



## PSICOLOGIA POSITIVA NA EDUCAÇÃO: PERCURSO HISTÓRICO E PESQUISAS

## POSITIVE PSYCHOLOGY IN EDUCATION: HISTORICAL PATH AND RESEARCH

*Maira Cordeiro dos Santos<sup>1</sup>*

### RESUMO

A Psicologia Positiva, nos últimos 20 anos, tem desenvolvido pesquisas em torno do alcance do bem-estar subjetivo nas áreas da saúde, trabalho, vida pessoal e educação. As experiências na educação passaram por escolas de várias partes do mundo e mostraram a contribuição das intervenções para a construção de uma vida significativa e o florescimento humano. Este artigo, assim, tem como objetivo analisar o percurso das pesquisas e intervenções da Psicologia positiva na educação, identificando seus resultados e suas possibilidades no universo educacional brasileiro. Para tanto, utilizou-se do escopo teórico os estudos de Seligman (2002; 2011; 2019), Csikszentmihalyi, (2008), Duckworth (2016), Fredrickson (2009). A metodologia utilizada foi uma revisão bibliográfica da literatura sobre o tema, reunindo diversos estudos para a compreensão teórico-prática. Como resultados, percebemos que as experiências relatadas nas pesquisas causam impactos positivos na vida dos estudantes, a partir da utilização de intervenções, de teorias e práticas que visam o desenvolvimento socioemocional dos estudantes. Além disso, percebemos a ligação entre a Psicologia Positiva e a BNCC, como possibilidade para o desenvolvimento das competências socioemocionais na educação brasileira.

**Palavras-chave:** psicologia positiva; educação positiva; bem-estar.

### ABSTRACT

Positive Psychology, in the last 20 years, has developed researches about the reach of subjective well-being in the areas of health, work, personal life and education. Experiences in education passed through schools in various parts of the world and showed the contribution of interventions to the construction of a meaningful life and human flourishing. Thus, this article aims to analyze the path of Positive Psychology research and interventions in education, identifying its results and possibilities in the Brazilian educational universe. For this purpose, Seligman's studies (2002; 2011; 2019), Csikszentmihalyi, (2008), Duckworth (2016), Fredrickson (2009) were used from the theoretical scope. The methodology used was a literature review on the topic, bringing together several studies for theoretical and practical understanding. As a result, we realized that the experiences reported in the researches have a positive impact on the students' lives, based on the use of interventions, theories and practices that aim at the students' socio-emotional development. In addition, we perceive the connection between Positive Psychology and BNCC, as a possibility for the development of socioemotional skills in Brazilian education.

**Keywords:** positive psychology; positive education; welfare.

<sup>1</sup> Doutora e Mestre em Linguística (UFPB), Licenciada em Letras (UFPB), Pedagoga e Advogada. Professora e Consultora educacional na Secretaria de Educação do Estado da Paraíba (SEECT/PB), Gestora de Projetos Educacionais, Pesquisadora na área de Psicologia Positiva na Universidade Federal da Paraíba (UFPB), colaboradora de projetos no Instituto Federal da Paraíba (IFPB). Palestrante na área de Educação Positiva e escritora do livro "Psicologia Positiva e Educação: manual teórico-prático para desenvolver bem-estar na educação". Cofundadora do Núcleo Paraibano de Psicologia Positiva e empreendedora digital.

## INTRODUÇÃO

Enquanto professor da Universidade da Pensilvânia, há mais de 30 anos, o psicólogo Martin Seligman estudou a psicologia tradicional e seus objetos, como a depressão, ansiedade, traumas. Depois de anos pesquisando, ele voltou-se a pensar sobre os elementos que não eram tão estudados na psicologia, como: “o que faz as pessoas felizes?”, “o que há de bom nas pessoas?”, “é possível desenvolver a felicidade?”.

Seligman reuniu vários pesquisadores e iniciou estudos que buscavam entender o funcionamento humano e os aspectos do florescimento. Segundo o autor, “a psicologia positiva é o estudo das emoções positivas, do engajamento, do sentido, das realizações positivas e dos bons relacionamentos. Ela procura avaliar, classificar e produzir esses cinco aspectos da vida” (SELIGMAN, 2011, p. 36).

A partir daí, Seligman (2002) e pesquisadores iniciaram investigações a fim de entender os aspectos positivos do funcionamento humano, como eles podem ser desenvolvidos nas pessoas e seus impactos para uma vida mais saudável. As pesquisas mostram que: pessoas felizes se consideram muito mais capazes do que são consideradas pelos outros, são mais hábeis em tomar decisões do que as infelizes e confiam nas experiências positivas do passado, enquanto as infelizes são mais descrentes; um estado de espírito positivo proporciona aos indivíduos um modo de pensar criativo, tolerante, construtivo, generoso e desarmado e a emoção positiva funciona como previsão de saúde e longevidade, protege as pessoas dos estragos do envelhecimento; no campo da saúde, as pesquisas revelam que as pessoas felizes têm melhores hábitos de saúde, pressão sanguínea mais baixa e um sistema imunológico mais ativo que as menos felizes; a felicidade atua na vida profissional, isto é, pessoas mais felizes têm maior produtividade e salário mais alto.

Outros pesquisadores influenciaram os resultados que embasaram a Psicologia Positiva. Barbara Fredrickson (2009) desenvolveu um importante estudo sobre as emoções positivas e como elas refletem na evolução humana. Segundo a autora, elas fortalecem nossos recursos intelectuais, físicos e sociais, constituindo reservas que podem ser usadas quando uma oportunidade ou uma ameaça se apresentarem. Mihaly Csikszentmihalyi (2008), psicólogo húngaro, por sua vez, criou o conceito psicológico de fluxo (*flow*), um estado de consciência que demonstra alto grau de engajamento nas atividades.

A Psicologia Positiva nos últimos vinte anos começou a alcançar muitos países, pessoas e campos de atuação. Atualmente, há pesquisas desenvolvidas em várias universidades do mundo e intervenções aplicadas à psicologia clínica, à saúde corporal, à liderança, a aspectos profissionais/empresariais e à educação.

Este artigo, assim, tem como objetivo discutir o percurso da Psicologia Positiva na Educação, a partir de experiências relatadas pelo próprio Martin Seligman e pesquisadores, buscando compreender as intervenções e resultados, bem como as possibilidades no contexto brasileiro, sobretudo a partir do advento da Base Nacional Comum Curricular (BNCC) e as necessidades de desenvolvimento das competências socioemocionais. Como metodologia, utilizou-se da revisão bibliográfica da literatura existente com escopo crítico-analítico.

## **A PSICOLOGIA POSITIVA**

Historicamente, a psicologia possui uma grande contribuição nos estudos da mente e do comportamento humano, avaliando diversos aspectos pessoais das pessoas em diversas culturas e sociedades. Com o objetivo de entender e pesquisar mais profundamente o funcionamento da mente humana, os estudos tiveram como maior foco os distúrbios e doenças mentais, sobretudo após as catástrofes da Primeira e Segunda Guerras Mundiais. Diversas teorias surgiram no campo da psicologia a fim de entender a dor, os traumas, os distúrbios e os problemas que afligiam a mente humana, buscando alento para o sofrimento.

Se, por um lado, os aspectos negativos historicamente foram o foco da psicologia, por outro lado, percebe-se que os atributos positivos são estudados e pensados muito antes do século XX e XXI. Segundo Snyder e Lopez (2009), a esperança - crença de que a vida pode ser melhor -, já era tema dos estudos ocidentais da Mitologia Grega, no período pré-renascentista, Renascimento, Iluminismo e Revolução Industrial, a partir de estudiosos como São Tomás de Aquino e Immanuel Kant.

No final do século XX e início do século XXI, Martin Seligman percebeu que a psicologia havia negligenciado duas de suas três missões antes da Segunda Guerra Mundial: ajudar as pessoas a viverem vidas mais produtivas e satisfatórias e identificar e nutrir os talentos humanos. A Psicologia tradicional buscou focar muito mais nas vítimas, nos traumas, transtornos, emoções negativas, tragédias, alienação, etc.

Segundo Snyder e Lopez (2009), a Psicologia Positiva oferece uma possibilidade de equilibrar essa abordagem tradicional, uma vez que sugere que também deve-se focar nas qualidades das pessoas. A teoria e a prática estão direcionadas à identificação e à compreensão das qualidades e virtudes humanas, assim como na construção do propósito em vistas ao florescimento humano.

Nesse contexto, Seligman e pesquisadores da Universidade da Pensilvânia fundaram o que chamaram de Psicologia Positiva. Essa nova postura sugere que as pessoas são responsáveis pelas suas escolhas e por suas ações e que é possível levar uma vida mais significativa focando em critérios definidos. Seligman (2011, p. 36) nos explica que:

Primeiro, a teoria: a psicologia positiva é o estudo das emoções positivas, do engajamento, do sentido, das realizações positivas e dos bons relacionamentos. Ela procura avaliar, classificar e produzir esses cinco aspectos da vida. (...) Segundo, a ciência: a psicologia positiva está alicerçada em evidências científicas de sua eficácia. Utiliza métodos testados e comprovados de avaliação, experimentação, pesquisas longitudinais e estudos com distribuição aleatória, controlados por placebo, para avaliar quais intervenções efetivamente funcionam e quais são fajutas.

O objetivo inicial de Seligman era estudar a Felicidade, ou seja, é possível aprender a ser feliz? Existem critérios que criam felicidade? O que é a felicidade humana? Quando foi presidente da Associação Americana de Psicologia (APA), ele começou a difundir suas ideias e procurar recursos para financiar suas pesquisas, buscando entender os aspectos mais positivos do ser humano.

A partir de suas primeiras pesquisas sobre o desamparo aprendido e sobre o otimismo, ele publica sua primeira teoria em 2002, no livro Felicidade Autêntica, cujo objetivo era entender a felicidade. Neste livro, ele relata diversas evidências científicas que comprovam a importância de aspectos positivos para a melhoria da saúde física e emocional das pessoas, bem como pesquisas como as das emoções positivas, de Barbara Fredrickson. O autor também expõe pesquisas sobre a felicidade e seus impactos na vida pessoal e profissional e no desenvolvimento de habilidades humanas essenciais, como persistência, solução de problemas, independência, investigação e entusiasmo.

Enquanto o livro Felicidade Autêntica (2002) apresenta as bases da Psicologia Positiva, focadas na ciência da felicidade e na definição das forças de caráter, Seligman publica, em

2011, o livro *Florescer*, que traz uma nova significação e foco para a Psicologia Positiva. Segundo Seligman (2011, p. 9):

A psicologia positiva torna as pessoas felizes. Lecionar a psicologia positiva, pesquisá-la, usá-la na prática como coach ou terapeuta, oferecer exercícios de psicologia positiva a alunos em sala de aula, criar filhos a partir da psicologia positiva, ensinar sargentos a instruir sobre o crescimento pós-traumático, reunir-se com outros psicólogos positivos e apenas ler sobre a psicologia positiva — tudo isso torna as pessoas mais felizes.

O foco deixa de ser felicidade, considerada, pelo próprio autor, como monista e subjetiva. Na teoria da Felicidade Autêntica, havia apenas três elementos: emoção positiva, engajamento e sentido. Segundo o autor, a busca era por uma vida com sentido: “a vida com sentido consiste em pertencer e servir a algo que você acredite ser maior do que o eu, e a humanidade cria todas as instituições positivas que permitem isso: a religião, o partido político, a família (...)” (SELIGMAN, 2011, p. 14).

A partir de suas aulas e reflexões, Martin Seligman muda de opinião sobre a Psicologia Positiva e sobre seus elementos constituintes. Nesse sentido, o autor afirma que “hoje penso que o tema da psicologia positiva é o bem-estar, que o principal critério para a mensuração do bem-estar é o florescimento, e que o objetivo da psicologia positiva é aumentar esse florescimento” (SELIGMAN, 2011, p. 14-15).

O motivo para a mudança de perspectiva é que o bem-estar é um construto e felicidade é uma coisa, ou seja, há vários elementos mensuráveis que, juntos, contribuem para a construção do bem-estar subjetivo. E, afirma o autor, a teoria é essencialmente uma teoria de livre escolha, permitindo que as pessoas tenham o discernimento e a liberdade de escolher e tomar decisões acerca dos critérios e dos seus caminhos.

Segundo a nova teoria do bem-estar, os pilares para se chegar ao florescimento humano foram definidos em cinco critérios mensuráveis. Sobre os Pilares da Psicologia Positiva, Seligman (2011, p.16) afirma que:

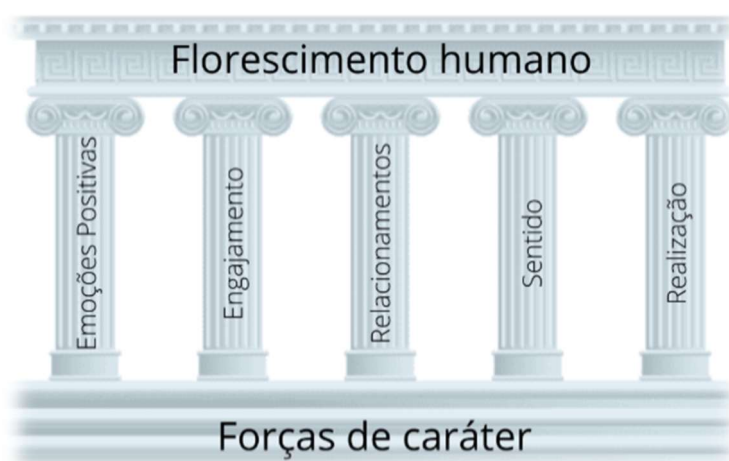
A emoção positiva e o engajamento atendem facilmente aos três critérios para serem considerados elementos do bem-estar: (1) a emoção positiva e o engajamento contribuem para a formação do bem-estar; (2) as pessoas buscam essas coisas por elas mesmas e não necessariamente para obter qualquer um dos outros elementos (eu quero essa massagem nas costas mesmo que ela não traga nenhum sentido, nenhuma realização e nenhum relacionamento); (3) são mensurados independentemente do

restante dos elementos. (...) A realização (ou conquista) é buscada por ela própria, mesmo quando não produz emoção positiva, sentido ou relacionamentos positivos.

Além dos pilares, o que sustenta a base são as forças de caráter, apresentadas já no livro Felicidade Autêntica. Durante as pesquisas que deram início à Psicologia Positiva, Martin Seligman (2002) uniu-se a Christopher Peterson para descobrirem quais seriam as virtudes mais valorizadas em diversas culturas no mundo do ponto de vista histórico, religioso, filosófico e cultural. A ideia partiu do questionamento de Seligman sobre o DSM (Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais), um catálogo que lista as diferentes categorias de transtornos mentais para diagnóstico de doenças mentais.

O esquema da proposta pode ser identificado na figura abaixo.

Figura 1. Pilares da Psicologia Positiva.



Fonte: autoria própria (2023)

Snyder e Lopez (2009, p. 22) ressaltam a importância do trabalho da Psicologia Positiva ao afirmarem que ela “oferece um olhar sobre o outro lado, ou seja, o que é bom e forte na humanidade e em nossos ambientes, junto com formas de cultivar e sustentar essas qualidades e recursos”. Os autores acrescentam, ainda, que “somente quando tivermos realizado esse trabalho de detetive sobre as qualidades das pessoas e os muitos recursos dos ambientes positivos é que seremos verdadeiramente capazes de entender os seres humanos de forma equilibrada” (SNYDER E LOPEZ, 2009, p. 22).

Sendo assim, a Psicologia Positiva surge não como uma contraposição ou negação à Psicologia tradicional; ela surge como um complemento, entendendo que tão importante quanto

tratar os transtornos mentais é aumentar a felicidade e o bem-estar das pessoas, tornando o que é bom em ótimo. Esses dois lados humanos não podem ser vistos como dualistas ou opostos. Os dois coexistem em nós e nos formam enquanto sujeitos biopsicossociais. A Psicologia Positiva, no entanto, procura evidenciar os traços positivos, as forças de caráter e os elementos que podem desenvolver uma vida mais significativa até chegar ao florescimento.

Dentro do escopo da Psicologia Positiva, há várias áreas de atuação citadas por Seligman (2011), como a psicoterapia, coaching, educação, programa de aptidão para o Exército, saúde física, política e economia. Diversas pesquisas e intervenções vêm sendo aplicadas em diversas áreas, buscando construir bem-estar subjetivo e estabelecer o marco sonhado por Seligman: que em 2051, 51% da população mundial esteja florescendo.

## **OS CAMINHOS DA EDUCAÇÃO POSITIVA**

A preocupação com uma educação mais humanizada é antiga. Diversos autores já se posicionavam a respeito da importância de se cuidar do ser humano, olhar para os sujeitos do processo e cuidar do bem-estar. Educadores e psicólogos, como Vygotsky, Carl Rogers, Maria Montessori, Rudolf Steiner (fundador da pedagogia Waldorf), Paulo Freire, dentre outros, elaboraram teorias e práticas a respeito de uma educação mais humanizada, mais social e mais conectada ao aspecto humano. Algumas delas, são teorias pedagógicas utilizadas em muitas escolas no mundo inteiro e contribuem para pensar e construir uma nova perspectiva escolar.

A Psicologia Positiva, no entanto, não pretende ser uma teoria educacional, ou seja, não cita proposições pedagógicas. Seu propósito é um só: ensinar e produzir bem-estar na educação. Sendo assim, pode ser incorporada a qualquer instituição educacional e a qualquer teoria pedagógica, que vise a busca da felicidade e do desenvolvimento de habilidades socioemocionais dos jovens. O objetivo da Educação Positiva é ajudar professores, estudantes, gestores e pais a florescerem e, assim, contribuir para uma vida mais significativa e a melhoria da aprendizagem.

## **PSICOLOGIA POSITIVA E EDUCAÇÃO**

No contexto da Psicologia Positiva, Snyder e Lopez (2009) apresentam diversas pesquisas científicas sobre educação e sobre como os professores têm importante influência

sobre a aprendizagem e comportamento dos alunos. Essas pesquisas e outras mais, do campo da Psicologia e da Educação, forneceram subsídios para se pensar novas formas de educação e novas maneiras de construir relações entre professores, estudantes, pais e comunidade, a fim de aumentar a felicidade e bem-estar.

A educação positiva foi implementada por Martin Seligman (2011) e colaboradores em algumas experiências em que utilizou a Psicologia Positiva no contexto educacional. A educação positiva promove o sucesso acadêmico tradicional (conteúdos) mas, ao mesmo tempo, ensina aos alunos e professores habilidades para florescer como seres humanos.

Segundo Seligman (2011), há três razões para o bem-estar ser ensinado nas escolas: o grande número de depressão nos jovens, o aumento nominal da felicidade nas duas últimas gerações e a melhoria no processo de aprendizagem. Segundo o autor, o bom humor, aliado ao pensamento positivo, causam maior atenção, um pensamento mais criativo e holístico e mais alegria. O ensino do bem-estar nas escolas promove a diminuição da depressão e o aumento da satisfação com a vida, além de auxiliar o desenvolvimento da aprendizagem e do pensamento mais criativo.

A primeira reflexão que Seligman (2011) faz sobre a educação é a diferença entre o que pais e professores desejam para as crianças e para si mesmos e o que a escola ensina. Em algumas pesquisas, apontou-se que desejamos para as crianças felicidade, sucesso, alegria, empatia, e, no entanto, a escola ensina conteúdos, disciplinas, provas. A partir dessas reflexões, o autor percebeu que existia uma certa distância entre essas questões e que era preciso repensar o papel da escola e incluir uma nova forma de desenvolver as habilidades mais desejáveis para transformar os estudantes em pessoas mais saudáveis e felizes.

O projeto de educação positiva começou há mais de 30 anos, na Universidade de Pensilvânia e em Abington, um dos subúrbios da cidade, quando os pesquisadores Karen Reivich, Jane Gillham e Lisa Jaycox questionaram-se: podemos prevenir a depressão em crianças com intervenções positivas? Para desenvolver a pesquisa, eles criaram um manual com desenhos animados e passaram a aplicar com 70 crianças, de 08 a 12 anos, uma vez por semana, durante 12 semanas, perfazendo 18 horas.

Os pesquisadores começaram a desenvolver habilidades de lidar com o pensamento catastrófico dos jovens, ajudando-os a refletir e ressignificar seus pensamentos e palavras. O resultado da pesquisa constatou que as crianças que foram submetidas ao Programa de



Prevenção da Penn tiveram metade da taxa de depressão à medida que passaram pela puberdade e quase metade da taxa de ansiedade (SELIGMAN, 2019).

Durante o período de mais de duas décadas, os pesquisadores reuniram vinte e um estudos, comparados com grupos de controle, com mais de três mil crianças e adolescentes, com idades entre 8 e 22 anos. Seligman e sua equipe (2011), no Programa de Resiliência Penn, descobriram que:

- Reduz e previne os sintomas de depressão, com efeitos duradouros por, pelo menos, dois anos;
- Reduz o sentimento de impotência e aumenta o otimismo e bem-estar;
- Previne os níveis clínicos de depressão e ansiedade;
- Reduz e previne a ansiedade;
- Reduz os problemas de conduta;
- Funciona igualmente para crianças de diferentes contextos raciais e étnicos;
- Melhora o comportamento associado à saúde;
- O treinamento e a supervisão dos líderes de grupo são decisivos;
- A fidelidade na participação no programa é decisiva.

A conclusão dos pesquisadores é que o Programa de Resiliência Penn previne, de forma confiável, a depressão, a ansiedade e os problemas de conduta em jovens.

Um programa mais abrangente, segundo Seligman (2019), de Psicologia Positiva no Ensino Médio foi realizado pelos pesquisadores na *Strath Haven High School*, na Filadélfia, com 347 alunos da nona série (entre 14 e 15 anos), em aulas de língua inglesa e literatura, por meio de uma avaliação randômica e controlada.

Este programa previu desenvolver as forças de caráter, relacionamentos e sentido, bem como aumentar as emoções positivas e reduzir as negativas. Ao longo de dois anos de acompanhamento, os pesquisadores aplicaram questionários aos alunos, pais e professores, testaram as forças de caráter, habilidades sociais, problemas de comportamento e o quanto apreciavam a escola. Os objetivos do programa eram auxiliar os alunos a identificar suas forças de caráter e aumentar o emprego delas em suas vidas. Além disso, procurou promover a resiliência, a emoção positiva, o sentido e o propósito e os relacionamentos sociais positivos. Foram mais de vinte encontros de oitenta minutos, com atividades em classe e para casa, em

que desenvolveram discussões sobre as forças de caráter e outros conceitos e habilidades da Psicologia Positiva.

Essa primeira etapa de constituição de uma nova perspectiva educacional mostrou que ensinar habilidades para o bem-estar de forma proativa pode prevenir ansiedade e depressão em crianças. Além disso, comprova-se a importância não de fazer intervenções positivas apenas quando as pessoas estão com problemas, mas quando as pessoas estão saudáveis, ou seja, não se trata apenas de cuidar das pessoas com dificuldades ou distúrbios, mas de potencializar a felicidade de pessoas que já possuem. Dessa forma, a escola pode ensinar a satisfação com a vida e os seus papéis tradicionais, coexistindo para o desenvolvimento saudável de crianças e professores.

A segunda etapa ocorre em 2008, quando o Programa de Prevenção da Penn passou a ser adotado como política pública no Reino Unido. A partir de então, a Psicologia Positiva, a resiliência, e o programa de prevenção de Penn chegaram às escolas da Inglaterra. Estima-se que, atualmente, milhões de britânicos já foram ensinados com base no bem-estar.

A terceira etapa, relata Seligman (2019), foi o desenvolvimento da pesquisa de Angela Duckworth, sobre a ciência da Garra, uma nova compreensão de como promover o florescimento nas escolas. Angela descobriu que a variável não cognitiva da autodisciplina é duas vezes mais importante que o QI para o desempenho acadêmico. Então, esse foi o próximo passo da educação positiva, em que Angela Duckworth (2016) começou a identificar fatores não cognitivos que não são ensinados nas escolas e aumentam o desempenho escolar. Em estudo com participantes de concurso de soletração, ela descobriu quem iria até a final, não por seu QI, mas por sua perseverança.

Em 2008, Martin Seligman recebeu uma ligação do diretor da *Geelong Grammar School*, na Austrália. O ex-diretor, Nicholas Sampson, leu o trabalho de educação positiva e disse: "O que queremos em Geelong não são apenas estudantes disciplinados, mas queremos estudantes felizes também, estudantes com alto bem-estar". O diretor desejava incorporar na escola uma nova forma de desenvolver os estudantes e promover bem-estar e felicidade.

Com uma grande capacidade financeira devido às grandes doações em dinheiro, o diretor perguntou a Seligman o que ele faria se não houvesse limite financeiro para reinventar a escola em torno da educação positiva? Seligman, portanto, foi com sua família morar um ano

na Austrália e levou os maiores pesquisadores em Psicologia Positiva da Universidade da Pensilvânia.

O que Seligman propôs (2011), então, em primeiro lugar, foi o treinamento de todos os 200 professores em Educação Positiva, Psicologia Positiva e Resiliência. Em segundo lugar, elegeu um professor em período integral para ser Diretor de Educação Positiva. Por fim, aconteceu uma série de palestras das pessoas mais ilustres do mundo em Psicologia Positiva. A partir daí, a Geelong tornou-se a primeira escola a implantar a Educação Positiva no mundo e construiu o primeiro Jardim de Infância até os 12 anos de idade com um programa de Psicologia Positiva. O que se percebeu da experiência, realizada até hoje, mais de dez anos depois, é que, de fato, a educação positiva afeta os estudantes e os professores, produzindo maior bem-estar.

Na Geelong, os pesquisadores ensinaram aos professores, durante nove dias, a usar as competências em suas próprias vidas e forneceram um programa detalhado de como ensiná-las às crianças. Foram realizadas aulas plenárias, exercícios em grupo, o que gerou uma transformação de vida, relatada pelos próprios professores e pelo, antes cético, diretor. O programa de treinamento durou mais um ano, com mais doze visitantes que se dividiram nas fases de implementação: ensino, incorporação e vivência.

A quinta etapa de desenvolvimento da Educação Positiva foi o programa *Adelaide Thinker in Residence* (Austrália), que convidou Martin Seligman a contribuir para ajudar Adelaide e o estado do sul da Austrália a se tornar um centro de bem-estar e resiliência. A questão no centro era: como é o bem-estar e a resiliência no nível do Estado e como ele pode ser construído? Como parte de seu empenho, Martin Seligman (2019) trabalhou em estreita colaboração com duas escolas, a *St. Peters College, Adelaide e Mt. Barker High School*. A ideia era desenvolver a Psicologia Positiva não apenas nas escolas, mas abrangê-la a policiais, bombeiros e profissionais de saúde mental. A proposta era transformar Adelaide na primeira comunidade de bem-estar no mundo.

A última etapa foi a de maior impacto, considerando a quantidade de envolvidos. Em 2009, Martin Seligman foi convidado pelo General Casey para desenvolver um programa de resiliência para todo o exército americano. Junto com a psiquiatra Rhonda Cornum, seu trabalho foi treinar todos os quarenta mil sargentos/professores em resiliência e Psicologia Positiva, a fim de que treinassem mais de um milhão de soldados. Durante meses, Seligman e Rhonda

desenvolveram e aplicaram testes e intervenções de Psicologia Positiva a soldados e mediram a força do impacto dessas transformações.

E assim, aproximadamente, os resultados mostraram que os soldados que passaram por treinamento de resiliência reduziram pela metade a taxa de abuso de substâncias nos 12 meses seguintes à implantação e diminuíram significativamente a quantidade de transtorno de estresse traumático, diagnóstico de pânico e depressão combinados. A resposta modal na avaliação do curso é 4.9 de 5 e mostrou que este foi o melhor curso que já houve no exército. A partir desses resultados, o General Casey ordenou que a Psicologia Positiva e a resiliência seriam ensinadas em todo o exército dos Estados Unidos.

Dessa forma, a Educação Positiva passou por várias experiências, nas mãos de Martin Seligman e colaboradores e comprovaram a eficiências das práticas de bem-estar em escolas do Reino Unido, Austrália, em comunidades e no Exército Americano. Essas pesquisas nos ensinam a importância e a necessidade de expandir as experiências para outras partes do mundo e em novos contextos e realidades e a utilizar as intervenções para produzir mais bem-estar e impactar positivamente estudantes, professores e toda a comunidade escolar.

### **Pesquisas e Intervenções em Educação Positiva e os impactos do bem-estar**

As primeiras pesquisas em Educação Positiva, realizadas por Seligman e seus pesquisadores (2019), foram desenvolvidas no Butão, um pequeno país da Ásia, que tem a felicidade como um direito social.

No México (Jalisco), eles descobriram que 15 meses após a intervenção em 70 escolas, com 68.000 alunos no total, houve um aumento significativo do bem-estar naqueles que receberam o programa, em frente às escolas de controle, mas o impacto, de 41 desvios-padrão, foi menor que no Butão. Mais uma vez, essas habilidades para a vida se tornam hábitos. Quanto ao desempenho acadêmico, como no Butão, houve um aumento significativo de 36 desvios-padrão.

O mesmo resultado foi descoberto no Peru: 15 meses após a intervenção, houve um aumento significativo no PERMA em alunos e professores, de menos de 24 desvios padrão. E, novamente, os resultados preliminares indicam que esses efeitos são duradouros.

Essas pesquisas, segundo o autor, permitem concluir que o bem-estar pode ser aprendido. É possível aprender habilidades relacionadas ao bem-estar que proporcionem o bem-estar sustentável e o aumento dele tem efeitos em cascata muito positivos e significativos em coisas como desempenho acadêmico.

No Brasil, as pesquisas em Psicologia Positiva e educação ainda são escassas, diante, sobretudo, da recente teoria no contexto acadêmico. No Banco de Teses da Capes, plataforma que reúne dissertações e teses do Brasil, utilizamo-nos da busca<sup>2</sup> para mapear o estado da arte das pesquisas em Psicologia Positiva, felicidade e bem-estar na educação. A partir daí, encontramos:

- 17676 resultados para o termo “bem estar”, na área de conhecimento “educação”, todos anteriores a 2018, dos quais 3826 são teses de doutorado.
- 4617 resultados para o termo “Psicologia Positiva”, na área de conhecimento “educação”, dos quais 348 são teses de doutorado a partir de 2013;
- 108 resultados para o termo “felicidade” na área de conhecimento “educação”, todos anteriores a 2012.

Percebe-se que, embora sejam muitas pesquisas, elas não utilizam, em sua grande maioria, a Psicologia Positiva como aporte teórico. Caminham entre teorias educacionais, psicológicas, psicanalíticas, sociológicas, antropológicas e históricas.

O contexto dos estudos e das diretrizes internacionais mostram a necessidade de se pensar e construir uma educação voltada para o desenvolvimento socioemocional do ser humano. As pesquisas realizadas por Martin Seligman (2011) comprovam que o bem-estar não é apenas um conceito abstrato, ele é mensurável. Além disso, quando praticamos deliberadamente habilidades que promovem o bem-estar, mudanças reais ocorrem no cérebro.

Essas pesquisas incentivaram reflexões em diretrizes nacionais e internacionais sobre educação. Em 2015, 192 países foram convocados nas Nações Unidas e houve um consenso em determinar 17 novas metas de desenvolvimento sustentável (ONU, 2020). Portanto, o bem-estar não é apenas definível, mensurável, mas também considerado desejável e que vale a pena alcançar em todo o mundo, além de uma educação de qualidade.

As conclusões das pesquisas de Seligman (2011), portanto, apontam que: podemos definir o bem-estar a partir de seus elementos destacados pelo PERMA; o bem-estar pode ser

---

<sup>2</sup> Pesquisa realizada em 02 de abril de 2021.

medido, aumentado e ensinado; podemos medir o bem-estar, independente do contexto, cultura ou idade. É possível ensinar e aprender habilidades específicas para melhorar o bem-estar e a escola reunindo atividades e intervenções nesse sentido como propósito educativo.

Essas pesquisas e os impactos positivos na vida dos estudantes, bem como as intervenções próprias da Psicologia Positiva, motivaram a reflexão sobre a necessidade do desenvolvimento socioemocional e pleno da vida dos estudantes, como forma de aumentar o bem-estar e melhorar o desempenho acadêmico, transformando a escola em um lugar agradável e feliz.

### **Psicologia positiva na escola: possibilidades no contexto brasileiro**

As mudanças ocasionadas nos últimos anos na educação mundial levaram à discussão da Base Nacional Comum Curricular (BNCC) (BRASIL, 2017), que revelou a necessidade de desenvolver novas habilidades para os estudantes de todo o Brasil. Contando com a cooperação de milhares de professores ao redor do país, a BNCC foi construída colaborativamente, entendendo a importância do gerenciamento pessoal e profissional. Isso quer dizer que a escola não é apenas um lugar de transmissão de conhecimento, mas um espaço para desenvolvimento integral, social e emocional do ser humano. Segundo o Ministério da Educação:

A Base Nacional Comum Curricular é um documento normativo que define o conjunto de aprendizagens essenciais que todos os alunos devem desenvolver ao longo das etapas e modalidades da Educação Básica. Seu principal objetivo é ser a balizadora da qualidade da educação no País por meio do estabelecimento de um patamar de aprendizagem e desenvolvimento a que todos os alunos têm direito! (BRASIL, 2020).

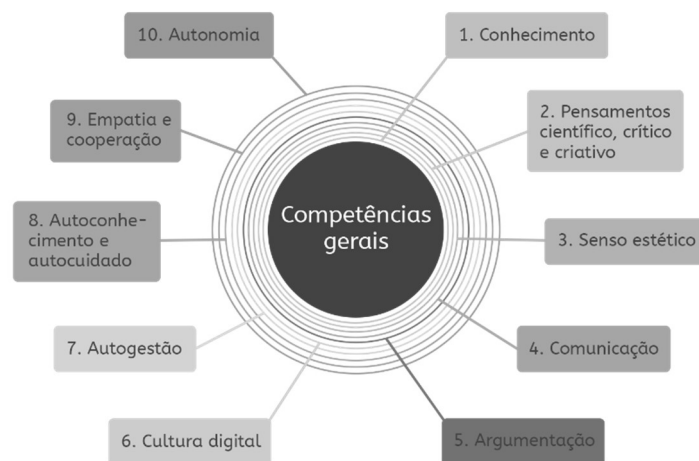
A discussão da BNCC está alinhada às diretrizes normativas brasileiras, como a Constituição Federal (CF, 1988), a Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (Lei nº 9.394, 1996) e os Parâmetros Curriculares Nacionais para os níveis Fundamental e Médio (PCN, 1997/1998/2000). A partir de 2010, várias ações e discussões foram realizadas no intuito de promover uma Base Comum para a educação do Brasil.

A primeira versão da BNCC foi disponibilizada em 2015 e, a partir daí, houve uma mobilização em prol de debates entre vários educadores e a contribuição de milhares de brasileiros. Em 2016, aconteceram Seminários Estaduais com professores, gestores e

especialistas para debater a segunda versão da BNCC, promovidos pelo Conselho Nacional de Secretários de Educação (Consed) e pela União Nacional dos Dirigentes Municipais de Educação (Undime). Em 2017, é oficialmente publicada a versão final da BNCC do Ensino Infantil e Fundamental.

A BNCC, portanto, serve como base para a elaboração de currículos estaduais, municipais e das escolas e se guia pela presença de dez competências gerais, descritas na imagem abaixo.

Figura 2. Competências gerais BNCC



Fonte: autoria própria (2023)

Das 10 (dez) competências apresentadas, 06 (seis) apontam competências socioemocionais, sendo elas: pensamento científico, crítico e criativo, comunicação, autogestão, autoconhecimento e autocuidado, empatia e cooperação e autonomia. O autoconhecimento, autogestão e empatia, inclusive, são pilares da Inteligência Emocional, fundamental para as novas habilidades humanas e profissionais (GOLEMAN, 1996).

Atualmente, a BNCC<sup>3</sup> do Ensino Infantil, Ensino Fundamental e Ensino Médio é discutida e aplicada em muitas instituições educacionais e esperamos que seus efeitos sejam vistos nos próximos anos, com mudança de práticas, paradigmas e um novo olhar para a

<sup>3</sup> Não é objetivo deste artigo discutir a BNCC, mas apenas apontar interlocuções possíveis com a educação positiva, sobretudo no tocante ao desenvolvimento de competências e habilidades. O documento completo pode ser encontrado no link: <<http://basenacionalcomum.mec.gov.br/>> e já há diversos materiais de discussão e aprofundamento.

educação. A pandemia de 2020/2021, sem dúvidas, causou enormes desafios na educação e a urgência de modificação de práticas, inclusão de novas tecnologias e perspectivas de avaliação, de forma rápida e urgente.

O contexto de publicação e implementação da BNCC do Ensino Infantil, Ensino Fundamental e Médio, aliado às transformações ocasionadas pela pandemia do coronavírus impõe para a educação brasileira o desafio de se reinventar, construindo novas redes educacionais e novas formas de ensinar e aprender. E, nesse ínterim, a educação socioemocional nunca foi tão importante e urgente.

Diversos autores, inclusive o próprio MEC, sinalizam a importância do desenvolvimento de habilidades socioemocionais como fator de proteção à saúde mental, ao *bullying* e na construção de um projeto de vida. A partir do advento da BNCC, diversos programas educacionais começaram a promover a educação socioemocional nas escolas e instituições educacionais no Brasil, seguindo as diretrizes determinadas pela Agenda ONU 2030 (ONU, 2020) e por experiências exitosas ao redor do mundo.

A CASEL (2020), instituição norte-americana idealizada por Daniel Goleman, que visa ajudar a tornar a aprendizagem social e emocional (SEL) e baseada em evidências uma parte integrante da educação, da pré-escola ao ensino médio, tem mais de 20 anos de experiência na implementação de projetos ao redor do mundo. Segundo a CASEL (2020):

O aprendizado social e emocional (SEL) é o processo pelo qual crianças e adultos entendem e gerenciam emoções, estabelecem e alcançam objetivos positivos, sentem e mostram empatia pelos outros, estabelecem e mantêm relacionamentos positivos e tomam decisões responsáveis.

Pesquisas realizadas pelo instituto mostram que:

- De acordo com uma meta-análise de 213 estudos envolvendo mais de 270 mil estudantes, realizada em 2011, aqueles que participaram de programas SEL baseados em evidências mostraram um ganho de 11% no desempenho acadêmico;
- Os estudos mostram taxas menores de abandono escolar, problemas de comportamento na escola e na sala de aula, uso de drogas, gravidez na adolescência, problemas de saúde mental e comportamento criminoso;



- Uma análise de seis intervenções do SEL em programas SEL baseados em evidências mostrou que, para cada dólar investido, havia um retorno econômico de 11 dólares.

As evidências científicas supracitadas, bem como as necessidades apontadas pela BNCC, nos levam a (re)pensar a educação e novas construções para o desenvolvimento socioemocional e aumento do bem-estar. Uma educação centrada no bem-estar e na felicidade tem o poder de transformar vidas de estudantes, professores e gestores, e instaurar um clima emocionalmente positivo, relacionamentos mais profícuos, duradouros e afetivos. Além disso, o desenvolvimento de habilidades socioemocionais qualifica os jovens a viver melhor em sociedade, diminuindo os índices de estresse, depressão e ansiedade e os ajuda a lidar melhor com as vicissitudes da vida.

Os estudos de Seligman (2002; 2011) e pesquisadores nos mostram a importância de se olhar para os aspectos positivos do ser humano, não apenas para construir uma vida melhor, mas, também, para diminuir os aspectos negativos, como ansiedade e depressão. Grandes pesquisadores internacionais se unem com Seligman para pesquisar os efeitos da psicologia positiva em diversas áreas, como Barbara Fredrickson, Mihaly Csikszentmihalyi, Angela Duckworth, Christopher Peterson, dentre outros. Os efeitos das pesquisas saíram das salas de experimentos e ganharam o público em geral, sobretudo a partir da disciplina Felicidade, na Universidade de Harvard, em 2003, ministrada pelo professor Tal Ben-Shahar. Atualmente, diversas universidades do Brasil e do mundo já adotam disciplinas semelhantes, visando desenvolver habilidades socioemocionais em estudantes universitários.

Os resultados dos projetos realizados estão em consonância com o preconizado pelas pesquisas em psicologia positiva. Segundo Seligman (2011), quando os professores ensinam para seus alunos habilidades psicológicas positivas e resiliência, as crianças se tornam mais felizes. Entretanto, o efeito real nos professores é que eles rejuvenescem aprendendo sobre como ter emoções mais positivas e compromisso, como ter melhores relacionamentos e mais significado na vida.

Além de auxiliar o desenvolvimento socioemocional dos estudantes, conforme relatados por eles, sem dúvidas, há uma melhoria significativa na vida dos professores. A mudança de postura, adotando reflexões mais positivas e centradas na resiliência e na felicidade, modifica a vida de alunos e professores e constrói laços mais verdadeiros, significativos e com propósito.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Uma educação centrada no bem-estar e na felicidade tem o poder de transformar vidas, de estudantes, professores e gestores, e instaurar um clima emocionalmente positivo, relacionamentos mais profícuos, duradouros e afetivos. Além disso, o desenvolvimento de habilidades socioemocionais qualifica os jovens a viver melhor em sociedade, diminuindo os índices de estresse, depressão e ansiedade e os ajuda a lidar melhor com os percalços da vida.

As pesquisas demonstradas nos estudos de Seligman e pesquisadores nos mostram a importância de se olhar para os aspectos positivos do ser humano, não apenas para construir uma vida melhor, mas também, para diminuir os aspectos negativos, como ansiedade e depressão.

Atualmente, grandes pesquisadores internacionais se unem com Seligman para pesquisar os efeitos da Psicologia Positiva em diversas áreas, como Barbara Fredrickson, Mihaly Csikszentmihalyi, Angela Duckworth, Christopher Peterson, dentre outros. Os efeitos das pesquisas saíram das salas de experimentos e ganharam o público em geral, sobretudo a partir do advento da disciplina Felicidade, na Universidade de Harvard, em 2003, pelo professor Tal Ben-Shahar.

Os resultados dos projetos realizados estão em consonância com o preconizado pelas pesquisas em Psicologia Positiva. Segundo Seligman (2011), quando os professores ensinam para seus alunos habilidades psicológicas positivas e resiliência, as crianças se tornam mais felizes. Entretanto, o efeito real nos professores é que eles rejuvenescem aprendendo sobre como ter emoções mais positivas e compromisso na vida, como ter melhores relacionamentos e mais significado na vida.

Além de auxiliar o desenvolvimento socioemocional dos estudantes, conforme relatados por eles, sem dúvidas, há uma melhoria significativa na vida dos professores. A mudança de postura, adotando reflexões mais positivas e centradas na resiliência e na felicidade, modifica a vida de alunos e professores e constroi laços mais verdadeiros, significativos e com propósito.

Além disso, percebemos a grande oportunidade e as possibilidades de interlocução da educação positiva em consonância com a BNCC e acreditamos que as pesquisas desempenhadas nacional e internacionalmente têm o poder de auxiliar em novas metodologias e estratégias para o desenvolvimento das competências socioemocionais nas escolas brasileiras.

É importante, nesse ínterim, investimentos em formação de professores na área de educação positiva e políticas públicas que favoreçam a implantação de projetos e intervenções nas salas de aula de todo o país, contribuindo, assim, para o aumento do bem-estar subjetivo de estudantes e também de professores, de modo a construir uma cultura educacional centrada na felicidade.

## REFERÊNCIAS

BRASIL. *Base Nacional Comum Curricular*. 2017. Disponível em: <[http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC\\_EI\\_EF\\_110518\\_versaofinal\\_site.pdf](http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC_EI_EF_110518_versaofinal_site.pdf)>. Acesso em: 28.03.2020.

\_\_\_\_\_. *Constituição da República Federativa do Brasil de 1988*. Disponível em: <[http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/constituicao/constituicao.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm)>. Acesso em: 28.03.2020.

\_\_\_\_\_. *Lei nº 9.394*, de 20 de dezembro de 1996. Disponível em: <[http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/19394.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/19394.htm)>. Acesso em: 28.03.2020.

\_\_\_\_\_. *Parâmetros Curriculares Nacionais para o Ensino Fundamental*. Disponível em: <<http://portal.mec.gov.br/expansao-da-rede-federal/195-secretarias-112877938/seb-educacao-basica-2007048997/12657-parametros-curriculares-nacionais-5o-a-8o-series>>. Acesso em: 28.03.2020.

\_\_\_\_\_. *Parâmetros Curriculares Nacionais para o Ensino Médio*. Disponível em: <<http://portal.mec.gov.br/programa-saude-da-escola/195-secretarias-112877938/seb-educacao-basica-2007048997/12598-publicacoes-sp-265002211>>. Acesso em: 28.03.2020.

CASEL. *O Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning*. Disponível em: <<https://casel.org/what-is-sel/>>. Acesso em: 28.03.2020.

CSIKSZENTMIHALYI Mihaly. *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. Harper Perennial, 2008.

DUCKWORTH, Angela. *Garra: o poder da paixão e da perseverança*. eBook Kindle, 2016.

FREDRICKSON, Barbara. *Positivity: Top-Notch Research Reveals the 3-To-1 Ratio That Will Change Your Life*. Califórnia: Three Rivers Press, 2009.

GOLEMAN, Daniel. *Inteligência Emocional: a teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente*. 2. Ed. São Paulo: Objetiva, 1996.

MASLOW, Abraham. *Motivation and Personality*. Second, 1970.

ONU. *17 objetivos para transformar o nosso mundo*. Disponível em: <<http://www.agenda2030.org.br/>>. Acesso em: 28.03.2020.

SELIGMAN, Martin. *Felicidade Autêntica: Use a psicologia positiva para alcançar todo seu potencial*. Ebook Kindle, 2019/2002.

\_\_\_\_\_. *Florescer: uma nova e visionária interpretação da felicidade e do bem-estar*. Ebook Kindle, 2011.

\_\_\_\_\_. *Positive Psychology: Martin E. P. Seligman's Visionary Science*. Disponível em: <<https://www.coursera.org/learn/positive-psychology-visionary-science?specialization=positivepsychology>>. Acesso em: 18.11.2019.