



El modelo **PERMA** fue desarrollado por un psicólogo estadounidense llamado Martin Seligman sobre el tema de la psicología positiva, y cuáles son las cosas que contribuyen a la salud mental y al bienestar.

**La emoción positiva** es la capacidad de acceder a la emoción positiva. Necesitamos alegría, gratitud y conexión. Estas cosas se correlacionan directamente con nuestra sensación de bienestar.

**El compromiso** tiene un aspecto diferente según la edad que tengas. Cuando se es niño, el compromiso consiste en jugar con tus amigos o hacer lo que te interesa. Como adulto, a menudo se relaciona con toda nuestra identidad: ¿soy un profesional, soy un abuelo, soy un padre, o cuál es mi papel, con qué me comprometo? ¿Estoy haciendo cosas, soy voluntario en la comunidad?

**Las relaciones** tienen un efecto directo en nuestro bienestar. Cuantas más relaciones positivas y de calidad tengamos, más reforzará nuestra sensación de bienestar en la vida.

**El propósito** es algo que nos acompaña durante toda la vida. Es especialmente cierto en nuestra infancia. Los niños son conscientes de que importan o no, de qué significan algo para ti. Los adultos quieren tener una sensación de significado, de tener un propósito y una importancia.

**El logro** es una sensación de realización de que las cosas que hacemos están saliendo bien. Añadimos valor y tenemos éxito.

## Enfermedad mental

El deterioro funcional es la forma en que los clínicos determinan si algo está dentro del rango normal de las emociones o en niveles anormales que requieren intervención. El TDAH, los problemas de conducta, la ansiedad y la depresión son los cuatro principales diagnósticos en los jóvenes.