

The Science of Happiness: An Introduction to Positive Psychology

Actividad 2

Hoja de Trabajo 2

1.- ¿Qué crees que significa cada elemento del PERMA? (por ejemplo, ¿Qué significa involucramiento?)

Positividad: _____

Involucramiento: _____

Relaciones Positivas: _____

Significado: _____

Logros: _____

2.- ¿Cómo puede una persona incorporar estos elementos a su vida?

3.- ¿Crees que es fácil incorporar los elementos a sus vidas? O ¿será difícil?

4.- ¿Puedes imaginar que actitudes o actividades pueden hacer para demostrar que están viviendo con elementos PERMA en su vida?

Cuando termines de contestar tus preguntas te invito a compartir tus conclusiones con el resto del salón.