

O Papel da Psicologia Positiva no Bem-Estar das Mulheres

A mulher contemporânea desempenha diversos papéis ao mesmo tempo. Muitas conciliam carreira, família, relacionamentos, estudos e cuidados com a casa, o que frequentemente gera sobrecarga física e emocional. Diante dessa realidade, cresce a busca por estratégias que promovam mais equilíbrio, satisfação e qualidade de vida.

É nesse contexto que a Psicologia Positiva se destaca como uma importante aliada do bem-estar feminino.

O que é Psicologia Positiva?

A Psicologia Positiva é uma área da Psicologia que estuda os fatores que contribuem para o florescimento humano. Em vez de focar apenas em problemas e doenças, ela busca compreender e fortalecer emoções positivas, virtudes, relacionamentos saudáveis e o sentido da vida.

Desenvolvida e popularizada pelo psicólogo Martin Seligman, a Psicologia Positiva propõe que o bem-estar pode ser cultivado por meio de práticas e hábitos que fortalecem os recursos internos das pessoas.

Isso não significa ignorar dificuldades ou sofrimentos. Pelo contrário: a proposta é desenvolver ferramentas que ajudem as pessoas a enfrentarem desafios com mais resiliência e equilíbrio emocional.

Os desafios da mulher na atualidade

Ao longo das últimas décadas, as mulheres conquistaram mais espaço no mercado de trabalho, ampliaram sua participação social e assumiram posições de liderança em diferentes áreas.

No entanto, essas conquistas vieram acompanhadas de novos desafios.

Muitas mulheres acumulam responsabilidades profissionais, familiares e domésticas, enfrentando a chamada dupla ou tripla jornada. Essa sobrecarga pode impactar diretamente a saúde física e emocional, aumentando os níveis de estresse e comprometendo o bem-estar.

Entre os problemas mais frequentemente associados a essa realidade estão:

- Estresse crônico;
- Ansiedade;
- Esgotamento emocional;
- Síndrome de Burnout;
- Depressão;

- Dificuldades para conciliar vida pessoal e profissional.

Quando não existe espaço para descanso, lazer, autocuidado e conexões significativas, o equilíbrio emocional tende a ser prejudicado.

Como a Psicologia Positiva pode ajudar

A Psicologia Positiva oferece recursos que auxiliam as mulheres a desenvolverem maior consciência sobre seus pontos fortes, valores e propósitos de vida.

Ao direcionar a atenção para aspectos saudáveis da experiência humana, torna-se possível construir uma rotina mais alinhada com o bem-estar.

Entre os benefícios observados estão:

- Maior satisfação com a vida;
- Desenvolvimento da resiliência;
- Fortalecimento da autoestima;
- Melhora nos relacionamentos;
- Aumento da motivação;
- Mais clareza sobre metas e objetivos;
- Maior capacidade de lidar com adversidades.

Pequenas mudanças de hábitos podem gerar impactos significativos na qualidade de vida.

O Modelo PERMA: uma proposta para o florescimento

Martin Seligman desenvolveu o modelo PERMA, considerado uma das principais referências para a construção do bem-estar.

O modelo é composto por cinco elementos fundamentais:

P – Emoções Positivas (Positive Emotion)

Cultivar emoções como alegria, gratidão, esperança, serenidade e amor contribui para ampliar a percepção de bem-estar e fortalecer a saúde mental.

E – Engajamento (Engagement)

Refere-se à capacidade de estar plenamente envolvida em atividades que despertam interesse, prazer e sensação de fluxo.

R – Relacionamentos (Relationships)

Relacionamentos saudáveis oferecem apoio emocional, segurança e conexão, sendo fundamentais para uma vida mais satisfatória.

M – Significado (Meaning)

Encontrar propósito nas atividades diárias ajuda a construir uma vida mais alinhada com os próprios valores.

A – Realização (Achievement)

Estabelecer metas e celebrar conquistas fortalece a sensação de competência e crescimento pessoal.

Práticas de Psicologia Positiva para o dia a dia

Algumas estratégias simples podem ser incorporadas à rotina:

- Praticar a gratidão diariamente;
- Identificar e utilizar seus pontos fortes;
- Reservar tempo para atividades prazerosas;
- Investir em relacionamentos saudáveis;
- Praticar mindfulness e meditação;
- Estabelecer metas realistas;
- Valorizar pequenas conquistas;
- Desenvolver hábitos de autocuidado.

O objetivo não é alcançar uma felicidade constante, mas construir recursos emocionais que favoreçam uma vida mais equilibrada e significativa.

Considerações finais

A Psicologia Positiva oferece uma perspectiva valiosa para o desenvolvimento do bem-estar das mulheres. Ao fortalecer emoções positivas, relacionamentos, propósito e realização, torna-se possível enfrentar os desafios da vida contemporânea com mais equilíbrio e resiliência.

Investir no próprio bem-estar não é um luxo, mas uma necessidade. Quando a mulher cuida da sua saúde emocional, amplia sua capacidade de florescer em todas as áreas da vida, construindo uma trajetória mais satisfatória, significativa e alinhada aos seus valores.