

El Modelo PERMA

POSITIVIDAD

(Positive Emotions)

Estas emociones se “cultivan”; necesitamos ejecutar acciones específicas para poder experimentarlas.

RELACIONES

(Relationships)

La cantidad y calidad de las relaciones que establezcamos con los demás es clave para generar bienestar.

LOGRO

(Accomplishment)

Repasar cada detalle de lo alcanzado, visualizando con nitidez qué lo hizo posible y conectando con la gratitud hacia otros.

P

E

R

M

A

COMPROMISO

(Engagement)

Capacidad de permanecer atento, consciente y compenetrado con la actividad o acción que se está ejecutando.

SIGNIFICADO

(Meaning)

Más que hallar una actividad que nos llene el alma, incluye el descubrimiento de las condiciones para que lo que hacemos no sea solo una actividad.

 **LIVEWORKSHEETS**