

CULTIVANDO O BEM-ESTAR E A RESILIÊNCIA NA EDUCAÇÃO INCLUSIVA: ABORDAGENS DA PSICOLOGIA POSITIVA

Raquel Coelho Torres ¹
Alan Oliveira Souza ²
Ikaró Rafael Marques da Silva ³
Sabrina Benício de Farias Silva ⁴
Tatiana Cristina Vasconcelos ⁵

RESUMO

Este estudo investiga a aplicação das abordagens da Psicologia Positiva para fomentar o bem-estar e a resiliência em ambientes educacionais inclusivos. Reconhecendo a importância não apenas do sucesso acadêmico, mas também do equilíbrio emocional dos alunos, especialmente aqueles com necessidades específicas, esta pesquisa propõe descrever estratégias fundamentadas na Psicologia Positiva, com o intuito de promover um ambiente escolar que estimule o desenvolvimento integral de todos os estudantes. Por meio de uma revisão abrangente da literatura, combinada com a análise de estudos de caso e pesquisas experimentais que comprovam a eficácia dessa abordagem, torna-se evidente a influência positiva da promoção de práticas pautadas na psicologia positiva no bem-estar emocional e na capacidade de resiliência dos alunos. Estratégias como o cultivo da gratidão, o desenvolvimento de habilidades socioemocionais e a promoção de um clima escolar positivo têm demonstrado impacto significativo na autoestima, motivação e na habilidade dos estudantes em enfrentar desafios. Ao investir na promoção do bem-estar e da resiliência desde as etapas iniciais da escolarização, é possível prevenir problemas de saúde mental e comportamentais, promover saúde mental e oferecer suporte adequado àqueles que já enfrentam dificuldades. Essa abordagem não apenas beneficia individualmente os alunos, mas também contribui para a criação de um ambiente escolar mais saudável, inclusivo e propício ao aprendizado.

Palavras-chave: Psicologia Positiva, Bem-estar, Resiliência, Educação inclusiva.

INTRODUÇÃO

A Psicologia Positiva destaca-se por promover uma visão completa do ser humano, focando no desenvolvimento e valorização de qualidades positivas, habilidades e competências,

¹Graduanda do Curso de Psicologia da Universidade Estadual da Paraíba – UEPB, raquel.torres@aluno.uepb.edu.br;

²Graduando pelo Curso de Psicologia da Universidade Estadual da Paraíba – UEPB, alan.oliveira@aluno.uepb.edu.br;

³Graduando do Curso de Psicologia da Universidade Estadual da Paraíba – UEPB, ikaro.silva@aluno.uepb.edu.br;

⁴Graduanda do Curso de Psicologia da Universidade Estadual da Paraíba – UEPB, sabrina.benicio@aluno.uepb.edu.br;

⁵Professora orientadora: Doutora em Educação (UERJ). Mestre em Psicologia (UFPB). Especialista em Psicopedagogia (UCM). Especialista em Neuropsicologia (UNILEYA). Licenciada (UFPB) e Bacharela em Psicologia (UNFIP); tatianavasconcelos@servidor.uepb.edu.br.

diferentemente de outras abordagens que se concentram em patologias e disfunções (Pérez-Ramos *et al.*, 2004). Martin Seligman, um dos fundadores da Psicologia Positiva, em sua obra *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being* (2011), apresenta o conceito de *flourishing* (florescimento), que inclui o modelo PERMA: emoções positivas, engajamento, relacionamentos, significado e realizações, como pilares do bem-estar e felicidade. Krüger (2020) sugere que o ensino e desenvolvimento do bem-estar, conforme o modelo PERMA, podem melhorar estratégias de inclusão escolar, promovendo um sentimento de pertencimento entre os estudantes.

Além disso, Martin L. Hoffman (2007) define a empatia como a capacidade de se colocar no lugar do outro, compreender seus sentimentos e perspectivas, e responder adequadamente às suas necessidades emocionais, muitas vezes priorizando-as sobre as próprias. Cintra e Guerra (2017) destacam a importância de cultivar a empatia entre alunos, educadores, pais e funcionários, ou seja, em toda a comunidade escolar. Através da empatia, todos são incentivados a considerar as experiências e perspectivas uns dos outros, desenvolvendo uma consciência mais profunda das necessidades e desafios enfrentados por colegas com necessidades específicas, além de respeitar as diferenças em geral.

É importante incentivar o desenvolvimento de habilidades socioemocionais, que se formam através das interações interpessoais e afetivas (Bolsoni-Silva, 2002). A Psicologia Positiva destaca a gratidão e a resiliência como componentes essenciais. A gratidão, reconhecendo e agradecendo às fontes externas, é vital para a saúde mental (Vazquez *et al.*, 2019), enquanto a resiliência, capacitando a adaptação positiva em face de adversidades, fortalece a capacidade de superar desafios (Poletto, 2006). Essas habilidades não só criam um ambiente escolar mais acolhedor e inclusivo, mas também equipam os alunos para enfrentar os desafios da vida com confiança e competência.

Este estudo explora como a Psicologia Positiva pode promover bem-estar, resiliência e empatia em ambientes educacionais inclusivos, por meio de uma revisão narrativa da literatura. Identifica e descreve estratégias baseadas nessa abordagem, como o cultivo da gratidão e o desenvolvimento de habilidades socioemocionais, que melhoram a autoestima, motivação e capacidade dos alunos para enfrentar desafios. Essa abordagem não apenas beneficia os alunos individualmente, mas também contribui para um ambiente escolar mais saudável, inclusivo e propício ao aprendizado.

METODOLOGIA

Esta pesquisa se baseou em uma revisão narrativa da literatura para validar a eficácia da Psicologia Positiva. A revisão demonstrou o impacto positivo das práticas dessa abordagem no bem-estar emocional e na resiliência dos alunos, beneficiando tanto individualmente quanto promovendo um ambiente escolar saudável e inclusivo. Por ser uma revisão narrativa, não foram aplicados critérios estritos na seleção dos estudos, não informando nenhuma fonte de informação utilizada, metodologia para busca de referências ou critérios de avaliação e seleção dos trabalhos (Rother, 2007). A análise cuidadosa dos artigos permitiu a escolha e interpretação crítica das literaturas mais pertinentes para este estudo.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir da revisão narrativa selecionou-se estudos bibliográficos e empíricos sobre a Psicologia Positiva no contexto escolar, destacando sua eficácia em estimular habilidades socioemocionais dos alunos e promover a inclusão de estudantes com necessidades específicas. Cintra e Guerra (2017) analisaram historicamente a Educação, que tradicionalmente se focava em problemas como *bullying*, depressão, ansiedade e dificuldades de aprendizagem. Com a Psicologia Positiva, houve uma mudança de enfoque para valorizar aspectos que contribuem para o bem-estar nas escolas. Cintra e Guerra (2017) introduzem o conceito de Educação Positiva, definido como “Psicologia Positiva aplicada à educação” (Green, Oades e Robinson, 2011). Eles argumentam que a inclusão do bem-estar no âmbito educacional é crucial devido às altas taxas de depressão e ansiedade entre jovens. Pesquisas citadas por Seligman *et al.*, 2009 (apud Cintra e Guerra, 2017) mostram que o aumento do bem-estar melhora a aprendizagem, o rendimento escolar e as capacidades sociais e emocionais dos alunos (Durlak *et al.*, 2011, apud Cintra e Guerra, 2017). Intervenções como o *Penn Resiliency Program* e o *Strath Haven Positive Psychology Curriculum* (Cronlund, 2008; Norrish, 2015 apud Cintia e Guerra, 2017), desenvolvidas pelo Centro de Psicologia Positiva da Pensilvânia, são citadas como exemplos de sucesso. O primeiro ensina habilidades para desenvolver resiliência e bem-estar desde 1990. O segundo, implementado em 2003 na *Strath Haven High School*, fortalece forças de caráter,

promove relações de apoio e aumenta emoções positivas. Essas abordagens são baseadas em evidências científicas, fornecendo suporte para o ensino do bem-estar nesses ambientes educacionais (Seligman *et al*, 2009 apud Cintia e Guerra, 2017).

Em continuidade, os estudos de Fajardo, Minayo e Moreira (2013) ressaltam que, após a família, a escola é essencial para o desenvolvimento de competências fundamentais para o sucesso na vida das crianças, ajudando-as a superar obstáculos. A promoção da resiliência é crucial para que a educação alcance seus objetivos, especialmente em contextos de laços familiares frágeis e sistemas de suporte social deficitários. Os autores enfatizam que a escola desempenha um papel vital na educação para a resiliência, indo além da simples transmissão de conhecimento. Para que o ambiente escolar se torne resiliente, é importante que os docentes tenham um olhar atento e desenvolvam qualidades que os ajudem a serem também resilientes.

Diante disso, foi notório a escassez de estudos de caso e pesquisa empíricas brasileiras que documentem a implementação e os resultados de intervenções baseadas na Psicologia Positiva, o que dificulta a validação e disseminação de práticas eficazes adaptadas ao contexto brasileiro. Apesar dos desafios, a revisão narrativa trouxe à luz estudos importantes que destacam a relevância da Psicologia Positiva no ambiente escolar e sua eficácia na promoção de habilidades socioemocionais e inclusão.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente pesquisa destaca a relevância da Psicologia Positiva na promoção do bem-estar, resiliência e empatia em ambientes educacionais inclusivos. Através de uma revisão narrativa da literatura, evidenciou-se que as práticas baseadas nesta abordagem contribuem significativamente para o desenvolvimento das habilidades socioemocionais dos alunos, promovendo um ambiente escolar mais acolhedor e propício ao aprendizado. Além de não apenas beneficiar individualmente os alunos, mas também contribuir para a criação de um ambiente escolar mais saudável, inclusivo e propício ao aprendizado.

Destaca-se a importância da empatia, conforme abordado por Martin L. Hoffman, como competência essencial para a inclusão escolar. O desenvolvimento da empatia entre alunos, educadores e a comunidade escolar cria um ambiente onde a diversidade é respeitada e celebrada, fortalecendo o sentimento de pertencimento e apoio mútuo. Futuras pesquisas devem

explorar mais profundamente as aplicações da Psicologia Positiva no ambiente educacional. A principal limitação deste trabalho é a escassez de estudos que relacionem diretamente a Psicologia Positiva com a inclusão de alunos com necessidades específicas, especialmente no contexto brasileiro. No Brasil, a implementação de práticas de bem-estar no currículo escolar, especialmente em escolas públicas, pode não ser vista como essencial devido a limitações de recursos e outras prioridades. Estudos adicionais são necessários para investigar os efeitos dessas intervenções a longo prazo e adaptá-las a diferentes contextos educacionais e culturais, visando criar um ambiente escolar mais inclusivo e acolhedor, promovendo o bem-estar e o sucesso de todos os estudantes.

REFERÊNCIAS

- BOLSONI-SILVA, A. T. Habilidades sociais: breve análise da teoria e da prática à luz da análise do comportamento. **Revista Interação em Psicologia**, Paraná, v. 6, n. 2, p. 233-242, 2002.
- CRONLUND, K.J. Analysis of positive psychology training at Geelong Grammar School University of Pennsylvania. **Master of Applied Positive Psychology (MAPP)**, Pennsylvania, EUA, 2008.
- CINTRA, C. L.; GUERRA, V. M. Educação Positiva: A aplicação da Psicologia Positiva a instituições educacionais. **Revista Psicologia Escolar e Educacional**, Campinas, v. 21, n. 3, p. 505-514, 2017.
- DURLAK, J; WEISSBERG, R; DYMNICKI, A; TAYLOR, R; SCHELLINGER, K. The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. **Child Development**, EUA, v. 82, n,1, p. 405-432, 2011.
- FAJARDO, I. N.; MINAYO, M. C. DE S.; MOREIRA, C. O. F. Resiliência e prática escolar: uma revisão crítica. **Educação & Sociedade**, Campinas, v. 34, n. 122, p. 213–224, 2013.
- GREEN, S; OADES, L; ROBINSON, P. Positive education: Creating flourishing students, staff and schools. **In Psych**, Australian, v. 33, n. 2, 2011.
- HOFFMAN, M. L. Empathy and moral development: implications for caring and justice. Cambridge, England: **Cambridge University Press**, 2007.
- KRÜGER, V. W. **Psicologia positiva e educação: florescimento como possibilidade para a inclusão escolar**. 2020. Artigo (Graduação) – Curso de Psicologia, Universidade do Vale do Taquari - Univates, Lajeado, 14 jul. 2020.



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

PÉREZ-RAMOS, A.M.Q; SANCHEZ, C.G.O; SILVA, M.A.B.; MOREIRA, S. N; FORNAZARI S. A competência social: estratégia para inclusão sócio - ocupacional de jovens com deficiência intelectual. **Boletim Academia Paulista de Psicologia**, São Paulo, 2004, v. 24, n.2, p. 42-49.

POLETTI, M. Uma breve reflexão crítica sobre psicologia positiva e resiliência. **Revista Psicologia Escolar e Educacional**, Campinas, v. 10, n. 1, p. 137-140, 2006.

ROTHER, E. T. Revisão sistemática X revisão narrativa. **Acta Paulista de Enfermagem**, São Paulo, v. 20, n. 2, p. 5–6, 2007.

SELIGMAN, M; ERNST, R.M; GILLHAM, J; REIVICH, K; LINKINS, M. Positive education: positive psychology and classroom interventions. **Oxford Review of Education**, UK, v. 35, n. 3, 293-311, 2009.

SELIGMAN, M. E. P. Florescer – Uma nova compreensão sobre a natureza da felicidade e do bem-estar. 1 ed. Rio de Janeiro: **Objetiva**, 2011.

VAZQUEZ, A. C. S. *et al.* Evidência de Validade da Escala Brasileira de Gratidão (B-GRAT) na Psicologia Positiva. **Revista Avaliação Psicológica**, Itatiba, v. 18, n. 4, p. 392-399, 2019.