



PILARES DO BEM-ESTAR

MODELO ANONIMIZADO

Dados de identificação removidos

Resultados e estrutura preservados

— ANÁLISE DO

Índice de positividade e bem- estar

Avaliação do nível de positividade e bem-estar com base nos conceitos e nas pesquisas da psicologia positiva sobre o que sustenta uma vida plena, realizada e com propósito.



ACADEMIA LATINO
AMERICANA DE COACHING

AVALIADO

Participante

DATA · PROTOCOLO

Data e protocolo omitidos

A psicologia positiva, a positividade e o bem-estar

A origem do estudo da positividade e do bem-estar.

Durante seus anos de pesquisa e prática clínica Martin Seligman, considerado o precursor do movimento científico conhecido como Psicologia Positiva, observou que a Psicologia da época era muito voltada ao estudo das doenças e desordens mentais, e de como tratá-las. No entanto, descobriu que focar no que era forte e positivo nas pessoas trazia um sucesso nos tratamentos muito mais duradouro e autossustentável. Segundo ele, é com a felicidade e o bem estar que se combatem as doenças desse século, como o estresse crônico e a depressão.

Martin E. P. Seligman nasceu em 12 de agosto de 1942, em Albany, Nova York. Após o colegial, ele continuou sua educação superior na Universidade de Princeton, em 1964. Uma série de instituições tem apoiado suas pesquisas cientificamente embasadas e consistentes, incluindo o Instituto Nacional do Envelhecimento, a National Science Foundation e o Instituto Nacional de Saúde Mental, que lhe redeu um prêmio de mérito por sua pesquisa sobre depressão em 1991. Em 1995, enquanto fazia campanha para a presidência da Associação Psicológica Americana, Seligman teve uma inusitada situação com a sua filha, Nicki. Ele a repreendeu por ser uma “chorona”, ela então decidiu parar de choramingar a partir de seu aniversário. Onze meses depois, ela lembrou o seu pai que desde a data de seu aniversário, ela não tinha mais lamentado nenhuma vez. Seligman se deu conta e, diante do fato, chegou a conclusão que, se ela aprendeu como parar de choramingar, porque ele então não poderia deixar de ser um resmungão e pessimista? Essa percepção súbita deu-lhe uma nova perspectiva para a pesquisa que ele estava fazendo e então decidiu voltar sua atenção para os aspectos positivos da mente humana em vez dos negativos. Nascia aí o movimento científico que abordaria temas como a felicidade, o caráter positivo nos seres humanos e o impacto das emoções positivas na mente, no corpo e na vida como um todo.

Segundo Seligman, não se trata apenas de técnicas e exercícios para ensinar as pessoas a manterem o pensamento positivo frente às adversidades, mas sim de uma abordagem científica que permite às pessoas “Florescerem” o que elas tem de melhor e assim alcançarem um maior índice de bem estar em suas vidas. Este “Florescimento”, como chama Seligman em seu segundo livro sobre o tema, pode ser alcançado e mensurado por meio de um modelo denominado PERMA composto por 5 elementos bem definidos que, por sua vez, são construídos por meio de uma abordagem mais prática e objetiva.

O modelo PERMA

Os cinco pilares do bem-estar segundo Martin Seligman.



Emoções positivas

POSITIVE EMOTIONS



Engajamento

ENGAGEMENT



Relacionamentos

RELATIONSHIPS



Significado ou Propósito

MEANING



Realizações

ACCOMPLISHMENTS

Conheça cada pilar

A aplicação desse modelo em nossas vidas contribui para o aumento do nosso bem estar e, conseqüentemente, favorece a nossa saúde física e mental e nos permite atingir melhores resultados. Segundo o movimento, juntos esses elementos formam uma base sólida sobre a qual podemos construir uma vida feliz e próspera. Nutrir essas experiências tanto em adultos como em crianças pode ajudá-las a prosperar e ir além de apenas viver um dia após o outro sem aspirações ou propósito.

Emoções positivas

Tem a ver com a quantidade e a qualidade das emoções que sentimos no decorrer dos dias e ao longo de nossas vidas. Algumas delas estão relacionadas com o presente, como o prazer, entusiasmo, êxtase, calor, conforto e sensações afins, e estas, por sua vez, podem ser facilmente adquiridas ou compradas por meio do dinheiro. Entretanto, se não houver moderação e valorização das coisas simples da vida, há uma tendência de gradualmente se acostumar com elas e de querer cada vez mais.

Outras emoções e sentimentos estão relacionados ao nosso passado, como a gratidão e o perdão, entretanto, elas podem ter um impacto profundo na quantidade e qualidade das emoções relacionadas com o futuro, como a esperança e o otimismo. Pessoas amarguradas que olham para trás e só conseguem enxergar desventuras e sofrimento, muito provavelmente quando olham para o seu futuro, se privam de enxergar coisas boas acontecendo. Por outro lado, se olharmos para trás e enxergamos as dádivas e bênçãos recebidas, torna-se incongruente olhar para o futuro de forma oposta. Assim também pode acontecer com as pessoas que guardam mágoas do passado, pois tendem a se tornar pessoas desconfiadas e fechadas para as inúmeras possibilidades de sentir emoções positivas em seus relacionamentos. Existe também uma relação de proximidade entre o ato de perdoar os outros e a si mesmo. Quem não perdoa os outros, tem uma tendência de não perdoar a si mesmo e de carregar o fardo da culpa. Sábia é a pessoa que entende que a falta de perdão é um veneno que a própria vítima toma esperando que o seu agressor morra.

Pois bem, conhecer a fundo as emoções que podemos sentir no decorrer de nossas vidas, não é mais importante do que tomar para si a responsabilidade de criá-las diariamente. E é justamente esta uma das maiores propostas da Psicologia Positiva e obviamente deste sistema.

Engajamento

Tem a ver com o ato de se entregar completamente durante uma atividade envolvente, sem dar conta do tempo e ao ponto de perder a consciência de si mesmo. É como se a atividade e a pessoa fossem uma coisa só, numa espécie de transe que comprovadamente faz muito bem ao cérebro e ao organismo como um todo, pois neste momento a pessoa está usando 100% de sua consciência e capacidade cognitiva, não havendo espaço para preocupações do dia-a-dia ou para quaisquer pensamentos negativos. A atenção concentrada exigida pelo engajamento consome todos os recursos cognitivos e emocionais que formam nossos pensamentos e sentimentos.

Conheça cada pilar

Esse engajamento foi consistentemente estudado pelo psicólogo Mihaly Csikszentmihalyi que criou a teoria do Teoria do Flow (do inglês: Fluxo), que segundo o autor, caracteriza-se por um estado mental de operação em que a pessoa está totalmente imersa no que está fazendo, e que é acompanhado por um sentimento de total envolvimento e de expectativas de sucesso para o final da atividade. Um momento em que as principais forças e habilidades da pessoa estão sendo posta à prova para vencer um desafio. E ela, por sua vez, reconhece que pode vencê-lo, pois é o melhor dela que está em ação. Daí a importância das pessoas reconhecerem suas forças pessoais e talentos e aprenderem a usá-los com mais frequência para “entrar em Flow”, pois ao contrário das emoções positivas que podem ser adquiridas por meio de atalhos fáceis, como ir às compras, usar drogas ou assistir televisão, o mesmo não ocorre com o engajamento.

Relacionamentos

O terceiro elemento do modelo PERMA é representado pelos relacionamentos positivos (relationships), e não poderia ser diferente, pois pouquíssimas coisas positivas são solitárias. Quando foi a última vez em que você gargalhou escandalosamente? Qual a última vez em que sentiu uma alegria indescritível? Mesmo sem conhecer todos os detalhes desses pontos altos em sua vida, podemos presumir que aconteceram em volta de outras pessoas. As outras pessoas são o melhor antídoto para os momentos ruins da vida e a fórmula mais confiável para os bons momentos, e se você possui amigos com os quais pode contar a qualquer hora do dia, provavelmente viverá mais do que as pessoas que não possuem.

Mas qual é o verdadeiro impacto da construção e manutenção de relacionamentos saudáveis e positivos em nossa longevidade e produtividade? A resposta pode ser encontrada em um dos mais longos estudos científicos sobre o desenvolvimento humano da história, desenvolvido por pesquisadores da Universidade de Harvard. Iniciado em 1938, o então chamado Estudo de Grant, acompanhou 268 estudantes de Harvard do sexo masculino. Inúmeros indicadores foram definidos para o acompanhamento, numa tentativa de determinar quais são os fatores que mais contribuem para a prosperidade e desenvolvimento humano. O estudo foi dirigido por mais de 30 anos pelo Psiquiatra e Professor da escola de medicina de Harvard, George Vailant que publicou o livro “Triumphs of experience” apresentando vários resultados e conclusões, dentre elas:

Acima de certo limite, inteligência não é um fator determinante para a prosperidade, pois não foram constatadas diferenças significativas em termos de sucesso e resultados alcançados na vida entre os homens que tinham um Q.I na faixa 110 a 115 e os que tinham mais de 150;

Pode-se concluir que há uma fortíssima correlação entre felicidade e prosperidade com a qualidade dos relacionamentos construídos ao longo da vida, pois os 58 estudantes que tiveram uma pontuação maior neste quesito ganhavam em média 141 mil dólares por ano e eram bem reconhecidos profissionalmente. O mesmo não ocorreu com os estudantes que tiveram baixa pontuação;

Conheça cada pilar

A afetuosidade e a qualidade dos relacionamentos maternos foram consideradas fundamentais para o alcance de bons resultados na fase adulta, pois constatou-se que os homens que foram criados com o devido amor, educação e cuidados, ganhavam em média 87 mil dólares a mais do que aqueles que foram criados por mães negligentes, superprotetoras ou indiferentes, além do que foram mais propensos a desenvolver demências na velhice. Por outro lado, a afetuosidade e a qualidade dos relacionamentos paternos foram relacionadas com uma menor incidência de ansiedade na fase adulta e um maior sentimento de felicidade na velhice.

Constatou-se também que 93% dos homens que se sentiam mais felizes e contentes aos 65 anos, haviam construído relacionamentos muito próximos com pelo menos um irmão ou irmã na infância;

Dos homens diagnosticados com depressão aos 50 anos, mais de 70% morreram ou estavam cronicamente doentes aos 63 anos, constatando-se que os pessimistas tendem a sofrer mais fisicamente do que otimistas, com pressuposição de que são mais fechados e menos dados a se conectar e desenvolver relacionamentos saudáveis e frutuosos.

Por tudo isso, conclui Vaillant: “Os 75 anos e 20 milhões de dólares gastos no estudo Grant apontam para uma conclusão de cinco palavras: Felicidade é amor ponto final.”

Significado ou Propósito

O quarto elemento do modelo atesta ser indiscutível o fato de que os seres humanos buscam por um sentido e um propósito maior na vida, e isso tem a ver com pertencer e servir a algo que você acredite ser maior do que você mesmo. Segundo Seligman, é por isso que a sociedade cria todas as instituições positivas que permitem ao ser humano satisfazer essa busca por um significado ou propósito maior na vida. Assim, seja por meio da religião, do partido político, movimentos ecológicos, grupos de escoteiros ou pela própria família, homens e mulheres encontram uma causa maior que explica o porquê de sua existência neste mundo.

Realizações

O quinto e último elemento do modelo tem a ver com o quanto nos sentimos realizados na vida, portanto, ter objetivos bem definidos e conquistá-los com frequência é um fator determinante para o bem estar e a felicidade, pois aumenta a nossa autoestima enquanto reforça a nossa autocracia de que podemos ir além. O problema é que muitas pessoas só estipulam objetivos de longo prazo e perdem a oportunidade de se sentir realizados e gratos por terem concretizados pequenos feitos necessários durante o caminho. O segredo, portanto, pode estar em segmentar os objetivos maiores em metas menores, construindo assim uma jornada não só de grandes realizações, mas também de muitas pequenas.

Seu índice de positividade e bem-estar em Data omitida

Pontuação obtida e leitura interpretativa do seu índice.

PONTOS

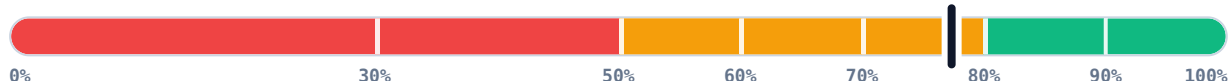
93

(Máximo de 120 pontos)

PERCENTUAL

78%

(Máximo de 100%)



● Sua pontuação: 93 / 120 · 77,50% · **Médio alto**

Escala Sugestiva de Interpretação do IPB

FAIXA BAIXA

0,00% a 29,99% - Muito baixo
30,00% a 49,99% - Baixo

FAIXA MÉDIA

50,00% a 59,99% - Médio baixo
60,00% a 69,99% - Médio
70,00% a 79,99% - Médio alto

FAIXA ALTA

80,00% a 89,99% - Alto
90,00% a 100,00% - Muito alto

Sugestão de interpretação para o seu índice

Muito bem! Nesta faixa de pontuação fica claro que o seu nível de positividade e bem-estar ultrapassa os parâmetros de neutralidade e, dada à abrangência dos critérios e à subjetividade dos conceitos, não podemos deixar de valorizar o que você atingiu até o momento. Entretanto, sabemos que você pode ir além e que o seu cérebro juntamente com as escolhas certas podem lhe proporcionar uma vida extraordinária!