

DOI: 10.46943/IX.CONEDU.2023.GT18.002

A PSICOLOGIA POSITIVA COMO IMPULSIONADORA DA APRENDIZAGEM

THIAGO RODRIGO DE ALMEIDA CUNHA

Mestre pelo Curso de Letras da Universidade Federal de Campina Grande - UFCG, <mailto:thiagoalmeida@servidor.uepb.edu.br>;

EDÉZIO PEREIRA DE SOUSA NETO

Graduando do Curso de Letras da Universidade Estadual da Paraíba- UEPB, edezio.neto@aluno.uepb.edu.br;

JOSÉ IGOR DE LIMA PINTO

Graduando do Curso de Letras da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, jose.pinto@aluno.uepb.edu.br;

RESUMO

A relação entre psicologia positiva e aprendizagem é um tema relevante na busca por abordagens mais holísticas na educação. O presente artigo pretende discutir como as teorias propostas por Seligman (2011, 2019), Csikszentmihalyi (1990) e Peterson (2004), acerca da psicologia positiva, podem contribuir na eficácia do processo de aprendizagem. Os autores propõem que ao incorporar elementos como resiliência, otimismo e gratidão no ambiente educacional, é possível promover um melhor engajamento dos alunos, maior satisfação com o aprendizado e melhores resultados acadêmicos. Os resultados permitem-nos perceber que ao serem cultivados elementos que compõem a força de caráter de um indivíduo, evidenciam-se qualidades intrínsecas que impulsionam estes indivíduos para o desenvolvimento de competências e habilidades necessárias para o enfrentamento de desafios, o alcance de metas e a promoção do bem-estar no âmbito acadêmico e na vida.

Palavras-chave: Psicologia positiva, Educação, Aprendizagem, Resiliência, Otimismo.

INTRODUÇÃO

Durante muito tempo o campo da psicologia normalmente esteve voltado apenas para a tentativa de resoluções de problemas/transtornos mentais e socioemocionais, focando principalmente nos fenômenos patológicos. Portanto, eram descartadas as possibilidades de trabalhar sob uma perspectiva de buscar o que há de positivo e autêntico na mente do ser humano.

Apesar de a psicologia geralmente se concentrar nas sombras da mente, é importante lembrar que a busca pela compreensão da dor não deve obscurecer a luz da positividade e do potencial de crescimento pessoal. Martin Seligman, considerado um dos precursores da Psicologia Positiva, em seu livro *Florescer* (2011), defende a importância de focar não apenas nos problemas e na dor, como também no desenvolvimento das forças e virtudes para a promoção do bem-estar.

Os estudos realizados no campo educacional geralmente debruçam-se sobre as problemáticas relacionadas aos alunos, como exemplo, as dificuldades na aprendizagem, o pouco desempenho escolar, disfunções afetivas e comportamentais (e.g., *bullying*, depressão, ansiedade). Em outros casos, fatores relacionados à sobrecarga, *burnout* e desmotivação profissional pelos docentes. Dessa forma, os estudos desse campo destacam o insucesso, a dificuldade e o adoecimento, de modo geral, enfatizando o que vem 'dando errado' na área educacional (Pocinho & Perestrelo, 2011; Rocha & Sarriera, 2006).

Com o objetivo de obter uma compreensão e avaliação de suas práticas, a área da educação vem sendo objeto de investigações científicas incessantes, não apenas no Brasil, mas em todo o mundo. Com isso, também se dedicam a desenvolver soluções e métodos que possibilitem uma melhoria dos sistemas educacionais (Pinto, Garcia, & Letichevsky, 2006).

Apesar disso, a compreensão e a promoção do bom funcionamento de indivíduos e de instituições estão ganhando espaço, fornecendo a contraparte necessária para uma visão mais ampla do ser humano e da sociedade (Waters, 2011).

O movimento da psicologia positiva, que sugere 'o que dá certo' ao que se refere às características sociais, humanas e institucionais contribui para esse caminho que possibilita o bem-estar físico e psicológico (Pocinho & Perestrelo, 2011). Essa abordagem preza por avaliar meios que contribuam para o desenvolvimento e desempenho positivo do indivíduo, bem como de instituições e/ou grupos.

Isto posto, a psicologia positiva carrega um papel crucial na oferta de bem-estar na sociedade, em instituições de ensino e em grupos, e não apenas na área educacional, mas na sociedade de modo geral (Norrish, Williams, O'Connor, & Robinson, 2013; Sun, 2013). Partindo desse viés, a Educação Positiva aparece como um novo estudo a ser integrado à educação, partindo da ideia de inserir a Psicologia Positiva no ambiente educacional, acrescentando as práticas já existentes (Norrish & Cols., 2013).

Levando em consideração a lacuna de estudos existente acerca dessa temática no Brasil, e especificamente em Língua Portuguesa (Cintra & Guerra, 2017), este artigo tem como objetivo evidenciar o desenvolvimento dessa abordagem, bem como fatores práticos e teóricos, na tentativa de demonstrar como a Educação Positiva, baseada nos pressupostos da Psicologia Positiva, pode proporcionar melhorias tanto quanto às metodologias, quanto ao modo de avaliar os alunos no contexto escolar.

A PSICOLOGIA POSITIVA

A psicologia positiva emergiu em 1997, a partir de um encontro entre Martin Seligman e Mihaly Csikszentmihalyi, que discutiram sobre o fato de a psicologia sempre ter estado normalmente voltada aos aspectos patológicos do indivíduo. Os dois estudiosos defendiam a ideia de que a experiência científica e o comportamento humano poderiam também levar em consideração a pesquisa sobre aspectos positivos (Csikszentmihalyi, 2003).

Um ano após esse encontro, Seligman assumiu a presidência da *American Psychological Association* (APA), e à época, o mesmo sugeriu “uma nova ciência das forças humanas” (Seligman, 1999) e, assim, foram desenvolvidos indícios do que configurou a Psicologia Positiva.

Nesse projeto, as ideias de Seligman e Csikszentmihalyi coincidem, bem como os esforços e trabalhos de outros estudiosos que buscaram entender e cultivar as virtudes e forças humanas, o bem-estar, a sanidade mental e o funcionamento humano positivo (Peterson & Park, 2003; Seligman, 1999).

No ano de 2000, Seligman e Csikszentmihalyi publicaram uma edição empenhada na Psicologia Positiva da *American Psychologist*, introduzindo a ideia com um artigo chamado *Positive Psychology: An introduction*, e esse pode ser considerado o ponto de partida para esta abordagem que sugere buscar pela ciência do bom

funcionamento de indivíduos, grupos ou instituições (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Gable & Haidt, 2005).

Apesar disso, a Psicologia positiva não descarta a importância das abordagens tradicionais da psicologia nem desmerece as patologias, os fatores 'negativos' das experiências, características e grupos, muito menos o sofrimento humano. Ao contrário, o estudo da Psicologia Positiva propõe um equilíbrio ao reconhecer que tanto as abordagens tradicionais quanto os aspectos desafiadores da existência têm seu papel (Gable & Haidt, 2005; Linley, Joseph, Harrington, & Wood, 2006).

Segundo pontua Csikszentmihalyi (2000), a psicologia positiva não nega a dor, o desespero ou a angústia humana, mas procura compreender e construir as condições para uma vida mais plena, valorizando também os momentos de fluidez e realização. O papel da Psicologia Positiva é incentivar uma mudança no enfoque da psicologia tradicional, no sentido de reparar os fatores negativos da vida, e contribuir para a construção de aspectos positivos (Seligman & Csikszentmihalyi, *apud* Cintra & Guerra 2017). Portanto,

Prevemos que a psicologia positiva neste novo século permitirá que os psicólogos compreendam e desenvolvam os fatores que permitem que indivíduos, comunidades e sociedades prosperem. Essa ciência não precisará começar do zero. Ela requer, em sua maior parte, apenas um redirecionamento da energia científica. Nos 50 anos desde que a psicologia e a psiquiatria se tornaram disciplinas de cura, elas desenvolveram uma ciência altamente transferível da doença mental. [...] Como efeito colateral do estudo das características humanas positivas, a ciência aprenderá como se proteger e prevenir melhor as doenças mentais, bem como algumas doenças físicas. Como efeito principal, o psicólogo aprenderá a desenvolver as qualidades que ajudam os indivíduos e as comunidades, não apenas a suportar e sobreviver, mas também a florescer (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000, p. 13).

Dessa forma, a Psicologia positiva define-se, de modo geral, como a busca pelas experiências e fatores positivos do indivíduo e de condições que promovem o florescimento dos seres humanos, grupos ou instituições (Gable & Haidt, 2005; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Ademais, seguindo a teoria do bem-estar, a Psicologia Positiva essencialmente busca por "aumentar a quantidade de **florescimento** na vida das pessoas e do planeta" (Seligman, 2011, p. 37).

A ideia de florescimento (*flourishing*) é um indício de que 'a vida está indo bem', uma ligação entre funcionamento humano eficaz e o sentir-se bem, indicando

um alto nível de bem-estar psicológico e, conseqüentemente, de sanidade mental. Com isso, vale afirmar que o indivíduo está florescendo na medida em que percebe que a sua vida está indo bem - quando são perceptíveis mais emoções positivas do que negativas (Huppert & So, 2009, 2013).

Desse modo, o florescimento é complementado essencialmente pelos seguintes fatores: as **emoções positivas**, como a gratidão e a alegria; o **engajamento**, que seria a curiosidade ou interesse por algo que posteriormente o faça bem; os **relacionamentos**, na medida em que o ser lida com a sociedade e com as suas próprias emoções de maneira saudável; o **significado**, ou **sentido**, que seria a obtenção da clareza de seu propósito; e por fim, a **realização**, que acontece na busca por atingir os objetivos que é estabelecido pelo próprio ser.

Todos esses domínios citados acima, fazem parte do modelo PERMA, desenvolvido por Martin Seligman, tal modelo seria a teoria do bem-estar onde ajuda as pessoas a desenvolverem um caminho facilitado onde encontrarão satisfação e felicidade, conforme a figura a seguir:

Figura 1. Modelo PERMA. Fontes: FLORECER e ICACOACHING, (2021).



Estes fatores que complementam o florescimento podem ser alcançados de maneira mais eficaz quando são combinados com o desenvolvimento das forças pessoais (i.e., forças de caráter dominantes em uma pessoa, em Peterson & Seligman, 2004) (Norrish & Cols., 2013). Algumas pesquisas experimentais têm relatado que "indivíduos que estão florescendo, aprendem de forma eficaz, trabalham de maneira produtiva, têm boas relações sociais, são pró-sociais, têm boa saúde e expectativa de vida" (Huppert & So, 2009, p. 1).

O movimento da Psicologia Positiva se dedica aos aspectos saudáveis da mente humana, e isso têm desenvolvido uma percepção de equilíbrio mais aguçada ao que se refere a convivência humana, e o entendimento de como funcionam as

nossas emoções, e aspectos positivos e em que condições elas serão trabalhadas a modo de desenvolver o florescimento.

Por esse viés, estudos na área da psicologia têm sido desenvolvidos, essencialmente nesse campo da Psicologia Positiva tendo como objetivo o aprimoramento teórico e prático dessa abordagem significativa que vem ganhando força não apenas no Brasil, mas em todo o mundo. Ela é capaz de compartilhar diversas intervenções que possibilitam a sensação de sentimentos positivos, influenciando um ambiente mais favorável a boas convivências entre os indivíduos e os grupos, promovendo assim a felicidade autêntica, que consiste em um modelo de felicidade proposto por Seligman (2019) correspondente a uma felicidade duradoura e não uma mera satisfação de um prazer momentâneo.

As instituições educacionais, se incluem nesse contexto, levando em consideração a sua significância quanto ao desenvolvimento dos seres e do lugar no qual estão inseridos. Estas tornam-se essenciais para a inserção dos princípios da Psicologia Positiva, se utilizando de intervenções que proponham o florescimento e o bem-estar, não apenas dos alunos, como também de todos que fazem parte do contexto escolar.

COMO AS FORÇAS DE CARÁTER CONTRIBUEM NA EDUCAÇÃO DE FORMA SIGNIFICATIVA

Com base no que vem sendo tratado neste estudo, torna-se evidente e fundamental discutir que autores influentes na área da Psicologia Positiva ressaltam a importância de sua aplicação na educação, percebendo que há uma lacuna existente quando se é discutido sobre a inserção dessa abordagem integrada à educação.

Martin Seligman (2019), que é considerado um dos pioneiros da Psicologia Positiva, resalta que a educação não deve ser apenas sobre preparar os alunos para ganhar a vida, mas também para viver uma boa vida. Além dele, Barbara Fredrickson (2011) em seu livro "Positive 5 for life", destaca que o cultivo de emoções positivas não apenas promove o bem-estar, mas também amplia a mente e as habilidades dos alunos, tornando-os mais receptivos à aprendizagem.

Com base nesses discursos, é reiterado como as teorias da Psicologia Positiva reforçam a necessidade da integração desses princípios à educação, passando essa ideia para além do ensino tradicional e investigando o florescimento holístico dos alunos.

As forças de caráter, por sua vez, surgem como uma ideia associada aos princípios da Psicologia Positiva, no final do século XX. Em alinhamento com Christopher Peterson, Seligman tomou uma iniciativa, que consistia em identificar e proporcionar aspectos positivos encontrados no comportamento humano (Peterson, C. & Seligman, M., 2004).

Estas forças são definidas como capacidades pré-existentes que possibilitam a manifestação de maneira autêntica de um comportamento, sentimento ou pensamento, com a promoção de um funcionamento saudável (Garcia *et al.*, 2022). Quanto mais essas forças estiverem presentes nos seres, maior será a possibilidade de experimentarem emoções/sensações positivas, relacionamentos interpessoais saudáveis e engajamento em atividades significativas (Garcia *et al.*, 2022).

Na tentativa de reunir essas características pessoais e positivas, Seligman e Peterson (2004), compilaram um conjunto de forças de caráter, a partir de seis virtudes universais que são geralmente valorizadas social e culturalmente, seriam elas: **Sabedoria (conhecimento), coragem, humanidade, justiça, temperança e transcendência**. A sugestão foi elencar uma produção de 24 forças em detrimento dos valores positivos na sociedade.

A partir dessas seis virtudes universais, vale destacar que cada uma delas são compostas pelas forças de caráter, de modo a evidenciar melhor essas forças, apresentamos a seguir uma tabela que possibilita uma melhor compreensão acerca das virtudes universais, das forças de caráter e de seus significados:

Tabela 1. Classificação das virtudes e forças de caráter, de Omais (2018)

SABEDORIA E CONHECIMENTO Qualidades cognitivas que implicam aquisição e uso do conhecimento.	
1.	Criatividade [originalidade]: Pensar em formas inovadoras, diferentes e produtivas de conceituar, criar e fazer as coisas; inclui realizações artísticas, mas não se limita a ela. Caracterizado por um pensamento aberto e flexível, desejo de inventar, inovar, reformar ou reutilizar objetos já existentes.
2.	Curiosidade [interesse, busca pela novidade, abertura à experiência]: Interessar-se por novas experiências; explorar e descobrir; fascinar-se por todos assuntos e tópicos, descobrir como as coisas funcionam, encontrar o que há de novo e diferente. Caracteriza-se tanto por um desejo de explorar coisas quanto pessoas, busca de experiências diferentes, desafios, aventuras e variedade.
3.	Crítério [pensamento crítico]: Refletir sobre as coisas e examiná-las a partir de todos os ângulos; não tirar conclusões precipitadas; ser capaz de mudar de opinião devido às evidências; ponderar e refletir sobre todas as evidências e argumentos. Analisar todo o contexto antes de tomar uma decisão.

4. Amor ao aprendizado: Dominar novas habilidades, tópicos do conhecimento, seja por conta própria ou formalmente, demonstrar vontade de aprender. Valorizar o aprendizado e motivar, intrinsecamente, a busca do conhecimento.
5. Perspectiva [sabedoria]: Ser capaz de dar conselhos sábios aos outros; conseguir olhar para o mundo de uma forma que faz sentido para si e para os outros, uma mistura do conhecimento com a experiência de vida. É a capacidade de ouvir as pessoas e olhar as coisas de modo multidimensional.
CORAGEM
Inclui qualidades emocionais que envolvem a vontade de atingir objetivos diante da oposição externa e interna.
6. Bravura [valentia]: Não recuar diante de ameaças, desafios, dificuldades ou sofrimentos. Arriscar-se diante do perigo, aceitar desafios, salvar alguém, domar animais selvagens, enfrentar alguém poderoso. É a habilidade de defender aquilo que é certo, mesmo que haja oposição. Inclui bravura física, mas não se limita a ela, pois pode estar ligada tanto a um risco físico como emocional, financeiro, profissional, intelectual ou social.
7. Perseverança [persistência, diligência]: Terminar o que se começou; persistir em um plano de ação, apesar dos obstáculos; ir até o fim e sentir prazer em completar as tarefas, com determinação e força de vontade. É caracterizado pelo ato de não desistir, apesar da frustração, e manter-se firme e constante mesmo diante dos problemas, fracassos e dificuldades.
8. Integridade [honestidade]: Falar a verdade e apresentar-se de forma genuína. Agir com sinceridade; assumir a responsabilidade por seus sentimentos e ações. É caracterizada pela verdade, pela honra, pela moral e pela sinceridade de palavras e ações, independentemente da conduta das outras pessoas ao redor.
9. Vitalidade [entusiasmo, vigor, energia]: Encarar a vida com entusiasmo e energia; ter disposição, sentindo-se vivo e ativo. É agir de forma prestativa, com alto-astral, carisma, alegria, otimismo e muita força de vontade.
HUMANIDADE
Qualidades interpessoais que envolvem o cuidado com os outros e amizades com outras pessoas.
10. Amor: Valorizar relacionamentos íntimos, tanto entre casais, quanto pais e filhos, irmãos etc., especialmente aqueles nos quais há solidariedade e cuidado mútuo; demonstrar carinho, cuidado e estar próximo das pessoas. É caracterizado pelo ato de acolher, apoiar, demonstrar compaixão e ouvir as pessoas, buscando fazer o bem aos outros de alguma forma. É a capacidade tanto de amar como de ser amado.
11. Generosidade [gentileza, compaixão]: Fazer favores e boas ações para os outros; ajudá-los, cuidar e se preocupar com alguém, doar-se, ser bom, querer fazer o bem. Caracterizado pela empatia, altruísmo, bondade e solidariedade.
12. Inteligência social [inteligência emocional, inteligência pessoal]: Estar ciente dos próprios sentimentos e motivações, bem como dos outros; saber como agir em diferentes situações sociais, gerenciar relacionamentos; compreender o que os outros gostam e agir de forma inteligente socialmente. É a habilidade de compreender, interagir, influenciar e se relacionar com os outros, formando e mantendo amizades.
JUSTIÇA
Qualidades cívicas que estão por trás de uma vida saudável em comunidade.
13. Trabalho em equipe [cidadania, responsabilidade social, lealdade]: Trabalhar bem como membro de uma equipe, ser proativo, encorajar a união; ser leal ao grupo; fazer a sua parte, buscando o bem de todos. Também envolve a realização de esforços coletivos no sentido da comunicação, do planejamento e da execução de tarefas.

<p>14. Justiça: Tratar todas as pessoas seguindo as mesmas regras de imparcialidade e justiça; dar a todos uma chance justa. Envolve a noção de certo e errado, de empatia e de moralidade, abrangendo o cumprimento de regras e leis, com a manutenção de uma sociedade e de um grupo onde todos fiquem satisfeitos e sejam tratados de forma igual.</p>
<p>15. Liderança: Organizar e estimular um grupo a fazer as coisas de forma conjunta, ao mesmo tempo, manter boas relações com todos; organizar atividades em grupo e acompanhar a sua realização. Capacidade de manter o grupo coeso, funcionando em harmonia, ao mesmo tempo que organiza o trabalho, dirigindo e direcionando, tomando decisões necessárias para o progresso de todos, motivando e inspirando pessoas.</p>
<p>TEMPERANÇA</p> <p>Qualidades que protegem contra excessos de desejos e da gratificação imediata.</p>
<p>16. Perdão: Perdoar os que erraram; aceitar as falhas dos outros; dar uma segunda chance a todos; não ser vingativo. É o ato de esquecer algo ou alguém que lhe fez algo ruim no passado, substituindo as emoções negativas do rancor, da raiva, da tristeza por sentimentos de tolerância e compaixão.</p>
<p>17. Humildade: Deixar que as suas realizações falem por si; não se exibir, nem considerar a si mesmo como melhor que os outros. Valorizam os outros e por isso querer aprender com outras pessoas ao invés de mostrar que sabe tudo. É estar aberto a novas ideias e ser flexível a ponto de aceitar seus erros e suas fraquezas.</p>
<p>18. Prudência: Ser cuidadoso em relação às próprias escolhas; não correr riscos indevidos; não dizer ou fazer algo do qual se arrependa depois. É a habilidade de saber esperar e abrir mão de objetivos de curto prazo para obter algo melhor a longo prazo.</p>
<p>19. Autocontrole [autorregulação]: Ter a capacidade de regular suas ações, comportamentos e sentimentos; ter disciplina; controlar desejos e emoções. É a habilidade de resistir diante de desejos e impulsos e adiar a gratificação para depois, ou então, contê-la dentro de certos limites, do limite da moderação, do saudável, separando a vontade da ação.</p>
<p>TRANSCENDÊNCIA</p> <p>Qualidades que fazem com que haja conexões com o Universo, com valores mais amplos e significativos que dão sentido à vida</p>
<p>20. Apreciação da beleza [admiração, elevação]: Observar e apreciar a beleza, a excelência e o desempenho habilidoso em vários domínios da vida, podendo incluir desde a arte até o alto desempenho em uma atividade. É caracterizada pela admiração a algo maior, seja uma habilidade, um talento ou a beleza, assim como pela busca da excelência.</p>
<p>21. Gratidão: Ter a capacidade de perceber e agradecer as coisas boas que lhe acontecem, bem como agradecer e reconhecer o trabalho dos outros. Refere-se tanto ao agradecimento por bens materiais ou imateriais, coisas ou pessoas. Envolve o reconhecimento e a valorização do outro, e a reflexão sobre as benesses da vida.</p>
<p>22. Esperança [otimismo]: Está intimamente relacionada ao otimismo, pelo fato de ser uma característica que faz com que se espere algo melhor no futuro. Esperar o melhor e trabalhar para atingi-lo; recuperar o vigor e a força diante das dificuldades, acreditando que algo melhor pode acontecer no futuro.</p>
<p>23. Humor: Gostar de rir e fazer brincadeiras até de si próprio; capacidade de fazer os outros sorrirem; conduzir a vida com leveza e bom humor e alegrar a vida de outras pessoas também. O humor pode ser expresso de várias formas, seja por meio de palavras, histórias, gestos e movimentos faciais ou de outros membros do corpo.</p>

24. **Espiritualidade** [fé, propósito]: É a força mais sublime do ser humano, que faz com que as pessoas busquem o significado mais profundo da vida. Acreditar em algo maior ligado ao Universo, a um propósito maior; ter crenças sobre o sentido da vida, seguir alguma filosofia ou doutrina religiosa, as quais irão moldar a sua conduta e seus comportamentos no mundo.

Fonte: Omais, 2018, p. 73-76

Omais (2018) propõe uma distinção entre as terminologias virtudes e forças. Designa as primeiras como características valorizadas universalmente pelo seu aspecto moral, presentes na filosofia e nas religiões de um modo geral. São desenvolvidas através de hábitos ligados à cognição, afeto e comportamento. As forças humanas conferem traços da personalidade pelas quais manifestamos as virtudes. Portanto, quando praticadas, se tornam uma característica daquela pessoa, até se tornarem automáticos. Por esta razão, defendemos que podem ser aprimoradas através de propostas educacionais que as evidenciem.

Baseando-se nas diversas possibilidades que as virtudes universais propõem, a Psicologia Positiva proporciona a contribuição da inserção das forças de caráter na educação de várias formas. Em primeiro lugar, essas forças podem fornecer uma compreensão mais aprofundada delas mesmas, aos educadores, e de como as forças de caráter podem ser cultivadas nos aprendizes. Isso auxilia os educadores a identificar e nutrir as potencialidades individuais de cada aluno, proporcionando seu desenvolvimento tanto pessoal, quanto acadêmico (Nascimento & Júnior, 2021).

Além do mais, a Psicologia Positiva oferta estratégias e intervenções práticas para a tentativa da promoção do desenvolvimento das forças de caráter nas salas de aula. Como por exemplo, atividades que incentivam a gratidão, a resiliência e o otimismo podem ser uma forma de complementar o currículo, na tentativa de fortalecer essas forças nos alunos (Ferreira & Lucas, 2020). Tais intervenções podem auxiliar os alunos a desenvolverem habilidades socioemocionais importantes, como a autorregulação emocional e resolução de problemas, que são fundamentais para o sucesso acadêmico e pessoal (Noronha & Batista, 2020).

Outrossim, a Psicologia Positiva pode ajudar na promoção de um ambiente educacional positivo e encorajador, onde as forças de caráter poderão ser valorizados e cultivados, e isso pode ser feito intermediado por programas de educação positiva, que se adentrem ao desenvolvimentos das potencialidades das forças de caráter dos alunos, e como isso promover relacionamentos positivos e saudáveis, com uma fundamentação de um senso de propósito e significativo na instituição educacional (Cintra & Guerra, 2017).

Em suma, é válido destacar que a Psicologia Positiva contribui com um papel significativo no desenvolvimento das forças de caráter na educação, a partir, do fornecimento de uma abordagem que é baseada em evidências para compreender e proporcionar o florescimento humano, e partindo dessa abordagem, pode se ofertar de intervenções e estratégias práticas no cultivo das forças de caráter dos indivíduos.

Portanto, ao inserir a Psicologia Positiva, levando em consideração a possibilidade de inserção das virtudes universais que são complementadas pelas 24 forças de caráter, os docentes têm a possibilidade de auxiliar os aprendizes a desenvolver potencialidades socioemocionais importantes, e com isso resultar na promoção de um ambiente escolar altamente positivo, encorajador e motivador.

UM EXEMPLO DE APLICAÇÃO DA EDUCAÇÃO POSITIVA

O conceito 'Educação Positiva' emergiu em 2008, quando aconteceu em uma oportunidade um encontro entre Seligman e membros da equipe de uma escola australiana, a Geelong Grammar School (GGS) a primeira escola no mundo a implementar os princípios das abordagens/intervenções da Psicologia Positiva em toda instituição de ensino (Norrish, *apud* Cintra & Guerra, 2017).

No entanto, em pesquisas científicas o termo aparece a primeira vez, no artigo *Positive education: positive psychology and classroom interventions*, de Seligman *et al.* (2009), onde foi designada como educação em habilidades tradicionais como também, para a felicidade (Cintra & Guerra, 2017).

A educação positiva é "a aplicação da psicologia positiva aplicada à educação" (Green, Oades e Robinson, 2011, p. 16) sugerem essa como uma definição do que seria esse tipo de educação.

De acordo com White e Murray (2015), a educação positiva é "um termo guarda-chuva utilizado para descrever intervenções empiricamente validadas e programas da Psicologia Positiva que têm um impacto no bem-estar do aprendiz" (p. 14).

Segundo o diretor da Geelong Grammar School, Stephen Meek, "a definição de Educação Positiva é a união da ciência da Psicologia Positiva, com a melhor prática de ensino, para estimular e apoiar o florescimento de escolas e indivíduos" (Norrish, 2015, p. 28).

Portanto, é evidente que as várias definições atribuídas à Educação Positiva se permeiam sempre de uma forma ao que diz respeito a Psicologia Positiva integrada à educação, reforçando a ideia de que as habilidades precursoras do bem-estar devem ser repassadas nas instituições educacionais, em conjunto com as habilidades tradicionais para a realização profissional (Green & Cols., 2011; Norrish & Cols, 2013; Waters, 2011).

Com isso, Norrish (*apud* Cintra & Guerra, 2017), argumenta que, a utilização da Educação Positiva torna propício o sentimento de resiliência, bem-estar e florescimento, e promove a tentativa de buscar por um caminho que pode ser considerado um dos mais importantes no aprendizado, o de conhecer a si mesmo.

A Educação positiva destaca a importância de cultivar um ambiente que proporcione não apenas o desenvolvimento escolar/acadêmico, como também habilidades sociais e emocionais que serão contribuintes nas relações interpessoais. Para Nelsen (2006), a disciplina positiva ensina habilidades sociais e de vida de maneira respeitosa e encorajadora, tanto para crianças, quanto para adultos envolvidos no processo educacional.

Com o avanço tecnológico e global, algumas pesquisas têm apontado uma evolução nos índices de depressão, ansiedade e outros problemas relacionados à saúde mental, essencialmente com os jovens (Norrish, 2015). Não obstante, são perceptíveis as inconsistências quanto ao nível de felicidade (Seligman & Cols., 2009).

Partindo desse pressuposto, vale a inquietude sobre os modelos de currículos implementados na educação são adequados para as demandas dos dias de hoje, ou se as intervenções propostas pela psicologia positiva podem contribuir na busca por um ambiente educacional mais saudável e motivador, além de viver mais propósito e relações significativas durante esse processo (Norrish, 2015).

De acordo com Seligman & Cols. (2009), a ideia do bem-estar poderia "ser ensinada na escola por três motivos: como um antídoto à depressão, como um meio para aumentar a satisfação com a vida, e como um auxílio a uma melhor aprendizagem e a um pensamento mais criativo" (p. 295). É com base nessa ideia, que percebemos a necessidade da implementação dessa abordagem como uma meta nas instituições educacionais, partindo para além do ensino tradicional, e enfatizando a importância da educação social, emocional, moral e ética.

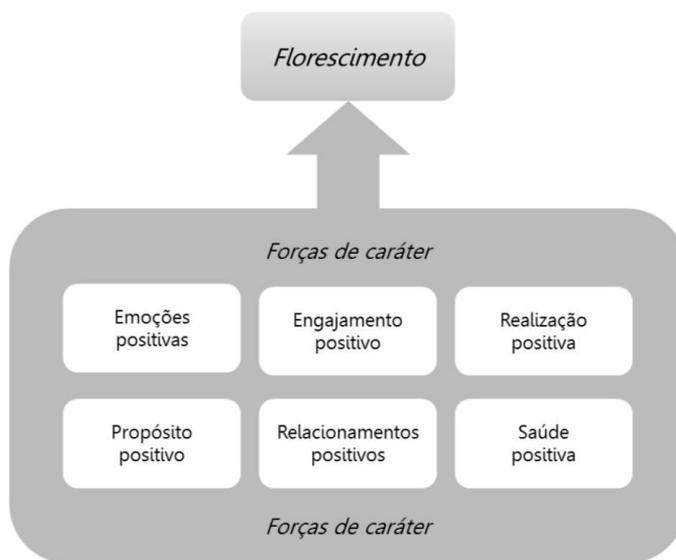
Como mencionado no início desta seção, a escola australiana, GGS, foi a primeira escola no mundo a realizar a implementação dos princípios da educação positiva em toda a instituição. Ademais a escola percebeu a necessidade de incluir

os pais e familiares de alunos nessa abordagem da Educação Positiva, para assim apoiar o bem-estar dos filhos, reforçando a abordagem da escola, também dentro de casa, vivenciando seu próprio bem-estar. (Norrish, 2015).

A GGS tem um modelo para aplicação da Educação positiva, chamado **GGG applied Model for Positive Education**, e sugere que os seis domínios do bem-estar, mencionados na seção anterior, representados através do modelo PERMA (emoções positivas, engajamento, relacionamentos, significado e realizações), sejam semeados com base nas virtudes universais (forças de caráter), que resulte no florescimento (Norrish & Cols., 2013).

De modo a ilustrar melhor o passo a passo de modelo, o exemplo a seguir representa como é proposto essa ideia de Educação Positiva na escola GGS, a partir desses 6 pilares:

Figura 2. Modelo Aplicado de Educação Positiva pela GGS. Fonte: Norrish, 2015



Os Princípios da Psicologia Positiva, apresentados nesse modelo devem ser aplicado de forma contínua, como um processo em constante desenvolvimento, em todas as diretrizes da escola, culturas e aspectos gerais da instituição para que estejam condicionadas ao florescimento de todos os seres que estão inclusos nessa comunidade escolar, bem como da própria instituição (Norrish; Waters, *apud* Cintra & Garcia, 2017). De acordo com Sun (2013) essa atitude “gera um clima de

autenticidade, prática habitual e suporte estrutural, criando uma mudança normativa por meio da qual a Educação Positiva se torna autossustentável” (p. 3).

Atitudes positivas, com relação aos alunos, condições de trabalho dos professores, e com a maneira como a educação é vista, têm se tornado recorrentes no âmbito educacional. Cada vez mais profissionais da educação têm se mostrado preocupados com o bem-estar próprio e do seu aluno, como também contribuído para um ambiente de trabalho mais harmonioso e que contemple emoções positivas e forças humanas, em detrimento a pensamentos e atitudes disfuncionais.

Oliveira e Almeida (2020) confere destaque ao papel que a psicologia vem desempenhando no ambiente escolar. As autoras afirmam que os testes e registros acadêmicos vêm indicando resultados positivos quanto às perspectivas subjetivas e multidimensionais de bem-estar que as escolas têm alcançado. Deste modo, verifica-se um crescente direcionamento de projetos psicoeducacionais que visam identificar as forças e virtudes das crianças.

As autoras também ressaltam que o termo “educação positiva” foi empregado inicialmente para definir uma educação voltada tanto para as habilidades acadêmicas tradicionais quanto para práticas voltadas para o desenvolvimento das potencialidades dos indivíduos. Atualmente, o termo adquiriu validação e compreende um “guarda-chuva” que engloba as intervenções e programas empiricamente adotados para a promoção do bem-estar do aluno (Oliveira; Almeida, 2020).

Isso pode ser feito a partir do momento em que os profissionais da educação aplicam atividades que contemplem o desenvolvimento das forças humanas no indivíduo, quer seja com atividades com temas que reforcem as virtudes humanas, os sentimentos, mas que, principalmente, tenham uma resposta positiva por parte do professor, levando ambos a identificarem os erros como componentes imprescindíveis para o aprendizado.

Em uma perspectiva positiva de educação, não devemos desconsiderar a relevância que o ensino dos conteúdos e demais práticas acadêmicas possuem. No entanto, devemos enxergá-los como conhecimentos que os aprendizes necessitam adquirir para alcançar a sua realização e bem-estar, e também se sentirem mais felizes.

Deveríamos enxergar estas práticas educacionais no contexto como oportunidades para que tanto alunos quanto professores exercitem as suas forças humanas e, deste modo, desenvolvam habilidades que serão utilizadas além do

espaço escolar, nos mais variados contextos de vida (pessoal, acadêmico, profissional etc).

Portanto, é necessário que o professor disponibilize atividades em que os alunos pratiquem a socialização, a resolução de problemas, o pensamento crítico, expressem a sua opinião e o que estão sentindo e sejam capazes de desenvolver atividades mais práticas voltadas não somente para a aprendizagem de conteúdos acadêmicos, como também atividades que serão desempenhadas em outras instâncias das suas vidas, na área de educação financeira, empreendedorismo, usos de tecnologias, aprendizagem para a vida.

Como sugestão, para que os profissionais sejam capazes de alcançar os objetivos almejados através desta abordagem, eles podem abrir mão de metodologias em que os alunos aprendam mais ativamente, que agreguem o conhecimento e a utilização de aparelhos tecnológicos, aulas de campo, desenvolvimento de experimentos, apresentações individuais e/ou em grupos, oficinas de criação de objetos, robótica, programação, lógica, etc.

METODOLOGIA

Este estudo é uma revisão bibliográfica de caráter qualitativo, uma vez que decidimos debruçarmo-nos sobre “material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos” (Gil, 2002, p. 44). De modo a refletir sobre a inserção dessa abordagem ao que se refere a Psicologia Positiva e de que modo suas intervenções podem contribuir para uma educação significativa e motivadora. Esta abordagem associa-se às condições sociais, culturais e emocionais da vida humana.

Designadamente, utilizamos recursos tecnológicos e bibliográficos, na tentativa de evidenciar com clareza sobre do que trata a Psicologia Positiva e a fundamentalidade do seu papel no avanço significativo da sociedade, e discutir as implicações do florescer humano e das virtudes universais, bem como das forças de caráter a elas atribuídas, e por fim, analisar de que forma esse objeto de estudo pode contribuir em um contexto educacional de ensino.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A emergência da Psicologia Positiva representou um marco na abordagem científica do comportamento e mente humanos, desviando o olhar tradicional da psicologia, que historicamente se concentrava nos aspectos patológicos do indivíduo. A proposta de Martin Seligman e Mihaly Csikszentmihalyi de explorar e compreender os aspectos positivos da experiência humana marcou o início de uma nova ciência das forças humanas.

A Psicologia Positiva não busca negar as dificuldades da existência, mas sim equilibrar o enfoque da psicologia tradicional, promovendo o estudo e o cultivo das virtudes, do bem-estar, da sanidade mental e do funcionamento humano positivo. Esta abordagem reconhece a importância das abordagens tradicionais e dos desafios da vida, propondo uma visão integrativa que busca não apenas a sobrevivência, mas o florescimento.

O conceito de florescimento, central na Psicologia Positiva, destaca a importância de emoções positivas, engajamento, relacionamentos, significado e realizações. Esses elementos, encapsulados no modelo PERMA, proposto por Martin Seligman, constituem uma abordagem abrangente para promover a satisfação e felicidade duradouras na vida das pessoas.

Ao levar a Psicologia Positiva para a educação, surge a necessidade de explorar as forças de caráter, concebidas por Seligman e Peterson, como elementos fundamentais para o florescimento humano. Essas forças, que incluem sabedoria, coragem, humanidade, justiça, temperança e transcendência, podem ser desenvolvidas e aplicadas na educação para promover um ambiente de aprendizado significativo e saudável.

A Educação Positiva, como uma extensão da Psicologia Positiva, destaca a importância de integrar os princípios dessa abordagem no ambiente escolar. A ideia vai além do ensino tradicional, buscando promover não apenas o desenvolvimento acadêmico, mas também habilidades sociais e emocionais essenciais para o bem-estar global dos alunos.

A implementação da Educação Positiva pode ser ilustrada pelo modelo aplicado na Geelong Grammar School, que semeia os seis domínios do bem-estar através do modelo PERMA, baseando-se nas virtudes universais. Esse modelo proporciona uma visão holística do desenvolvimento humano, incorporando elementos que vão desde emoções positivas até realizações pessoais.

Nesse contexto, fica evidente que a Psicologia Positiva e a Educação Positiva têm potencial para promover uma mudança significativa na forma como encaramos o desenvolvimento humano. Ao integrar essas abordagens, os profissionais da educação têm a oportunidade de não apenas transmitir conhecimentos acadêmicos, mas também cultivar as forças de caráter que contribuem para uma vida plena e significativa.

Assim, à medida que avançamos no tempo, a Psicologia Positiva e a Educação Positiva apresentam-se como ferramentas valiosas para compreender, cultivar e promover o florescimento humano em diversas esferas da vida, contribuindo para sociedades mais saudáveis e indivíduos mais realizados.

REFERÊNCIAS

Cintra, C. & Guerra, V. (2017). Educação positiva: a aplicação da psicologia positiva a instituições educacionais. Em: **Psicologia Escolar E Educacional**, 505-514.

Gable, S. & Haidt, J. What (and why) is positive psychology? Em: **Review of General Psychology**, 9(2), 103-110, 2005.

Garcia, J., Noronha, A., & Barros, L. “como ser um líder positivo?”: relações entre estilos de lideranças e forças de caráter. Em: **Research Society and Development**, 2022.

GIL, António Carlos *et al.* **Como elaborar Projetos de Pesquisa?**. São Paulo: Atlas, 2002.

Green, S., Oades, L., & Robinson, P. (2011). Positive education: Creating flourishing students, staff and schools. Em: **Psych**, 33(2). Disponível: <http://www.psychology.org.au/publications/inpsych/2011/april/green>. Acesso em: 19/11/2023.

Huppert, F.A. & So, T.C. (2009, julho). **What percentage of people in Europe are flourishing and what characterizes them?** Trabalho apresentado na IX ISQOLS Conference, Florença, Itália.

Keyes, C. L., Fredrickson, B. L., & Park, N. Positive 5 of Life. **Handbook of Social Indicators and Quality of Life Research**, v. 99, 2011.

Linley, P.A., Joseph, S., Harrington, S., & Wood, A. M. (2006). Positive psychology: Past, present, and (possible) future. **Journal of Positive Psychology**, 1(1), 3-16.

Nascimento, I. and Júnior, J. (2021). Forças de caráter envolvidas na prática docente: as perspectivas do professor. Em: **Research Society and Development**.

NELSEN, Jane *et al.* **Positive discipline: The classic guide to helping children develop self-discipline, responsibility, cooperation, and problem-solving skills**. Ballantine Books, 2011.

Noronha, A. and Batista, H. (2020). Relações entre forças de caráter e autorregulação emocional em universitários brasileiros. **Revista Colombiana De Psicologia**, 73-86.

Norrish, J. **Positive education: The Geelong Grammar School journey**. Oxford: Oxford University Press, 2015

Norrish, J., Williams, O., O'Connor, M., & Robinson, J. (2013). An applied framework for positive education. Em: **International Journal of Wellbeing**, 3(2), 147-161.

Oliveira, C. M.; Almeida, C. R. S. (2020). É possível trabalhar aspectos positivos no contexto escolar? Em: **Temas especiais em Psicologia Positiva**. Petrópolis RJ: Vozes.

Omais, S. **Manual de Psicologia Positiva**. Rio de Janeiro: Qualitymark Editora, 2018.

Passareli, P. and Silva, J. (2007). Psicologia positiva e o estudo do bem-estar subjetivo. Em: **Estudos De Psicologia** (Campinas), 513-517.

Peterson, C. & Park, N (2003). Positive Psychology as the evenhanded positive psychologists views it. Em: **Psychological inquiry**, 14, 143-147.

Peterson, C. & Seligman, M. (2004). **Character strengths and virtues: A handbook and classification**. Oxford: Oxford University Press.

Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. **Positive psychology: An introduction**. American Psychological Association, 2000.

Seligman, M., Ernst, R.M., Gillham, J., Reivich, K., & Linkins, M. (2009). **Positive education: positive psychology and classroom interventions**. Oxford Review of Education, 35(3), 293-311.

Seligman, M. **The president's address**. American Psychologist, 54, 559-562, 1999.

Seligman, M. E. P. (2011). **Florescer**: Uma nova compreensão sobre a natureza da felicidade e do bem-estar (C. P. Lopes, Trad.). Rio de Janeiro: Objetiva.

SELIGMAN, Martin E. P (2019). **Felicidade autêntica**. Rio de Janeiro: Objetiva.

Sun, J. (2013). **An analysis of the implementation of positive education at Geelong Grammar School**. Disponível: https://www.academia.edu/5231504/An_Analysis_of_the_Implementation_of_Positive_Education_at_Geelong_Grammar_School_2013 . Acesso em: 19/11/2023

Waters, L. (2011). **A review of school-based positive psychology interventions**. The Australian Educational and Developmental Psychologist, 28(2), 75-90.

White, M.A. & Murray, A.S. (2015). Building a positive institution. Em White M.A. & A.S. Murray (Orgs.), **Evidence-based approaches to positive education in schools** (pp. 1-26). Holanda: Springer.

White, Mathew A. (2016) **Why won't it stick? Positive Psychology and Positive Education**. In: Psychology Well-being. Disponível em: <https://psywb.springeropen.com/articles/10.1186/s13612-016-0039-1>. Acesso: 20/11/2023.