



**CENTRO UNIVERSITÁRIO UNIMAUÁ**  
**CURSO DE BACHARELADO EM PSICOLOGIA**

**RENATA NEVES FONSECA**

**A importância da autoestima na vida das mulheres na fase adulta a partir da psicologia positiva**

**Taguatinga – DF**

**2022**

**RENATA NEVES FONSECA**

**A importância da autoestima na vida das mulheres na fase adulta a partir da psicologia positiva**

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) elaborado como requisito para obtenção do Título de Bacharel em Psicologia, sob a orientação da professora M.e Meg Gomes Martins de Ávila.

**Taguatinga – DF**

**2022**

Artigo de autoria de Renata Neves Fonseca, intitulado “A importância da autoestima na vida das mulheres da fase adulta”, apresentado como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Psicologia no Centro Universitário UniMauá, em 24 de Maio de 2022, defendido e aprovado pela seguinte banca examinadora:

---

Profa. M.e. Meg Gomes Martins de Ávila  
Professora do Curso de Graduação em Psicologia do Centro Universitário UniMauá  
Coordenadora do Curso de Graduação em Psicologia do  
Centro Universitário UniMauá

*Victoria Ayelen Gomez*

---

Victória Ayelen Gomez  
Doutora em Psicologia Clínica e Cultura PPGPsiCC - UnB  
Professora do Curso de Graduação em Psicologia do Centro Universitário UniMauá

---

  
Fábio Gonçalves Soares  
Membro(a) da Banca Examinadora

## **DEDICATÓRIA**

Foi pensando nas mulheres que executei este projeto, por isso dedico este trabalho a todas aquelas a quem esta pesquisa possa ajudar de alguma forma.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço em primeiro lugar a Deus, por ter me dado o sopro da vida e permitir chegar até aqui com coração cheio de fé acreditando que tudo daria certo.

À minha mãe e ao meu esposo por acreditarem em mim, por terem dado o pontapé inicial nessa minha jornada dentro do curso de psicologia.

Ao meu filho Guilherme, por ter sido meu maior motivo de buscar ser uma pessoa melhor, por ter tido paciência em abrir mão das brincadeiras, dos nossos momentos enquanto estava em aula e fazia os trabalhos que, para ele, eram intermináveis.

À minha irmã Emille, por ter sido luz nos dias de escuridão, por me esperar acordada até tarde para jantar comigo e para me perguntar: “E aí, Dinha, o que aprendeu hoje?”

Às minhas tias e aos meus irmãos por sentirem-se orgulhosos em ter na família uma psicóloga e a todos os meus familiares que me apoiaram e me impulsionaram a sempre lutar por meus objetivos.

As minhas amigas, Fabiana, Jéssica e Kauanne por serem um bálsamo nos dias de angústia.

*“O que é necessário para mudar uma  
pessoa é mudar sua consciência de si mesma.”  
Abraham Maslow*

## **A importância da autoestima na vida das mulheres na fase adulta a partir da psicologia positiva**

**Renata Neves Fonseca <sup>1</sup>**

### **RESUMO**

A vida feminina é repleta de particularidades quando comparada com outros grupos sociais. Elas vivenciam situações únicas e reflexos psicológicos muito específicos, os quais podem afetá-las de maneira intensa, requerendo recursos psicológicos bem estabelecidos para que possam lidar com tais situações. Dentre estes recursos, observa-se que a autoestima se destaca, uma vez que os seus diferentes níveis, autoestima e baixa autoestima que geram diferenças perceptíveis na vida da pessoa, o que mostra a relevância da autoestima. Sendo assim, nesse trabalho, busca-se compreender como é possível trabalhar com a autoestima feminina com o objetivo de desenvolver o psicológico para lidar com diversas situações cotidianas agressivas. Dentro dessa análise, observa-se a relevância das abordagens baseadas da psicologia positiva, tendo em vista suas metodologias diferentes das convencionais, como recurso auxiliador no desenvolvimento da autoestima da mulher em sua fase adulta.

**PALAVRAS-CHAVE:** Autoestima. Mulher. Psicologia Positiva

### **ABSTRACT**

Female life is full of particularities among other social groups, with unique situations and very specific psychological reflexes, which may affect them in a very intense way, requiring strong and well-established psychological resources to deal with such. Among those resources, it can be observed that self-esteem highlights itself notoriously, since its different levels cause perceptive differences in a person's life, which shows its relevance. Therefore, in this work, we try to comprehend how is it possible to work with female self-esteem in order to fortificate women's mind to deal with those various aggressive situations in daily life. Inside this analysis, it's observed

---

<sup>1</sup> Graduanda em Psicologia. Uni Mauá. renatabsddf@hotmail.com

the relevance of the approaches based on Positive Psychology, having in mind its unconventional methods, as an auxiliary resource on the fortication of adult women's self-esteem.

**KEY WORDS:** Self-esteem. Woman. Postive Psychology,

## 1 INTRODUÇÃO

Este artigo tem como objeto de estudo a autoestima feminina, considerando-a como uma característica inerente ao bem-estar humano, mas que deve ser compreendida de maneira diferente quando se trata das mulheres, uma vez que as experiências sociais delas são únicas perante os outros grupos da sociedade, pois:

“mesmo no Brasil recente, existiam diferenças entre homem e mulher, relacionando sua submissão a sua estrutura física e biológica. Se a diferença entre gêneros era voltada para a relação anatômico-fisiológica, o sexo político-ideológico vai comandar a oposição e a descontinuidade sexual do corpo, dando arcabouço, justificativa e até impondo diferenças morais aos comportamentos masculinos e femininos, estando em acordo com a exigência de uma sociedade burguesa, capitalista, colonial, individualista e imperialista existente, também, nos países europeus.” (SILVA *et al*, 2005)

Esse contexto, portanto, gera uma pressão psicológica agressiva na vida das mulheres, afetando, por conseguinte, a sua autoestima, o que gera uma gama de malefícios à saúde psicológica feminina. Deste modo:

“[...]uma baixa autoestima expressa um sentimento de desvalorização, insatisfação e uma falta de respeito dos indivíduos em relação a si mesmos. Os indivíduos tendem a sentir-se incompetentes, inadequados e incapazes de enfrentar desafios. (ROSENBERG, 1965, *apud* VALÉRIO, 2014, p. 23).

Os indivíduos com baixa autoestima possuem geralmente uma reduzida autoeficácia e autoconfiança, afetando os relacionamentos interpessoais, o que, por sua vez, pode repercutir em uma deterioração da autoestima global (GUINDON, 2010, *apud* VALÉRIO, 2014, p. 23). Para enfrentar esse problema, “a construção da autoestima é o caminho para a mulher reformular sua questão de poder, de dentro para fora.” (FERRARI, 2013, p. 3)

Nessa perspectiva, “a autoestima se reflete na forma como as pessoas aceitam a si mesmas, valorizam o outro e projetam suas expectativas.” (SCHULTHEISZ; APRILE, 2013, p.36). Sendo assim, é importante entender como o



trabalho do psicólogo auxilia na manutenção ou desenvolvimento da autoestima, tendo em vista que esse estado psicológico traz diversos benefícios à saúde mental do indivíduo.

Quando esse sentimento é positivo, diz-se que a pessoa possui uma alta autoestima, ou seja, essa se valoriza, demonstra confiança em seus atos e julgamentos. Esta é necessária para desfrutar de uma vida plena em todas as áreas: trabalho, pessoal, sentimental, familiar. Pessoas com autoestima elevada confiam mais em suas possibilidades, evitando o estresse gerado pela insegurança. Isso os ajuda a desenvolver melhor suas habilidades pessoais, estabelecer objetivos de vida e alcançá-los mais facilmente. Além disso, essas pessoas tendem a ser mais empáticas e mostram maior capacidade de perdoar erros, tanto seus quanto dos outros (SANTOS, 2019 p.58).

A autoestima começa a se formar desde a primeira infância, quando a criança percebe ser valorizada pelos pais e começa a confiar nos mesmos. Ao longo do ciclo de vida, e com o caminhar para a adultez, a autoestima é afetada pelos acontecimentos de vida e pelas pessoas que se conhece (POWELL, 2004 *apud* VALÉRIO, 2014). Desse modo, o valor próprio torna-se dependente de valores sociais e é, em parte, influenciado pelo *feedback*, real ou percebido, de outros significativos (GUINDON, 2010, *apud* VALÉRIO, 2014, p.21).

Caracterizam a autoestima como uma dimensão da avaliação geral que uma pessoa faz de si mesma, podendo essa avaliação ser mais funcional ou disfuncional a autoestima será então o que a pessoa sente relativamente as suas qualidades, sentimentos e valor próprio. (MATAVELLI, 2021, p.18)

Diante do exposto, o objetivo geral do trabalho foi identificar como os diferentes níveis de autoestima afetam os vários âmbitos da vida das mulheres

Os objetivos específicos foram investigar o conceito de autoestima sob o olhar da psicologia, analisar possíveis crenças e contextos que limitam o desenvolvimento da autoestima das mulheres e identificar como a psicologia positiva pode contribuir para a libertação pessoal das mulheres em relação a esses estigmas.

## **2 MÉTODO**

Para compreender esse processo de desenvolvimento psicológico bem como os recursos para auxiliá-lo, é necessário identificar, primeiro, como os diferentes níveis de autoestima afetam os vários âmbitos da vida da mulher – profissional, psicológico, familiar e etc. Essa análise, portanto, deve seguir uma metodologia científica. Neste

caso, a metodologia adotada para a confecção do presente estudo foi uma revisão bibliográfica, buscando artigos e livros dos últimos vinte anos, em bases de dados científicos, tais como Google Acadêmico, Scielo e Pubmed e Pepsic que abordassem a temática ou que a tangenciassem em algum ponto, associando-se a termos como: autoestima, mulher, crenças, autoconceito e psicologia positiva. A partir dessas fontes, desenvolveu-se interpretações e adaptações para compreender o conceito de autoestima sob o olhar da Psicologia, analisar as possíveis crenças e contextos que limitam o desenvolvimento da autoestima das mulheres e identificar como a psicologia positiva pode contribuir para a libertação pessoal das mulheres em relação a esses estigmas

### **3 A AUTOESTIMA**

A autoestima se refere à avaliação global positiva que o indivíduo tem de si, isto é, consiste no respeito e dignidade que o indivíduo considera possuir como suas características próprias (SCHULTHEISZ e APRILE, 2013, p.37). Sendo assim, verifica-se que ela está ligada a toda e qualquer ação que o indivíduo possa realizar em seu cotidiano, uma vez que elas exigem uma postura autoconfiante.

De acordo com Matavelli (2021), dentro da psicologia, isso seria a percepção emocional que o sujeito tem de si mesmo, a qual facilita a forma como o sujeito vai se espelhar, e isso implica em muitas emoções e muitas características dentro das pessoas.

Hoje, é extremamente fácil encontrar opiniões sobre os conceitos da autoestima, partindo das mais diferentes áreas, como dito por Moysés (2014, p. 12):

“Cabe no anúncio do profissional que trata da depressão, que faz hipnose, regressão de memória e usa florais. Cabe também nos dos tarólogos, dos astrólogos e até nos de entendidos em anjos. Em todos, a promessa de elevar a autoestima do pretense cliente mediante meia dúzia de "passos".

Essa facilidade, porém, pode representar um risco científico muito grave. Isso porque, embora as áreas possuam as devidas formações para atuar com suas “especialidades”, tratando-se de um conceito que constitui a saúde psicológica humana, é indispensável que haja uma compreensão científica, a qual deve partir de uma observação metódica, guiada e observada por profissionais capacitados ao

entendimento de tais assuntos. Para Bednar R(1995); Harter S(2003); Sbicigo BJ(2010):

A autoestima se reflete na forma como as pessoas aceitam a si mesmas, valorizam o outro e projetam suas expectativas. A autoestima se evidencia nas respostas dadas pelos indivíduos às diferentes situações ou eventos da vida. Corresponde ao somatório de valorações que o indivíduo atribui ao que sente e pensa, avaliando seu comportamento como positivo ou negativo, a partir desse quadro de valores. (*apud* SCHULTHEISZ E APRILE, 2013, p.37)

Com essas determinações, percebe-se que a autoestima está intrinsecamente ligada à maneira que o indivíduo valoriza a si mesmo, avaliando muito mais do que sua aparência, como entendido por muitos, mas observando seus atos e pensamentos, e definindo sua satisfação perante esses fatores.

Infelizmente, existem muitas pessoas que procuram a autoconfiança e a autoestima em todos os lugares, menos dentro de si mesmas, e, assim, fracassam em sua busca. Uma das características mais significativas da autoestima saudável é que ela é o estado da pessoa que não está em guerra consigo mesma nem com os outros. A importância de uma autoestima saudável reside no fato de que ela forma a base de nossa capacidade de reagir ativa e positivamente às oportunidades da vida –seja no trabalho, no amor ou no lazer. Ela nos possibilita desfrutar a existência (BRANDEN, 2010, p.14)

Isso tudo se dá porque “a autoestima se reflete na forma como as pessoas aceitam a si mesmas, valorizam o outro e projetam suas expectativas.” (SCHULTHEISZ; APRILE, 2013, p.36). Sendo assim, por conseguinte, a autoestima age no interior da pessoa, na sua relação consigo mesma afetando as suas relações externas através de suas projeções.

Quando esse sentimento é positivo, diz-se que a pessoa possui uma alta autoestima, ou seja, essa se valoriza, demonstra confiança em seus atos e julgamentos. Esta é necessária para desfrutar de uma vida plena em todas as áreas: trabalho, pessoal, sentimental, familiar. Pessoas com autoestima elevada confiam mais em suas possibilidades, evitando o estresse gerado pela insegurança. Isso os ajuda a desenvolver melhor suas habilidades pessoais, estabelecer objetivos de vida e alcançá-los mais facilmente. Além disso, essas pessoas tendem a ser mais empáticas e mostram maior capacidade de perdoar erros, tanto seus quanto dos outros (SANTOS, 2019 p.58).

Deste modo, pode-se discernir dois termos de maneira muito clara: a autoestima e o autoconceito. Estes termos agem de maneira mútua e paralela, ou seja, não há um mais importante do que o outro, mas, sim, uma relação de interdependência, em que esses dois fatores constroem a imagem que a pessoa tem de si mesma, de maneiras diferentes. Ao observar os trabalhos acerca do conceito de

autoestima, entendendo que o termo teve seu debate iniciado em 1890, em *Principles of psychology*, por William James, e seu aprofundamento da década de 70 do século passado, por autores como W. Brookover, Stanley Coopersmith e William Purkey, chegou-se à conclusão de que a autoestima está mais relacionada à percepção que o indivíduo tem do seu valor, ao passo que o autoconceito é a percepção de si mesmo, das suas características (MOYSÉS, 2014).

Diante do exposto, essas ideias e conceitos irão nortear a compreensão das observações feitas neste artigo.

### 3.1 O AUTOCONCEITO NA CONSTRUÇÃO DA AUTOESTIMA

É muito importante compreender a relação que há entre a autoestima e o autoconceito, pois os dois são constituintes importantes da percepção psicológica humana. Porém, dentro da Psicologia, existem dificuldades no entendimento desses termos, devido a “1) a ausência de uma definição conceitual universalmente aceita; e 2) a ausência de uma diferenciação conceitual clara entre autoconceito, autoeficácia e autoestima.” (Byrne, 1996 *apud* Costa, 2014, p. 11).

O autoconceito, que é parte indispensável para a construção de uma boa autoestima, é a percepção que o sujeito tem de si, formando quem ele é. Isso abrange o sentimento individual de cada um, acessando seus pensamentos, seus sentimentos e as suas emoções, de uma maneira mais global. Esse autoconceito envolve uma rede de crenças que foram enraizadas na sociedade e, também, em cada indivíduo, as quais sugerem experiências incluindo as características de cada um, bem como seus valores, papéis sociais, medos, objetivos e outras várias situações, pois o autoconceito está associado à relação pessoa-própria-outros (Costa, 2014, p.12)

O autoconceito está diretamente relacionado à autoestima. A autoestima é uma forma de medir o autoconceito. O autoconceito diz respeito às diversas faces da imagem do indivíduo. Já a autoestima corresponde à sua autoavaliação, isto é, como o indivíduo se coloca frente ao mundo e os sentimentos como se vê. (Vaz-Serra A., 1986, *apud* SCHULTHEISZ E APRILE, 2013, p. 39)

Como dito antes, o autoconceito e a autoestima trabalham em conjunto, porém o autoconceito se concentra na observação que o indivíduo possui de si mesmo, abrangendo suas características físicas e emocionais. Ao observar essas características, a pessoa as conceitua, e “decide” se aquilo é algo que a faz se sentir

bem, se é algo que a agrada, uma vez que a autoestima estaria vinculada à valorização de si, por meio de um referencial afetivo (Byrne, 1996, Muller, 2006 *apud* Costa)

Esse tipo de conceito pode ser visto quando uma pessoa observa o próprio cabelo, por exemplo. Ao observar o cabelo, ou seja, uma característica sua, será possível verificar se aquilo é algo que traz sentimentos bons, bem como será possível conceituar essa característica. Neste sentido, percebe-se a diferença entre autoconceito e autoestima mais uma vez, que ambos levam o indivíduo em direção à autoaceitação, mas de maneiras diferentes, uma através da atribuição de valor e a outra através das sensações adquiridas da característica observada.

Nesta relação, não há um mais importante do que o outro, mas a maneira que estes recursos psicológicos atuam; e essa maior abrangência do autoconceito se dá pelo fato de que até a autoestima, seguindo uma linha de raciocínio lógico, é passível de ser conceituada. O valor que a pessoa atribui a si mesma pode agradá-la ou não. Sendo assim, se uma pessoa possui o que se entende por uma baixa autoestima, é esperado que o conceito que ela dará a si mesma nesse quesito será negativo, causando-lhe sensações desagradáveis. Olhando pelo outro lado, uma pessoa não será capaz de conceituar-se bem se não atribuir valor às suas características, se não trabalhar sua autoestima. Com esta observação, reforça-se mais uma vez a interdependência entre essas duas características da autoaceitação.

#### **4 AS CRENÇAS FORMADAS NA SOCIEDADE**

Como aponta Matavelli (2021), quando se fala em autoconceito, pensa-se no sistema de crenças que foi imposto dentro das pessoas. E, através dessa imposição e dessa bagagem cheia de crenças, tenta-se imaginar como esse sujeito tem uma percepção de autoestima. Como já discutido, é no autoconceito que a pessoa avalia as suas qualidades, seus valores, as suas virtudes, o seu desempenho e a sua competência. Não há como ter uma boa autoestima sem primeiro trabalhar o conceito que cada indivíduo tem de si mesmo, já que isso o ajudará a compreender e aceitar suas características.

Mostra-se importante dar certa atenção às crenças que permeiam a sociedade, já que elas são constituintes da autoestima daqueles que a compõem. Desse modo, o valor próprio torna-se dependente de valores sociais e é, em parte,

influenciado pelo *feedback*, real ou percebido, de outros significativos. (GUINDON, 2010 *apud* VALÉRIO, 2014, p.21) Embora a psicologia tenha como objeto de estudo a mente e o comportamento, ela também, por necessidade, deve analisar como o meio social influencia as pessoas, ou seja, o “nós”, porque:

Este NÓS, enquanto ações coletivas, pode ser compreendido, tanto pelo seu caráter diferenciador como afirmativo do próprio EU, visto que, em nossa visão, não há nas ações coletivas nenhum caráter emancipador que possa ser predeterminado antes do processo que se instaura na constituição da identidade coletiva. (Prado, 2001, p. 151)

Uma das principais influências coletivas sobre o indivíduo são as crenças, que podem ser possibilitadoras ou limitantes. Isso quer dizer que crenças possibilitadoras auxiliam as pessoas em seu crescimento pessoal, enquanto as limitantes criam barreiras ou obstáculos que dificultam seu desenvolvimento.

Quando se está em um círculo social, há a presença de valores e costumes que foram desenvolvidos ao longo do tempo entre aquelas pessoas. Ou seja, ao ser inserida em um grupo social, a pessoa já entra em contato com alguns estigmas pré-estabelecidos. Essa organização possui, geralmente, valores associados à sua construção histórica, levando em consideração as etnias que compõem aquele grupo, as influências religiosas e a realidade econômica. Uma das problemáticas originadas dessas crenças e costumes é que, historicamente, construiu-se um conceito de inferioridade da mulher em relação ao homem, partindo de diversas “fontes de valores”, as quais, sem nenhuma exceção, mostram-se totalmente equivocadas, além de contribuírem para a perpetuação de uma construção social sexista e misógina.

Para exemplificar, vê-se que, de acordo com Santos (2007):

[...] a organização da vida de muitas sociedades, norteadas pela ideia de que existiria uma superioridade física [...] produtiva artística e intelectual dos homens em relação às mulheres. (*apud* Nascimento ., 2014, p.68.)

Sendo assim, observa-se que, partindo desses pressupostos que permeiam a sociedade há muitos séculos, é perceptível que as crenças desenvolvidas culturalmente afetam as mulheres de maneira muito mais agressiva. Como dito no início desta seção, as crenças podem ser limitantes ou possibilitadores, porém, tratando-se da realidade feminina, é notório que a presença de aspectos culturais que limitam o desenvolvimento feminino é muito maior quando comparada às possibilitadoras, mostrando que analisar a experiência da mulher na sociedade é de

extrema importância para compreender como a psicologia positiva pode ser útil nas lutas diárias enfrentadas, com clara e especial ênfase no trabalho da autoestima.

## **5 A AUTOESTIMA E A MULHER**

Abordar o tema da autoestima da mulher é desafiador, em função de valores, crenças, cultura e experiências vividas por cada uma delas, e em sua grande maioria, vivenciando crises nos relacionamentos pessoais. Por isso, é um desafio e ao mesmo tempo uma necessidade para o campo de estudos e discussões trabalhar com as possibilidades de enfrentamento e com o desenvolvimento de estratégias para o combate aos efeitos psicoemocionais gerados pelo contexto e com a ampliação da discussão desse tema em meio social.

Até então, durante o desenvolvimento deste artigo, analisou-se a autoestima, o autoconceito e a autoaceitação de maneira genérica, ou seja, em termos que se aplicam a qualquer indivíduo da sociedade. Logo, esse artigo tem como objetivo analisar como a autoestima afeta a vida da mulher. Portanto, para uma análise adequada, é necessário entender como, exatamente, as mulheres são tratadas em sociedade, buscando, de igual modo, enfatizar os possíveis impactos emocionais que essa realidade lhes causa. Para iniciar essa discussão, tem-se que:

A mulher na sociedade sofre com um grande enquadramento que exige uma pseudo perfeição sobre o seu ser. Com isso, o desgaste emocional para que se consiga chegar ao padrão estabelecido fere a autoestima da mulher, o amor próprio é reprimido em busca do “ser mulher” ideal (BUENO e AZEVEDO, 2019, p.1).

No âmbito dos espaços de trabalho, por exemplo, percebe-se uma discrepância entre as pressões sociais sobre os homens e as pressões sociais sobre as mulheres. “Essa realidade é permeada, fundamentalmente, pelas desigualdades de gênero construídas social e culturalmente, configurando as identidades de masculino e feminino, bem como os espaços a serem ocupados pelos sexos.” (NASCIMENTO, 2014, p.40.). É notório, portanto, que as mulheres precisam, para enfrentar essas questões, de uma base forte, a qual é geralmente desenvolvida a partir do trabalho conjunto entre a autoestima, autoconfiança e autoaceitação.

Muitas vezes, a mulher depara-se com os níveis mais baixos da autoestima, os quais geram impactos negativos em sua vida.

Se uma mulher tem baixa estima, espera pouco de si e dos outros. Ela pensa que primeiro deve servir ao outro, e se coloca por último na busca de satisfação de suas necessidades. Ela pode escolher um parceiro que não a respeita, por pressupor que não precisa ser respeitada. Ela não tem consciência disto, o que é o pior dos fatores que a oprimem. A pior opressão é a que vem de dentro do ser humano. É aquela que a própria pessoa se impõe, após ter sido oprimida pelo outro durante seu processo de desenvolvimento. É a opressão que a pessoa coloca para dentro e depois atua policiando a si mesma, desconhecendo que interiorizou a repressão. A mulher interiorizou essa repressão e seu processo de inferiorização é histórico. O resultado é sua baixa autoestima, que a coloca como servidora do outro, e a faz sabotar seu potencial. (FERRARI, 2013, p.2).

Neste trecho, Ferrari demonstra como ocorre a construção da baixa autoestima feminina, passando e analisando a maneira que, historicamente, isso foi definido. Mulheres que sofrem com baixa autoestima têm mais dificuldade de se relacionar em todas as áreas de sua vida e consigo mesmas, por conta da insegurança e do mal-estar provocado pelo sentimento de fracasso. Como analisado anteriormente, a sociedade definiu e vem definindo papéis para cada um dos gêneros, o que acaba por limitar sua liberdade de autoconceito. Para conceituar a si mesma, a mulher estabelece limites do que pode esperar de si e de seus comportamentos. Para exemplificar essas definições, LINS, MACHADO e ESCOURA (2016) afirmam que:

“até o início do século XX, as Ciências eram culturalmente definidas como atividades impróprias para as mulheres. Entretanto, sempre houve aquelas que, apesar dos obstáculos como a discriminação sexual, o reduzido número de mulheres em cargos de liderança, recebimento de menores salários que o sexo masculino, tarefas do lar e maternidade sendo atribuídas exclusivamente a elas, ainda assim optaram por segui-las” (*apud* Torres *et al*, 2017, p. 141).

Tendo em vista essas limitações impostas pela sociedade em relação às áreas de atuação das mulheres com tudo e todos contra si, a mulher passa a desacreditar ser capaz de se tornar uma grande cientista, dificultando ela de acreditar em si e na própria capacidade de alcançar determinados objetivos quando ela e todos ao seu redor foram criados e ensinados a entender que esse tipo de tarefa ‘não é coisa de mulher’

Deste modo, por muito tempo, a mulher foi, inclusive, orientada a acreditar que ela não era inteligente para tais feitos e que a natureza feminina foi feita, exclusivamente, para atividades domésticas. Com isso em mente, há limitações psicológicas experienciadas diariamente pelas mulheres durante a tentativa de construir seu autoconceito e sua autoestima, o que pode dificultar essa mulher de



conceituar-se como inteligente e sentir-se inteligente por seus feitos, sendo que ela simplesmente foi impedida de enxergar-se dessa maneira.

Esse tipo de dilema tem sido vivenciado por séculos, algumas vezes de maneiras agressivas e outras não. Houve, também, para a felicidade de todos, momentos em que mulheres de força inexplicável superaram essas barreiras e foram capazes de se enxergar e auto conceituar como capazes de realizar feitos que, socialmente, 'não cabiam a elas'. Seguindo a análise da manifestação feminina dentro do campo científico, tem-se uma figura de extrema importância para a história: Marie Curie. Em um tempo tão turbulento, Curie, em 1903, ganhou o prêmio Nobel em Física, por seus estudos sobre radioatividade. Com este feito, ela se tornou a primeira mulher a conquistar um Nobel. Já não bastasse essa conquista incrível, em 1911, agora na área da Química, Marie Curie ganhou outro prêmio Nobel pela descoberta de dois novos elementos químicos, tornando-se a primeira pessoa do mundo a ganhar dois Prêmios Nobel, com o bônus de ter sido em áreas diferentes da ciência. É importante, porém, compreender que são raros os casos em que, sozinhas, as mulheres conseguem se sobressair nesse contexto opressor e conquistar seus sonhos, sendo necessário, portanto, desenvolver e disseminar os recursos que possam ajudá-las a se destacar.

Nesse sentido, para combater essas imposições sociais sobre o indivíduo, é importante fortalecer seu autoconceito e sua autoestima, principalmente quando se trata de mulheres, uma vez que elas recebem uma carga de estigmas diferente e de maneira muito mais agressiva, como apontado acima.

## **6 A PSICOLOGIA POSITIVA E A CONSTRUÇÃO DE UMA BOA AUTOESIMA**

As opções de tratamentos psicológicos são variadas na abordagem da autoestima, tanto quanto é, também, em outros aspectos da mente humana. Porém, dentre essas opções, para o desenvolvimento deste artigo, destacou-se a Psicologia Positiva. Essa é uma vertente da psicologia muito bem definida e que se diferencia de algumas outras em seu objeto de foco durante o tratamento, o que, para o fortalecimento da autoestima na vida da mulher, é o ideal. Tradicionalmente, a psicologia clínica se interessou mais pelas emoções negativas do que pelas positivas. No contexto de trabalho com pessoas que enfrentam, às vezes, um sofrimento profundo, esse viés faz sentido. Todavia, trabalhos recentes têm chamado a atenção

para o papel das emoções positivas no processo psicoterapêutico (Fitzpatrick e Stalikas, 2008; Dick-Niederhauser, 2009; Hayes *et al.*, 2011; Vandenberghe e Silvestre, 2013). Por isso, faz-se necessário analisar as origens e principais características da Psicologia Positiva e entender o porquê dela representar um recurso aliado muito valioso para a vida feminina.

Desde o advento da Segunda Guerra Mundial, tanto a Psicologia como a humanidade no geral passaram a se dedicar bastante à reparação dos danos psicológicos deixados pelo período. Evidencia-se isso, inclusive, na música, a qual, após esse período, trouxe para seus temas assuntos de felicidade, de prosperidade etc. Na psicologia, a fim de superar esses mesmos danos, trabalhou-se intensivamente com os traumas gerados por essa catástrofe, tentando fazer as pessoas aprenderem a superar ou ao menos aprender a conviver com eles. Essa preocupação, porém, foi prejudicial para a análise dos aspectos positivos da existência humana, deixando-os de lado e ignorando-os enquanto aliados. Todos esses apontamentos foram evidenciados em um artigo publicado na *American Psychologist*, nos anos 2000, por Martin Seligman e Mihaly Csikszentmihalyi, intitulado "*Positive Psychology: an introduction*". Essa nova abordagem, embora questionada por alguns especialistas da área como algo independente, trouxe um novo pensamento para a abordagem psicológica, na qual não mais se trataria exclusivamente dos aspectos negativos da mente humana, mas, também, a fim de fortalecer a pessoa, deveriam ser trabalhados seus aspectos positivos, equilibrando esses dois enfoques (Pacico e Bastianello, 2014, p.13).

A teoria de Seligman e Csikszentmihalyi, recebeu o nome de Psicologia Positiva e dedica-se a estudar os estados afetivos e as virtudes positivas, como a felicidade, a resiliência, o otimismo e a gratidão. Foi desenvolvida a partir da década de 1990 e investiga os sentimentos, as emoções, as instituições (como a família, escolas, comunidades e a sociedade em geral) e os comportamentos positivos que têm como finalidade a felicidade humana (Seligman, 2000 *apud* Pacico e Bastianello, 2014).

Para Seligman e Csikszentmihalyi (2000), observar como algumas pessoas reagem a determinadas situações conturbadas foi a chave para o desenvolvimento da Psicologia Positiva. Csikszentmihalyi, por exemplo, tendo vivenciado a Segunda Guerra Mundial, percebeu que algumas pessoas tinham mais facilidade do que outras em manterem-se firmes e íntegras em meio àquela situação (*apud* Pacico e

Bastianello, 2014). Ora, pois, se todas aquelas pessoas estavam passando pelas mesmas dificuldades impostas pelo regime ditatorial de Hitler, o que as diferenciava na maneira em que reagiam, já que os aspectos e contextos negativos eram os mesmos?

A única opção lógica para explicar essa questão é que algumas daquelas vítimas, aparentemente, poderiam ter uma preparação psicológica mais estruturada do que as outras, dando-as facilidade de usar os seus aspectos psicológicos positivos para auxiliarem-se naquela situação. Esta é exatamente a proposta da psicologia positiva: utilizar os componentes positivos na mente humana, sem ignorar os negativos, mas equilibrando-os, para aumentar o grupo de recursos psicológicos a serem usados em determinada abordagem. É, também, relevante citar que a Psicologia Positiva, como área da Psicologia, busca estudar os aspectos positivos do ser humano com o objetivo de tornar a vida mais gratificante e prevenir doenças, bem como promover a saúde (CAMALIONTE e BOCCALANDRO, 2017, p.1). Isso porque a “psicologia positiva tem trazido os fenômenos do otimismo, espiritualidade, criatividade e imagem corporal, associadas ao bem-estar e à qualidade de vida” (CALVETTI, 2007, p.11). Tendo essa observação da Psicologia Positiva, percebe-se que ela representa, claramente, um recurso aliado na abordagem da autoestima na vida feminina.

Como foi evidenciado anteriormente, a realidade feminina é repleta de dificuldades que vêm se construindo ao longo dos séculos da humanidade. Essas dificuldades se manifestam nos mais diversos campos da vida da mulher: família, trabalho, relacionamentos pessoais, prática religiosa e etc. Tendo em vista a presença de múltiplas fontes de obstáculos para a própria existência e resistência da mulher, ao invés de trabalhar com tantas questões negativas de maneira isolada, é necessário abordar as forças psicológicas na mulher, neste caso, a autoestima e o autoconceito. Fortalecer o autoconceito que a mulher tem de si mesma permite que, embora a sociedade apresente crenças possivelmente limitantes, ela enxergue em si coisas boas, coisas que a agradam e que vale a pena se dedicar e superar as barreiras construídas no meio social. Além disso, estando ela bem consigo mesma e tendo entendido o valor de suas características, o desenvolvimento da autoestima é certo, já que ela passará a se apresentar para os outros consciente de seu valor e da sua capacidade e não mais buscar a aprovação do externo.

Olhando por essa ótica, entende-se por que Marie Curie se libertou das amarras sociais e se destacou tão grandiosamente. Mesmo tendo todos os aspectos sociais negativos possíveis, havia força em seu autoconceito e em sua autoestima, tornando-a uma mulher autoconfiante e capaz de mostrar para a sociedade que ela, enquanto mulher, era livre para definir aonde ela queria chegar, assim como todas nós somos.

Verifica-se, portanto, que, como apoio a esse combate, a psicologia positiva vem transformando esse sentimento, essas crenças, esses valores que cercam o autoconceito, de modo que o indivíduo possa conseguir fortalecer os seus mecanismos de autoestima, para que eles sejam ressignificados por crenças positivas, sendo isto exatamente o necessário para que as mulheres, em um meio cheio de crenças limitantes, desenvolvam-se de dentro para fora, mostrando que o valor que as mulheres atribuem a elas mesmas é muito maior do que quaisquer barreiras que poderiam ser impostas a elas.

## **7 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O presente trabalho analisou, categoricamente, a definição de autoestima, bem como a importância dela na vida da feminina e identificou como os diferentes níveis de autoestima afetam os vários âmbitos da vida das mulheres. Para entender essa importância, foi necessário observar os diferenciais que permeiam a vida feminina quando comparada às outras. Nesse sentido, observou-se, através de diversas fontes bibliográficas, os impactos da realidade da mulher, principalmente no âmbito psicológico, chegando à conclusão de que a autoestima é de extrema relevância para a mente feminina, uma vez que um alto nível dela funciona como um escudo e arma, simultaneamente, para as lutas diárias da mulher

No que tange à realidade feminina, observou-se, de maneira relativamente superficial, como a sociedade e suas crenças, de origem religiosa e cultural, principalmente, enxergam e tratam as mulheres no dia a dia. Essas crenças e tratamentos, claramente, trazem reflexos psicológicos muito específicos, resultando em cobranças excessivas e auto desmerecimento, como analisado nos tópicos acima, evidenciando que a realidade feminina em contexto social pode ser muito prejudicial à mente. Esses prejuízos, por partirem de origens específicas, merecem uma atenção

especial, para que haja o desenvolvimento de trabalhos profissionais igualmente específicos, que analisem quais recursos, neste caso a autoestima, podem aliar-se ao combate dessas agressões sociais.

Por fim, foi possível encontrar, dentro da Psicologia, uma vertente que compreendia a autoestima e todos os outros aspectos positivos da mente humana como aliados indispensáveis no trabalho psicológico: a Psicologia Positiva. Observou-se, ao analisar suas origens e princípios, que a Psicologia Positiva faz uso recorrente das “coisas boas” e aspectos bons da vida e mente humana no combate de qualquer situação que se esteja vivenciando, ao invés de, convencionalmente, trabalhar e tratar exclusivamente com os problemas, ignorando a “bagagem” de recursos bons que podem auxiliar no desenvolvimento psicológico humano. Sendo assim, foi notório perceber sua utilidade no trabalho da autoestima feminina, uma vez que a Psicologia Positiva a utiliza como fonte de força para aqueles que necessitam desenvolver uma autoconfiança e autoconceito melhores.

Conclui-se, portanto, que as análises bibliográficas corroboram com a tese de que as mulheres, devido à sua realidade social opressora, vivenciam situações que geram sofrimento. Tendo essa base teórica, é possível, daqui em diante, possuir um olhar diferente para com as abordagens psicológicas que se tem com as mulheres, levando em consideração que as suas realidades convergem em um enfraquecimento de seus aspectos psicológicos positivos. Com este norte dos princípios da Psicologia Positiva, pode-se abordar fortemente a autoestima da mulher, reforçando que ela pode ser essencial para o desenvolvimento das mulheres, em âmbitos pessoal, familiar, profissional e etc.

## REFERÊNCIAS

BUENO, L. S.; AZEVEDO, H. H. D. **Empoderamento feminino: trabalhando a autoestima na escola**. Revista Latino Americana de Estudos em Cultura e Sociedade. Vol. 05, Ed. Especial, 2019, artigo 1398.

Disponível em:  
<[https://www.researchgate.net/publication/332886602\\_Empoderamento\\_feminino\\_trabalhando\\_a\\_autoestima\\_na\\_escola](https://www.researchgate.net/publication/332886602_Empoderamento_feminino_trabalhando_a_autoestima_na_escola)>

Acesso em: 05 out 2021

BRANDEN, N. **Auto-Estima: Como aprender a gostar de si mesmo**. Capítulo 1, 2010 – A importância da autoestima. Disponível em:

<<http://espacoviverzen.com.br/wp-content/uploads/2017/06/Como-aumentar-a-sua-auto-estima-Nathaniel-Branden.pdf>>

Acesso em: 28 out 2021

CALVETTI, P. Ü., MULLER, M. C. Nunes, M. L. T. (2007). **Psicologia da saúde e psicologia positiva: Perspectivas e desafios**. Psicologia, Ciência e Profissão, 27(4), 706-717. Disponível em:

<<https://www.scielo.br/j/pcp/a/R7zYRDfw7HddrVvHFdRnNSQ/?lang=pt&format=html>>

Acesso em: 27 out 2021

CAMALIONTE, L.G; BOCCALANDRO, M.P.R **Felicidade e bem-estar na visão da psicologia positiva**. 2017 Disponível em:

<<https://www.redalyc.org/pdf/946/94654179004.pdf>>

Acesso em: 29 out 2021

COSTA, Bianca Cristine Gomide. **Investigando a relação entre autoconceito, autoeficácia e autoestima: construção de evidências a partir da escala de cognições acadêmicas autorreferentes**. 2014.

Disponível em:<[https://repositorio.ufmg.br/bitstream/1843/BUOS-AU3M76/1/disserta\\_o\\_mestrado\\_bianca\\_c\\_g\\_costa\\_psicologia\\_10.02.2014\\_ufmq.pdf](https://repositorio.ufmg.br/bitstream/1843/BUOS-AU3M76/1/disserta_o_mestrado_bianca_c_g_costa_psicologia_10.02.2014_ufmq.pdf)>

Acesso em: 09 dez 2021

FERRARI, R. **O empoderamento da mulher**. Disponível em: <<http://www.fap.sc.gov.br/noticias/empoderamento.pdf>> . Acesso: 28 out 2021.

MATAVELLI, R. et al. **Ressignificando a Autoestima. Teorias e práticas na psicologia positiva e terapias cognitivos comportamentais** 1a edição. 2021 Belo Horizonte

MOYSÉS, Lucia. **A autoestima se constrói passo a passo**. Papyrus Editora, 2014.

Disponível em:

<[https://books.google.com.br/books/about/A\\_Autoestima\\_se\\_constr%C3%B3i\\_passo\\_a\\_passo.html?id=qneADwAAQBAJ&redir\\_esc=y](https://books.google.com.br/books/about/A_Autoestima_se_constr%C3%B3i_passo_a_passo.html?id=qneADwAAQBAJ&redir_esc=y)>. Acesso em: 05 mar 2022

NASCIMENTO, Sara Diniz. **"Precarização do trabalho feminino: a realidade das mulheres no mundo do trabalho."** Temporalis 14.28 (2014): 39-56.

Disponível:<<https://periodicos.ufes.br/temporalis/article/view/6779>>.

Acesso em: 09 dez 2021

PACICO, Juliana Cerentini, and Micheline Roat Bastianello. **"As origens da psicologia positiva e os primeiros estudos brasileiros."** *Avaliação em psicologia positiva* (2014): 13-21. Disponível em: <

[https://www.larpsi.com.br/media/mconnect\\_uploadfiles/c/a/cap\\_01\\_1\\_.pdf](https://www.larpsi.com.br/media/mconnect_uploadfiles/c/a/cap_01_1_.pdf)>. Acesso em: 26 abr 2022

PRADO, Marco Aurélio Máximo. Psicologia política e ação coletiva. **Revista Psicologia Política**, v. 1, n. 1, p. 149-170, 2001. Disponível em: <<https://abpsicologiapolitica.files.wordpress.com/2019/06/revista-psicologia-politica-v1n1.pdf>> Acesso em: 05 abr 2022

SANTOS, G. R. et al. **Impacto da mamoplastia estética na autoestima de mulheres de uma capital nordestina**. Rev. bras. cir. plást, v. 34, n. 1, p. 58-64, 2019. Disponível em: <<http://www.rbc.org.br/details/2346/pt-BR/impacto-da-mamoplastia-estetica-na-autoestima-de-mulheres-de-uma-capital-nordestina>> Acesso em :28 out 2021

SCHULTHEISZ, T.S.V, APRILE, M. R. **Autoestima, conceitos correlatos e avaliação** 2013. Disponível em: <<https://seer.pgskroton.com/reces/article/view/22/19>> Acesso em: 23.nov 2021.

SILVA, Glauce Cerqueira Corrêa da et al. A mulher e sua posição na sociedade: da antiguidade aos dias atuais. **Revista da SBPH**, v. 8, n. 2, p. 65-76, 2005. Disponível em: <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1516-08582005000200006&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-08582005000200006&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt)>. Acesso em: 03 mar 2022

SILVESTRE, Rafaela Luiza Silva; VANDENBERGHE, Luc. Os benefícios das emoções positivas. **Contextos Clínicos**, v. 6, n. 1, p. 50-57, 2013. Disponível em: <http://revistas.unisinos.br/index.php/contextosclinicos/article/view/ctc.2013.61.06/1538>  
Acesso em: 3 mar 2022

TORRES, Kelly Beatriz Vieira, et al. **"Inclusão das Mulheres nas Ciências e Tecnologia: ações voltadas para a educação básica."** *Expressa Extensão* 22.2 (2017): 140-156. Disponível em: <<https://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/expressaextensao/article/download/11847/7849>>. Acesso em: 28 fev 2022

VALÉRIO, J. A. S. **Quero-te, para gostar de mim: um estudo sobre os relacionamentos amorosos e a autoestima**. 2014, Biblioteca geral. Disponível em: <<https://dspace.uevora.pt/rdpc/handle/10174/10965>>. Acesso em: 29 out 2021.