psicología y mirándolo desde la perspectiva de factor componente del bienestar subjetivo, el dominio del entorno se ha visto como la combinación de habilidades creativas y mantener un ambiente beneficioso para el individuo (Simkin et al., 2018).

El dominio del ambiente ha sido un factor que se ha correlacionado positivamente en estudios realizados en India, Sudáfrica, poblaciones paquistaníes, etc., con otros componentes del bienestar subjetivo como autonomía, crecimiento personal, propósito en la vida, relaciones con otros, autoestima y optimismo (Singh et al., 2016).

El dominio del entorno fue uno de los aspectos que propició Dios para Adán y Eva. La Biblia recoge en Génesis las tareas encomendadas a ellos que les permitían fortalecer esta característica. Génesis 1:28 “Y los bendijo Dios, y les dijo: Fructificad y multiplicaos; llenad la tierra, y sojuzgadla, y señoread en los peces del mar, en las aves de los cielos, y en todas las bestias que se mueven sobre la tierra”, Génesis 2:15 “Tomó, pues, Jehová Dios al hombre, y lo puso en el huerto de

Edén, para que lo labrara y lo guardase” y Génesis 2:19 “Jehová Dios formó, pues, de la tierra toda bestia del campo, y toda ave de los cielos, y las trajo a Adán para que viese cómo las había de llamar; y todo lo que Adán llamó a los animales vivientes, ese es su nombre” evidencian el propósito divino de compartir el dominio de lo creado con la raza humana.

El dominio del ambiente creado por Dios fue concedido a la raza humana. Como buenos mayordomos debía cuidar, proteger, prosperar lo que se les confiaba con la certeza de que traería felicidad plena a sus vidas. Tendría, desde todos los puntos de vista, una connotación positiva para ellos. La creación pasaba a ser responsabilidad del hombre y como buen mayordomo debía rendir cuenta de su cuidado al Señor.

Pero todo lo creado estaba para nutrir y fortalecer las diferentes facetas del ser humano: física, mental, emocional y espiritual. Es a través de su contacto y responsabilidad con la naturaleza que Adán ejerce el dominio de su entorno, que le permite desarrollarse y actuar. Un dominio positivo, no con la intención de subyugar, sino cooperativo. No solo debía ocuparse de sus necesidades, sino también de las necesidades de todo lo que estaba bajo su cuidado. Ese tipo especial de relación bidireccional, es el dominio del entorno que favorece un funcionamiento psicológico positivo.

No obstante, es importante para la raza humana reconocer que, aunque Dios nos concede dominio sobre lo creado, Él sigue siendo el dueño absoluto de todo. El salmista clarifica que fue Dios quién le otorgó ese privilegio (Sal 8:4-9).

Vitalidad: Se refiere a sentirse vivo, alerta, lleno de energía, tanto en lo físico como en lo mental y emocional, una persona capaz de gestionar su propia vida.

Como concepto se ha definido con una cualidad que se relaciona con la capacidad de movimiento, la calidad de vida que estos permitan, con las acciones que pueda realizar el individuo y la energía necesaria para que su organismo funcione adecuadamente.

La vitalidad llena de energía y hace que se tenga una disposición positiva, además de contener elementos psicológicos que motivan, inspiran y

entusiasman. Tiene la propiedad de ser contagiosa para quienes están alrededor.

En la vida cotidiana se la relaciona con la fuerza física y energía necesarias para suplir las demandas y exigencias de una manera eficaz (Chaves Rodriguez et al., 2016).

La vitalidad subjetiva es una experiencia psicológica que hace que la persona se sienta llena de energía y capaz de regularla por él mismo, convirtiéndose en un indicador del bienestar personal (Tristán et al., 2019).

La vitalidad es la característica distintiva de la felicidad en la juventud. Se relaciona con actitudes extravertidas, con emociones fuertes, orgullo, estar en situaciones de alto desafío y con el desarrollo de habilidades (Csikszentmihalyi, 2014, p. 99).

Tiene relación tanto con la salud física como con la salud mental (Vera-Villaruel et al., 2017).

Adán y Eva estaban plenos de vitalidad. Recién creados, con cuerpos que funcionaban a la perfección, y sin el daño del pecado, eran la definición de la vitalidad.

De la misma forma, todo el ambiente que les rodeaba, era un ambiente vital.

Elena de White, refiriéndose a Adán escribió:

Adán fue rodeado de todo lo que su corazón pudiera desear. Toda necesidad era suplida. No había pecado ni indicios de decadencia en el glorioso Edén. Los ángeles de Dios conversaban libre y amablemente con la santa pareja. Los felices cantores emitían sus gozosos trinos de alabanza a su Creador. Los animales apacibles, en su feliz inocencia, jugaban en derredor de Adán y Eva, obedientes a su palabra. En la perfección de su virilidad, Adán era la obra más noble del Creador. (White, 2011c, p. 22).

Conclusión

El funcionamiento psicológico positivo, como constructo, contiene categorías que permiten un funcionamiento óptimo del individuo, en su entorno y frente a disímiles situaciones. Cada persona responde diferente, pero puede adquirir los recursos necesarios para funcionar bien.

La raza humana, creada a imagen y semejanza de Dios, llevando la impronta de su carácter, como atributo de su Creador, desde el inicio tiene todas las

potencialidades para que su funcionamiento psicológico sea completo. En el Edén, se produjo la máxima presentación de cada uno de ellos, y de muchos más que no fueron objeto de este análisis. El diseño intencional de la creación permitió eso.

La entrada del pecado desvirtuó el plan de Dios y por efecto del mismo, el hombre actual está en una búsqueda incesante de la felicidad y de estrategias que le permitan recuperar lo perdido y funcionar psicológicamente bien. Jesús comenzó su obra restauradora a través del plan de redención permitiéndole al ser humano, encontrar bienestar al restaurar la imagen de Dios en la vida de cada hombre y mujer que se entrega a Él. Solo en la tierra nueva esta obra terminará y seremos de nuevo como Adán y Eva fueron al principio. La imagen de Dios, completamente restaurada a través de nuestro carácter será un testimonio de la nueva creación.

Referencias

- Aaker, J. L. y Bagdonas, N. (2012). *Humor, seriously*. Currency.
- Adelaja, S. (2016). *Who am I? Why am I Here? How to Discover Your Purpose and Calling in Life*. Golden Pen Limited.
- Boniwell, I. (2012). *Positive psychology in a nutshell: The science of happiness* (3rd edition). Open University Press.
- Bromiley, G. W. (Ed.). (1979–1988). *The International Standard Bible Encyclopedia*, Revised. Wm. B. Eerdmans.
- Bronk, K. C. (2014). Purpose in life: A critical component of optimal youth development. Springer Netherlands. <https://doi.org/10.1007/978-94-007-7491-9>
- Cann, A. y Etzel, K. C. (2008). Remembering and anticipating stressors: Positive personality mediates the relationship with sense of humor. *International Journal of Humor Research*, 21(2). <https://doi.org/10.1515/HUMOR.2008.008>
- Chaves Rodriguez, M. P., Camarinha da Silva dos Santos Barbosa, M. R. y Lopes Fernandes, J. L. (2016). La vitalidad y la vejez. *Revista IGT Na Rede*, 13(24), 114–133. <http://www.igt.psc.br/ojs>
- Collin, C. (2012). *The psychology book* (1st American ed.). DK Pub.
- Csikszentmihalyi, M. (Ed.). (2014). *Flow and the Foundations of Positive Psychology*. Springer Netherlands. <https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8>

- Csikszentmihalyi, M. y Nakamura, J. (2014). The dynamics of intrinsic motivation: A study of adolescents. En M. Csikszentmihalyi (Ed.), *Flow and the Foundations of Positive Psychology* (pp. 175–197). Springer Netherlands. https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8_12
- Dolan, P. (2014). *Happiness by Design*. Penguin Group.
- Fernández-Valera, M.-M., Mariá-a-Isabel Soler-Sánchez, Mariano Garcí-a-Izquierdo y Mariano Meseguer de Pedro (2019). Los recursos psicológicos personales, resiliencia y autoeficacia, y su relación con el malestar psicológico en situaciones de desempleo. *Revista De Psicología Social*, 11–20. <https://doi.org/10.1080/02134748.2019.1583513>
- Graham, L. (2019). *Resilience: Powerful practices for bouncing back from disappointment, difficulty, and even disaster*. New World Library.
- Gulley, N. R. (2012). *Systematic theology: creation, Christ, salvation*. Andrews University Press.
- Gutiérrez-Saldaña, P., Camacho-Calderón, N. y Martínez-Martínez, M. L. (2007). Autoestima, funcionalidad familiar y rendimiento escolar en adolescentes [Self-esteem, family function, and school achievement of adolescents]. *Atencion primaria*, 39(11), 597–601. <https://doi.org/10.1157/13112196>
- Hooper, J. (2012). *What children need to be happy, confident and successful: Step by step positive psychology to help children flourish*. Jessica Kingsley Publishers. <http://site.ebrary.com/lib/alltitles/docDetail.action?docID=10572479>
- Jensen Arnett, J. (2008). *Adolescencia y adultez emergente. Un enfoque cultural* (3ra. ed.). Pearson Educación.
- Knowles, A. (2001). *The Bible guide*. Augsburg books ed.
- Landor, M. (2013). Building happiness, resilience and motivation in adolescents: a positive psychology curriculum for well-being. *Educational Psychology in Practice*, 29(3), 329–330. <https://doi.org/10.1080/02667363.2013.819667>
- Lara, L. (2017). Adolescentes latinoamericanos en España: Aculturación, autonomía conductual, conflictos familiares y bienestar subjetivo. *Universitas Psychologica*, 16(2). <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy16-2.alea>
- LBLA índice de tópicos. (2000). Foundation Publications, Inc
- Li, B., Ma, H., Guo, Y., Xu, F., Yu, F. y Zhou, Z. (2014). Positive psychological capital: A new approach to social support and subjective well-being. *Social Behavior and Personality*, 42(1), 135–144. <https://doi.org/10.2224/sbp.2014.42.1.135>
- Linley, P. A. y Joseph, S. (Eds.). (2004). *Positive psychology in practice*. John Wiley & Sons.
- López-Valle, N., Jesús Alonso-Tapia y Miguel Ruiz-Díaz (2018). Emociones, autorregulación positiva y resiliencia. Desarrollo y validación de modelos teóricos alternativos y su instrumento de evaluación. *Estudios De Psicología*, 18–35. <https://doi.org/10.1080/02109395.2018.1506305>
- Maldonado, J. E. (Ed.). (1995). *Fundamentos bíblico-teológicos del matrimonio y la familia*. Libros Desafío.
- Mathews, K. A. (Ed.). (1996). *The New American Commentary: Genesis 1-11:26*. Broadman & Holman Publishers.
- Merino, M. D. y Privado, J. (2015). Positive Psychological Functioning: Evidence for a new construct and its measurement. *Anales de Psicología*, 31(1), 45–54. <http://revistas.um.es/analesps>
- Nakamura, J. y Csikszentmihalyi, M. (2014). *The Concept of Flow*. En M. Csikszentmihalyi (Ed.), *Flow and the Foundations of Positive Psychology* (pp. 239–263). Springer Netherlands. https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8_16
- Nardone, G. (2015). *Ayudar a los padres a ayudar a los hijos: Problemas y soluciones para el ciclo de la vida*. Herder.
- Nelson, J. M. y Brent D. Slife (2016). A new positive psychology: A critique of the movement based on early Christian thought. *The Journal of Positive Psychology*, 12(5), 459–467. <https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1228006>
- Pérez Mendoza, A., Vinaccia Alpi, S. y Raleigh Bethencourt, R. (2020). Relación entre el Bienestar Hedónico y Bienestar Eudaimónico en pacientes pediátricos oncológicos. *Informes Psicológicos*, 20(1), 63–74. <https://doi.org/10.18566/infpsic.v20n1a05>
- Rodríguez Estrada, M. (2006). *Manual de creatividad: Los procesos psíquicos y el desarrollo*. Trillas.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
- Samson, A. C. y Antonelli, Y. (2013). Humor as character strength and its relation to life satisfaction and happiness in autism spectrum

- disorders. *HUMOR*, 26(3).
<https://doi.org/10.1515/humor-2013-0031>
- Seligman, M. E. P [M. E. P.]. (2006). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. Vintage Books.
- Seligman, M. E. P [M. E. P.]. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Random House.
<http://www.loc.gov/catdir/enhancements/fy1012/2010033642-d.html>
- Seligman, M. E. P [Martin E. P.] (2019). Positive psychology: A personal history. *Annual Review of Clinical Psychology*, 15, 1–23.
<https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050718-095653>
- Shoshani, A. y Steinmetz, S. (2014). Positive Psychology at School: A School-Based Intervention to Promote Adolescents' Mental Health and Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 15(6), 1289–1311.
<https://doi.org/10.1007/s10902-013-9476-1>
- Simkin, H., Matrángolo, G. y Azzollini, S. (2018). Argentine validation of the Purpose in Life Test. *Estudios De Psicología*, 39(1), 104–126.
<https://doi.org/10.1080/02109395.2017.1407903>
- Singh, K., Junnarkar, M. y Kaur, J. (2016). *Measures of positive psychology: Development and validation*. Springer.
- Snyder, C. R., Lopez, S. J., Edwards, L. M. y Marques, S. C. (Ed.). (2018). *The Oxford Handbook of Positive Psychology Online*. Oxford University Press.
- <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199396511.013.9>
- Tristán, J., Vergara-Torres, A., Vanegas-Farfano, M., Espino-Verdugo, F., Medina-Corrales, M. y Tomás, I. (2019). Presentación de las tareas, necesidades psicológicas y vitalidad subjetiva en la educación física. *Cuadernos De Psicología Del Deporte*, 19(3), 190–204.
- Vera-Villaruel, P., Urzúa, A., Beyle, C., Contreras, D., Lillo, S., Oyarzo, F. y Sanín-Posada, A. (2017). Relación entre optimismo y salud bajo la influencia de las creencias religiosas en dos muestras latinoamericanas. *Revista Latinoamericana De Psicología*, 49(3), 213–221.
<https://doi.org/10.1016/j.rlp.2017.03.002>
- White, E. de. (2011a). *La edificación del carácter*. Ellen G. White Estate, Inc.
- White, E. de. (2011b). *La educación*. Ellen G. White Estate, Inc.
- White, E. de. (2011c). *El hogar cristiano*. Ellen G. White Estate, Inc.
- White, E. de. (2011d). *Exaltad a Jesús, 2 de febrero*. Ellen G. White Estate, Inc.
- White, E. de. (2011e). *La historia de la Redención*. Ellen G. White Estate, Inc.
- White, E. de. (2011f). *Ser semejantes a Jesús, 2004*. Ellen G. White Estate, Inc.
- White, E. de. (2011g). *Testimonios para la iglesia*. Ellen G. White Estate, Inc.
- White, E. de. (2011h). *Testimonios selectos*. Ellen G. White Estate, Inc.