



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA
COORDINACIÓN DE EDUCACIÓN A DISTANCIA

Programa de Profundización en Psicología de la Salud

Aplicaciones del Modelo PERMA en la Promoción de la Salud

Reporte de Investigación Teórica

**Que para obtener el Título de:
Licenciada en Psicología**

P r e s e n t a:

Centli Ricaño Cornejo

Directora:

Mtra. Mayte Ortiz Romero

Dictaminadores:

Lic. César Pérez Romero

Dr. David Javier Enríquez Negrete

Mtra. Selene Domínguez Boer

Lic. Estela Parra Estrada

Los Reyes Iztacala, Tlalnepantla, Estado de México, 2022



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

AGRADECIMIENTOS

Quiero agradecer profundamente a mi familia por apoyarme a cumplir este reto e impulsarme a seguir mi sueño de cambiar de rubro mi carrera profesional.

A mi madre por ser un ejemplo para que yo estudiara una carrera mientras trabajaba, y que no importa cuando, pero es importante auto realizarse.

A mi padre por apoyarme siempre a salir adelante y haberme dado las herramientas necesarias para poder ser una mujer independiente.

A mi directora por guiarme y adentrarme en el campo de la Psicología Positiva, que se me hace fascinante y quiero continuar mis estudios en esta área.

A todos mis maestros por apoyarme y enseñarme cada día algo diferente.

A la UNAM por tener Licenciaturas a distancia que hace que las personas que trabajan, puedan estudiar.

A Dios por permitirme ser un ser humano feliz y darme la voluntad para encontrar las herramientas necesarias para serlo.

Índice

Resumen	4
Introducción	5
Capítulo 1. Psicología de la Salud	
1.1 Definición, Antecedentes y Objetivos.....	7
1.2 Niveles de Atención: Promoción de la Salud	9
Capítulo 2. Psicología Positiva	
2.1 Definición, Antecedentes y Objetivos.....	13
2.2 Teoría del Bienestar: Modelo PERMA de Seligman.....	16
Capítulo 3. Aplicaciones del Modelo PERMA.....	18
3.1 PERMA-Profiler	19
3.2 Programa de Aulas Felices	20
3.3 Modelo PERMA como Comparativo	21
3.4 Cuestionario VIA-Fortalezas	22
3.5 Otras Aplicaciones.....	23
Capítulo 4. Revisión teórica de las Aplicaciones del Modelo PERMA en la Promoción de la Salud	
4.1 Búsqueda PICO y Análisis Teórico de Artículos Seleccionados	25
4.2 Similitudes encontradas entre Psicología de la Salud y Psicología Positiva ...	27
Capítulo 5. Áreas de Oportunidad y Líneas Futuras.....	29
5.1 Conclusiones	29
5.2 Propuestas de Intervención	29
Referencias	32
Anexos - Tabla 2.....	38

Resumen

En las últimas décadas, los psicólogos y otros profesionales de la salud han tenido un mayor interés en desarrollar intervenciones que promuevan el bienestar integral de las personas y de la sociedad, y no solo abordar las enfermedades mentales y físicas existentes. La Promoción de la Salud, como parte de la Psicología de la Salud, tiene como objetivo capacitar a las personas para aumentar el control y mejorar su salud de manera multisectorial, permitiendo así mejorías psicosociales considerables. La investigación tuvo el objetivo de describir y analizar las aplicaciones del Modelo PERMA en la Promoción de la Salud, se realizó la revisión teórica bajo la metodología PICO y se incluyeron en el análisis 27 artículos. En general, se concluye que la revisión logró su objetivo, asegurando que las aplicaciones del modelo PERMA, han aportado un gran avance a la promoción de la Salud.

Palabras clave: salud integral, promoción de la salud, psicología positiva, bienestar, modelo PERMA

Abstract

In recent decades, psychologists and other health professionals have become increasingly interested in developing interventions that promote the wellbeing of individuals and society as a whole, rather than just addressing existing mental and physical illnesses. Health Promotion, as part of Health Psychology, aims to empower people to increase control and improve their health in a multisectorial manner, thus enabling considerable psychosocial improvements. This research aims to describe and analyze the applications of the PERMA Model in health promotion, the theoretical review was carried out under the PICO methodology and 27 articles were included in the analysis. In general, it is concluded that the review achieved its objective, assuring that the applications of the PERMA model have contributed a great advance to health promotion.

Key words: integral health, health promotion, positive psychology, wellbeing, PERMA model.

Introducción

La Psicología durante muchos años ha estado enfocada en atender las enfermedades mentales, la mayoría de los psicólogos hasta este momento trabajan en el modelo de enfermedad, carencia y traumas. Por cada cien artículos especializados sobre la tristeza, sólo se publica uno sobre la felicidad (Seligman, 2002).

La Psicología de la Salud tiene como uno de sus objetivos, generar la promoción y prevención de la salud a través de acciones multisectoriales: educativo, laboral, comunitario, sector salud, entre otros. La psicología positiva se enfoca en estudiar las fortalezas y emociones positivas del ser humano, y así tener una vida plena y en bienestar.

En la visión tradicional de la psicopatología, las características positivas de las personas como la esperanza, sabiduría, creatividad, confianza en el futuro, valor, espiritualidad, responsabilidad y perseverancia son ignoradas o explicadas como transformaciones de impulsos negativos más auténticos (Lamas, 2004).

Desde la psicología positiva, se menciona que el ser humano tiene una remarcable capacidad de adaptarse, de encontrar sentido y de crecimiento personal ante las experiencias traumáticas más terribles, capacidad que ha sido ignorada e inexplicada por la psicología durante muchos años. Distintos autores proponen re conceptualizar la experiencia traumática desde un modelo salutogénico* que, basado en métodos positivos de prevención, tenga en consideración la habilidad natural de los individuos de afrontar, resistir e incluso aprender y crecer en las situaciones más adversas (Lamas, 2004).

*Modelo Salutogénico: La autogénesis es la ciencia del desarrollo de la salud centrada en los factores que fomentan la salud humana, en contraste con los factores que causan las enfermedades. El modelo salutogénico se basa en la relación entre la salud, el estrés y la propia capacidad de gestionar la vida. Según Antonovsky, la salud humana no es estática, sino un proceso en continuo desarrollo. Esto implica que cada persona descubra sus propias fuentes de salud y decida por sí misma lo que necesita hacer para mantener la salud mental y el bienestar general (Rivera de los Santos et al., 2011).

Por todo ello, es fundamental trabajar desde la salud mental todos aquellos aspectos de la psicología positiva para prevenir las enfermedades mentales. Las emociones positivas facilitan la conducta de acercamiento, motivan a los individuos a comprometerse con sus entornos y participar en actividades, muchas de las cuales son adaptativas. Se ha visto, además, que a mayor bienestar psicológico del que gozan las personas mejor afrontan dichos trastornos y mejora su pronóstico psicopatológico. Desde esta nueva perspectiva todas esas características se contemplan como recursos personales que hacen florecer, prosperar al individuo y a las comunidades, son factores de protección frente al estrés y elementos que facilitan la recuperación de los inevitables problemas de la vida (Navascués et al., 2017).

Por lo tanto, el objetivo de esta investigación teórica es describir y analizar las aplicaciones se han hecho del modelo PERMA en la Promoción de la Salud, para entender más de la nueva visión integradora que apoya desde las áreas más relevantes de la sociedad a mejorar nuestra salud y bienestar.

Para poder contextualizar esta investigación, el primer capítulo aborda las definiciones de la Psicología de la Salud, campo de especialización de la Psicología que aplica los principios, las técnicas y los conocimientos científicos desarrollados por ésta a la evaluación, diagnóstico, la prevención, la explicación, el tratamiento y/o la modificación de los trastornos físico y/o mentales o cualquier otro comportamiento relevante para los procesos de salud y enfermedad, en los distintos y variados contextos que éstos puedan tener lugar” (Oblitas, 2008) y la Psicología Positiva, ciencia que estudia la experiencia subjetiva o emociones positivas, las tendencias individuales o rasgos de personalidad positivos y las instituciones que contribuyen al logro de los dos primeros (Mariñelarena-Dondena, 2009) , así como las aplicaciones existentes del Modelo PERMA dentro del campo de Promoción de la Salud.

Capítulo 1. Psicología de la Salud

1.1 Definición, Antecedentes y Objetivos

La Psicología de la Salud es una rama de la psicología que tiene como objeto de estudio dos aspectos: El primero, es el apoyo psicológico en el sector salud a los pacientes con enfermedades crónico- degenerativas o con traumas, siendo su papel el apoyo emocional y adaptativo hacia el nuevo estilo de vida. Y el segundo es la promoción y prevención de la salud en todas las áreas de la sociedad a través de campañas, talleres y programas.

Oblitas (2008) la define como: “la disciplina o el campo de especialización de la Psicología que aplica los principios, las técnicas y los conocimientos científicos desarrollados por ésta a la evaluación, diagnóstico, la prevención, la explicación, el tratamiento y/o la modificación de los trastornos físico y/o mentales o cualquier otro comportamiento relevante para los procesos de salud y enfermedad, en los distintos y variados contextos que éstos puedan tener lugar” (Oblitas, 2008).

La Psicología de la Salud comenzó su desarrollo en la década de los setenta, como respuesta ante la necesidad de abordar el proceso de salud-enfermedad de los seres humanos desde una nueva visión integradora respecto a los elementos biológicos, psicológicos y sociales que intervienen en ella, colaborando con otras disciplinas científicas en su esfuerzo por mejorar la calidad de vida y disminuir la exposición ante diversos riesgos para la salud, específicamente los que provienen de factores psicológicos, emocionales, cognitivos y conductuales y relacionales del propio individuo (Pérez et al., 2017).

En líneas generales, las nuevas áreas de aplicación de la intervención psicológica se centran en los siguientes objetivos:

- El aumento de la Salud y el bienestar de las personas.
- La prevención y modificación o alivio de enfermedades.

- En los casos de trastornos crónicos, la consecución del mejor funcionamiento y el máximo bienestar de los enfermos que lo padecen como las personas más allegadas a estos en continua interacción con ellos. (Buceta et al., 2000).

La división 38 de la American Psychological Association (APA) plantea que, además, la psicología de la salud tiene como objetivos aquellos relacionados con comprender y evaluar el estado de bienestar físico y los diferentes factores biológicos, psicológicos y sociales involucrados en el proceso de salud-enfermedad, así como entender los métodos de investigación psicológica aplicados a la prevención (Pérez et al., 2017).

Entendida en su más amplio significado, la psicología de la salud, de acuerdo a los autores anteriores, estará dirigida a optimizar las posibilidades de las personas para desarrollar un adecuado estado de salud y para afrontar la enfermedad del mejor modo que sea posible, así como la adherencia al tratamiento prescrito desde otras áreas de atención a la salud (medicina, nutrición y rehabilitación, entre otras), además de mejorar la calidad de vida.

Entre las principales aportaciones de la Psicología de la Salud, tenemos:

- A. Promoción de estilos de vida saludables.
- B. Prevención de enfermedades: modificando hábitos insanos asociados a enfermedades (por ejemplo, el tabaco).
- C. Tratamiento de enfermedades específicas como pueden ser la diabetes, el intestino irritable, el cáncer, el sida, etc. En estos casos los psicólogos trabajan junto a otros especialistas de la salud combinando los tratamientos médicos habituales con los tratamientos psicológicos.
- D. Evaluación y mejora del sistema sanitario (Oblitas, 2008).

Para aclarar la diferencia entre prevención y promoción de la salud, puedo comentar que ambas tienen por objetivo capacitar a los individuos y a la comunidad para controlar los determinantes de la salud; pero la promoción de la salud se especifica en aumentar los comportamientos de forma positiva, y la prevención de las enfermedades reduce el riesgo o eliminar aquellas conductas que afectan la salud.

En la actualidad, existe multitud de evidencia de que nuestra salud está profundamente influenciada por nuestra conducta, pensamientos y relaciones sociales. Nuestra conducta (hábitos saludables, buscar cuidados médicos, obedecer las recomendaciones de los médicos, etcétera) tiene un efecto inmenso en nuestra salud. Por ejemplo, un hábito como el de fumar es el responsable de un 12% a un 15% de las muertes de los países avanzados, un 30% de todos los cánceres, junto con una importante morbilidad (Oblitas, 2008).

1.2 Niveles de Atención: Promoción de la Salud

Dicho por Lalonde (1998), la Promoción de Salud es "el proceso para capacitar a las personas para aumentar el control y mejorar su salud" (Morales, 1997).

De tal forma que ésta permite que las personas tengan un mayor control de su propia salud. Abarca una amplia gama de intervenciones sociales y ambientales destinadas a beneficiar y proteger la salud y la calidad de vida individuales mediante la prevención y solución de las causas primordiales de los problemas de salud, y no centrándose únicamente en el tratamiento y la curación (OMS, 2016).

Aunque durante muchos años los servicios de salud, en mayor o menor grado, han realizado acciones que pueden considerarse dentro del concepto actual de promoción de salud, en los últimos años ha aumentado el interés por él mismo. Como el caso del mundo occidental desarrollado, cuyos problemas son muy diferentes a los del resto del mundo, la promoción de salud tomó auge a partir del documento producido en 1974 por el gobierno

de Canadá titulado oficialmente: "A New perspective o the Health of Canadians", conocido también como "Informe Lalonde" por el apellido del ministro de salud que lo auspició (Morales, 1997).

Poco después, en 1986 se efectuó en Ottawa la primera reunión oficial de la OMS sobre promoción de la salud, y en la declaración final se concluyó que: "la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social y no meramente la ausencia de enfermedad o de minusvalía. La salud es un recurso de la vida cotidiana, no el objetivo de la vida. Es un concepto positivo que subraya los recursos sociales y personales, así como las capacidades físicas" (Vázquez, 2008, p.3).

Y se agrega: "se trata de un concepto positivo que acentúa los recursos sociales y personales, así como las aptitudes físicas. Por consiguiente, dado que el concepto de salud como bienestar trasciende la idea de formas de vida sanas, la promoción de salud no concierne exclusivamente al sector salud" (Morales, 1997, p.102).

Pero sobre todo orientarse hacia la promoción de la calidad de vida, en la que reconocemos componentes: bienestar/ satisfacción subjetivos, desempeño de roles (sociales) y condiciones externas de vida material " nivel de vida" y social, como la red social y el apoyo social; lo que debe evaluarse en ámbitos vitales separados (valoración de múltiples áreas), pues la calidad de vida de una persona puede ser excelente en un ámbito (por ejemplo, en la familia) e inferior en otro (por ejemplo, en el trabajo) y, finalmente, que la valoración de los cambios en la calidad de vida debe tener en cuenta las distintas "velocidades" de cambio que son inherentes a los distintos componentes: bienestar/ satisfacción, factores contextuales, y estado funcional (Lamas, 2004).

Impulsa los estilos de vida saludables con la intención de desarrollar un estado integral de bienestar físico y psicológico en el individuo y así mejorar su calidad de vida. De algún modo la promoción de la salud busca optimizar las posibilidades de una persona o

grupo para lograr un desarrollo pleno y la mejor calidad de vida que puede tener de acuerdo con sus condiciones particulares. Al promover la salud, se hace énfasis en la comprensión sobre aspectos que la influyen positivamente y que generan bienestar. (Pérez et al., 2017).

Las acciones de promoción de salud deben tener, por tanto, carácter multisectorial (no son exclusivas del sector salud) y multidisciplinario (tampoco son exclusivas de la medicina).

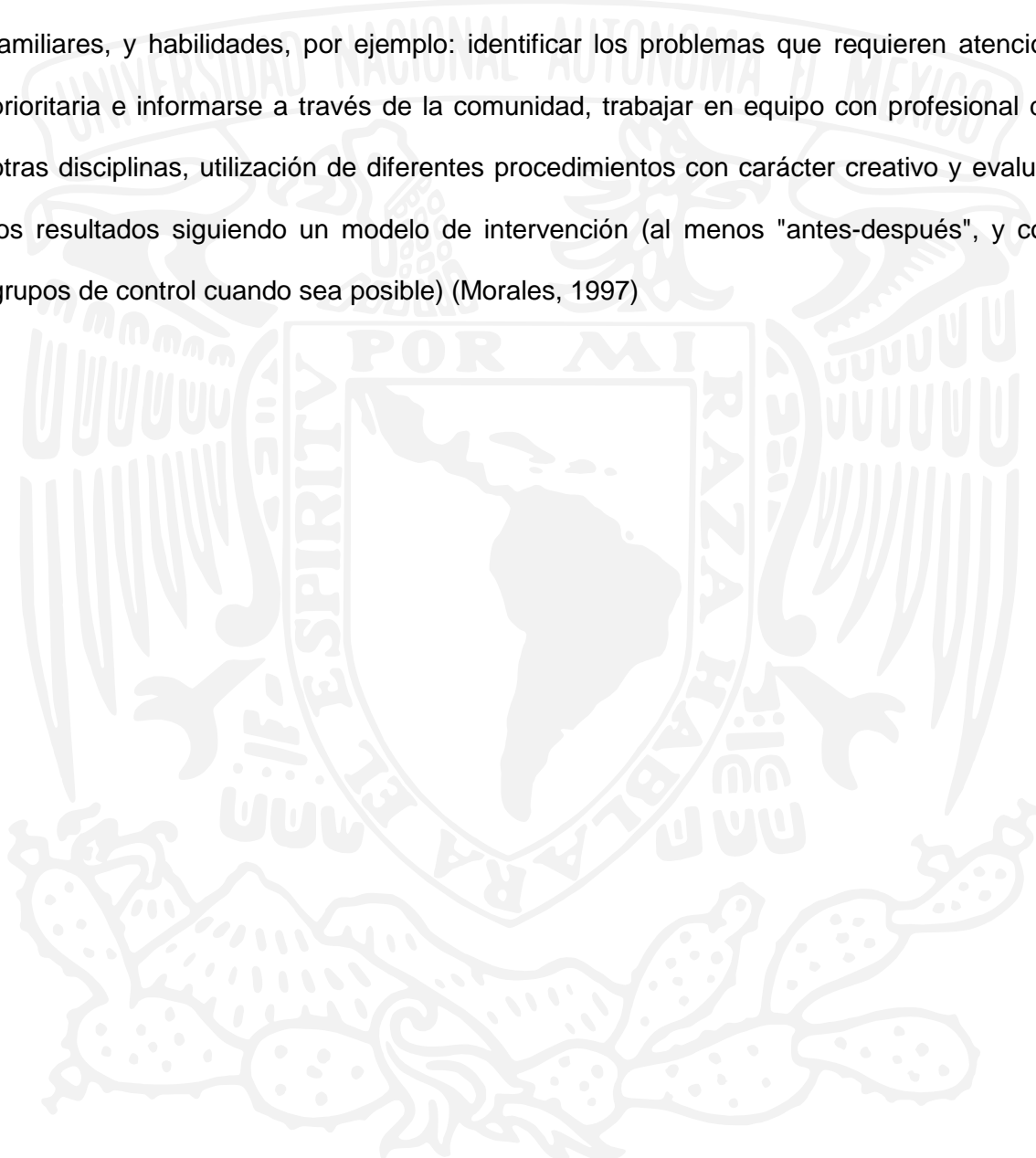
Las acciones y actividades de la promoción de salud pueden definirse como el "conjunto de elementos básicos para realizar las políticas sanitarias orientadas a una estrategia poblacional en salud" (Morales, 1997, p.102), y se resumen en:

- Promover la responsabilidad social en la salud.
- Elaboración de una política pública sana.
- Creación de ambientes favorables.
- Desarrollo de las aptitudes personales.
- Reorientación de los servicios sanitarios.
- Determinar "modelos de salud" (sólo tenemos "modelos de enfermedad").
- Fomentar estilos de vida sanos.
- Establecer estrategias de comunicación social.
- Desarrollar técnicas de trabajo comunitario (Navascués et al., 2017).

Un factor relevante, que ha contribuido al cuestionamiento del quehacer en el campo de la salud y en específico de la Promoción de la Salud, ha sido el coste elevado de los cuidados de salud. Sin lugar a dudas, un factor determinante en el cuestionamiento del quehacer en el campo de la salud ha sido el incremento acusado de los costes derivados del cuidado médico. Los costes médicos cada año suponen una mayor porción del producto interior bruto. El punto de vista de que una enfermedad se encuentra en un

agente específico ha dado al campo médico una perspectiva que se focaliza más sobre la enfermedad que sobre la salud (Oblitas, 2008).

Las acciones promocionales necesitan apoyarse en conceptos puramente psicológicos tales como: hábitos, actitudes, motivaciones, interacciones personales y familiares, y habilidades, por ejemplo: identificar los problemas que requieren atención prioritaria e informarse a través de la comunidad, trabajar en equipo con profesional de otras disciplinas, utilización de diferentes procedimientos con carácter creativo y evaluar los resultados siguiendo un modelo de intervención (al menos "antes-después", y con grupos de control cuando sea posible) (Morales, 1997)



Capítulo 2. Psicología Positiva

2.1 Psicología Positiva

Se denomina Psicología Positiva a la corriente psicológica que surge en el año 1998 en la conferencia inaugural de Martin Seligman como presidente de la Asociación de Psicólogos Norteamericanos. Dicho autor la define como la ciencia que estudia la experiencia subjetiva o emociones positivas, las tendencias individuales o rasgos de personalidad positivos y las instituciones que contribuyen al logro de los dos primeros (Mariñelarena-Dondena, 2009).

Martin Seligman es el padre de la Psicología Positiva, fue nombrado Presidente de la Asociación Americana de Psicología (APA) en el año 1996 hasta el 2005. A partir de entonces, quiso traer ideas nuevas, y lo más parecido que encontró fue la «prevención» (Seligman, 2002).

Peterson y Seligman, comentan que esta corriente psicológica que se inscribe en el Enfoque Salugénico, tiene como objetivo final la promoción de la salud y el bienestar psicológico; completando así el Modelo Médico o enfoque patogénico que enfatiza la prevención de la enfermedad mental (Mariñelarena-Dondena, 2009).

La lección más importante del siglo pasado en cuanto a medida de salud pública es la siguiente: la curación es incierta, pero la prevención resulta enormemente eficaz; basta con recordar que el hecho de que las comadronas se lavaran las manos, terminó con la fiebre de parto y así como las vacunaciones con la polio (Seligman, 2002).

Este mismo autor comenta, que la terapia suele aplicarse demasiado tarde, y si actuáramos cuando el individuo todavía se encuentra bien, las intervenciones preventivas evitarían un mar de lágrimas; y también menciona que el estado anímico positivo mueve a las personas a adoptar una forma de pensar creativa, tolerante, constructiva, generosa,

relajada y lateral. Este estilo de pensamiento tiene por objetivo resaltar lo que está bien, no lo que está mal. No cambia de curso para detectar errores, sino que se afina para hallar virtudes.

Empleando conceptos tradicionales quizás pueda pensarse que la salud mental positiva se restringe al ámbito de la prevención de enfermedades y de promoción de la salud, no teniendo tanto que ver en el tratamiento y la rehabilitación (Vázquez et al., 2008).

Es interesante notar que, en muy pocos años, la psicología positiva ha suscitado un profundo interés en medios académicos y profesionales, se han escrito centenas de artículos científicos (en revistas académicas o no) y ha aparecido una buena cantidad de libros dedicados al tema, el movimiento de la psicología positiva «creó un momentum con implicaciones importantes para la investigación, la psicoterapia, a enseñanza y otras áreas, y todas ellas impactaron en la vida profesional y académica, y es de esperar que, incluso de forma más general, impactan en nuestros mundos sociales y la calidad de nuestras vidas» (Moccia, 2016).

Los resultados de las investigaciones de Psicología Positiva tienen el propósito de contribuir a una comprensión científica más completa y equilibrada de la experiencia humana y transmitir lecciones valiosas acerca de cómo construir una vida feliz, saludable, productiva y significativa (Park et al., 2013).

Martin Seligman (2002) plantea que existen tres elementos que pueden acercar a las personas a experimentar una vida plena:

1. El primero de ellos tiene que ver con las emociones positivas, es decir experimentar una vida placentera, que consiste en tener la mayor cantidad de momentos de felicidad en nuestra vida, rescatando el goce y el disfrute del momento presente.

2. El segundo elemento que considera este autor, está relacionado con el compromiso, y para ello se requiere disfrutar lo que se hace y reconocer las fortalezas que las personas tienen, ya que a partir de ellas se puede lograr lo que en psicología positiva se denomina *flow*, flujo o fluir.
3. El tercer elemento tiene que ver con el sentido o significado que las personas le dan a su vida, y consiste en aplicar las fortalezas personales para ayudar a los demás. Es importante mencionar que recientemente Seligman agregó un elemento de estudio, y éste se encuentra relacionado con los vínculos positivos, la vida social y las relaciones e interacciones que se establecen con las personas (Domínguez, 2017).

Esta es la forma en que la psicología positiva, desde un abordaje científico, busca entender las emociones positivas, incrementar las fortalezas y las virtudes, promover el potencial humano y la búsqueda de la excelencia.

La salud y la longevidad son buenos indicadores de las reservas físicas y existe una prueba clara de que la emoción positiva predice el estado de salud y longevidad. Construir y mantener una buena vida son objetivos compartidos por todos los individuos y sociedades. La buena vida es feliz, saludable, productiva y con significado, e implica más que la mera ausencia de enfermedades, trastornos y problemas (Park et al., 2013).

Como conclusión a este capítulo podemos decir que las emociones positivas facilitan la conducta de acercamiento, motivan a los individuos a comprometerse con sus entornos y participar en actividades, muchas de las cuales son adaptativas (Navascués et al., 2017). Por todo ello es fundamental trabajar desde la salud mental todos aquellos aspectos de la psicología positiva para prevenir la enfermedad mental.

2.2 Teoría del Bienestar: Modelo PERMA de Seligman

Después de varios años de estar investigando y publicando acerca de la Psicología Positiva, Martin Seligman redirecciona la Psicología Positiva y en su cuarto libro llamado Florecer publicado en el 2011, asienta las bases del Modelo PERMA o Teoría del Bienestar, que es un manual de instrucciones que tiene como objetivo describir cómo podemos elevar el bienestar en nuestras vidas y de la comunidad de modo más consciente.

En este libro, Seligman señala que sus “ideas sobre el objetivo de la Psicología Positiva han cambiado desde su libro La Auténtica Felicidad”, ya que él pensaba que el núcleo de la psicología positiva era la felicidad, que el patrón de oro para medirla era la satisfacción con la vida, y que el objetivo de la psicología positiva era aumentar dicha satisfacción. Ahora considera que el núcleo de la psicología positiva es el bienestar, y para medirlo el crecimiento personal (Seligman, 2011).

El modelo PERMA están conformado por:

1. *POSITIVE EMOTIONS (Emociones Positivas)*
2. *ENGAGEMENT (Involucramiento)*
3. *RELATIONSHIP (Relaciones Positivas)*
4. *MEANING (Significado)*
5. *ACCOMPLISHMENT (Logro)*

A continuación, se explica cada una de las bases:

- **P: “Positive Emotions”.** Emociones positivas. Supone aumentar la cantidad de emociones positivas, no a costa del intercambio o transposición con las negativas, sino como herramienta para lidiar con ellas. Las emociones positivas nos permiten experimentar bienestar en nuestras vidas, ejemplos de ellas pueden ser la paz, la gratitud, la satisfacción, el placer, la inspiración, la esperanza, la curiosidad o el amor.

- **E: “Engagement”**. Compromiso. Se trata de una especie de pacto o de acuerdo con nosotros mismos y con nuestras fortalezas, a fin de alcanzar una sintonía entre ambos que nos sitúe en un estado de armonía, de afinidad, de flujo de conciencia. Esto es, el compromiso en la búsqueda de aquellas actividades que nos permitan entrar en “*flow*”, o el estado óptimo de activación. Y es que cuando nos comprometemos con una tarea o con un proyecto experimentamos un estado de flujo donde el tiempo parece detenerse y perdemos nuestro sentido de nosotros mismos, concentrándose intensamente en el presente.
- **R: “Relationships”**. Relaciones positivas. Bajo nuestra innegable condición de seres sociales resulta obvio afirmar que este factor resulta indispensable para la consecución de nuestro bienestar. En mayor o menor medida todos y cada uno de nosotros tenemos relaciones con los demás, pero que, al fin y al cabo, suponen un factor de protección y de apoyo extremadamente poderoso y por ende, importante y necesario. Por ello, fomentar este aspecto puede favorecer de forma sustancial nuestra felicidad. Así pues, este factor hace referencia a mejorar nuestras relaciones personales, lo que también implica la mejora de nuestras habilidades personales.
- **M: “Meaning and purpose”**. Propósito y significado. Este factor se refiere a la búsqueda de la pertenencia a algo más grande que uno mismo. Comporta la idea de que el sentido de nuestra vida vaya más allá de nosotros mismos. De este modo, a cada objetivo alcanzado, a cada meta obtenida, a cada propósito logrado le subyace un significado relevante que lo imbuye de un sentido trascendental. Todos necesitamos darles un sentido a nuestras vidas para tener un sentido del bienestar.
- **A: “Accomplishment”**. Éxito y sentido del logro. Implica establecer metas, las cuales, una vez alcanzadas servirán para sentirnos competentes fomentando nuestra propia autonomía. Esto es, conseguir objetivos aparejado a la mejora de nuestras habilidades (Castro, 2020).

Capítulo 3. Aplicaciones del modelo PERMA

Los progresos alcanzados en la Promoción de la Salud en las últimas décadas, se deben mucho a las herramientas que se han realizado en la psicología positiva, ya que han apoyado a que el bienestar pueda ser medible y aplicable en varios sectores de la sociedad, como en la educación, en la comunidad, en el sector salud, en las organizaciones, etcétera.

A través de una revisión teórica siguiendo una metodología o herramienta denominada PICO (Rivas-Ruiz, 2012), por su acrónimo en inglés, para la búsqueda sistemática y análisis de información más atinada, científica y actual sobre las aplicaciones del Modelo PERMA en la promoción de la salud.

Tabla 1.

Herramienta PICO en la búsqueda de artículos.

Acrónimo y componente	Descripción
*por ser una revisión teórica, no se utilizó la parte "C" de comparación.	
P. Paciente o problema de interés (<i>Population</i>)	Promoción de conductas saludables.
I. Intervención	Aplicación del modelo PERMA de M. Seligman Aplicaciones en la Psicología Positiva
O. Resultados (<i>Outcome</i>)	(P) Emociones Positivas, (E) Compromiso contigo mismo, (R) Relaciones Positivas, (M) Propósito y significado, (A) Éxito y sentido del Logro, Salud Integral, Bienestar.
Pregunta: ¿cuáles son las aplicaciones del modelo PERMA en la promoción de la salud?	

La cantidad de artículos por buscador quedó de la siguiente forma:

1. BIDUNAM 7 artículos
2. SICELO 2 artículos
3. REDALYC 5 artículos
4. PSYCINFO APA 13 artículos
5. COCHRANE 0 artículos
6. RESEARCHGATE 0 artículos (había algunos, pero estaban repetidos)

Ver Anexo 1. Tabla 2. En donde se detallan cada uno de los 27 artículos encontrados con nombre y fecha del autor, resumen, objetivos, resultados, conclusiones y aplicación del Modelo PERMA .

En los artículos revisados, se observa que las aplicaciones del Modelo PERMA son multisectoriales y multidisciplinarias. Además, cada una de estas aplicaciones han apoyado al estudio de las investigaciones positivas que tanta falta hacen y que cada vez se toman más en cuenta.

A continuación, se describirán en términos generales cada una de las aplicaciones encontradas.

3.1 PERMA Profiler

En 7 de los 27 artículos se aplica el PERMA PROFILER en sus diversas adaptaciones con el propósito de medir el Bienestar de las personas a las que se les aplicó el test. Dos de los estudios fueron hechos en Colombia, 2 en Ecuador, 1 en Chile, 1 en china y 1 en Australia. Va desde la aplicación a universitarios veteranos (más específico), donde los investigadores requieren saber cómo perciben los estudiantes el ambiente escolar, hasta la población en general elegida al azar, para saber el por qué en determinado lugar hay mayor bienestar que en otros lugares.

El PERMA-Profiler es una escala que mide los cinco pilares del bienestar propuestos en la teoría PERMA: “positive emotions, engagement, relationships, meaning, achievement”, unido a tres variables de contraste (las emociones negativas, la soledad y la percepción de salud). Está conformado por 23 reactivos de autorreporte, 5 evalúan los cinco pilares del bienestar (3 ítems para cada factor), más uno que representa "bienestar general" (ítem criterial), los demás ítems evalúan los factores independientes. Respondidos con una escala de Likert que van en un rango de 0 (menor puntuación) a 10 (mayor puntuación) (Cobo-Rendón, et al. 2020). Este cuestionario ha sufrido modificaciones con la adaptación Tarragota para el idioma Español, la adaptación de Butler y Kern, y también existe el modelo PERMA-H. Todas estas adaptaciones son para que las preguntas sean más entendibles en diferentes lenguas y culturas.

3. 2 Programa de Aulas Felices

La aplicación del modelo PERMA dentro de la Promoción de la Salud y el Bienestar, en el programa de AULAS FELICES surge en España y se suscita ante la necesidad de difundir entre el profesorado las aportaciones actuales de la Psicología Positiva, con el propósito de renovar la práctica educativa desde unos sólidos fundamentos científicos (Bisquerra, et al. 2017).

Tomando en cuenta que las escuelas a nivel primario y secundario son el mejor medio para difundir la cultura de la salud y el bienestar, englobado al alumnado, profesorado y la constante participación de los padres de familia.

Está dirigido a alumnado de 3 a 18 años. Las actividades para los cursos superiores también se pueden utilizar con personas adultas. Puede aplicarse en todas las áreas curriculares; también desde la acción tutorial y la educación en valores. El programa se sitúa en el marco de las competencias clave de los actuales sistemas educativos europeos; permite al profesorado trabajar las competencias más transversales: sentido de iniciativa y

espíritu emprendedor, competencia social y cívica, competencia para aprender a aprender (Bizquerra et al. 2017).

El Equipo SATI, que consta de los 4 autores de este programa, parte del modelo PERMA de M. Seligman, descrito anteriormente en este documento. La psicología positiva basa mucho su estudio e investigación en las fortalezas humanas. Seligman y Peterson han creado y validado un modelo descriptivo de la personalidad basado en las 24 fortalezas personales más relevantes, entendidas como rasgos positivos universales, medibles y educables.

El equipo SATI optó por el modelo de 24 fortalezas de Peterson y Seligman (2004) una vez valorados otros modelos, por considerar que reúne las características siguientes: globalidad, excelente aval teórico, evidencias empíricas y, sobre todo, por su gran aplicabilidad en el mundo educativo.

Para trabajar cada una de las fortalezas personales, en el programa “Aulas felices” se pueden encontrar más de trescientas actividades dirigidas al alumnado de educación infantil, primaria y secundaria. Estas actividades se acompañan de una serie de estrategias de intervención, que son complementarias entre sí: propuestas globales, propuestas específicas, planes personalizados y trabajo conjunto entre familias y centros (Bizquerra, 2017). Se puede decir que abarca todas las áreas de un centro educativo, apoyando a tener un Bienestar Integral dentro de la comunidad.

3.3 Modelo PERMA como comparativo

Se utilizó como comparativo de pruebas ya existentes de Bienestar en una escuela, saber si incluye o excluye de los 5 componentes del Modelo Perma.

Se empleó también como escala en las encuestas aplicadas: Tercera versión de la Escala de Disposición a Fluir en el Trabajo (EDFT-3), de Inteligencia Emocional (IE) e Inventario de Percepción de Estresores en Docentes Universitarios (IPED-U).

Se realizaron varios análisis estadísticos para encontrar patrones de similitud entre los elementos PERMA, las fortalezas de carácter y las variables de bienestar. Se pudieron encontrar algunos factores de predicción entre los tres conjuntos de variables, al ser contrastados en los jóvenes griegos entre 18 y 29 años, que han sufrido la crisis económica y social en Grecia.

En San Andrés Cholula, Puebla, se plantea la construcción del ecosistema del Bienestar subjetivo utilizando el modelo PERMA como comparativa (se debe cumplir con sus bases para determinar si hay bienestar, y así utilizar los resultados para poder diseñar políticas Públicas para el Bienestar.

Se compara el modelo PERMA de bienestar de Seligman con el modelo de bienestar subjetivo de Diener (SWB) para determinar si el PERMA, que es más reciente, capturó un tipo de bienestar único del SWB anterior. Los resultados de cuatro técnicas analíticas sugieren que el factor subyacente de PERMA está capturando el mismo tipo de bienestar que SWB. El análisis factorial confirmatorio arrojó una correlación latente $r = 0,98$ entre SWB y PERMA.

3.4 Cuestionario VIA- Fortalezas

En dos de los artículos se aplica el cuestionario de Peterson y Seligman (2004) crean el VIA-IS (Values in Action Inventory of Strengths) para medir las 24 fortalezas personales englobadas en sus 6 virtudes, a fin de poder identificar en las personas adultas (mayores de 18 años) cuáles son sus principales fortalezas. El VIA-IS está inspirado en la

medida de evaluación StrengthsFinder de la Organización Gallup (Buckingham y Clifton, 2001).

Este cuestionario consta de 240 ítems con una escala tipo Likert de 5 puntos, donde 1 es “Muy diferente a mí” y 5 “Muy parecido a mí”. La mayoría de las escalas presentan ítems inversos; puede ser completado en aproximadamente 40 minutos. La puntuación de cada una de las fortalezas se obtiene como media de las respuestas dadas en los ítems de cada subescala. <https://www.authentichappiness./>

23

3.5 Otras Aplicaciones:

1. Entrevista semi-estructurada a los líderes de Recursos Humanos basada en el Modelo PERMA para identificar qué están haciendo los líderes de gestión humana en algunas empresas de la cd. de Medellín al gestionar la felicidad corporativa.
2. Implementación del modelo PERMA con la población adulta mayor, pues esta rama de la psicología permite un abordaje integral para analizar el estado de la producción científica sobre envejecimiento e intervenciones terapéuticas a adultos mayores.
3. La escala EPOCH es una herramienta útil para la evaluación del Bienestar de Adolescentes, en contextos educativos chilenos. A partir del modelo PERMA, surge esta herramienta del bienestar adolescente, denominada EPOCH, en la que se basó uno de los estudios de investigación.
4. Complemento a estudios de adultos mayores para determinar su bienestar. Base teórica en los 5 componentes del modelo PERMA.
5. Recopilación de datos, donde se busca encontrar correlación entre los cinco elementos del modelo PERMA con manifestaciones psicofisiológicas de los individuos.

6. Como estudio para examinar la estructura factorial del modelo PERMA. Se aplicó el modelo en una muestra de estudiantes universitarios con discapacidades. Se buscó relacionar el modelo con resultados importantes para la adaptación al ambiente universitario, como el rendimiento académico, los problemas de relación interpersonales, el estrés, la satisfacción con la vida y la autoevaluación básica.
7. Para identificar y confirmar el uso apropiado del APASO II avalado por el gobierno de Hong Kong como una medida de psicología positiva bajo los modelos PERMA de Seligman (Seligman, 2011) y PERMA-H de Norrish (Norrish et al., 2013; Norrish, 2015a). En una escuela primaria se implementa un programa de educación positiva para todo el plantel.
8. Para generar un perfil que represente indicadores de funcionamiento óptimo entre los músicos clásicos. El modelo PERMA, concilia el bienestar hedónico y el eudaimónico, y se evaluaron sus cinco elementos con una muestra de músicos clásicos profesionales:
9. Estudiar hasta qué punto las covariables demográficas, los rasgos fundacionales y emergentes de la psicología positiva (FEPPTs) y el PERMA predicen de forma única el ajuste a la vida universitaria, la CVRS y la satisfacción vital de los estudiantes veteranos.

Capítulo 4. Revisión teórica de las Aplicaciones del Modelo PERMA en la Promoción de la Salud

4.1 Búsqueda PICO y Análisis Teórico de Artículos Seleccionados

En el proceso de análisis de las investigaciones revisadas en este manuscrito de la aplicación del modelo PERMA dentro de la Promoción de la Salud, consideramos que estos puntos son los más relevantes:

1. El tener cuestionarios como el PERMA- Profiler y el VIA-Fortalezas hace que el Bienestar subjetivo sea medible, y por consiguiente aplicable para saber cómo experimenta un individuo, una comunidad o incluso una sociedad y a partir de allí poder implementar acciones para mejorar las condiciones existentes.
2. La aplicación del modelo PERMA dentro de la Promoción de la Salud que más llamó mi atención en la revisión realizada en este manuscrito, es el del programa de Aulas Felices que surge en España, ya que la considero sumamente efectivo y orgánico. La educación en todos los países llega a casi todos los niños, también incluyendo al profesorado y los padres de familia, exaltando las fortalezas de los niños y no sus defectos, promocionando así un Bienestar Integral en ellos, en la comunidad de la escuela e incluso en sus hogares. Las actividades van desde muy específicas hasta globales, y se pueden aplicar en diferentes edades.
3. El modelo PERMA como implementación en el Bienestar de los adultos mayores. Tomarlo como parte de la ideología de un centro de adultos mayores, para que puedan tener un envejecimiento saludable, positivo y con bienestar psicológico. Los ancianos en la sociedad son los más olvidados, ya que creemos que ya vivieron su vida. Las investigaciones, estudios y otras cosas se enfocan más a los niños o a los

adultos. Ellos también tienen derecho a tener una vida llena de felicidad y salud, tanto física como mental.

4. Se ha utilizado como base comparativa de diversos cuestionarios, para saber si están lo suficientemente completos al cubrir el modelo PERMA o parte de él, por lo tanto, considero que es una base muy sólida para comparar, revisar, discernir y complementar otros cuestionarios en pro del Bienestar tanto individual como en comunidad.
5. Como base para poder diseñar políticas Públicas para el Bienestar social. Al ser un modelo que te asegura el Bienestar, la salud y la felicidad, se puede implementar con varios beneficios en una propuesta pública para poder mejorar el desarrollo de cualquier población. Es una excelente manera de mejorar por medio del activismo, las condiciones de una población, sobre todo en lugares donde el desarrollo no ha mejorado y hay varias carencias de todo tipo.

Las investigaciones vinculan consistentemente la presencia de sentido al bienestar en los individuos con un sentido de propósito y significado informan de mayor satisfacción con la vida, un afecto más positivo, niveles más altos de optimismo y mejor autoestima. A esto cabe añadir que resulta menos probable que presenten problemas psicológicos. Sin embargo, la búsqueda de sentido se relaciona con menor satisfacción con la vida. Parece que, aunque tener sentido y propósito es beneficioso, el proceso de encontrar el significado de la vida puede implicar desafío y confusión (Park, et al. 2013).

La revisión sistemática de las investigaciones por medio de la herramienta PICO, han afirmado que la Psicología Positiva es aplicable dentro de la Promoción de la Salud, cumpliendo así el objetivo de esta investigación.

4.2 Similitudes encontradas entre la Psicología de la Salud y la Psicología Positiva

Para empezar este capítulo, me gustaría puntualizar la correlación existente entre la Psicología de la Salud y la Psicología Positiva, y los objetivos que comparten para el Bienestar de los individuos y la sociedad, cada uno mencionado en este manuscrito.

Uno de los objetivos de la psicología de la salud es prevenir y promover la salud en la sociedad a través de diferentes acciones. La promoción de la salud no concierne exclusivamente al sector salud" (Vázquez et. al 2008). Al igual que la Psicología Positiva que es multisectorial.

Las acciones y actividades de la Promoción de la Salud que también son parte de la Psicología Positiva son las siguientes:

- Desarrollo de las aptitudes personales.
- Fomentar estilos de vida sanos. (Navascués et al. 2017).

Hablamos así que en ambas trabajan las fortalezas y aptitudes positivas de los individuos para tener estilos de vida sanos. La psicología positiva por su parte, menciona que Seligman, al ganar la presidencia en la APA, quiso traer ideas nuevas a su presidencia, lo más parecido a una idea que encontró fue la «prevención» (Seligman, 2002), acción que maneja la psicología de la salud.

Peterson y Seligman, comentan que la Psicología Positiva se inscribe en el Enfoque Salugénico, tiene como objetivo final la promoción de la salud y el bienestar psicológico; completando así el Modelo Médico o enfoque patogénico que enfatiza la prevención de la enfermedad mental (Mariñelarena-Dondena, 2009) En esta cita vemos como la Psicología Positiva tiene como objetivo final la Promoción de la Salud, al igual que la Psicología de la Salud.

La lección más importante del siglo pasado en cuanto a medida de salud pública es la siguiente: la curación es incierta, pero la prevención resulta enormemente eficaz; basta con recordar que el hecho de que las comadronas se lavaran las manos terminó con la fiebre de parto y las vacunaciones terminaron con la polio. (Seligman, 2002). Entendiendo así que, dentro de este análisis, este es el punto más relevante, ya que a través de la prevención y promoción de la salud y de las fortalezas humanas ya existentes, se puede obtener un Bienestar Integral por medio de modelos o teorías establecidas científicamente; es la evolución de la Psicología Tradicional.

Empleando conceptos tradicionales quizás pueda pensarse que la salud mental positiva se restringe al ámbito de la prevención de enfermedades y de promoción de la salud, no teniendo tanto que ver en el tratamiento y la rehabilitación (Vázquez & Hervás, 2008). Nuevamente encontramos las correlaciones existentes entre ambas ramas de la Psicología y que se mencionan constantemente en sus teorías.

Construir y mantener una buena vida son objetivos compartidos por todos los individuos y sociedades. La buena vida es feliz, **saludable**, productiva y con significado, e implica más que la mera ausencia de enfermedades, trastornos y problemas (Park et al. 2013). Ambas ramas de la psicología reafirman que no solo el no tener enfermedades significa tener salud, si no que Salud es un estado de Bienestar Integral.

Capítulo 5. Áreas de Oportunidad y Líneas Futuras

5.1 Conclusiones

Las aplicaciones del modelo PERMA dentro de la promoción de la salud son viables y son multisectoriales. Todas ellas han apoyado a medir y a mejorar el Bienestar ya sea de manera individual o en sociedad, por ejemplo: dentro de en las escuelas, en algunas comunidades, en las organizaciones (trabajo), centros para adultos mayores, en políticas públicas para tener un mejor bienestar social, en apoyo a diversas investigaciones y mucho más.

El objetivo de esta revisión se logró asegurando que las aplicaciones del modelo PERMA, han aportado un gran avance a la Promoción de la Salud. El punto más relevante de esta revisión, es comprender que a través de la Prevención y Promoción de la salud y las fortalezas ya existentes en el ser humano se puede obtener un bienestar integral por medio de modelos o teorías establecidas científicamente. Tanto la Psicología de la Salud como la psicología positiva, son una evolución de la psicología tradicional, tienden a ser más eficaces al abarcar a mayor población al ser aplicadas y sobre todo más seguras; por lo tanto, se deben hacer más investigaciones, aplicaciones y teorías acerca de cómo generar Bienestar Integral y no solo curar enfermedades mentales.

5.2 Propuestas de Intervención

La psicología durante muchos años no prestó atención a los aspectos positivos del funcionamiento humano, y puede ser porque no ha sido fácil saber qué utilidad tienen esos procesos y contenidos positivos, ya que las emociones positivas están menos ligadas a tendencia de acción específica (Vázquez et al., 2006), pero al ya tener estudios científicos

de las emociones positivas, y toda una rama de la psicología al estudio de ellas, es más factible poder aplicarlo.

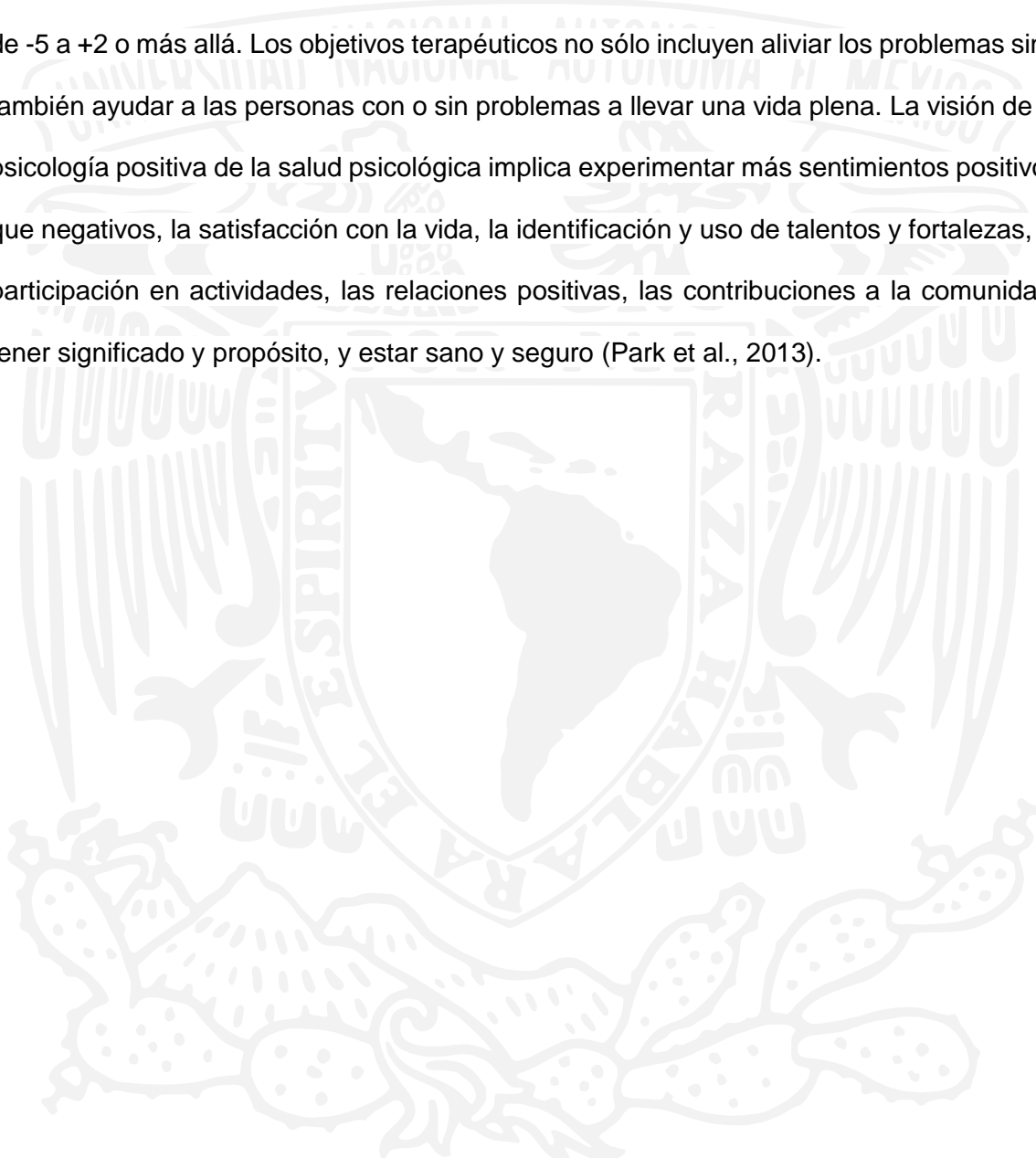
Actualmente, debido a la Pandemia que se ha vivido mundialmente, en la educación primaria y secundaria, la secretaria de Educación Pública en México (SEP) ha implementado una nueva materia llamada Salud. Es un parteaguas de suma importancia, ya que considero que las escuelas están cada vez más abiertas a que no solo se enseñar la parte académica (matemáticas, ciencias sociales, ciencias naturales, español), si no muchos otros valores que han sido abandonados durante mucho tiempo y que los niños y jóvenes requieren para desarrollarse adecuadamente, al ser el futuro de nuestra sociedad y por su propio bienestar. Dentro de esta materia se puede implementar muchas actividades donde la promoción y prevención de la salud a través del Modelo PERMA den el empuje que requiere para tener una vida con más dicha y más felicidad. El programa de Aulas Felices podría ser de mucha ayudar para la materia de Salud.

De acuerdo con Salanova et al. (2016) a pesar de la relevancia de las intervenciones positivas en los diferentes contextos (clínica y salud, educación, trabajo y organizaciones), sigue siendo necesaria más investigación científico-aplicada. Si es cierto que en las últimas décadas las investigaciones de la promoción de la salud y las aplicaciones de la psicología positiva han tenido mayor relevancia, sigue siendo insuficiente y poco común ver que organizaciones, escuelas, empresas que implementen al menos alguno de los elementos del modelo PERMA.

En el ámbito clínico, parece clara la hipótesis de que, si somos capaces de instalar, mantener, o apoyarnos en esos elementos positivos, se puede favorecer la cristalización de repertorios adaptativos y de un mejor funcionamiento en general; últimamente se habla mucho de la *resiliencia*, por ejemplo, una fortaleza que ayuda al ser humano a adaptarse a

los problemas emergentes, la cual se debería de reafirmar en el sector salud con los pacientes (Vázquez et al., 2006).

Los objetivos de la intervención basada en los principios de la psicología positiva no son mover a la gente de -5 a cero (el supuesto objetivo de la psicología tradicional) sino de -5 a +2 o más allá. Los objetivos terapéuticos no sólo incluyen aliviar los problemas sino también ayudar a las personas con o sin problemas a llevar una vida plena. La visión de la psicología positiva de la salud psicológica implica experimentar más sentimientos positivos que negativos, la satisfacción con la vida, la identificación y uso de talentos y fortalezas, la participación en actividades, las relaciones positivas, las contribuciones a la comunidad, tener significado y propósito, y estar sano y seguro (Park et al., 2013).



REFERENCIAS

- Seligman, Martin (2002). La Auténtica Felicidad New York: Free Press. [ISBN 0-7432-2297-0](#) Free Press, [ISBN 0-7432-2298-9](#)).
- Lamas Rojas, Héctor 2004 Promoción de salud: una propuesta desde la psicología positiva Liberabit. Revista de Psicología, núm. 10, 2004, pp. 45-67 Universidad de San Martín de Porres Lima, Perú.
- Adolfo Navascués Navascués, David Calvo Medel (2017) “La psicología positiva, el futuro de la prevención de la enfermedad mental” Psicología - Psicopedagogía, ZHn66 jul-ago Navarra. *Zona hospitalaria.com* ISSN 2253-9034
- Francisco Rivera de los Santos, Pilar Ramos Valverde, Carmen Moreno Rodríguez y Mariano Hernán García, 2011, Análisis de Modelo Salutogénico en España: Aplicación en Salud Pública e Implicaciones para e Modelo de activos en Salud. Rev Esp Salud Pública 2011; 85: 129-139 N.º 2 - Marzo-Abril 2011
- Oblitas Guadalupe, Luis Armando (2008) Panorama de la Psicología de la Salud. Revista Psicológica Científica.com Publicación 4 de enero del 2008. Disponible en: <https://www.psicologiacientifica.com/psicologia-de-la-salud-panorama/>
- Laura Edith Pérez-Laborde y Liliana Moreyra-Jiménez 2017 “El quehacer del profesional de la psicología de la salud: Definiciones y objetivos” FES Iztacala, UNAM México. <http://dx.doi.org/10.22402/j.rdiopycs.unam.3.2.2017.81.136-155>
- Buceta, J.M y Bueno A.M (2000) Intervención Psicológica en transtornos de Salud. Madrid, Dynkynson, capítulo 1.
- Francisco Morales Calatayud (1997) Introducción al Estudio de la psicología de la Salud, México. Secretaría General Administrativa por Editorial UniSon. ISBN 968-7713-23-2.
- Luciana Mariñelarena-Dondena (2008) Psicología positiva y modelos integrativos en psicoterapia. Fundamentos en Humanidades Universidad Nacional de San Luis – Argentina Año IX – Número II (18/2008) pp. 55/69
- Carmelo Vázquez, Gonzalo Hervás, y Samuel M. Y. 2006 “Intervenciones clínicas basadas en la Psicología Positiva: Fundamentos y Aplicaciones” Psicología Conductual, Vol. 14, Nº 3, 2006, pp. 401-432 <https://www.researchgate.net/publication/228338310>

Nansook Park, Christopher Peterson, Jennifer K. Sun (2013) La Psicología Positiva: Investigación y aplicaciones, Departamento de Psicología Universidad de Michigan, EE. UU. Revista Terapia psicológica 2013, Vol. 31, Nº 1, 11-19

Moccia, Salvatore FELICIDAD EN EL TRABAJO. Papeles del Psicólogo [en línea]. 2016, 37(2), 143-15. ISSN: 0214-7823. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77846055007>

Domínguez, Ibarra 2017 "La psicología positiva: Un nuevo enfoque para el estudio de la felicidad" México. RAZÓN Y PALABRA: Primera Revista Electrónica en Iberoamérica Especializada en Comunicación <http://revistas.comunicacionudlh.edu.ec/index.php/ryp>

Martin Seligman, 20011 Florecer: La Nueva Psicología Positiva y la búsqueda del Bienestar. Nueva York

Castro, Sonia (2020) Modelo PERMA Instituto Europeo de Psicología Positiva, blog. <https://www.iepp.es/modelo-perma/>

Cobo-Rendón, Pérez Villalobos, Díaz Mujica, 2020. Propiedades psicométricas del PERMA-Profiler para la medición del bienestar en una muestra de estudiantes universitarios chilenos Revista Ciencias de la Salud, vol. 18, núm. 1, 2020. DOI: <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/revsalud/a.8775>

Rafael Bisquerra, Silvia Hernández Paniello 2017, PSICOLOGÍA POSITIVA, EDUCACIÓN EMOCIONAL Y EL PROGRAMA AULAS FELICES. CIFE (Centro de Innovación y Formación Educativa), España Papeles del Psicólogo, vol. 38, núm. 1, pp. 58-65, 2017 Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos <https://www.redalyc.org/jatsRepo/778/77849972006/html/index.html>

Referencia Artículos revisados (Tabla 2. Ordenados por fecha de publicación):

Ortiz -Correa, Paulina Alejandra; Proestakis - Maturana, Alejandro Nicholas; Leiva-Gutiérrez, José (2020) Adaptación chilena de la Escala de Bienestar Adolescente EPOCH, Revista Electrónica en Educación y Pedagogía, vol. 4, núm. 7, 2020, Julio-, pp. 54-66 Universidad Cesmag, Colombia. DOI: <https://doi.org/10.15658/rev.electron.educ.pedagog20.11040705>

Carrillo-Sierra, Rivera-Porras, García-Echeverri, Rodríguez González, 2020. Envejecimiento e intervenciones terapéuticas desde la perspectiva psicológica a adultos mayores: una

revisión descriptiva. 1Universidad Simón Bolívar, Facultad de Ciencias Jurídicas y Sociales, Cúcuta - Colombia DOI:10.5281/zenodo.4426305

Cabrera-Gómez, Rengifo-Rengifo, Suárez-Hernández, Rivera-Porras, Carrillo-Sierra, 2020. Fortalezas de carácter según género en personas de salinas de Guardas: perspectiva de intervención desde el Modelo PERMA a la economía solidaria. 1Universidad Mariana, Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales, Programa de Psicología, Pasto - Colombia, Universidad Simón Bolívar, Facultad de Ciencias Jurídicas y Sociales, Cúcuta - Colombia.

Umucu, Emre, Wu, Jia-Rung, Sanchez, Jennifer, Brooks, Jessica M, Chiu, Chung-Yi, Tu, Wei-Mo, et al. (2020). Psychometric validation of the PERMA-profiler as a well-being measure for student veterans. *Journal of American College Health*, 68, 271-277. <https://doi.org/10.1080/07448481.2018.1546182>

Leontopoulou, Sophie. (2020). Midiendo el bienestar en adultos emergentes: Explorando el marco PERMA para el desarrollo positivo de la juventud. *Psicología: Revista de la Sociedad Helénica de Psicología*, 25, 72-93. https://doi.org/10.12681/psy_hps.25337

Wagner, Lisa, Gander, Fabian, Proyer, Rene T & Ruch, Willibald. (2020). Character strengths and PERMA: Investigating the relationships of character strengths with a multidimensional framework of well-being. *Applied Research in Quality of Life*, 15, 307-328. <https://doi.org/10.1007/s11482-018-9695-z>

Feng, Xue, Lu, Xuefei, Li, Zhuoran, Zhang, Mi, Li, Jiawei & Zhang, Dan. (2020). Investigating the physiological correlates of daily well-being: A PERMA model-based study. *The Open Psychology Journal*, 13, <https://doi.org/10.2174/1874350102013010169>

Ryan, Jillian, Curtis, Rachel, Olds, Tim, Edney, Sarah, Vandelanotte, Corneel, Plotnikoff, Ronald, et al. (2019). Psychometric properties of the PERMA Profiler for measuring wellbeing in Australian adults. *PLoS ONE*, 14, <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0225932>

Cobo-Rendón R, Pérez Villalobos MV, Díaz Mujica A. Propiedades psicométricas del perma-Profiler para la medición del bienestar en una muestra de estudiantes universitarios chilenos. *Rev Cienc Salud*. 2020; 18(1): 119-133. Doi: <http://dx.doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/revsalud/a.8775>

Ryan, Jillian, Curtis, Rachel, Olds, Tim, Edney, Sarah, Vandelanotte, Corneel, Plotnikoff, Ronald, et al. (2019). Psychometric properties of the PERMA Profiler for measuring wellbeing in Australian adults. PLoS ONE, 14, <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0225932>

Adolfo Federico Herrera García (2019) El Ecosistema del Bienestar Subjetivo como Mecanismo de diseño de políticas Públicas para el Bienestar. Revista de Economía y Administración, Vol.16, No.1 enero-junio

Arboleda Posada, Sanín Posada, 2018. Gestión de la felicidad corporativa realizada por nueve empresas de la ciudad de Medellín Rev. Interam. de Psicol. Ocup. Vol. 36 No. 2/julio-diciembre 2017 /ISSN: 2539-5238-Medellín-Colombia. DOI: 10.21772/ripo.v36n2a02

Hernández Vergel, Prada Núñez, Hernández Suárez, 2018. Bienestar subjetivo entre adultos mayores institucionalizados en la ciudad de Cúcuta, Colombia* Universidad de Santander, Colombia y Universidad Francisco de Paula Santander, Colombia REVISTA DIVERSITAS - PERSPECTIVAS EN PSICOLOGÍA - Vol. 14, No. 1, 2018

Tansey, Timothy N, Smedema, Susan, Umucu, Emre, Iwanaga, Kanako, Wu, Jia-Rung, Cardoso, Elizabeth da Silva, et al. (2018). Assessing college life adjustment of students with disabilities: Application of the PERMA framework. Rehabilitation Counseling Bulletin, 61, 131-142. <https://doi.org/10.1177/0034355217702136>

Lai, Man K, Leung, Cynthia, Kwok, Sylvia Y. C, Hui, Anna N. N, Lo, Herman H. M, Leung, Janet T. Y, et al. (2018). "A multidimensional PERMA-H positive education model, general satisfaction of school life, and character strengths use in Hong Kong senior primary school students: Confirmatory factor analysis and path analysis using the APASO-II": Corrigendum. Frontiers in Psychology, 9, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01639>

Seligman, Martin. (2018). PERMA and the building blocks of well-being. The Journal of Positive Psychology, 13, 333-335. <https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1437466>

Ascenso, Sara, Perkins, Rosie & Williamon, Aaron. (2018). Resounding meaning: A PERMA wellbeing profile of classical musicians. Frontiers in Psychology, 9, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01895>

- Umucu, Emre. (2018). Evaluating optimism, hope, resilience, coping flexibility, secure attachment, and perma as a well-being model for college life adjustment of student veterans: A hierarchical regression analysis. Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering, 79(1-B(E)), No Pagination Specified. Retrieved from <http://ovidsp.ovid.com/ovidweb.cgi?T=JS&PAGE=reference&D=psyc15&NEWS=N&AN=2017-54456-013>.
- Bueno-Pacheco, Lima-Castro, Peña-Contreras, Cedillo-Quizhpe y Aguilar-Sizer, 2017 Adaptación al Español de la Escala de Autoeficacia General para su Uso en el Contexto Ecuatoriano. <https://doi.org/10.21865/RIDEP48.3.01>
- Peña Contreras, Lima Castro, Bueno Pacheco, Aguilar Sizer, Lee M. Keyes, Arias Medina, 2017 Fiabilidad y validez de la Escala del Continuum de Salud Mental (MHC-SF) en el contexto ecuatoriano. 6Facultad de Psicología, Universidad de Cuenca. Ecuador, Department of Sociology, Emory College. U.S.A. Ciencias Psicológicas 2017; 11 (2): 223 – 232 doi: 10.22235/cp.v11i2.1499
- Rafael Bisquerra, Silvia Hernández Paniello 2017, PSICOLOGÍA POSITIVA, EDUCACIÓN EMOCIONAL Y EL PROGRAMA AULAS FELICES CIFE (Centro de Innovación y Formación Educativa), España Papeles del Psicólogo, vol. 38, núm. 1, pp. 58-65, 2017 Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos. <https://www.redalyc.org/jatsRepo/778/77849972006/html/index.html>
- Goodman, Fallon R, Disabato, David J, Kashdan, Todd B & Kauffman, Scott Barry. (2018). Measuring well-being: A comparison of subjective well-being and PERMA. The Journal of Positive Psychology, 13, 321-332. <https://doi.org/10.1080/17439760.2017.1388434>
- Ovejero, Mercedes; I Hernández, Ortiz-Tallo, Margarita Psychological Writings, vol. 9, núm. 3, septiembre-diciembre, 2016, pp. 4-14 Universidad de Málaga Málaga, España.
- Pastrana, Salazar-Piñeros, 2016. Perfil PERMA en una muestra de jóvenes voluntarios colombianos Revista Katharsis; jul-dic2016, Issue 22, p13-34, 22p, 4 Charts, 1 Graph . DOI: 10.25057/25005731.813
- Lambert D'raven, L & Pasha-Zaidi, N. (2016). Using the PERMA model in the United Arab Emirates. Social Indicators Research, 125, 905-933. <https://doi.org/10.1007/s11205-015-0866-0>

Kern, Margaret L, Waters, Lea E, Adler, Alejandro & White, Mathew A. (2015). A multidimensional approach to measuring well-being in students: Application of the PERMA framework. *The Journal of Positive Psychology*, 10, 262-271. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.936962>

Millán, A. C., García-Álvarez, D. J., & D'Aubeterre López, M. E. (2014). Efecto de la inteligencia emocional y flujo de trabajo sobre estresores y bienestar psicológico: análisis de ruta en docentes. *Revista Colombiana de Psicología*, 23(1), 207-228.





No. Artículo	Buscador	Nombre del Tema	Autor y Fecha	Objetivos	Método aplicado - Resultados (breve)	Conclusión	Referencia	APLICACIÓN PERMA	
1	REDALYC	Adaptación chilena de la Escala de Bienestar Adolescente EPOCH	Ortiz-Corraea, Paulina Alejandra; Proestakis - Maturana, Alejandro Nicholas; Leiva-Gutiérrez, José, 2020.	La presente investigación tuvo por objetivo adaptar la Escala de Bienestar Adolescente EPOCH elaborada por Peggy Kern, Lizbeth Benson, Elizabeth A. Steinberg y Laurence Steinberg (2016). En el artículo se argumenta sobre la importancia de potenciar el bienestar en la educación, se presentan actividades prácticas y estrategias de intervención, con especial referencia a la formación del profesorado.	Se recolectaron datos de 1558 estudiantes entre 11 y 18 años de edad, pertenecientes a cuatro establecimientos educativos de la región de Antofagasta, Chile. Se estudió la capacidad discriminativa de los ítems, así como también la estructura factorial del instrumento. Los resultados obtenidos muestran un comportamiento psicométrico aceptable y una estructura similar a la planteada por las autoras.	Se concluye que que la escala EPOCH es una herramienta útil para la evaluación del Bienestar de Adolescentes, en contextos educativos chilenos.	Ortiz-Corraea, Paulina Alejandra; Proestakis - Maturana, Alejandro Nicholas; Leiva-Gutiérrez, José (2020) Adaptación chilena de la Escala de Bienestar Adolescente EPOCH, Revista Electrónica en Educación y Pedagogía, vol. 4, núm. 7, 2020, Julio- pp. 54-66 Universidad CESmag, Colombia DOI: https://doi.org/10.15658/rev.educ.pedagog.20.11040705	A partir del modelo PERMA, surge la medición del bienestar adolescente denominada EPOCH, en la que se basó este estudio de investigación.	
2	BIDIUNAM	Envejecimiento e intervenciones terapéuticas desde la perspectiva psicológica a adultos mayores: una revisión descriptiva.	Sandra Milena Carrillo-Sierra 1, Diego Rivera-Porras, Mabel García-Echeverri, Daymi Rodríguez González, 2020.	Analizar el estado de la producción científica sobre envejecimiento e intervenciones terapéuticas a adultos mayores desde la perspectiva psicológica.	Se realizó la búsqueda bibliográfica consultando en bases de datos - la búsqueda fue: Vejez, Psicología Positiva, Envejecimiento activo, Calidad de vida en adulto mayor, modelo PERMA. Los criterios de inclusión fueron publicaciones correspondientes al periodo de 2015 al 2020, criterio de calidad científica publicaciones fundamentadas en procesos de investigación. El análisis de resultados, se desarrolló a partir de matriz de antecedentes, según los diferentes descriptores y descartando los documentos que no cumplieran los criterios de inclusión.	Se concluye que la perspectiva psicológica contribuye a la comprensión del envejecimiento en variables susceptibles a intervenir, tales como, calidad de vida, bienestar psicológico, felicidad, actividad diaria, por tanto, se perciben en el campo de la psicogerontología oportunidades de investigación e intervención. Continuando con las acciones de intervención psicológica, el presente artículo reconoce la importancia de implementar la psicología positiva y el modelo PERMA, con la población adulta mayor, pues esta rama de la psicología permite un abordaje integral.	Carrillo-Sierra, Rivera-Porras, García-Echeverri, Rodríguez González, 2020. Envejecimiento e intervenciones terapéuticas desde la perspectiva psicológica a adultos mayores: una revisión descriptiva. 1 Universidad Simón Bolívar, Facultad de Ciencias Jurídicas y Sociales, Cúcuta - Colombia DOI: 10.5281/zenodo.4426305.	El presente artículo reconoce la importancia de implementar la psicología positiva y el modelo PERMA, con la población adulta mayor, pues esta rama de la psicología permite un abordaje integral.	
3	BIDIUNAM	Fortalezas de carácter según género en personas de salinas de Guardas: perspectiva de intervención desde el Modelo PERMA a la economía solidaria	Claudia Carolina Cabrera-Gómez, Laurin Rengifo-Rengifo, Javier Mauricio Suárez-Hernández, Diego Rivera-Porras, Sandra Milena Carrillo-Sierra, 2020.	Este estudio en la población de Salinas de Guardas Ecuador reconocidos como líderes en iniciativas de desarrollo y creación de empresas a través del modelo de economía solidaria; de allí que realizar un abordaje científico para conocer ¿cuáles son los factores de bienestar que han llevado a esta población Salinas de Guardas al éxito, tanto económico como humano?, favorece a la búsqueda de factores protectores mentales(fortalezas), así como, la propuesta de modelos de bienestar replicables en otras comunidades.	una muestra de personas de Salinas de Guardas de 370 personas, 162 hombres y 208 mujeres entre 15 y 65 años de edad. La recolección de la información se realizó mediante el cuestionario VIA de fortalezas, con previa autorización de uso y adaptación cultural y fiabilidad de la prueba en coherencia con la prueba original alfa de 966 Alfa de Cronbach, cuestionario VIA de fortalezas de carácter de 120 ítems. Resultados: Las fortalezas de carácter representativas con la puntuación más alta fue la esperanza, seguida de gratitud y en puntuaciones que le siguen están trabajo en equipo, curiosidad, justicia, honestidad, perseverancia, amabilidad, espiritualidad y ánimo.	Las fortalezas halladas en la población ecuatoriana de Salinas de Guardas son predictores de conductas sostenibles, además de favorecer la satisfacción con la vida y el compromiso vital. La gratitud es la fortaleza que moviliza acciones de reciprocidad, acciones pro-sociales que presentan diferencias significativas entre mujeres frente a los hombres evaluados en el presente estudio.	Cabrera-Gómez, Rengifo-Rengifo, Suárez-Hernández, Rivera-Porras, Carrillo-Sierra, 2020. Fortalezas de carácter según género en personas de salinas de Guardas: perspectiva de intervención desde el Modelo PERMA a la economía solidaria. 1 Universidad Mariana, Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales, Programa de Psicología, Pasto - Colombia, Universidad Simón Bolívar, Facultad de Ciencias Jurídicas y Sociales, Cúcuta - Colombia. DOI: 10.5281/zenodo.4426305.	Herramienta utilizada: Fortalezas evaluadas en VIA-IS. Vías del bienestar-PERMA (Seligman, 2012)	
4	PSYCINFO	Psychometric validation of the PERMA-profiler as a well-being measure for student veterans	Umucu, Emre; Wu, Ja-Rung; Sánchez, Jennifer; Brooks, Jessica M; Chiu, Chung-Yi; Tu, Wei-Mo; Chan-Fong (2020)	PERMA-Profilier, un instrumento de medida de bienestar bien conocido, entre una muestra de estudiantes veteranos. Participantes: Se reclutó una muestra de 205 estudiantes veteranos de universidades de los Estados Unidos. Método: En este estudio se utilizó un diseño de investigación transversal. La estructura de medición del PERMA-Profilier se evaluó mediante el análisis factorial exploratorio (EFA). La validez convergente, divergente y la relacionada con el criterio, se probaron mediante los coeficientes de correlación de Pearson y la prueba de Kruskal-Wallis	Los resultados de EFA arrojaron una solución de dos factores para los estudiantes veteranos. Los factores se denominan fortalezas del carácter emocional y fortalezas del carácter de desempeño.	El instrumento PERMA-Profilier tiene una escala multidimensional con buena confiabilidad y niveles aceptables de validez convergente, divergente y de criterio. El PERMA-Profilier puede ayudar a los investigadores y profesionales a evaluar mejor el bienestar de los estudiantes veteranos. Se discutirán las implicaciones.	Umucu, Emre, Wu, Ja-Rung, Sanchez, Jennifer, Brooks, Jessica M, Chiu, Chung-Yi, Tu, Wei-Mo, et al. (2020). Psychometric validation of the PERMA-profiler as a well-being measure for student veterans. Journal of American College Health, 68, 271-277. https://doi.org/10.1080/07448481.2018.1546182	PERMA PROFILE	
5	PSYCINFO	Measuring well-being in emerging adults: Exploring the PERMA framework for positive youth development.	LEONTOPOULOU, Sophie. (2020).	Relacionar el modelo PERMA, con sus cinco elementos, con los de la fortaleza de carácter, tales como: curiosidad gratitud, amor por el aprendizaje y humor. Éstos junto con las experiencias humanas como prosperidad, resiliencia y percepción positiva conforman la teoría PERMA. Se busca encontrar explicaciones al contrastarlo con un grupo de jóvenes entre 18 y 29 años, que han sufrido la crisis económica y social en Grecia.	Se realizaron varios análisis estadísticos para encontrar patrones de similitud entre los elementos PERMA, las fortalezas de carácter y las variables de bienestar. Se pudieron encontrar algunos factores de predicción entre los tres conjuntos de variables, al ser contrastados en los jóvenes griegos.	Fortalecer el bienestar de los jóvenes adultos, en épocas de educación superior, ha sido un área mal tratada en muchos países. El uso de la teoría PERMA, con sus tres componentes básicos, permitirá construir una estructura de apoyo para el desarrollo de la adultez emergente.	Leontopoulou, Sophie. (2020). Midiendo el bienestar en adultos emergentes: Explorando el marco PERMA para el desarrollo positivo de la juventud. Psicología: Revista de la Sociedad Helénica de Psicología, 25, 72-93. https://doi.org/10.12681/psy.hps.25337	El model PERMA se usa como comparativo	
6	PSYCINFO	Character strengths and PERMA: Investigating the relationships of character strengths with a multidimensional framework of well-being	Lisa Wagner & Fabian Gander & René T. Proyer & Willibald Ruch (2020)	Se busca vincular la fuerza del carácter con las dimensiones del modelo PERMA, mediante dos estudios. En el primero se examinan las relaciones entre las fuerzas de carácter y las orientaciones hacia las dimensiones PERMA, en aproximaciones centradas en la variable y centrada en la persona. Estudio 1. La muestra consistió en 5521 personas, en donde el 78.4% fueron mujeres. El promedio de edad fue de 45.48 años, en un rango de 18 a 86 años. Los participantes fueron ciudadanos de Alemania, Suiza, Austria y el 2.9% de otros países. El segundo estudio se utilizó para superar una posible desviación por los métodos estadísticos empleados. Estudio 2. La muestra consistió en 172 personas, en donde el 81.4% fueron mujeres. El promedio de edad fue de 27.78 años, en un rango de 18 a 66 años. Los participantes fueron ciudadanos de Alemania, Suiza y el	Se encontró que los 24 elementos de la fuerza de carácter se relacionan positivamente con las 5 dimensiones del modelo PERMA en diferentes valores. Esto se arroja en tablas de valores estadísticos. El resultado del estudio 2 permite inferir que los resultados son muy parecidos a pesar de las modificaciones en las formas de hacer los experimentos, el número de participantes y su ubicación.	El conjunto de los dos estudios mostró que las fuerzas de carácter están asociadas en forma robusta, con diferentes orientaciones de la buena vida, en los términos de la estructura que provee el modelo PERMA.	Wagner, Lisa, Gander, Fabian, Proyer, Rene T & Ruch, Willibald. (2020). Character strengths and PERMA: Investigating the relationships of character strengths with a multidimensional framework of well-being. Applied Research in Quality of Life, 15, 307-328. https://doi.org/10.1007/s11482-018-9695-z	Se basan en los 5 componentes del modelo PERMA para hacer dos estudios. Bases teóricas.	
7	PSYCINFO	Investigating the physiological correlates of daily well-being: A PERMA model-based study.	Xue Feng, Xuefei Lu, Zhuoran Li, Mi Zhang, Jiawei Li and Dan Zhang, 11 mayo 2020	elementos del modelo PERMA con manifestaciones psicofisiológicas de los individuos. Esto ha sido poco estudiado y la información es escasa, suele limitarse a experimentos en laboratorios. Con las tecnologías digitales modernas es posible ampliar las mediciones a situaciones de movilidad de los experimentados. Se busca, entonces, encontrar manifestaciones fisiológicas que se correlacionan con los elementos del modelo PERMA, cuando la vida es llevada en forma cotidiana.	Se atendieron 19 participantes y se encontraron, en diferentes correlaciones estadísticas, oportunidades de establecer links causa - efecto. Se mostró que los cinco indicadores de bienestar pueden ser predichos por parámetros fisiológicos y de comportamiento.	Se condujo un estudio, en la vida cotidiana, para relacionar las condiciones fisiológicas con las experiencias del bien vivir, conforme al modelo PERMA. Los resultados indicaron que, empleando sensores móviles adecuados, en las actividades cotidianas. Empleando los datos que informan bien, fue posible predecir los indicadores de los cinco elementos del bienestar; sin embargo, hay una gran cantidad de datos que no aportan y encajaron el estudio.	Feng, Xue, Lu, Xuefei, Li, Zhuoran, Zhang, Mi, Li, Jiawei & Zhang, Dan. (2020). Investigating the physiological correlates of daily well-being: A PERMA model-based study. The Open Psychology Journal, 13. https://doi.org/10.12681/psy.hps.25337	Recopilación de datos los cuales se busca encontrar correlación entre los cinco elementos del modelo PERMA con manifestaciones psicofisiológicas de los individuos.	
8	REDALYC	Propiedades psicométricas del perma-Profilier para la medición del bienestar en una muestra de estudiantes universitarios chilenos.	Rubia Cobo-Rendón, María Victoria Pérez Villalobos, Alejandro Díaz Mujica, 2019	El objetivo de este trabajo fue estimar las propiedades psicométricas del cuestionario Perma-Profilier en una muestra de estudiantes universitarios chilenos.	Se evaluaron las respuestas de 1462 estudiantes universitarios de una universidad tradicional ubicada al sur de Chile, con una edad media de 19.09 años (DE=1.72). Se realizó un análisis factorial confirmatorio, se evaluaron las correlaciones dimensión/total del cuestionario e índices de consistencia interna. Resultados: el análisis factorial reporta la presencia de cinco factores. Se presentaron niveles de correlación moderada, positiva y significativa entre las dimensiones del perma-Profilier. Los índices de consistencia de la escala total y de la mayoría de las dimensiones se ubicaron entre $\alpha = 65$ a $\alpha = 91$ y de $\omega = 66$ a $\omega = 92$, a excepción de la dimensión de compromiso.	Se confirman los cinco factores propuestos en la teoría y un adecuado nivel de correlación entre sus dimensiones y de fiabilidad del cuestionario. El perma-Profilier puede ser empleado para la medición de la salud mental de los estudiantes y como herramienta válida para la evaluación de intervenciones en este contexto. Palabras clave: bienestar; estudiantes; validación; salud del estudiante; promoción de salud	Cobo-Rendón R, Pérez Villalobos MV, Díaz Mujica A. Propiedades psicométricas del perma-Profilier para la medición del bienestar en una muestra de estudiantes universitarios chilenos. Rev Cienc Salud. 2020; 18(1): 119-133. Doi: http://dx.doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/revsa/18/1a.8775	PERMA PROFILE	
9	PSYCINFO	Psychometric properties of the PERMA Profiler for measuring wellbeing in Australian adults	Jillian Ryan; Rachel Curtis; Tim Olds; Sarah Edney; Corneel Vandelandotte; Ronald Plotnikoff; Carol Maher 23 diciembre 2019	Es reconocido que la teoría PERMA ha satisfecho sus resultados cuando se ha aplicado en diferentes países y sus resultados suelen ser válidos. El Perfilador PERMA, instrumento que captura los cinco elementos del bienestar, ha mostrado excelentes propiedades en varios casos. Se busca perfilar algunas de las preguntas importantes mediante medidas subjetivas como salud, salud mental, calidad de vida, actividad física y sueño. Registros de bienestar mostrarán una validez divergente con las medidas de depresión, ansiedad y estrés.	El perfilador PERMA registró validez convergente significativa y moderada con las medidas de salud física y mental. Las relaciones más fuertes se reportaron entre los registros PERMA con los de depresión. No existieron correlaciones significativas con actividad física y sueño.	Las confiabilidad y validez del perfilador PERMA, fue una mezcla de resultados: positivos y limitados, al no encontrar consistencia interna en algunas de las variables subjetivas. Puesto que medir el bienestar a nivel de una población es importante y que el perfilador PERMA ofrece fortalezas claras, habrá que tener precaución en las inconsistencias en las propiedades de la escala sicométrica	Ryan, Jillian, Curtis, Rachel, Olds, Tim, Edney, Sarah, Vandelandotte, Corneel, Plotnikoff, Ronald, et al. (2019). Psychometric properties of the PERMA Profiler for measuring wellbeing in Australian adults. PLoS ONE, 14. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0225932	PERMA PROFILE	
10	BIDIUNAM	El Ecosistema del Bienestar Subjetivo como Mecanismo de diseño de políticas Públicas para el Bienestar.	Adolfo Federico Herrera García 2019.	Analizar la teoría del bienestar subjetivo en la implementación de las políticas públicas, con el objetivo de abonar el planteamiento de la medición del bienestar social. Se plantea la construcción del ecosistema del Bienestar subjetivo utilizando el modelo PERMA como comparativo (se debe cumplir con sus bases para determinar si hay bienestar) en el municipio de San Andrés Cholula, para así proponer políticas públicas que mejoren dichos elementos.	Para la investigación se levantaron 800 cuestionarios, los cuales permitieron obtener 119 variables. Se aplicó el Método de Regresión Logit. Las variables se clasificaron de acuerdo con los constructos del bienestar subjetivo. Cuestionarios: EQI (Economía del Escalera) y encuesta propia para saber que es ser pobre.	En San Andrés Cholula sus habitantes manifiestan que sus condiciones subjetivas del bienestar no son suficientes para tener una buena vida, en el ámbito personal (que concierne la vida a nivel profesional, sentimental, familiar, espiritual y social) resulta ser un indicador clave para entender dicha falta de bienestar en el municipio.	Adolfo Federico Herrera García (2019) El Ecosistema del Bienestar Subjetivo como Mecanismo de diseño de políticas Públicas para el Bienestar. Revista de Economía y Administración. Vol.16, No.1 enero-Junio	Se plantea la construcción del ecosistema del Bienestar subjetivo utilizando el modelo PERMA como comparativo (se debe cumplir con sus bases para determinar si hay bienestar).	
11	BIDIUNAM	Gestión de la felicidad corporativa realizada por nueve empresas de la ciudad de Medellín	Gloria Patricia Arboleda Posada, Alejandro Sanín Posada, 2018	Esta investigación buscó identificar qué están haciendo los líderes de gestión humana en algunas empresas de la ciudad de Medellín para gestionar la felicidad corporativa. Se hizo a través de un estudio de tipo descriptivo transversal de corte cualitativo. Para el propósito se diseñó una entrevista semi-estructurada que consta de 12 preguntas basadas en el modelo PERMA de Seligman y se administró a nueve líderes de gestión humana de empresas de la ciudad.	Los resultados evidenciaron que en las empresas se están poniendo en práctica estrategias asociadas con las emociones positivas, el disfrute en el trabajo y la búsqueda de sentido	Las empresas investigadas trabajan el acompañamiento y el sentido de propósito con sus colaboradores. Según el hecho de dárles a conocer el norte de la organización (plataforma estratégica) y comunicarse su perfil; les refuerza la confianza y la tranquilidad bajando la angustia e incertidumbre que puedan tener las personas (Seligman, 2003).	Arboleda Posada, Sanín Posada, 2018. Gestión de la felicidad corporativa realizada por nueve empresas de la ciudad de Medellín. Rev. Interam. de Psicol. Ocup. Vol. 36 No. 2/julio-diciembre 2017 ISSN: 2539-5238-Medellín-Colombia. DOI: 10.21172/inpo.v36n2a02	Entrevista semi-estructurada para los líderes de Recursos Humanos basada en el Modelo Perma	
12	SCIELO	Bienestar subjetivo entre adultos mayores institucionalizados en la ciudad de Cúcuta, Colombia*	Viviana Hernández Vergel, Raúl Prada Núñez, César Augusto Hernández Suárez, 2018.	Esta investigación se propuso evaluar los niveles de bienestar mental que manifiesta la población adulta mayor, con respecto a sus condiciones de vida. Para esta medición se empleó el instrumento: la prueba PERMA para la medición del bienestar mental subjetivo. A fin de conseguir tal propósito, se aplicó dicha prueba ya adaptada en una muestra del colectivo estudiado.	Para la recolección de datos se empleó la adaptación al español del perfil PERMA, de Butler y Kern (2016) , que mide los cinco pilares del bienestar definidos por Seligman (2011) en la adaptación española (Tarragona 2013). Los resultados muestran un nivel de bienestar autorreportado medio. La edad resultó ser un factor de peso en la percepción del bienestar de los adultos mayores institucionalizados, no así la discapacidad, independientemente de su grado. La vinculación con el mundo laboral también incide significativamente en su bienestar. El modelo PERMA fue validado en una muestra de estudiantes universitarios que estableció una correlación alta entre todas las dimensiones del modelo y la percepción de la salud.	Se confirma el buen ajuste del modelo en el análisis factorial confirmatorio. Una de sus subescalas, la Satisfacción General, es también una medida positiva apropiada para el bienestar. Las trece subescalas seleccionadas de la APASO-II y la Escala de Uso de Fortalezas (SUS) mostraron una fiabilidad de consistencia interna satisfactoria, superior a 0.80. Estas medidas de educación positiva, junto con la Escala de Felicidad Subjetiva (SHS) y la Subescala de Salud Física (PHS) también correlacionaron positivamente de forma moderada entre sí, y negativamente con los niveles de ansiedad y depresión medidos por la Escala de Ansiedad y Depresión Hospitalaria (HADS). Las subescalas de la APASO-II junto con la SHS y la PHS validaron un modelo completo de educación positiva multidimensional PERMA-H (Seligman et al., 2009; Norrish, 2015a) y formaron una medida de educación positiva en una escuela primaria que implementaba un programa de educación positiva en toda la escuela.	A partir de toda la información presentada y analizada, se puede afirmar que el nivel de bienestar autorreportado por los adultos mayores institucionalizados en la ciudad de Cúcuta es medio, pues se ubica alrededor de los 70 puntos. Este resultado debe tomarse con especial consideración a nivel institucional y permitir revisar los programas de atención y cuidado de sus afiliados. Hallazgos similares se han puesto de manifiesto en investigaciones con poblaciones hispanas, en las que los niveles de bienestar se encuentran en el rango medio bajo (Molina Sena, Meléndez Moral & Navarro Pardo, 2008).	Hernández Vergel, Prada Núñez, Hernández Suárez, 2018. Bienestar subjetivo entre adultos mayores institucionalizados en la ciudad de Cúcuta, Colombia* Universidad de Santander, Colombia REVISTA A DIVERSITAS - PERSPECTIVAS EN PSICOLOGÍA - Vol. 14, No. 1, 2018	PERFIL PERMA Adaptación Tarragona. Esto es, emociones positivas, compromiso, relaciones, significado y logros. Además, evalúa tres factores independientes, a saber: salud, emociones negativas y soledad. Está compuesta por 23 ítems, 15 de los cuales evalúan el bienestar de psicología del bienestar (tres ítems para cada factor) y uno que representa el bienestar general.
13	PSYCINFO	Assessing college life adjustment of students with disabilities: Application of the PERMA framework.	Tansey, Timothy N.; Smedema, Susan; Umucu, Emre; Iwanaga, Kanako ; Wu, Ja-Rung ; Cardoso, Elizabetha Silva ; Strauser, David. Abril de 2018	El propósito de este estudio fue identificar y confirmar el uso apropiado del APASO II avalado por el gobierno de Hong Kong como una medida de psicología positiva bajo los modelos PERMA de Seligman (Seligman, 2011) y PERMA-H de Norrish (Norrish et al., 2013; Norrish, 2015a) en una escuela primaria que implementa un programa de educación positiva en toda la escuela.	El modelo PERMA se correlacionó negativamente con factores asociados con la dificultad universitaria y se asoció positivamente con factores relacionados con el éxito universitario. El modelo demostró también, que el bienestar media la relación entre la discapacidad funcional y la satisfacción con la vida.	menos probabilidades de matricularse o graduarse de la universidad en comparación con sus compañeros de la misma edad sin discapacidades. La calidad de vida y el bienestar de los estudiantes con discapacidades pueden ser una de las causas fundamentales de las bajas tasas de graduación. El modelo PERMA permite establecer medidas de bienestar que apoyen a los estudiantes discapacitados a entender su situación y apoyar su desarrollo. Florecer en la vida es tanto	Tansey, Timothy N, Smedema, Susan, Umucu, Emre, Iwanaga, Kanako, Wu, Ja-Rung, Cardoso, Elizabetha da Silva, et al. (2018). Assessing college life adjustment of students with disabilities: Application of the PERMA framework. Rehabilitation Counseling Bulletin, 61, 131-142. https://doi.org/10.1177/0034355217702136	Examinar la estructura Factorial del Modelo Perma.	
14	PSYCINFO	"A multidimensional PERMA-H positive education model, general satisfaction of school life, and character strengths use in Hong Kong senior primary school students: Confirmatory factor analysis and path analysis using the APASO-II". Corrigendum.	Man K. Lai, Cynthia Leung, Sylvia Y. C. Kwok, Anna N. Hui, Herman H. M. Lo, Janet T. Y. Leung and Cherry H. L. Tam 29 Junio 2018	El propósito de este estudio fue identificar y confirmar el uso apropiado del APASO II avalado por el gobierno de Hong Kong como una medida de psicología positiva bajo los modelos PERMA de Seligman (Seligman, 2011) y PERMA-H de Norrish (Norrish et al., 2013; Norrish, 2015a) en una escuela primaria que implementa un programa de educación positiva en toda la escuela.	El modelo PERMA se correlacionó negativamente con factores asociados con la dificultad universitaria y se asoció positivamente con factores relacionados con el éxito universitario. El modelo demostró también, que el bienestar media la relación entre la discapacidad funcional y la satisfacción con la vida.	El APASO-II (medida de resultados en educación aprobada por el gobierno de Hong Kong) resultó ser una medida de educación positiva adecuada. Las subescalas del APASO-II se ajustan a los cuatro elementos del modelo PERMA-H, que son Compromiso Positivo, Relaciones Positivas, Propósito Positivo y Realización Positiva, como lo demuestra el buen ajuste del modelo en el análisis factorial confirmatorio. Una de sus subescalas, la Satisfacción General, es también una medida positiva apropiada para el bienestar. Las trece subescalas seleccionadas de la APASO-II y la Escala de Uso de Fortalezas (SUS) mostraron una fiabilidad de consistencia interna satisfactoria, superior a 0.80. Estas medidas de educación positiva, junto con la Escala de Felicidad Subjetiva (SHS) y la Subescala de Salud Física (PHS) también correlacionaron positivamente de forma moderada entre sí, y negativamente con los niveles de ansiedad y depresión medidos por la Escala de Ansiedad y Depresión Hospitalaria (HADS). Las subescalas de la APASO-II junto con la SHS y la PHS validaron un modelo completo de educación positiva multidimensional PERMA-H (Seligman et al., 2009; Norrish, 2015a) y formaron una medida de educación positiva en una escuela primaria que implementaba un programa de educación positiva en toda la escuela.	Lai, Man K, Leung, Cynthia, Kwok, Sylvia Y, C, Hui, Anna N, Lo, Herman H, M, Leung, Janet T, Y, et al. (2018). "A multidimensional PERMA-H positive education model, general satisfaction of school life, and character strengths use in Hong Kong senior primary school students: Confirmatory factor analysis and path analysis using the APASO-II". Corrigendum. Frontiers in Psychology, 9. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01639	Implementaba un programa de educación positiva en toda la escuela. APASO II (Programa de Evaluación de los Resultados Afectivos y Sociales (2ª versión), avalado por el gobierno de HongKong como medida de psicología positiva bajo los: MODELO PERMA y MODELO PERMA -H	
15	PSYCINFO	PERMA and the building blocks of well-being.	Martin Seligman 16 Feb 2018.	El propósito de este estudio fue identificar y confirmar el uso apropiado del APASO II avalado por el gobierno de Hong Kong como una medida de psicología positiva bajo los modelos PERMA de Seligman (Seligman, 2011) y PERMA-H de Norrish (Norrish et al., 2013; Norrish, 2015a) en una escuela primaria que implementa un programa de educación positiva en toda la escuela.	El modelo PERMA se correlacionó negativamente con factores asociados con la dificultad universitaria y se asoció positivamente con factores relacionados con el éxito universitario. El modelo demostró también, que el bienestar media la relación entre la discapacidad funcional y la satisfacción con la vida.	exactamente que el PERMA constituye (al menos algunos de los) elementos del bienestar y que las personas que tienen uno de los elementos tienen aproximadamente a tener los otros elementos en un grado similar. Por otra parte, la construcción de la felicidad no es principalmente una cuestión psicométrica, aunque la medición de 2. M. SELIGMAN la felicidad es (en gran parte) una cuestión psicométrica. a investigación de cuáles son los	Seligman, Martín. (2018). PERMA and the building blocks of well-being. The Journal of Positive Psychology, 13, 333-335. https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1437466	No tiene aplicación este artículo, solo revisa si el PERMA tiene algo nuevo que ofrecer en comparación del SWB. Y los análisis demuestran que no.	

16	PSYINFO	Resounding meaning: A PERMA wellbeing profile of classical musicians.	Sara Ascenso, Rosie Perkins and Aaron Williamon 06 de noviembre de 2018	Este estudio pretende generar un perfil que represente indicadores de funcionamiento óptimo entre los músicos clásicos. Se adoptó el modelo PERMA, que concilia el bienestar hedónico y el eudaimónico, y se evaluaron sus cinco elementos con una muestra de músicos clásicos profesionales: Emoción positiva, Compromiso, Relaciones, Significado y Realización. Finalmente, se discute la conciliación entre los resultados y el conjunto de investigaciones anteriores que señalan que la profesión musical es altamente desafiante para un funcionamiento psicológico saludable.	Los resultados indican que hay una elevada puntuación en todas las dimensiones, siendo la de Significado la mejor valorada. Los músicos obtuvieron puntuaciones significativamente más altas que los indicadores de la población general en Emoción Positiva, Relaciones y Significado. Cuando el bienestar se evalúa como funcionamiento positivo y no como ausencia de malestar, los músicos muestran perfiles prometedores.	La investigación sobre grupos profesionales específicos ayuda a sentar las bases para intervenciones integrales y a medida. El modelo PERMA se presenta como un marco útil a nivel práctico para incorporarse en entornos educativos y profesionales, en el empeño de promover el bienestar de los músicos clásicos profesionales en diferentes dimensiones. Parece oportuno crear iniciativas de bienestar para los músicos que vayan más allá de la minimización de la ansiedad interpretativa o la prevención de lesiones físicas y que den pasos hacia la promoción deliberada de un funcionamiento positivo. Por lo tanto, otro hilo conductor de la investigación es el desarrollo del apoyo empírico y la optimización de tales intervenciones positivas dentro del sector. Por último, nuestra investigación no permite sacar conclusiones basadas en la causalidad. Este estudio ha presentado un perfil de bienestar transversal de los músicos profesionales de música clásica, que apunta a altos niveles de bienestar según la definición del modelo PERMA. Ha arrojado luz sobre los componentes que más favorecen el florecimiento de este grupo profesional, revelando la centralidad del Significado. Por lo tanto, sostenemos que una reorientación hacia la evaluación multidimensional positiva del bienestar, la investigación basada en la teoría y la conciencia de los elementos idiosincrásicos inherentes al funcionamiento óptimo en el caso de los músicos son los próximos pasos necesarios en la búsqueda de mejores enfoques	Ascenso, Sara, Perkins, Rosie & Williamon, Aaron. (2018). Resounding meaning: A PERMA wellbeing profile of classical musicians. <i>Frontiers in Psychology</i> , 9. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01895	El modelo PERMA se presenta en un marco útil a nivel práctico para incorporarse en entornos educativos y profesionales en diferentes dimensiones.
17	PSYINFO	Evaluating optimism, hope, resilience, coping flexibility, secure attachment, and perma as a well-being model for college life adjustment of student veterans: A hierarchical regression analysis.	Umucu, Emre 2018	El propósito de este estudio es examinar: (a) Hasta qué punto las covariables demográficas, los rasgos fundacionales y emergentes de la psicología positiva (FEPPTs) y el PERMA predicen de forma única el ajuste a la vida universitaria, la CVRS y la satisfacción vital de los estudiantes veteranos; (b) El PERMA como modelo de felicidad y bienestar para el ajuste a la vida universitaria, la CVRS y la satisfacción vital entre los estudiantes veteranos; c) Los FEPPTs como indicadores del PERMA.	Los resultados revelaron que las covariables demográficas (por ejemplo, la discapacidad relacionada con el servicio), FEPPTs (por ejemplo, el optimismo), y PERMA (por ejemplo, la emoción positiva) explicaron significativamente el ajuste de la vida universitaria, la CVRS, y la satisfacción con la vida de los estudiantes veteranos. Además, un análisis de mediación reveló que PERMA media parcialmente la relación entre la discapacidad relacionada con el servicio y el ajuste de la vida universitaria de los estudiantes veteranos.	Los resultados de este estudio proporcionan apoyo empírico para el uso de PERMA como un modelo de bienestar integral de ajuste de la vida universitaria para los estudiantes veteranos.	Umucu, Emre. (2018). Evaluating optimism, hope, resilience, coping flexibility, secure attachment, and perma as a well-being model for college life adjustment of student veterans: A hierarchical regression analysis. <i>Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering</i> , 79(1-8)(E). No Pagination Specified. Retrieved from http://ovidsp.ovid.com/ovidweb.cgi?T=JS&PAGE=reference&D=psyc15&NEWS=N&AN=2017-54456-013 .	PERMA como un modelo de bienestar integral de ajuste de la vida universitaria para los estudiantes veteranos.
18	BIDIUNAM	Adaptación al Español de la Escala de Autoeficacia General para su Uso en el Contexto Ecuatoriano.	Alexandra Bueno-Pacheco, Sandra Lima-Castro, Eva Peña-Contreras, Cristina Cedillo-Quizpe y Mónica Aguilar-Sizer, 2017	Estudio cuantitativo, centrado en un análisis descriptivo, correlacional-causal de los ítems del test; que utiliza los procedimientos y técnicas estadísticas clásicas para estudios psicométricos, como lo son el análisis de ítems bajo la teoría clásica y el análisis factorial en sus versiones exploratoria y confirmatoria.	La escala fue aplicada a dos muestras, una de 100 personas que funcionó como piloto y otra de 550 personas residentes en la ciudad de Cuenca-Ecuador, a quienes también se aplicó una adaptación del Perfil PERMA de Butler y Kern (2016) para comprobar la validez convergente y discriminante. Se observó que la aplicación en esta población presenta adecuados niveles de ajuste y alta consistencia interna ($\alpha = .91$) y un ajuste general adecuado de la estructura de tres factores: bienestar psicológico, bienestar social, bienestar emocional propuestos por el autor.	Los resultados de este estudio muestran que las personas pueden manejar de mejor manera situaciones estresantes o conflictivas, es necesario conocer el nivel de autoeficacia percibida en las personas, ya que ello dará cuenta de la forma de llevar su tratamiento, e incluso su pronóstico, tal como lo menciona Salvador (2004).	Bueno-Pacheco, Lima-Castro, Peña-Contreras, Cedillo-Quizpe y Aguilar-Sizer, 2017 Adaptación al Español de la Escala de Autoeficacia General para su Uso en el Contexto Ecuatoriano. https://doi.org/10.21865/RDEP48.3.01	PERMA PROFILE
19	SCIELO	Fiabilidad y validez de la Escala del Continuum de Salud Mental (MHC-SF) en el contexto ecuatoriano	Eva Karina Peña Contreras Sandra Eugenia Lima Castro Gladys Alexandra Bueno Pacheco Mónica Elisa Aguilar Sizer Corey Lee M. Keyes William Paul Arias Medina, 2017	Estudiar la estructura factorial, fiabilidad y validez del Continuum de Salud Mental (MHC-SF) de Keyes (2009) en el contexto ecuatoriano.	La escala fue aplicada a dos muestras, una de 100 personas que funcionó como piloto y otra de 550 personas residentes en la ciudad de Cuenca-Ecuador, a quienes también se aplicó una adaptación del Perfil PERMA de Butler y Kern (2016) para comprobar la validez convergente y discriminante. Se observó que la aplicación en esta población presenta adecuados niveles de ajuste y alta consistencia interna ($\alpha = .91$) y un ajuste general adecuado de la estructura de tres factores: bienestar psicológico, bienestar social, bienestar emocional propuestos por el autor.	Se observó que la aplicación en esta población presenta adecuados niveles de ajuste y alta consistencia interna ($\alpha = .91$) y un ajuste general adecuado de la estructura de tres factores: bienestar psicológico, bienestar social, bienestar emocional propuestos por el autor.	Peña Contreras, Lima Castro, Bueno Pacheco, Aguilar Sizer, Lee M. Keyes, Arias Medina, 2017 Fiabilidad y validez de la Escala del Continuum de Salud Mental (MHC-SF) en el contexto ecuatoriano. <i>Revista de Psicología, Universidad de Cuenca, Ecuador, Department of Sociology, Emory College, U.S.A. Ciencias Psicológicas 2017</i> ; 11 (2): 223 - 232 doi: 10.22235/cp.v11i2.1499	PERFIL PERMA
20	REDALYC	PSICOLOGÍA POSITIVA, EDUCACIÓN EMOCIONAL Y EL PROGRAMA AULAS FELICES	Rafael Bisquera Aúzina, Silvia Hernández Paniello 2017	Se expone como el desarrollo del bienestar debería ser una de las finalidades de la educación, lo cual repercutiría en el profesorado, alumnado, familias y por extensión a la sociedad en general. En el artículo se argumenta sobre la importancia de potenciar el bienestar en la educación, se presentan actividades prácticas y estrategias de intervención, con especial referencia a la formación del profesorado.	Revisión de artículos para aplicar el bienestar en la educación. Alumnos, profesorado, administrativo y padres de familia.	Para trabajar cada una de las fortalezas personales, en el programa "Aulas felices" se pueden encontrar más de trescientas actividades dirigidas al alumnado de educación infantil, primaria y secundaria. Estas actividades se acompañan de una serie de estrategias de intervención, que son complementarias entre sí: propuestas globales, propuestas específicas, planes personalizados y trabajo conjunto entre familias y centros. Propuestas de intervención.	Rafael Bisquera, Silvia Hernández Paniello 2017. PSICOLOGÍA POSITIVA, EDUCACIÓN EMOCIONAL Y EL PROGRAMA AULAS FELICES CIFE (Centro de Innovación y Formación Educativa), España <i>Papeles del Psicólogo</i> , vol. 38, núm. 1, pp. 58-65, 2017 Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos https://www.redalyc.org/jatsRepo/778/77849972006/html/index.html	El programa de Aulas Felices está basado en el modelo PERMA, tiene mas de 300 actividades aplicables para mejorar el bienestar.
21	PSYINFO	Measuring well-being: A comparison of subjective well-being and PERMA.	Fallon R. Goodman, David J. Disabato, Todd B. Kashdan & Scott Barry Kaufman. 10 octubre 2017.	Establecer comparaciones entre el modelo de Diener de bienestar subjetivo, SWB, de 1984 con el modelo PERMA de Seligman de 2011	Los valores medios, desviaciones estándar y las matrices de correlación de las variables de bienestar, arrojaron números que indican que los factores de bienestar de los dos modelos están fuertemente correlacionados. Ello indica que ambos modelos son válidos. El factor de análisis confirmatorio, ofreció una muy fuerte correlación entre el modelo SWB y PERMA	La conclusión final de este artículo es relativamente simple, pero los cálculos estadísticos que permiten llegar a esta conclusión son realmente profundos y variados. Muchas teorías de validación estadística fueron empleadas en este artículo. El estudio presenta evidencias estadísticas que permiten inferir que el modelo PERMA de Seligman y el SWB de Diener, representan el mismo tipo de bienestar.	Goodman, Fallon R, Disabato, David J, Kashdan, Todd B & Kaufman, Scott Barry. (2018). Measuring well-being: A comparison of subjective well-being and PERMA. <i>The Journal of Positive Psychology</i> , 13, 321-332. https://doi.org/10.1080/17439760.2017.1388434	Comparaciones entre dos modelos de Bienestar, uno de 1984 y otro de 2011.
22	REDALYC	Fortalezas Humanas y Bienestar Biopsicosocial: Revisión sistemática	Ovejero, Cardenal Ortiz-Tallo (2016).	fortalezas psicológicas propuestas por el modelo Values in Action (VIA) y su relación con el bienestar, la satisfacción vital, la felicidad, la resiliencia y la salud en diferentes Poblaciones.	Muestran que las fortalezas están relacionadas con la satisfacción vital, el bienestar, la felicidad y la resiliencia.	Desde una perspectiva social las fortalezas puede contribuir a la promoción de la salud, la Psicología Positiva y, las fortalezas psicológicas.	Ovejero, Mercedes; I Hernández, Ortiz-Tallo, Margarita <i>Psychological Writings</i> , vol. 9, núm. 3, septiembre-diciembre, 2016, pp. 4-14 Universidad de Málaga Málaga, España.	VIA fortalezas.
23	BIDIUNAM	Perfil PERMA en una muestra de jóvenes voluntarios colombianos	Pastrana, M-Paula, Salazar-Piñeros, Fabio A 2016	Identificar el nivel de florecimiento a través del perfil PERMA en un grupo de jóvenes voluntarios colombianos entre las edades de 18 y 30 años de la organización no gubernamental AIESEC de Colombia, y validar este perfil mediante la comparación con un grupo de jóvenes universitarios no voluntarios de la ciudad de Neiva.	N/A- Solo se encontró el resumen.	Los resultados indicaron que el grupo de voluntarios obtuvo mayores puntajes en cuatro de los cinco componentes del PERMA: Emociones Positivas (P), Compromiso (E), Significado (M) y Logros (A) a comparación de los no voluntarios. Entre los dos grupos no se observaron diferencias significativas en el componente de Relaciones Positivas (R).	Pastrana, Salazar-Piñeros, 2016. Perfil PERMA en una muestra de jóvenes voluntarios colombianos <i>Revista Katharsis</i> ; jul-dic/2016, Issue 22, p13-34, 22p, 4 Charts, 1 Graph DOI: 10.25057/25005731.813	PERMA PROFILE
24	PSYINFO	Using the PERMA model in the United Arab Emirates.	Lambert D'raven, L; Pasha-Zaidi, N. 2016.	El presente estudio pretendía determinar si las descripciones de la felicidad proporcionadas por una muestra de estudiantes universitarios emiratíes se ajustaban a las vías del modelo PERMA.	Los resultados mostraron que la forma en que se describía la felicidad coincidía con las vías del modelo PERMA de forma culturalmente coherente. El modelo PERMA fue eficaz a la hora de poner de manifiesto las oportunidades y los retos de intervención en los Emiratos Árabes Unidos.	El estudio sugiere que, a medida que los investigadores se proponen aumentar el bienestar y las naciones se esfuerzan por mejorar la satisfacción de sus ciudadanos, las estructuras culturales pueden verse afectadas. Los mayores de 18 años y adolescentes pasan mucho tiempo en el entorno escolar; como tal, las escuelas desempeñan un papel de socialización fundamental para establecer y mantener valores culturales positivos y promover el bienestar de los jóvenes de hoy. valores culturales positivos y la promoción del bienestar de los jóvenes de hoy en día. Los resultados educativos se determinaron mediante pruebas objetivas y expedientes académicos, pero las perspectivas subjetivas y multidimensionales del bienestar son igualmente informativas a la hora de evaluar el grado en que las escuelas cumplen su propósito de preparar a los estudiantes para la vida adulta. Si se miden directamente las perspectivas subjetivas de bienestar en múltiples ámbitos, es posible promover con más éxito el bienestar de los estudiantes. El presente estudio exploratorio sugiere que el marco PERMA de Seligman tiene aplicabilidad dentro del campo de la educación positiva. Se sugiere que las medidas multidimensionales del bienestar son útiles en la práctica en las escuelas. Las medidas globales dejan poca orientación sobre cómo aumentar el nivel de bienestar de un estudiante, mientras que la mayor especificidad proporcionada por los ámbitos PERMA ofrece más información para que los profesores puedan satisfacer mejor las necesidades de bienestar de los estudiantes. Por lo tanto, un enfoque multidimensional del bienestar permite a las escuelas adaptar los enfoques sistemáticos de bienestar a las	Lambert D'raven, L & Pasha-Zaidi, N. (2016). Using the PERMA model in the United Arab Emirates. <i>Social Indicators Research</i> , 125, 905-933. https://doi.org/10.1080/17439760.2014.936962	Como Comparativa de un modelo de BienEstar existente.
25	PSYINFO	A multidimensional approach to measuring well-being in students: Application of the PERMA framework.	Margaret L. Kern, Lea E. Watersb, Alejandro Adiera & Mathew A. Whitebe Publicación en línea 17 Jul 2014. <i>The Journal of Positive Psychology</i> , 2015	El objetivo de este trabajo fue explorar si el modelo PERMA de Seligman (2011) podía ser medido en una muestra de jóvenes, proporcionando así una aplicación operativa de la teoría PERMA dentro del campo de la educación positiva. El presente estudio exploratorio examinó si los factores PERMA podían recuperarse a partir de los elementos incluidos en una evaluación de bienestar existente, examinó si los factores positivos y negativos podían distinguirse, y exploró las asociaciones transversales con otras variables de la vida, la salud y la salud mental, mapeando cómo los diferentes constructos positivos y negativos se relacionan entre sí.	Nuestros resultados sugieren que el bienestar de los estudiantes es multidimensional, tanto en el lado positivo como en el negativo del continuum de la salud mental. En el lado positivo, los factores generalmente se alinearon con el modelo PERMA, con algunas excepciones. Según los elementos incluidos en el análisis, Emoción positiva, Compromiso, Relaciones y Realización se recuperaron. Los elementos que reflejan teóricamente el Significado se superpusieron con los elementos de Relaciones.	Los resultados de este estudio sugieren que el bienestar de los estudiantes es multidimensional, tanto en el lado positivo como en el negativo del continuum de la salud mental. En el lado positivo, los factores generalmente se alinearon con el modelo PERMA, con algunas excepciones. Según los elementos incluidos en el análisis, Emoción positiva, Compromiso, Relaciones y Realización se recuperaron. Los elementos que reflejan teóricamente el Significado se superpusieron con los elementos de Relaciones.	Kern, Margaret L, Waters, Lea E, Adler, Alejandro & White, Mathew A. (2015). A multidimensional approach to measuring well-being in students: Application of the PERMA framework. <i>The Journal of Positive Psychology</i> , 10, 262-271. https://doi.org/10.1080/17439760.2014.936962	Como Comparativa de un modelo de BienEstar existente.
26	BIDIUNAM	Efecto de la inteligencia emocional y flujo de trabajo sobre estresores y bienestar psicológico: análisis de ruta en docentes.	Anthony Constant Millán del Lange, Diego de J. García-Álvarez, María Eugenia D'Aubeterre López, 2014	El presente estudio forma parte de la línea de investigación "Salud psicológica ocupacional" del Departamento de Ciencias del Comportamiento de la Universidad Metropolitana de Venezuela. Su objetivo es contar con estudios que evalúen, desde una perspectiva metodológica de corte causal y no experimental, los efectos perjudiciales positivos o negativos de las variables psicológicas en el contexto del trabajo sobre un indicador de salud como lo es el bienestar psicológico.	Respecto al bienestar psicológico, los 199 docentes que participaron en la muestra, tienden a tener un alto nivel de bienestar psicológico general (52.76%). Respecto a la disposición a fluir en el trabajo, la tendencia de la mayoría fue tener niveles intermedios. En relación con las demás fuentes de estrés laboral, se determinaron niveles intermedios en la muestra de estudio, a excepción de las fuentes: horas extras de dedicación y actualización profesional, que en su mayoría tuvieron niveles muy bajos. En este sentido, el 78.38% de la muestra obtuvo niveles adecuados de inteligencia emocional, mientras que el 22.61% debía mejorar alguno de sus componentes.	Correlaciones entre la escala de Autoeficacia General y las dimensiones de Bienestar y de Emociones Negativas de la Escala PERMA. En el presente estudio se corroboró el valor causal de los componentes del modelo PERMA de Seligman, el cual se utilizó como escala en las encuestas aplicadas: Tercera versión de la Escala de Disposición a Fluir en el Trabajo (EDFT-3), de Inteligencia Emocional (IE) e Inventario de Percepción de Estresores en Docentes Universitarios (IPED-U).	Millán, A. C., García-Álvarez, D. J., & D'Aubeterre López, M. E. (2014). Efecto de la inteligencia emocional y flujo de trabajo sobre estresores y bienestar psicológico: análisis de ruta en docentes. <i>Revista Colombiana de Psicología</i> , 23(1), 207-228.	SE UTILIZARON LOS 5 COMPONENTES DEL MODELO PERMA COMO COMPARATIVO. (VALOR CAUSAL)
27	REDALYC	Traducción, adaptación al español y validación de la escala de bienestar mental de Warwick Edinburg, en una muestra de adultos mayores argentinos.	Serrani Azcurra (2014)	Existe una necesidad de contar con instrumentos confiables para evaluar el bienestar mental en salud pública que no presente problemas de estrechez de rango de medidas en poblaciones amplias.	La muestra estuvo constituida por adultos mayores con una media de edad aproximada de 80 años de edad. No hubo, sin embargo, diferencias significativas en las variables estudiadas entre ambos géneros.	La adaptación al español de la EBMWE en una población argentina de adultos mayores ofrece una buena validez externa, ya que permite evaluar la mayoría de los conceptos asociados con la salud mental positiva	Millán, A. C., García-Álvarez, D. J., & D'Aubeterre López, M. E. (2014). Efecto de la inteligencia emocional y flujo de trabajo sobre estresores y bienestar psicológico: análisis de ruta en docentes. <i>Revista Colombiana de Psicología</i> , 23(1), 207-228.	La traducción y validación de la escala de bienestar mental de Warwick Edinburg, en una muestra de adultos mayores argentinos. Serrani Azcurra <i>Acta Colombiana de Psicología</i> , vol. 18, núm. 1, enero-junio, 2015, Universidad Católica de Colombia Bogotá, Colombia