

DESENVOLVIMENTO HUMANO E BEM-ESTAR: CONTRIBUIÇÕES DA PSICOLOGIA POSITIVA PARA PROFISSIONAIS DA EDUCAÇÃO

Elza Galdino de Oliveira¹
Jocileide Bidô C. Leite²
Heremita Brasileiro Lira³

INTRODUÇÃO

Segundo Seligman (2012, p. 32) “a prevalência de depressão entre jovens é assustadoramente alta em todo o mundo. Segundo algumas estimativas, a depressão é aproximadamente dez vezes mais comum hoje do que cinquenta anos atrás”. Pesquisas recentes da Organização Mundial de Saúde (OMS) revelam que 1 em cada 3 pessoas sofre de ansiedade no mundo e que o Brasil lidera este *ranking*, além de estar no topo dos casos de depressão na América Latina. Dados apontam ainda que, a cada 40 segundos uma pessoa se suicida no mundo e que esta é a principal causa de morte entre a população entre 15 e 29 anos de idade. O adoecimento mental é considerado uma das maiores causas de incapacidade para os jovens de todo o mundo, sendo este tipo de doença atrelado a numerosos resultados negativos na vida, incluindo abandono escolar, desemprego, delinquência, más relações sociais, além de problemas de saúde física (OMS, 2022)⁴.

Nesse sentido, a Educação Positiva, definida como a aplicação da Psicologia Positiva a instituições de ensino, entra no contexto educacional propondo contribuir com a qualidade de vida e o bem-estar dos envolvidos no processo educacional, a partir de intervenções e programas empiricamente validados (SELIGMAN, 2019; ROSENBERG, 2019), tendo em vista que o ambiente escolar é considerado um espaço estratégico, oportuno e privilegiado para refletir sobre a temática, bem como promover o bem-estar, tanto na comunidade escolar como na sociedade em geral. Partindo desse pressuposto, foi desenvolvido o Projeto de Extensão Trilha das Emoções, desenvolvido a partir de edital, articulado ao Programa Institucional de Bolsas de Extensão e Cultura do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da

¹ Doutoranda em Ensino pela UFRPE; Pedagoga do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba-IFPB, elza.oliveira@ifpb.edu.br;

² Mestre em Políticas Pública pela UFPB, Técnica em Assuntos Educacionais do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba-IFPB, jocileide.leite@ifpb.edu.br;

³ Doutora em Inteligência Computacional pela UFPE, Professora do Ensino Básico, Técnico e Tecnológico do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba-IFPB, heremita@ifpb.edu.br;

⁴ Dados referentes ao ano de 2022, primeiro ano da Pandemia de COVID-19.

Paraíba (IFPB)⁵, com o objetivo de desenvolver o debate teórico-prático e intervenções em relação à promoção do bem-estar a partir do constructo "desenvolvimento de habilidades socioemocionais", como meio para o fortalecimento do autoconhecimento, atitudes positivas e reconhecimento das forças de caráter e virtudes que favoreçam o desempenho exitoso do processo de ensino e de aprendizagem, dando ênfase à capacitação de profissionais da educação de todo país, com o intuito de contribuir para que estes sejam protagonistas na criação do sentimento de bem-estar coletivo no contexto escolar.

REFERENCIAL TEÓRICO

O movimento denominado Psicologia Positiva, fundado por Martin Seligman, psicólogo norte-americano, juntamente com Mihaly Csikszentmihalyi, teve seu início no ano de 1997, quando ambos se encontraram e conversaram sobre como a psicologia poderia focar nos aspectos positivos do comportamento humano. A partir de então, o campo da Psicologia teve novo foco com o surgimento da Psicologia Positiva, considerada por Seligman (2019, p. 293): “[...] mera mudança de foco da psicologia - do estudo de algumas das piores coisas da vida para o estudo do que faz a vida valer a pena”.

Em sua pesquisa, Seligman e Csikszentmihalyi definiram três pilares para a sustentação do conteúdo científico da Psicologia Positiva: Emoção Positiva, o segundo pilar é o Caráter Positivo, Forças e Virtudes e o terceiro pilar é o estudo das instituições positivas. Seligman e Mihaly questionaram-se, “quais são as grandes estruturas que transcendem o indivíduo e dão suporte ao caráter positivo, que por sua vez causa emoção positiva? Famílias, [...], educação e segurança econômica (SELIGMAN, 2019, p. 292)”. Paludo e Koller (2007) reforçam ainda que, a Psicologia Positiva contribui de maneira muito favorável para o florescimento e o funcionamento saudável das pessoas, grupos e instituições. Nessa perspectiva, a Psicologia Positiva foi introduzida nas instituições escolares por meio da Educação Positiva.

O termo Educação Positiva foi utilizado por Martin Seligman pela primeira vez em 2008, em um encontro com membros de uma instituição escolar australiana denominada *Geelon Grammar School* (GGS), porém, foi com a publicação do artigo *Positive Education: positive psychology and classroom interventions*, em 2009, que o termo apareceu na literatura científica. Seligman propôs que a educação deveria permear os caminhos das competências e habilidades lado a lado com o bem-estar, contribuindo para o desempenho individual (PALUDO;

⁵ Projeto de extensão aprovado pelo Edital nº 12/2022 – Programa Institucional de Bolsas de Extensão, Cultura e Inovação do IFPB Campus João Pessoa.



KOLLER, 2007). A partir dos estudos de Seligman (2009; 2012; 2019), as intervenções da Educação Positiva pautadas nos fundamentos e princípios da Psicologia Positiva, começaram a ser colocadas em prática no contexto educacional, por meio de programas e intervenções pedagógicas específicas em diversas escolas espalhadas pelo mundo, tendo em vista que são propostas que conduzem à otimização do funcionamento humano, focando a atenção nas forças positivas que cada pessoa possui, em vez de focar nos pontos negativos/fraquezas.

Nos programas utilizados pela Educação Positiva, Seligman (2009) destaca uma estrutura multidimensional de cinco elementos mensuráveis de bem-estar, considerados centrais no desenvolvimento de competências e habilidades individuais, conhecido como modelo PERMA, modelo que objetiva desenvolver domínios como: Emoções Positivas - felicidade, Engajamento – energia, dedicação, Relacionamentos Positivos – conexão com outras pessoas, Significados – ajudar às pessoas e as Realizações – alcançar resultados significativos para à vida. Tais domínios têm funcionado como um método de autoconhecimento e autodesenvolvimento e têm norteado algumas ações nas instituições que adotam a Educação Positiva. Assim, Seligman (2009) afirma que, a Educação Positiva, mostra-se relevante no contexto educacional como proposta para a construção de relações intra e interpessoais mais saudáveis, contribuindo com progressos significativos no sentido da promoção da felicidade/bem-estar para estudantes e profissionais da educação, a partir de intervenções cientificamente fundamentadas e comprovadas.

De acordo com Seligman (2012), a ativação desses domínios norteadores das ações da Educação Positiva contribui para a ativação de outras características adicionais como por exemplo, a melhoria da autoestima, do otimismo, da vitalidade, dentre outras. Instituições escolares que vêm adotando a Educação Positiva como um dos norteadores dos processos pedagógicos têm indicado que a adoção dessa abordagem pode ter um impacto importante nos estudantes, nos docentes, na comunidade educacional, porém o êxito não é imediato nem iminente.

METODOLOGIA

O presente trabalho apresenta cunho qualitativo e bibliográfico. Inicialmente, foi realizado um levantamento bibliográfico sobre a temática que auxiliou na capacitação da equipe e na elaboração das atividades do projeto, o qual foi amplamente divulgado por meio da plataforma digital Even, grupos de WhatsApp e redes sociais da equipe organizadora. Inscreveram-se 97 profissionais da educação de diversas áreas e estados do Brasil, de forma gratuita. O curso teve início no mês de junho de 2022 e os encontros foram



realizados por meio da plataforma digital *Google Meet*, quinzenalmente, de modo síncrono, no horário das 19h30 às 21h30, para discutir e refletir acerca dos benefícios da Educação Positiva no processo de ensino e aprendizagem, bem como orientar e oferecer subsídios aos cursistas para a disseminação e implantação da proposta em suas áreas de atuação. Utilizou-se ainda, um grupo de *WhatsApp* para compartilhamento de mensagens, bem como o *Google Classroom* para o armazenamento de vídeos, artigos científicos, materiais de pesquisa e outras fontes bibliográficas.

Para as aulas expositivas, utilizou-se recursos como slides em *Canva*, *Microsoft Powerpoint*, além de meditações guiadas e técnicas de relaxamento disponíveis em canais gratuitos do *YouTube*. Os encontros foram estruturados a partir da exposição de vários eixos de trabalho, a saber: Histórico da Psicologia Positiva, incluindo instituições nacionais e internacionais que já adotam a Educação Positiva; Meditação Guiada, desenvolvida a cada encontro com as cursistas, Inteligência Socioemocional, Identificação das Forças de Caráter e Virtudes, Projeto de Vida Pessoal, Sentido/Propósito de Vida, Resiliência, Força Psíquica e Direitos Humanos na perspectiva da Comunicação não-violenta.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Durante as discussões do curso, registramos algumas narrativas das cursistas que revelaram a importância da Educação Positiva para o desenvolvimento humano de modo geral, e de modo particular, para os envolvidos no processo educacional, que podem ser visualizadas a seguir. Utilizou-se pseudônimos para preservar a identidade das autoras, porém existe a autorização expressa das cursistas: “A Educação Positiva representa um novo programa que pode ser usado em todas as escolas no processo de interação de alunos, professores e funcionários (ACÁCIA, 2022)”; “Promover o crescimento pessoal, para enfrentar os desafios que aparecem no decorrer da vida (FÚCSIA, 2022) e ainda:

Enquanto área voltada para o desenvolvimento do bem-estar e da felicidade das pessoas, acredito que no contexto educacional, a Psicologia Positiva pode contribuir para que os diversos membros da comunidade escolar - alunos, gestores, professores, servidores de modo geral - em reconhecendo suas emoções, seus padrões de reação emocional e suas potencialidades, possam criar relacionamentos mais saudáveis. Por sua vez, esses relacionamentos e a criação de vínculos de afeto e respeito, fortaleceriam as questões de aprendizagem e poderiam inclusive colaborar no processo de construção de uma cultura de paz na sociedade mais ampla (BEGÔNIA. 2022).



Questionamos às cursistas sobre as contribuições do curso de extensão Trilha das Emoções para os aspectos pessoais e profissionais e algumas narrativas revelaram o seguinte:

O curso oportunizou um redirecionamento no meu olhar pedagógico, no ouvir, no acolhimento aos meus alunos, nas mais diversas necessidades, a me reavaliar enquanto educadora e redimensionar o meu fazer pedagógico numa perspectiva positiva com uma comunicação mais acolhedora e despida de preconceitos (NENÚFAR, 2022).

[...] me fez perceber o quanto as emoções são importantes para o meu bem-estar e de todos que estão ao meu redor. [...] A educação positiva é de grande valia para uma educação de qualidade, inclusiva, e na prática dos direitos humanos (MIOSÓTIS, 2022).

O caminho traçado para o curso foi bastante produtivo. Pessoalmente, foi importante conhecer um pouco mais da história da Psicologia Positiva e vários dos conceitos utilizados. [...] como professora, entendo que os conceitos apontam não só para o meu público, alunos, mas também para aquilo em que eu posso melhorar a partir do autoconhecimento, da identificação das minhas forças de caráter, etc [...](BEGÔNIA. 2022).

Os encontros com as cursistas foram finalizados no dia 22 de novembro de 2022, e embora o projeto ainda esteja em processo de conclusão e avaliação pela equipe organizadora, já pode-se considerá-lo de grande relevância pessoal, social e acadêmica a partir das narrativas destacadas de algumas profissionais que expressaram os sentimentos em relação ao curso, tendo em vista que a Educação Positiva tem contribuído para promover domínios positivos, os quais impactam na saúde mental. Constatou-se ainda que, as Emoções Positivas promovem bons relacionamentos, em uma construção multidimensional, que combina funcionamento ótimo do ser humano e o fazer bem aos outros (BERNDT, 2018; DWECK, 2017).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A ideia principal que mobilizou tal projeto foi sensibilizar profissionais da educação a refletirem sobre a Educação Positiva como possibilidade de inserção em suas escolas e com isso, voltar o olhar para o bem-estar e felicidade da comunidade escolar. Além disso, promovam uma linguagem de paz, que remete a uma cultura de respeito, atenção e acolhimento, priorizando não somente bons desempenhos acadêmicos, mas desenvolver e/ou fortalecer o bem-estar emocional, a resiliência psicológica, o ensino de habilidades sociais, o atendimento das necessidades dos estudantes, de forma conjunta, para que os bons resultados acadêmicos possam surgir em consequência. O desenvolvimento do projeto de extensão Trilha das Emoções trouxe uma aprendizagem única, pois foram compartilhados ensinamentos e experiências vividos na prática e que poderão ser tratados com um novo olhar, a partir do conhecimento



adquirido acerca da Educação Positiva, contribuindo de maneira positiva, tanto na vida dos participantes, quanto na vida dos estudantes atendidos pelos/as participantes do respectivo projeto.

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

REFERÊNCIAS

ACÁCIA. **Narrativa individual.** Rio de Janeiro (Rio de Janeiro), 22 novembro. 2022.

BEGÔNIA. **Narrativa individual.** João Pessoa (Paraíba), 22 novembro. 2022.

BERNDT, Chirstina. **RESILIÊNCIA: o segredo da força psíquica.** Tradução de Markus A Hediger. Petrópolis, RJ: Vozes, 2018.

DWECK, Carol S. **MINDSET: a nova psicologia do sucesso.** São Paulo: Objetiva. 2017.

FÚCSIA. **Narrativa individual.** Diamante (Paraíba), 22 novembro. 2022.

MIOSÓTIS. **Narrativa individual.** João Pessoa (Paraíba), 22 novembro. 2022.

NENÚFAR. **Narrativa individual.** Porto Seguro (Bahia), 22 novembro. 2022.

OMS, Organização Mundial de Saúde. **Relatórios anuais de Estatísticas Mundiais de Saúde da OMS, 2022.**

Disponível em: <https://www.who.int/data/gho/publications/world-health-statistic>. Acesso em: 20 Nov 2022.

PALUDO, Simone dos Santos; KOLLER, Sílvia. **Psicologia Positiva: uma nova abordagem para antigas questões.** Revista Paideia, v. 17, n. 36, p. 9-20, jan./jul. 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/paideia/a/mPnRBjz6RrFFy9LPwSmFppz/?lang>. Acesso em: 05 nov. 2022.

ROSENBERG, Marshall. **A linguagem de paz em um mundo de conflitos: sua próxima fala mudará o seu mundo.** Tradução Grace Patrícia Close Deckers. São Paulo: Palas Athena, 2019.

SELIGMAN, Martin E. P. **Florescer: uma nova compreensão sobre a natureza da felicidade e do bem-estar.** Tradução de Cristina Paixão Lopes. Rio de Janeiro: Objetiva, 2012.

SELIGMAN, Martin E. P. **Felicidade Autêntica: use a psicologia positiva para alcançar todo seu potencial.** Tradução de Neuza Capelo. 2ª. ed. Rio de Janeiro: Objetiva, 2019b.

SELIGMAN, Martin E. P. **Positive education: positive psychology and classroom interventions,** 2009. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/03054980902934563>. Acesso em: 10 nov. 2022.