

5. POSITIVIDAD PARA MEJORAR LA PRODUCTIVIDAD DEL EQUIPO (PERMA)

El psicólogo estadounidense Martin Seligman en su modelo de **psicología positiva**, para los equipos de trabajo se resume en la palabra "**PERMA**", de sus siglas en inglés:

P – (Positive Emotions) Emociones Positivas: Se refleja en la cantidad de palabras y emociones positivas que sentimos durante el día. Mientras mayor sea el número en relación con las emociones negativas, mayor nuestro bienestar.

E – (Engagement) Involucramiento: Se refiere a la capacidad de involucrarse de manera positiva en los actos del día a día, aunque nos parezcan poco placenteros, si logramos darle la vuelta usando nuestras fortalezas en esa situación, entonces nuestro nivel de bienestar se eleva.

R – (Relationship) Relaciones: Manejar las relaciones de manera constructiva nos ayuda también a mantener nuestro nivel de bienestar alto.



M – (Meaning) Significado: El pertenecer a algo más grande que uno mismo es uno de los pasos para el bienestar. Por ejemplo, el ayudar a alguien entrega más felicidad según Seligman que comprar.

A – (Accomplishment) Logro: El sentir que se pueden hacer las cosas es uno de los pasos, pero asociado a que quienes realmente tienen éxito son quienes tienen mayor capacidad de determinación y no abandonan.