

Dimensiones del Bienestar e inteligencia emocional



Dimensiones del bienestar

Modelo Perma

- **P (positive emotions):** emociones positivas
- **E (engagement):** compromiso
- **R (positive relationships):** relaciones positivas
- **M (meaning):** significado.
- **A (accomplishment):** Logro

Modelo Ryff

- Autoaceptación
- Relaciones Positivas con otras personas.
- Dominio del entorno
- Autonomía
- Propósito de vida
- Crecimiento personal



Vida equilibrada (bienestar psicológico)

Auténtica felicidad

- La vida placentera se centra en el placer
- La vida comprometida: se centra en el compromiso.
- La vida significativa: se centra en la virtud.

Bienestar

- Bienestar subjetivo.
- Bienestar psicológico.

7 categorías de hábito



La importancia de los hábitos

- Hábito como tic.
- Hábito como actividades cotidianas individuales.
- Hábito como redes neuronales.
- Hábito como rutina.
- Hábito como respuestas condicionadas.
- Hábito como costumbre, ritual, rito o ceremonia.
- Hábito como adicción.



Estado de ánimo positivo e inteligencia emocional

Emociones Positivas

- Gratitude.
- Interés.
- Asombro.
- Orgullo.
- Serenidad.
- Alegría.
- Esperanza.
- Amor.
- Diversión.
- Inspiración.

Inteligencia Emocional

- Estilos de reacciones ante las emociones:
- Las personas conscientes de sí mismas.
- Las personas atrapadas en sus emociones.
- Las personas que aceptan resignadamente sus emociones.