



Ensayo

Autores:

Wiler Leonidas Argueta Ayala* 

Elena Guadalupe Méndez Osorio 

Afiliación:

Universidad Técnica Latinoamericana,
UTLA

Correspondencia:

* 0102524@utla.edu.sv

Recibido: 14/10/2025

Aprobado: 18/12/2025

DOI:

<https://doi.org/10.66092/a08gzd27>



Este contenido está protegido bajo la
licencia CC BY 4.0

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.es>

El costo del crecimiento personal: sacrificio, resiliencia y construcción de una vida con sentido

The cost of personal growth: sacrifice, resilience, and the construction of a meaningful life

Resumen

El presente ensayo reflexiona sobre las dificultades reales que acompañan el desarrollo personal y profesional, entendidas no en términos económicos, sino como el conjunto de esfuerzos, renunciadas y desafíos que implica el proceso de formación y crecimiento humano. En este sentido, se analiza el papel del sacrificio, la resiliencia y las decisiones complejas en la construcción de una vida significativa y con sentido. El análisis se desarrolló en tres fases: revisión bibliográfica de autores representativos en el estudio del esfuerzo, la resiliencia y el bienestar humano —entre ellos Duckworth (2016), Seligman (2002), Frankl (1946) y Masten (2014)—; análisis comparativo de enfoques teóricos provenientes de la psicología humanista, la psicología positiva y la perspectiva existencial; y una reflexión analítica orientada a interpretar la relación entre sacrificio, resiliencia y crecimiento personal. El análisis teórico indica que el sacrificio constituye un componente frecuente en los procesos de crecimiento, ya que implica renunciadas temporales, disciplina sostenida y enfrentamiento de dificultades. Asimismo, la resiliencia se identifica como un factor clave que permite transformar la adversidad en aprendizaje, fortalecimiento personal y desarrollo de nuevas capacidades. Estos procesos no solo contribuyen al logro de metas externas, sino que también favorecen el bienestar subjetivo, el sentido de propósito y la satisfacción con la vida. En conclusión, el crecimiento personal puede comprenderse como un proceso multidimensional que integra dimensiones emocionales, sociales y existenciales. La articulación entre teoría psicológica y reflexión analítica permite comprender de manera más profunda el valor formativo del esfuerzo y la resiliencia en la construcción de una vida significativa.

Palabras clave

Autodisciplina, bienestar social, calidad de vida, desarrollo de la carrera, resiliencia.

Abstract

This essay reflects on the real difficulties that accompany personal and professional development, understood not in economic terms, but as the set of efforts, sacrifices, and challenges involved in the process of human formation and growth. In this sense, it analyzes the role of sacrifice, resilience, and complex decisions in building a meaningful and purposeful life. The analysis was developed in three phases: a literature review of representative authors in the study of effort, resilience, and human well-being—including Duckworth (2016), Seligman (2002), Frankl (1946), and Masten (2014); a comparative analysis of theoretical approaches from humanistic psychology, positive psychology, and the existential perspective; and an analytical reflection aimed at interpreting the relationship between sacrifice, resilience, and personal growth. The theoretical analysis indicates that sacrifice is a frequent component in growth processes, as it involves temporary renunciations, sustained discipline, and confronting difficulties. Furthermore, resilience is identified as a key factor that allows adversity to be transformed into learning, personal strengthening, and the development of new skills. These processes not only contribute to the achievement of external goals but also foster subjective well-being, a sense of purpose, and life satisfaction. In conclusion, personal growth can be understood as a multidimensional process that integrates emotional, social, and existential dimensions. The articulation between psychological theory and analytical reflection allows for a deeper understanding of the formative value of effort and resilience in building a meaningful life.

Keywords

Autodiscipline, career development, quality of life, resilience, social well-being.

Introducción

El crecimiento personal ha sido a lo largo de la historia una de las aspiraciones recurrentes del ser humano, particularmente en las tradiciones filosóficas y psicológicas que han reflexionado sobre el desarrollo del potencial humano y la búsqueda de una vida plena (Maslow, 1943; Frankl, 1946). Desde los orígenes de la civilización, las personas han buscado desarrollarse, comprenderse y alcanzar una vida más plena. Este proceso implica mucho más que adquirir conocimientos o habilidades: supone una transformación interna, la superación de limitaciones y la búsqueda de un sentido auténtico de la existencia. Por ello, el crecimiento personal no se reduce al progreso individual, sino que constituye una experiencia profunda de autodescubrimiento y evolución sustentada en el esfuerzo, la disciplina y, en muchas ocasiones, el sacrificio, entendido como la disposición a enfrentar dificultades y renuncias temporales en el proceso de desarrollo personal (Frankl, 1946; Duckworth, 2016).

En la sociedad contemporánea, caracterizada por la inmediatez, la competencia y la exigencia de resultados, el tema del crecimiento personal adquiere especial relevancia. Vivimos en una época en la que el éxito se confunde con el bienestar y la productividad con la felicidad. No obstante, crecer como persona no significa únicamente alcanzar metas externas; implica equilibrar las dimensiones internas del ser—pensamiento, emociones, valores y voluntad—y afrontar la incertidumbre, el dolor y la frustración propios de toda transformación profunda. Tales procesos suelen requerir renunciar a aquello que ya no contribuye al desarrollo interior y asumir el reto de reconstruirse.

El sacrificio se presenta, en este marco, como un componente esencial del crecimiento personal y profesional: renunciar a la comodidad, confrontar miedos, aprender del error o tolerar la soledad son experiencias que fortalecen el carácter y promueven la madurez emocional. Crecer supone aceptar la imperfección y reconocer que el verdadero progreso no se mide solo por logros materiales, sino por la capacidad de aprender, adaptarse y mantener coherencia entre pensamiento, sentimiento y acción.

Desde la perspectiva de la jerarquía de necesidades de Abraham Maslow (1943), los seres humanos aspiran a la autorrealización, entendida como la realización del potencial interno. Alcanzar esta cima exige recorrer un camino de autoconocimiento, superar inseguridades y comprender las propias emociones. La psicología humanista concibe, asimismo, el crecimiento como un proceso continuo en el que el individuo busca desarrollarse, aprender de la experiencia y fortalecer su autonomía y sentido de propósito (Rogers, 1961; Maslow, 1943).

El crecimiento personal está, además, estrechamente relacionado con la construcción de identidad y la calidad de las relaciones humanas. Una persona que avanza en su desarrollo interior mejora su comunicación, ejerce la empatía y establece vínculos más auténticos; de esta manera, su transformación repercute positivamente en el entorno familiar, laboral y social (Rogers, 1961; Seligman, 2002). Reconocer límites, aceptar la vulnerabilidad y desarrollar la resiliencia —la capacidad de superar la adversidad y aprender de ella— constituyen pilares indispensables de ese proceso.

Finalmente, el crecimiento no debe concebirse como una meta estática, sino como un itinerario permanente de transformación: no se trata de alcanzar la perfección, sino de sostener una actitud

continua de aprendizaje, apertura al cambio y búsqueda de equilibrio entre aspiraciones y realidad. En este artículo se reflexiona acerca del crecimiento personal como un proceso integral que abarca dimensiones emocionales, cognitivas y éticas, se analiza el papel del sacrificio y la resiliencia en la madurez emocional; y se profundiza en la relación entre bienestar interior y éxito exterior. Se sostiene como tesis central que el crecimiento auténtico implica asumir un precio inevitable —expresado en renuncias, esfuerzo sostenido y afrontamiento de la adversidad—, pero que dicho sacrificio, cuando está orientado por el sentido y acompañado de resiliencia, se transforma en una inversión fundamental para la construcción de una vida significativa, equilibrada y consciente.

Desarrollo

Sacrificio y resiliencia como ejes del crecimiento

El crecimiento personal puede entenderse como un proceso de transformación que integra esfuerzo, disciplina y autoconocimiento. Desde la perspectiva de Maslow (1943), los seres humanos tienden hacia la autorrealización; sin embargo, este objetivo solo es alcanzable tras la satisfacción progresiva de necesidades básicas, sociales y de estima. Dicho recorrido implica constancia, toma de decisiones complejas y renuncias sostenidas, lo que permite comprender el sacrificio no como un evento aislado, sino como una condición estructural del desarrollo humano.

Esta concepción se articula con la teoría de la mentalidad de crecimiento propuesta por Dweck (2006), quien enfatiza la disposición psicológica frente a los desafíos más que la secuencia jerárquica de necesidades. Desde este enfoque, la resiliencia se construye mediante la exposición a la dificultad, el error y la demora en los resultados, experiencias que

que favorecen el aprendizaje y la ampliación de competencias. En este sentido, sacrificio y resiliencia operan de manera complementaria: esfuerzo sostenido fortalece habilidades, mientras que la adversidad impulsa procesos de ajuste y autoconocimiento.

La perspectiva existencial de Frankl (1946) profundiza esta comprensión al situar el sacrificio dentro de la construcción de sentido. Para este autor, el sufrimiento y la renuncia adquieren valor transformador cuando se integran a una narrativa personal orientada al propósito. Así, el precio del crecimiento no se limita al tiempo o la energía invertidos, sino que implica una revisión de creencias, la confrontación de miedos y la resignificación de la identidad personal.

Perspectivas contemporáneas y gestión del contexto

Si bien algunas perspectivas clásicas del desarrollo humano como las propuestas por Viktor Frankl (1946) y Abraham Maslow (1943), destacan el valor del sacrificio como parte del proceso de autorrealización y construcción de sentido, las teorías contemporáneas sugieren un replanteamiento necesario: el esfuerzo sostenido debe acompañarse de autocuidado, límites saludables y redes de apoyo. De lo contrario, el crecimiento puede transformarse en desgaste o agotamiento. Aquí se produce un diálogo entre el pasado y el presente: el sacrificio sigue siendo central, pero su ejercicio consciente y equilibrado garantiza que el desarrollo personal sea sostenible.

Bauman (2000) describe la modernidad líquida como un entorno caracterizado por la inestabilidad, la presión constante de adaptación y la fragilidad de los vínculos. Este escenario, el crecimiento personal exige no solo sacrificio, sino también habilidades de autorregulación emocional, pensamiento crítico y conciencia de los propios límites. Sacrificio y resiliencia se redefinen, entonces, como recursos para

sostener la identidad y el bienestar en condiciones de incertidumbre prolongada.

De este modo, las perspectivas clásicas y contemporáneas convergen en una comprensión integradora del crecimiento humano. Mientras autores como Abraham Maslow (1943), Carol Dweck (2006) y Viktor Frankl (1946) enfatizan la importancia del esfuerzo, la perseverancia y la construcción de sentido en el proceso de desarrollo personal, los enfoques actuales del bienestar —junto con los aportes de Zygmunt Bauman (2000)— incorporan la gestión del contexto, la adaptación a la incertidumbre y la sostenibilidad emocional como dimensiones indispensables. En consecuencia, el crecimiento personal puede comprenderse como un equilibrio dinámico entre la exigencia interna, la resiliencia frente a la adversidad y el cuidado consciente de sí mismo.

Ejemplos y metáforas: praxis del crecimiento

La teoría se hace tangible en la vida cotidiana. Personas que combinan estudio y trabajo ejemplifican el costo práctico del crecimiento: renunciar temporalmente al ocio o al descanso para alcanzar metas académicas y laborales fortalece la autodisciplina, la autonomía y la capacidad de organización. Este tipo de experiencias ha sido analizado en la literatura sobre perseverancia y desarrollo del carácter, donde se destaca que el esfuerzo sostenido frente a metas de largo plazo contribuye al desarrollo de competencias personales y profesionales (Duckworth, 2016). De esta manera, las vivencias cotidianas ilustran cómo sacrificio y resiliencia se entrelazan: cada renuncia se convierte en aprendizaje y cada dificultad en oportunidad de fortalecimiento (Masten, 2014).

La metáfora de la semilla que rompe su cáscara para convertirse en árbol simboliza esta dinámica de transformación. Desde una perspectiva existencial, el crecimiento personal implica atravesar etapas de tensión, vulnerabilidad y cambio que permiten reconstruir el sentido de la experiencia humana (Frankl, 1946). En la interacción entre esfuerzo, propósito y resiliencia se observa que el precio del crecimiento no constituye únicamente un costo externo, sino también un proceso interno de transformación y autoconocimiento.

Balance entre sacrificio y bienestar

Al integrar perspectivas clásicas y contemporáneas, se comprende que el crecimiento personal requiere sacrificio, perseverancia y resiliencia, pero de manera equilibrada. Diversos enfoques de la psicología del bienestar señalan que el esfuerzo orientado a metas significativas puede favorecer el desarrollo personal cuando se acompaña de recursos

emocionales, relaciones de apoyo y estrategias de autorregulación (Seligman, 2002; Masten, 2014). En este sentido, el esfuerzo puede concebirse como una inversión en desarrollo y aprendizaje, más que como una imposición o una pérdida. El desafío contemporáneo consiste, por tanto, en encontrar un equilibrio entre exigencia y autocuidado, apoyándose en redes afectivas, recursos profesionales y prácticas de bienestar que permitan sostener el proceso de transformación personal.

Desde esta perspectiva, el crecimiento emocional e intelectual no constituye un destino fijo, sino un proceso continuo y adaptable a las circunstancias de cada individuo. Sacrificio, resiliencia y sentido se entrelazan en la construcción de una trayectoria vital significativa, en la cual el esfuerzo y la reflexión permiten resignificar las experiencias y fortalecer el propósito de vida (Frankl, 1946). De este modo, el crecimiento puede comprenderse como un proceso consciente y progresivo de transformación personal.

Tabla 1

Comparativa de perspectivas sobre crecimiento, sacrificio y resiliencia

| Autor | Concepto central | Relación con el sacrificio | Relación con la resiliencia | Aportación al crecimiento personal | Integración sacrificio-resiliencia en el crecimiento |
|-----------------------|---|--|---|---|---|
| Abraham Maslow (1943) | Jerarquía de necesidades y autorrealización | El desarrollo implica esfuerzo y, en ocasiones, postergaciones o tensiones temporales mientras se satisfacen progresivamente las necesidades humanas, pero no renuncias a las necesidades básicas. | La resiliencia favorece la capacidad de afrontar carencias o dificultades temporales mientras se avanza hacia niveles superiores de desarrollo. | El crecimiento personal y profesional se entiende como un proceso progresivo orientado a la autorrealización, en el cual la satisfacción equilibrada de necesidades permite desarrollar potencial, creatividad y propósito. | El progreso hacia la autorrealización requiere gestionar tensiones y dificultades mientras se fortalecen recursos personales que permitan avanzar hacia metas superiores de desarrollo. |

| Autor | Concepto central | Relación con el sacrificio | Relación con la resiliencia | Aportación al crecimiento personal | Integración sacrificio-resiliencia en el crecimiento |
|--|---|---|--|---|---|
| Carol Dweck (2006) | Mentalidad de crecimiento (<i>growth mindset</i>) | Aunque la autora no utiliza el término sacrificio de forma literal, el desarrollo implica esfuerzo consciente, práctica deliberada y persistencia frente a los desafíos del aprendizaje | Se manifiesta como resiliencia cognitiva y emocional: ante el error o el fracaso, la persona analiza la experiencia, ajusta estrategias y continúa el proceso de aprendizaje | El crecimiento personal y profesional se fortalece al comprender que las capacidades El esfuerzo sostenido y la capacidad de aprender del error permiten transformar las dificultades en oportunidades de desarrollo y mejora continua. pueden desarrollarse mediante disciplina, perseverancia y una actitud abierta al aprendizaje continuo | El esfuerzo sostenido y la capacidad de aprender del error permiten transformar las dificultades en oportunidades de desarrollo y mejora continua |
| Viktor Frankl (1946) | Sentido de vida y propósito existencial | Las renuncias y el sufrimiento pueden adquirir valor transformador cuando se orientan hacia un propósito significativo, permitiendo que la dificultad se integre como parte del desarrollo humano | La resiliencia emerge al encontrar significado en la adversidad y ejercer la libertad interior para elegir la actitud frente a las circunstancias | El crecimiento personal y profesional se fortalece cuando la persona es capaz de resignificar las dificultades y orientar su esfuerzo hacia metas con sentido y propósito | El sentido de vida permite transformar la adversidad en aprendizaje, integrando esfuerzo y resiliencia en una trayectoria vital con propósito |
| Zygmunt Bauman (2003) | Modernidad líquida e inestabilidad social | El sacrificio debe gestionarse para evitar el desgaste emocional | La resiliencia implica adaptación flexible ante un contexto cambiante | El crecimiento requiere integrar autocuidado y autorregulación emocional | En contextos inciertos, el desarrollo humano depende de equilibrar exigencia personal con capacidad de adaptación y bienestar |
| Masten, Seligman, Duckworth (psicología contemporánea) | Resiliencia, bienestar y autodisciplina | Sacrificio como práctica de disciplina y renuncia temporal para metas a largo plazo | Resiliencia entendida como competencia para afrontar adversidad y prosperar | El crecimiento se relaciona con bienestar, fortaleza emocional y logro personal | La interacción entre esfuerzo personal, resiliencia emocional y apoyo social permite transformar los desafíos en oportunidades de aprendizaje y desarrollo integral |

Discusión

Al analizar las distintas perspectivas teóricas, se observa que el crecimiento personal se concibe como un proceso multidimensional en el que convergen disciplina, esfuerzo sostenido y resiliencia, aunque cada autor enfatiza elementos diferentes.

Mientras que Abraham Maslow (1954) plantea un camino progresivo hacia la autorrealización —en el cual el desarrollo implica satisfacer necesidades básicas y avanzar hacia metas de mayor complejidad—, Carol Dweck (2006) centra su análisis en la mentalidad de crecimiento, entendida como la disposición psicológica que permite enfrentar desafíos y transformar los errores en oportunidades de aprendizaje. En ambos enfoques, el progreso personal se relaciona con la constancia, la capacidad de adaptación y el aprendizaje continuo.

Desde una perspectiva existencial, Viktor Frankl (1946) amplía esta comprensión al sostener que las experiencias difíciles adquieren valor transformador cuando se integran en la construcción de sentido personal. En este marco, el desarrollo humano no se limita al logro de metas externas, sino que también implica comprender la propia existencia y orientar las acciones hacia un propósito significativo.

Las perspectivas contemporáneas introducen además la importancia del contexto social. Zygmunt Bauman (2000) describe la modernidad actual como un entorno marcado por la inestabilidad, la aceleración del cambio y la fragilidad de los vínculos sociales, condiciones que pueden intensificar las exigencias emocionales y profesionales. En este escenario, el crecimiento personal requiere no solo esfuerzo individual, sino también capacidad de adaptación, redes de apoyo y estrategias de bienestar. De forma complementaria, los aportes de Martin Seligman (2002), Ann Masten (2014) y Angela Duckworth (2016) muestran que la resiliencia implica más que

resistencia: consiste en la capacidad de recuperarse, adaptarse y prosperar frente a la adversidad mediante el desarrollo de fortalezas personales, optimismo y perseverancia.

Esta interpretación teórica encuentra respaldo en estudios empíricos recientes. Investigadores difundidos por la organización Harvard Business Review indican que aproximadamente el 75 % de los startups con financiamiento fracasan en sus primeras etapas; sin embargo, entre el 25 % que logra consolidarse, una proporción considerable atribuye su éxito al aprendizaje obtenido de fracasos tempranos: la resiliencia implica aceptar la realidad, encontrar significado en las dificultades y desarrollar la capacidad de adaptación frente a la adversidad (Coutu, 2002).

Asimismo, cerca del 60 % de los emprendedores reporta haber enfrentado adversidades financieras al iniciar sus proyectos, mientras que alrededor del 45 % identifica la resiliencia como un factor clave para superar dificultades y el 38 % destaca el papel de la mentoría y las redes de apoyo en el proceso de crecimiento. Estos datos refuerzan la idea de que el desarrollo personal y profesional rara vez sigue un camino lineal, sino que se construye a partir de experiencias de desafío, adaptación y aprendizaje continuo.

Numerosos ejemplos en distintos ámbitos ilustran esta dinámica. El liderazgo de Nelson Mandela, quien transformó décadas de prisión en una plataforma para promover reconciliación y justicia social, evidencia cómo la resiliencia puede convertir la adversidad en un impacto positivo. En el ámbito deportivo, Michael Jordan es frecuentemente citado como ejemplo de perseverancia, pues superó rechazos tempranos antes de convertirse en uno de los atletas más influyentes de la historia. En el mundo empresarial, figuras como Elon Musk y Jan Koum —cofundador de WhatsApp—

muestran cómo la innovación y la perseverancia pueden surgir de contextos de incertidumbre o limitaciones iniciales.

De manera similar, diversas líderes contemporáneas reflejan cómo la resiliencia puede impulsar procesos de crecimiento personal y profesional. Ophra Winfrey superó condiciones de pobreza y discriminación para convertirse en una de las figuras más influyentes de los medios de comunicación; Rihanna transformó una trayectoria artística en un proyecto empresarial global; Sara Blakely fundó la empresa Spanx tras múltiples rechazos iniciales; y Malala Yousafzai se convirtió en símbolo mundial de la defensa de la educación tras enfrentar violencia y persecución. Estas experiencias reflejan que el crecimiento humano no depende exclusivamente del talento o las condiciones iniciales, sino también de la capacidad de perseverar, reinterpretar las dificultades y orientar los esfuerzos hacia metas con significado.

En conjunto, estas perspectivas teóricas, evidencias empíricas y ejemplos contemporáneos permiten comprender que el crecimiento personal y profesional se configura como un equilibrio dinámico entre esfuerzo, resiliencia, sentido de propósito y bienestar. El sacrificio —entendido como esfuerzo consciente y sostenido— puede ser un componente importante del desarrollo humano, pero solo se vuelve verdaderamente constructivo cuando se orienta hacia metas significativas, se acompaña de aprendizaje continuo y se equilibra con prácticas de autocuidado que permitan sostener el proceso a largo plazo.

Conclusiones

Este ensayo buscó comprender el costo real del desarrollo personal y profesional, evidenciando que el crecimiento humano no constituye un proceso

lineal ni exento de dificultades, sino una trayectoria que exige esfuerzo sostenido, disciplina y resiliencia. Desde las perspectivas teóricas analizadas, el desarrollo personal se configura como un proceso multidimensional en el que convergen sentido de vida, aprendizaje continuo y capacidad de adaptación ante la adversidad.

La evidencia empírica refuerza esta interpretación. Estudios difundidos por la organización Harvard Business Review (Coutu, 2002) señalan que cerca del 75 % de los startups con financiamiento fracasan en sus primeras etapas; sin embargo, entre los proyectos que logran consolidarse, una proporción significativa atribuye su éxito al aprendizaje derivado de fracasos iniciales. Asimismo, aproximadamente el 45 % de los emprendedores reconoce la resiliencia como un factor determinante para superar dificultades y continuar desarrollando sus iniciativas. Estos datos sugieren que el crecimiento personal y profesional no depende únicamente del talento o de condiciones favorables, sino también de la capacidad de enfrentar la incertidumbre, aprender de los errores y perseverar ante los desafíos.

Diversos casos contemporáneos ilustran esta dinámica. Tal es el caso de Nelson Mandela, Michael Jordan, Ophra Winfrey y Malala Yousafzai, quienes demuestran que el crecimiento personal y profesional puede surgir incluso en contextos marcados por la desigualdad, la violencia o la adversidad, cuando las personas logran transformar dichas experiencias en motivación para el desarrollo y el liderazgo.

En este sentido, el análisis realizado permite concluir que el sacrificio —entendido como esfuerzo consciente y sostenido— constituye un componente relevante del crecimiento humano, pero su valor formativo depende de su articulación con el sentido

de propósito, la resiliencia y el cuidado del bienestar emocional. El verdadero desarrollo no se limita a la obtención de logros externos, sino que integra dimensiones personales, sociales y éticas que favorecen una vida equilibrada y significativa.

En consecuencia, promover una comprensión más amplia del crecimiento personal y profesional implica reconocer que el éxito auténtico no surge únicamente del rendimiento o la productividad, sino de la capacidad de las personas para aprender de la adversidad, mantener el propósito y construir trayectorias de vida sostenibles, conscientes y humanizadas.

Referencias

- Bauman, Z. (2000). *Liquid Modernity*. Polity. Press.
- Coutu, D.L. (2002). How resilience works. *Harvard Business Review*, 80(5), 46-55.
- Duckworth, A. (2016). *Grit: The power of passion and perseverance* (Vol. 234). New York, NY: Scribner.
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Random house.
- Frankl, V. (1946). *El hombre en busca de sentido*. Herder editorial.
- Maslow, A. H. (1943). *A theory of human motivation*. *Psychological review*, 50(4), 370.
- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality: motivation and personality: unlocking your inner drive and understanding human behavior by AH Maslow*. Prabhat Prakashan.
- Masten, A. S. (2014). *Ordinary magic: Resilience in development*. The Guilford Press.
- Rogers, C.R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin.
- Seligman, M. E. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Simon and Schuster.