MODELO PERMA

EL PRISMA DEL BIENESTAR

ESTAR BIEN

POR ÁLVARO POSSE

INSTITUCIÓN EDUCATIVA GABO

P R I S MA



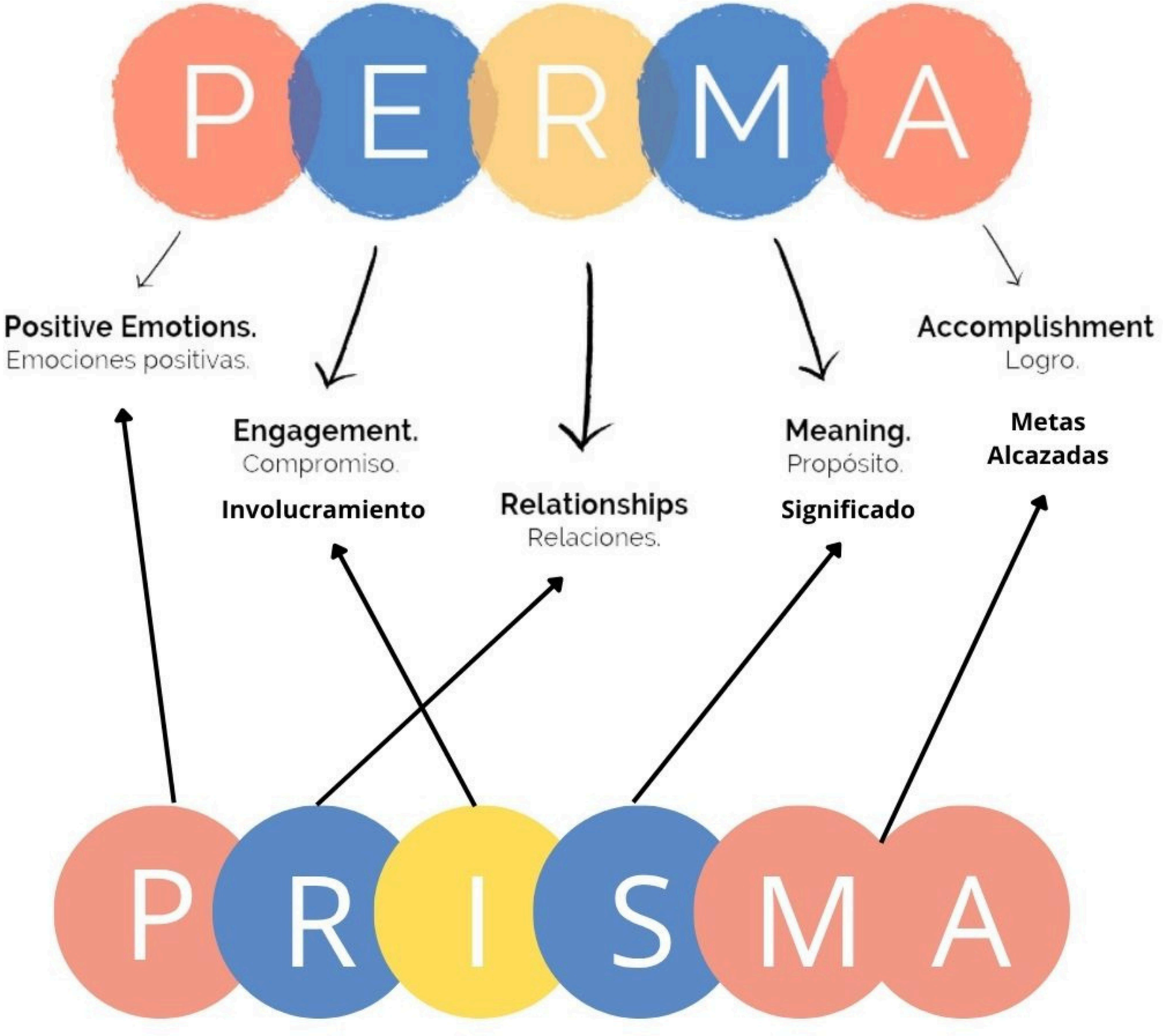
Relaciones Significado

Positividad Involucramiento Metas alcanzadas

Engagement Meaning

Positive emotions Relationships Accomplishment

P E R M A


PERMA
Positive Emotions.
Emociones positivas.
Engagement.
Compromiso.
Involucramiento
Relationships
Relaciones.
Meaning.
Propósito.
Significado
Accomplishment
Logro.
Metas
Alcazadas
PRISMA

Bienestar

EN ESPAÑOL

PRISMA + V

Positividad
Emociones positivas

Relaciones
positivas

Involucramiento
Compromiso

Significado de la vida
Propósito

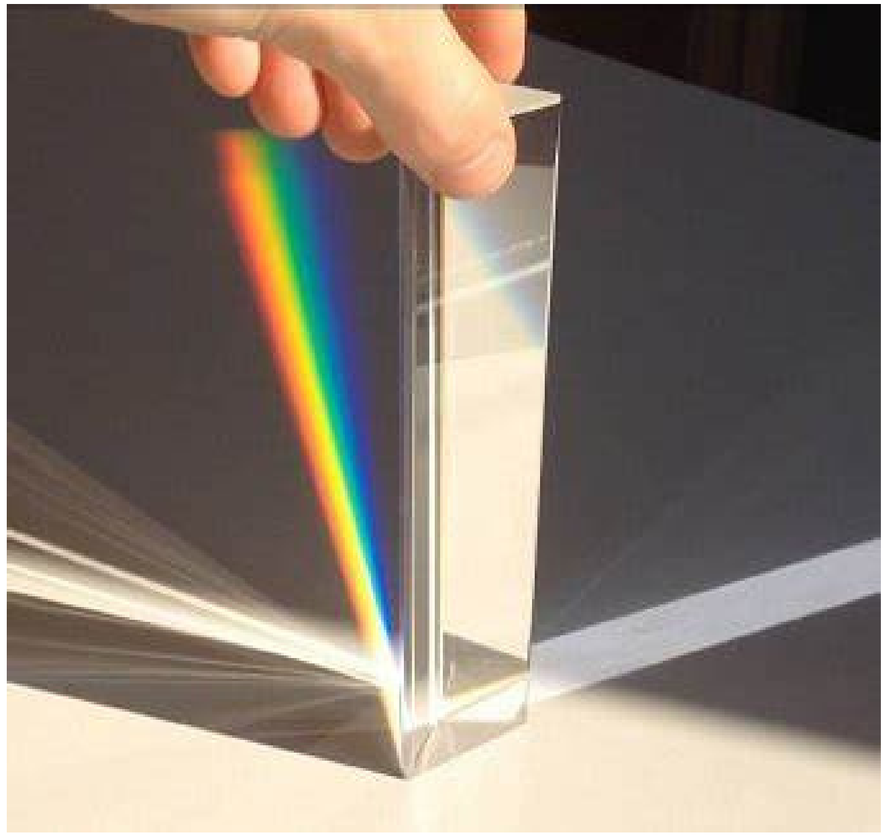
Metas Alcanzadas
Éxito

Vitalidad
Salud física y mental




VIA INSTITUTE ON CHARACTER
24 Fortalezas de Carácter
© Copyright 2004-2014. VIA Institute on Character. All Rights Reserved. www.viacharacter.org
Virtud Sabiduría
Creatividad
• Ingenio
• Originalidad
• Adaptabilidad
Curiosidad
• Interés
• Exploración
• Buscador novedad
Juicio
• Pensamiento crítico
• Entender las intenciones
• Sin pre-juicios
Deseo de Aprender
• Dominando nuevas competencias y temas
• Sistemáticamente agregar conocimiento
Perspectiva
• Saber
• Proporcionar consejos acertados
• Ver "el bosque", la foto completa
Virtud Valor
Coraje
• Valentía
• No retroceder ante el miedo
• Hablar a favor de lo que es correcto
Perseverancia
• Persistencia
• Acabar lo que uno empieza
• Afán
Honestidad
• Autenticidad
• Integridad
Entusiasmo
• Vitalidad
• Entusiamo
• Energía
• Vigor
Virtud Amor y Humanidad
Amor
• Capacidad de Amar y dejarse Amar
• Valorar las relaciones significativas
Bondad
• Generosidad
• Nutrir la relación
• Cuidado compasión
• Altruismo
Inteligencia Social
• Conciencia de los motivos y sentimientos propios/otros
Virtud Justicia
Trabajo en Equipo
• Ciudadanía
• Responsabiliad Social
• Lealtad
Equidad
• Tratar a todos por igual
• No permitir que los sentimientos nublen las decisiones acerca de los otros
Liderazgo
• Organizar las actividades del grupo
• Influir para que el grupo haga las cosas
Virtud Templanza
Perdón
• Compasión
• Dar una segunda oportunidad
• Aceptar las limitaciones de otros
Humildad
• Modestia
• Dejar que los logros de uno hablen por sí mismo
Prudencia
• Cautela
• Cuidado
• No tomar riesgos innecesarios
Auto-control
• Disciplina
• Manejo de Impulsos y Emociones
Virtud Trascen-dencia
Aprecio de la Belleza y la Excelencia
• Admiración
• Asombro
• Exaltación
Gratitud
• Agradecer
• Expresar Gracias
• Sentirse Bendecido
Esperanza
• Optimismo
• Orientación de Futuro
Sentido del Humor
• Capacidad de reir
• Brindar una sonrisa
• Alegría
Espiritualidad
• Sentido de Vida
• Propósito
• Fé
redi
inspira conecta transforma

P R I S MA



Descompone la luz blanca, la separa en los colores del arco iris



Punto de vista, perspectiva para ESTAR BIEN

POSITIVIDAD

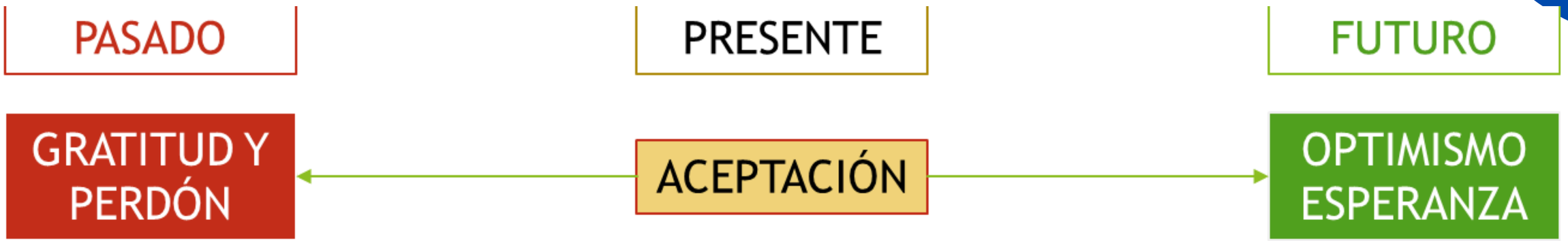
Estas emociones no solo mejoran nuestro estado de ánimo, sino que también nos ayudan a enfrentar los desafíos diarios con una actitud más positiva.

Pensar - Sentir - Actuar

Negativo - Emociones negativas - Pesimismo

Positivo - Emociones positivas - Optimismo

POSITIVIDAD



RELACIONES



Tener conexiones significativas y de apoyo con amigos, familiares y colegas nos proporciona un sentido de pertenencia y apoyo emocional.

INTELIGENCIA SOCIAL

¿QUÉ ME APORTAN LOS DEMÁS? ¿QUÉ LE APORTO A LOS DEMÁS?

INTELIGENCIA SOCIAL

CONCIENCIA SOCIAL

EMPATÍA PRIMORDIAL

Capacidad para interpretar los sentimientos de los demás y los signos emocionales no verbales, de manera correcta.

SINTONÍA

Capacidad de escuchar. Favorece el Rapport, es decir, el acuerdo, la comprensión y la comunicación.

EXACTITUD EMPÁTICA

capacidad de entender los sentimientos, las emociones y las intenciones de otras personas.

COGNICIÓN SOCIAL

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua et.



APTITUD SOCIAL

SINCRONÍA

Hacer un uso adecuado de las posturas no verbales.

AUTOPRESENTACIÓN

Saber presentarse ante los demás, favoreciendo el contexto.

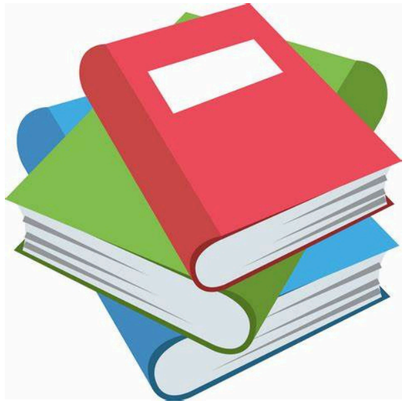
INFLUENCIA

Manejar de forma adecuada las interacciones con los demás.

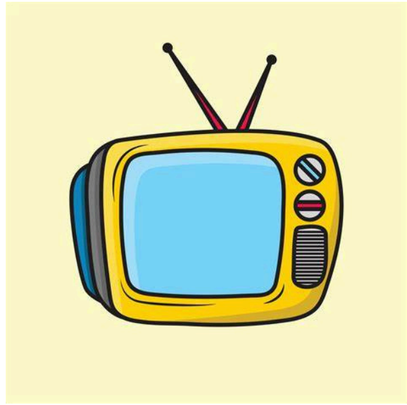
INTERÉS POR LOS DEMÁS

Actuar en consecuencia, considerando al otro, interesándose por él.

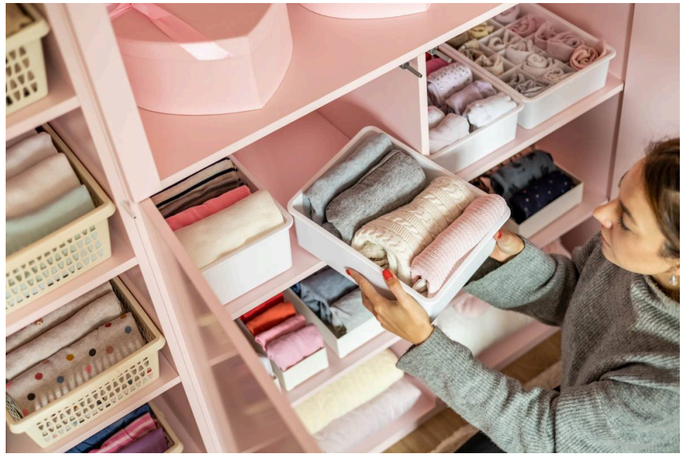
RELACIONES




¿Qué hace la música a nuestro cerebro?
#Universum30
La música está considerada entre los elementos que causan más placer en la vida.
Inspira emociones:
Incrementa la cantidad de dopamina, nos pone la piel de gallina o nos hace suspirar.
Atención:
Es mucho más fácil concentrase con música que no tiene letra. ¡Inténtalo!
Memoria:
Nos lleva hasta la nostalgia del recuerdo.
Aprendizaje:
2+2=4
Favorece al desarrollo del lenguaje y las matemáticas.
E=mc²
Conexiones cerebrales:
Puede ser una herramienta poderosa en el tratamiento de trastornos y lesiones cerebrales, ayudando a recuperar las habilidades lingüísticas y motrices.







Los 5 lenguajes del amor

Gary Chapman



INVOLUCRAMIENTO
(COMPROMISO)

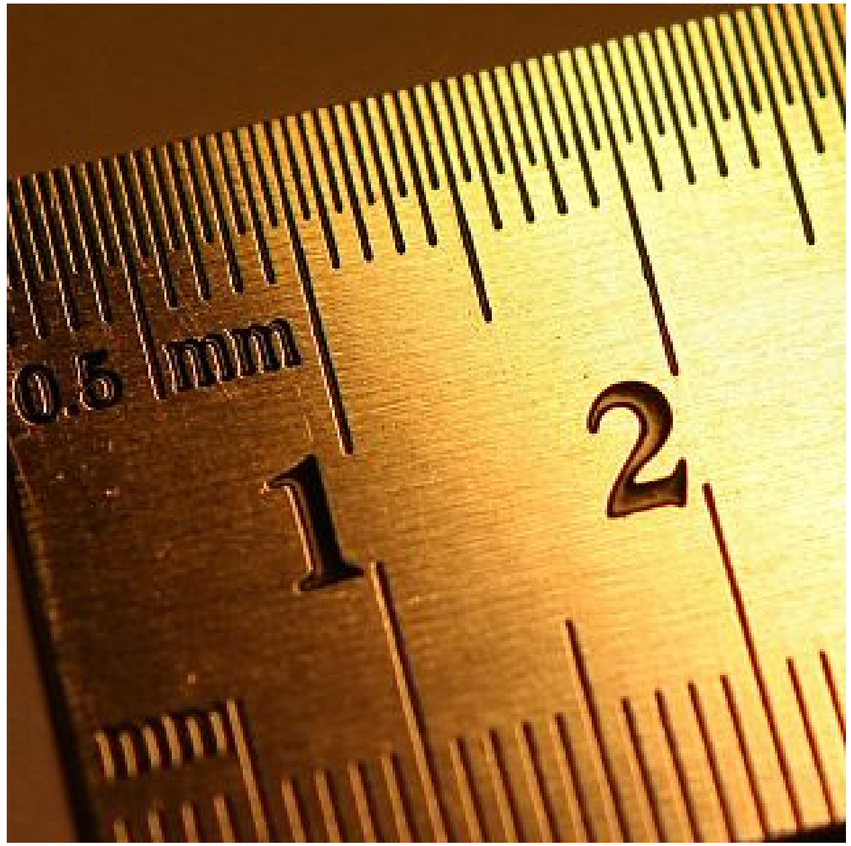


Se centra en estar completamente inmerso y comprometido en actividades que disfrutamos.

INVOLUCRAMIENTO
(COMPROMISO)

"Hacer siempre lo mejor, será siempre lo mejor".

SERVIR

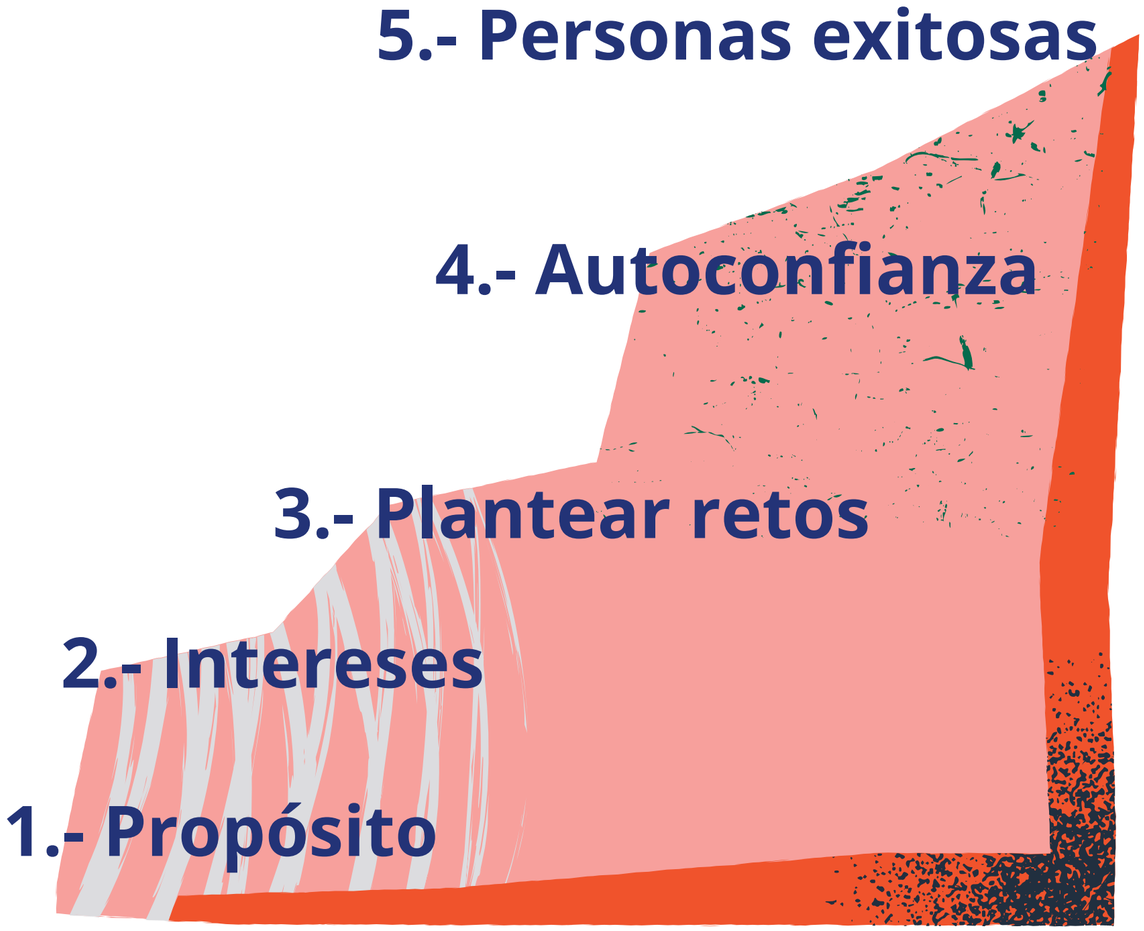


SIGNIFICADO
(PROPÓSITO)



Participar en actividades que nos hagan sentir que estamos contribuyendo a algo más grande que nosotros mismos.

METAS ALCANZADAS
(LOGROS)



Sentir que estamos logrando nuestras metas y alcanzando el éxito en diferentes áreas de nuestra vida nos proporciona un sentido de realización y satisfacción personal.

VITALIDAD

COMER BIEN





DORMIR BIEN

HACER EJERCICIO



ESPIRITUALIDAD



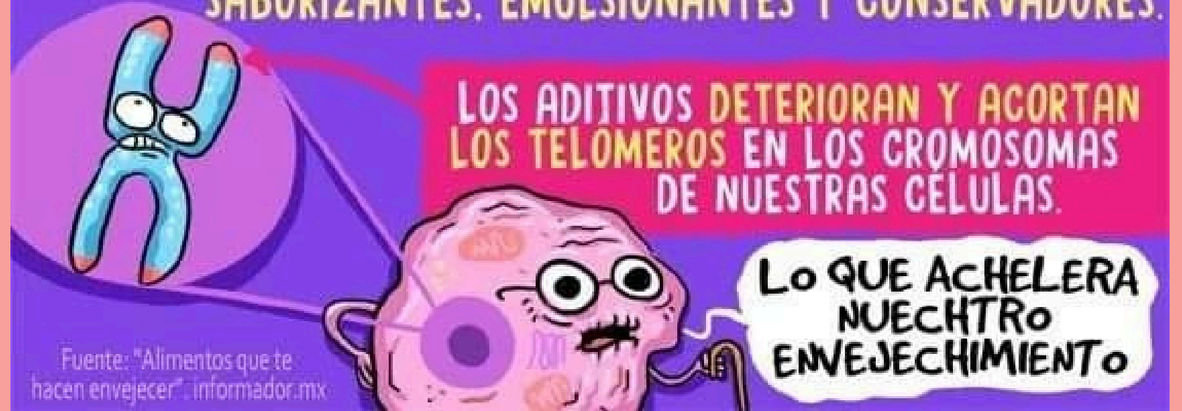
quiero

ALIMENTOS QUE TE HACEN ENVEJECER



ESTOS ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS CONTIENEN ADITIVOS. COMO: AROMATIZANTES. COLORANTES. SABORIZANTES. EMULSIONANTES Y CONSERVADORES.

LOS ADITIVOS DETERIORAN Y ACORTAN LOS TELOMEROS EN LOS CROMOSOMAS DE NUESTRAS CÉLULAS.

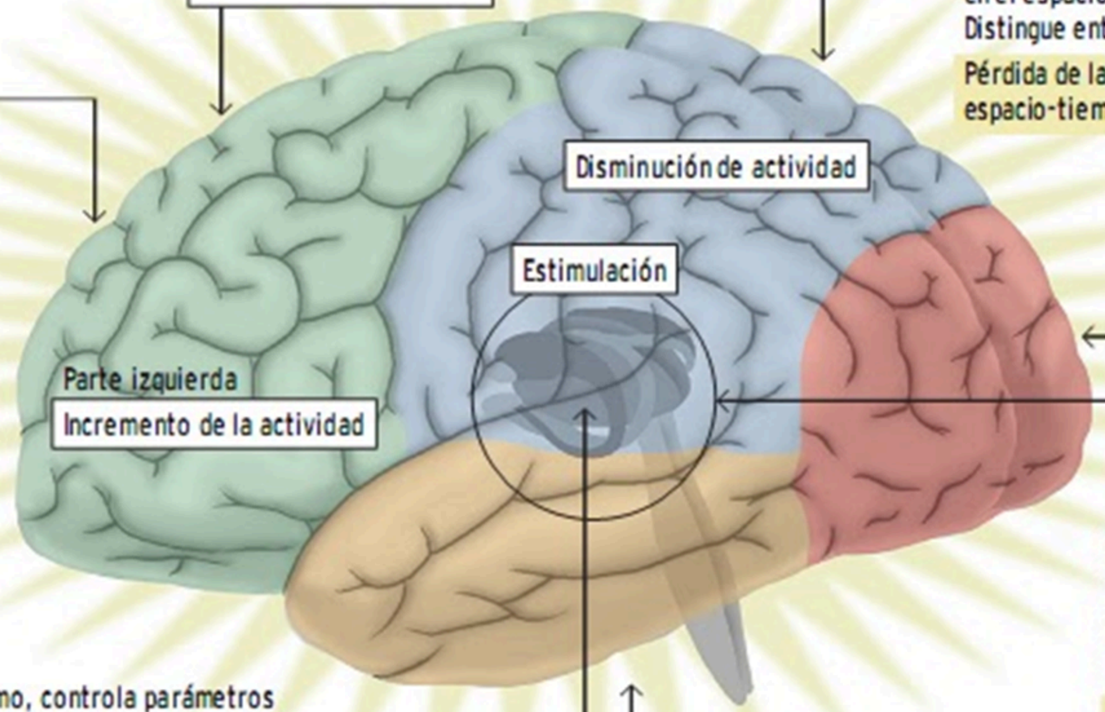


Fuente: "Alimentos que te hacen envejecer". informador.mx

Efectos en el cerebro

Cambio provocado por la meditación

Efecto



Lóbulo frontal

El lado izquierdo de esta región está asociado a las emociones positivas y al estado de calma.

Se crea un estado afectivo positivo y disminuye la ansiedad y la cólera. Aumentan los niveles de GABA, un neurotransmisor, que implica menor distracción por los estímulos exteriores lo que amplifica la concentración.

Lóbulo parietal

Regula el sentido de sí mismo y la orientación física. En él se genera una imagen tridimensional del cuerpo en el espacio y proporciona la ubicación espacial. Distingue entre el individuo y el exterior.

Pérdida de la sensación de unicidad y del espacio-tiempo.

Lóbulo occipital

Sistema límbico

La región encargada de procesar las emociones. Formada por el hipocampo, la amígdala y el hipotálamo.

Aumenta la receptividad emocional y la visualización de imágenes. Estimula la producción de endorfinas, drogas producidas por el organismo y con ellas se reduce el miedo, se produce sensación de felicidad y euforia.

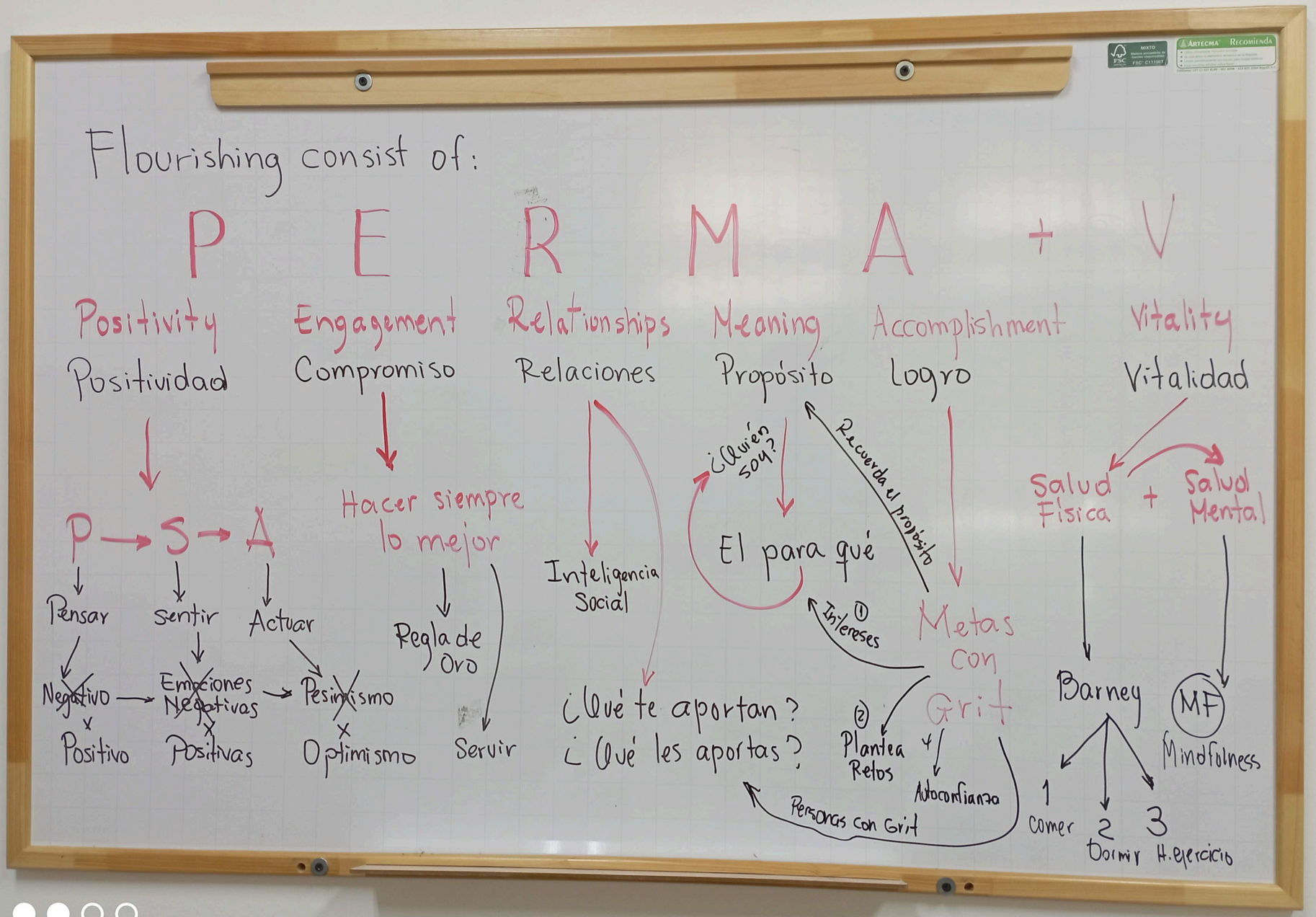
Hipotálamo

Regula el medio interno del organismo, controla parámetros como la tensión arterial, la temperatura y el ritmo del corazón. Procesa las emociones.

Reduce las frecuencias cardiaca y respiratoria y la tensión arterial. Aumenta la producción de serotonina, un neurotransmisor cuyo déficit está asociado a la depresión.

pero no es imprescindible.

Lóbulo temporal



REDMI 10 | ÁLVARO POSSE
08/11/2022 13:35

¡MUCHAS GRACIAS!



www.alvaroposse.com