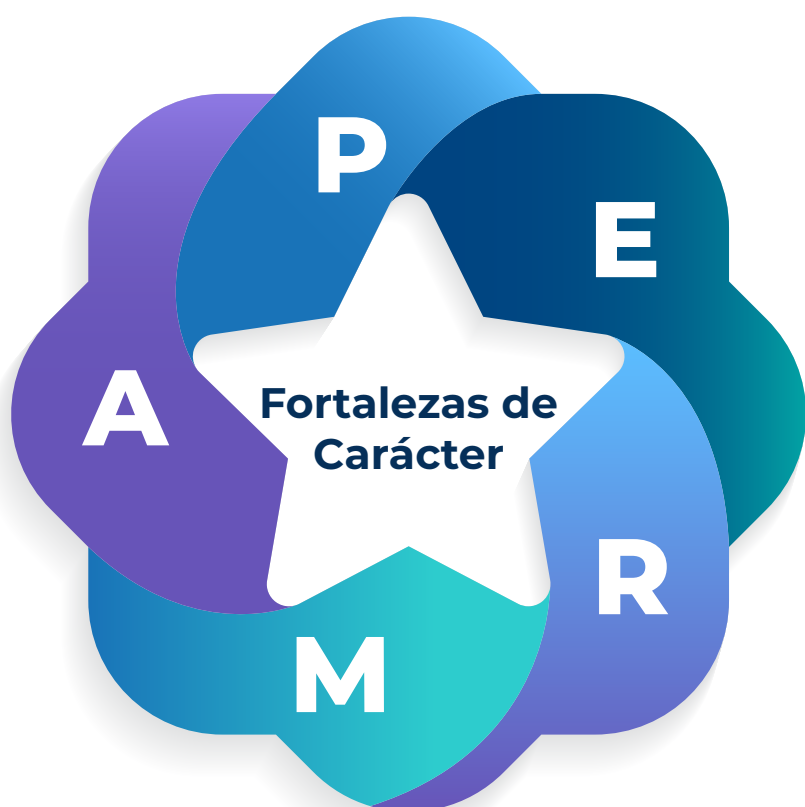


Modelo PERMA de Bienestar

Cuando las personas gozan de un alto nivel de bienestar, se refleja en los resultados organizacionales como la **satisfacción laboral**, el **compromiso**, y las **conductas prosociales**.



Es necesario entender el bienestar para tomar acciones orientadas a mejorar el nivel que experimentan las personas.

Martin Seligman (2011) propone que el bienestar se define a través de los 5 elementos de su modelo **PERMA**.

Para desarrollar el bienestar, es necesario trabajar en los 5 elementos, tomando en cuenta que las **fortalezas de carácter** sustentan cada uno de los elementos del modelo.

Positividad (Positive emotions)

El balance adecuado de emociones positivas tiene un impacto en la salud, el desempeño y la calidad de las relaciones.

Es el estado de absorción que resulta de poner en práctica al máximo las habilidades en una actividad particular con total involucramiento.

Involucramiento (Engagement)

Relaciones positivas (Positive relations)

Construir relaciones significativas y de reciprocidad con otras personas. La calidad de las relaciones influye directamente en el bienestar.

Encontrar significado y propósito, tanto en la vida como en el trabajo. Dotar de significado al trabajo, contribuye a la productividad.

Involucramiento (Meaning)

Positividad (Achievement)

Lograr metas motivadas intrínsecamente, generan bienestar por el solo hecho de haberlas logrado.

Seligman, M. (2011). *Flourishing*. Estados Unidos. Atria.