

## 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.