FICHA 106 · PARA EL PSICÓLOGO

Mi perfil PERMA

Hacer balance de los cinco pilares del bienestar

OBJETIVO

Ayudar a la persona a valorar, de forma sencilla, las cinco dimensiones del modelo PERMA (emociones positivas, compromiso, relaciones, sentido, logro) y a elegir un pilar que cuidar.

PARA QUIÉN

Sensación de vacío o de rutina, recuperación tras una etapa difícil, ganas de trabajar el bienestar y no solo los síntomas.

DURACIÓN

15-20 min en sesión; repetir cada 1-2 meses

DESARROLLO

1. Presenta los cinco pilares con un ejemplo concreto de cada uno.
2. Pide puntuar cada pilar de 0 a 10 y anotar lo que ya lo alimenta.
3. Buscad un pilar bajo pero importante para la persona (no necesariamente el más bajo).
4. Elegid juntos una pequeña acción y una ficha asociada (107 a 115).

PUNTOS DE ATENCIÓN

> Esta autoevaluación no es el PERMA-Profiler (cuestionario validado de Butler y Kern): es un apoyo para la conversación. La psicología positiva complementa un acompañamiento, no lo sustituye. Con una depresión marcada, estos ejercicios pueden aumentar la sensación de fracaso si se proponen demasiado pronto o como una obligación de « estar bien »: adapta el ritmo y valida primero las emociones difíciles.

REFERENCIAS

Seligman, M. E. P. (2011). Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being. Free Press.

Butler, J. & Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profiler: A brief multidimensional measure of flourishing. International Journal of Wellbeing, 6(3), 1-48.

NOTAS DEL PSICÓLOGO

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 106 · HOJA PARA ENTREGAR

Mi perfil PERMA

El psicólogo Martin Seligman describe cinco pilares del bienestar: las emociones positivas, el compromiso, las relaciones, el sentido y el logro (PERMA, en inglés). Estar bien no es solo dejar de sufrir: también es cuidar estos cinco pilares.

1. Lee los cinco pilares de la tabla.
2. Puntúa cada uno de 0 (nada presente en mi vida) a 10 (muy presente).
3. Escribe lo que ya lo alimenta, aunque sea poco.
4. Elige un pilar que cuidar este mes y una pequeña acción.

Pilar	Mi nota /10	Lo que ya lo alimenta	Una pequeña acción

El pilar que elijo cuidar, y por qué:

Estos ejercicios no sustituyen una terapia. Si estás en crisis o tienes ideas de suicidio: 024 (España, 24 h) o 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones