

Os benefícios da psicologia positiva na educação emocional do indivíduo no processo ensino-aprendizagem

Jacy Emanuel Rodrigues da Silva

*Pós Graduado em Inovação em Marketing e Inteligência Competitiva.
Faculdade Estácio de Sá.*

Maura Regina de Sousa Castelo Branco

*Graduada em Gestão de Recursos Humanos.
Afyá Educacional Uninovafapi Centro Universitário.*

Ligia Simoes Sturaro Ueji

*Graduada em Gestão Financeira. Uniban -
Universidade Bandeirante de São Paulo*

Maristella Mares Leite Cirilo Moura

*Especialista em Oftalmologia.
Instituto Brasileiro de Oftalmologia e Prevenção da Cegueira (IBOPC).*

Mariana Cristina Oliveira do Rosário

*Mestre do Programa de Pós-Graduação em Modelagem Computacional e
Sistemas (PPGMCS). Universidade Estadual de Montes Claros – UNIMONTES*

DOI: 10.47573/aya.5379.2.55.11

RESUMO

Em meados dos anos 90 surgiu a terminologia psicologia positiva para mostrar os caminhos possíveis ao ser humano em sua busca por felicidade e bem-estar a partir dos sentimentos e emoções. Essa procura por melhor qualidade de vida e desenvolvimento pessoal focado nas potencialidades e virtudes humanas possibilita condições e processos que contribuem para maior prosperidade dos indivíduos e das suas comunidades. Nesse sentido, o objetivo deste trabalho consistiu em analisar como as emoções positivas vão além da promoção do bem-estar, pois, elas promovem e fortalecem o desenvolvimento intelectual, físico e social do ser humano na sociedade e na forma com que ele ensina e aprende, promovendo assim, uma melhor qualidade de vida e saúde mental. Para isso, foram investigadas as literaturas que apresentaram informações, interpretações e considerações de como a psicologia positiva promove a expansão cognitiva para explorar novas ideias e experiência em função do conhecimento, onde a educação associada a psicologia positiva potencializa a melhoria nas práticas educacionais em função do desenvolvimento e da evolução. As informações apresentadas pelos autores possibilitaram uma análise onde concluiu-se que é muito importante explorar, aplicar e utilizar a psicologia positivas na sociedade em busca de uma formação completa, isso deve acontecer principalmente nas instituições de ensino que podem potencializar o desenvolvimento das pessoas e fazerem com que explorem suas relações interpessoais e emocionais.

Palavras-chave: psicologia positiva. bem-estar. educação. desenvolvimento.

INTRODUÇÃO

Nos últimos anos tem percebido um adocimento significativo da sociedade, muitas tragédias como guerra, criminalidade, doenças (depressão, ansiedade, distúrbios alimentares, abuso de substâncias) entre outros problemas de saúde mental ou física evidenciam uma contradição aos aspectos positivos da natureza humana (PALUDO e KOLLER, 2007).

As manifestações patológicas que envolvem as emoções foram evidenciadas no período da pandemia Covid-19, doença causada pelo coronavírus denominado SARS-CoV-2, e foi identificada inicialmente em dezembro de 2019 na China. A doença se dissipou rapidamente pelo mundo e em 30 de janeiro de 2020 a Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou uma Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional (ESPII), com isso, todos foram obrigados a isolarem em suas casas e não saírem devido o risco de contaminação. O tempo passou e o isolamento perdurou ao ponto de mostrar como a sociedade não está preparada para lidar com suas emoções, além das causas da doença física provocada pela pandemia, as doenças emocionais surgiram ou se agravaram para aqueles que se consideravam saudáveis.

As doenças podem acometer um indivíduo de forma psicológica ou física. As conhecidas como psicossomáticas tem origem emocional, onde o indivíduo vai ao médico e faz inúmeros exames que não irão indicar uma causa significativa para os sintomas físicos, mas sim uma causa emocional que indica problemas na saúde mental. As emoções desempenham um papel importante na vida do indivíduo e provoca reações físicas e psicológicas que precisam ser estudadas em conjunto para oferecer uma melhor qualidade de vida aos indivíduos e prevenir as patologias futuras. Os estudos sobre a psicologia mostram que na maioria das vezes a ciência trata os fatores emergentes como a causa do problema psicológicos e não leva em consideração a razão do que pode provocá-lo, no caso as emoções.

A negligência dos aspectos saudáveis dos seres humanos e as investigações das patologias pela psicologia nos estudos é percebida historicamente, havendo uma preocupação a partir de 1998 com o movimento denominado Psicologia Positiva. Este movimento trouxe estudos sobre os estados afetivos e as virtudes positivas, como a felicidade, a resiliência, o otimismo e a gratidão, vem se destacando e sendo aplicada devido o seu método de prevenção, pois o conhecimento é a base e a chave para os fatores protetivos que favoreçam as ciências sociais e humanas ao tornar a vida das pessoas mais gratificante em função da saúde e do bem-estar em vez da doença (MYERS, 2000; SELIGMAN, 2004).

O seu estudo vem mostrando a importância no desenvolvimento do indivíduo ao investigar sentimentos, emoções e relações com a família, escola comunidade e a sociedade em geral influência nos fundamentos psicológicos do bem-estar e da felicidade, sendo questões abordadas pela psicologia positiva, um importante novo campo de estudos da atualidade que focam na compreensão das forças e virtudes humanas. Os novos achados nas pesquisas visam suplementar os existentes, eles não têm o objetivo de remover ou substituir o que se conhece sobre sofrimento, fraquezas e desordens humanas, mas sim, ter uma compreensão mais completa e mais equilibrada sobre as experiências humanas (SELIGMAN, STEEN, PARK & PETERSON, 2005).

As emoções constituem a fonte mais poderosa de autenticidade, orientação e energia humana e, se bem direcionadas, podem proporcionar uma sabedoria intuitiva, informação vital e potencialmente proveitosa no existir das pessoas, pois as emoções positivas, a aprendizagem social e emocional, e o bem-estar favorecem o desenvolvimento do indivíduo e contribuem para um desenvolvimento pleno, saudável e positivos nos aspectos físico, psicológico e social. O que pode interferir na evolução e no sucesso do processo evolutivo do ser humano baseado nas emoções é a felicidade, isso por ela ser subjetiva e de difícil definição, envolve os sentimentos, a individualidade e o desenvolvimento pessoal em função das virtudes e potencialidades.

A psicologia positiva vem se tornando importante devido às mudanças que proporciona em função do todo e não das competências específicas de cada indivíduo. O indivíduo passa a trabalhar a sua identidade e autoestima em função do autocuidado visando um propósito, seus objetivos pessoais e coletivos, valores e definições do seu sucesso. Os seus empregos objetivam a construção em cima das capacidades e forças ao invés de abordar somente os problemas e/ou corrigir os déficits. O conhecimento das forças pessoais torna o indivíduo mais forte e produtivo, melhorando a sua capacidade de lidar com situações difíceis, de risco e de vulnerabilidade. Ou seja, neste trabalho será mostrado como ela está somando em todos os sentidos do ensino-aprendizado das pessoas ao proporcionar uma melhor qualidade de vida, principalmente na saúde emocional.

OBJETIVOS

Objetivo Geral

Apresentar como os benefícios da Psicologia Positiva contribuiu para o ensino-aprendizado do indivíduo a partir dos conceitos e aplicações da educação emocional.

Objetivos Específicos

- Refletir sobre o surgimento e desenvolvimento da psicologia positiva;
- Identificar como o movimento da psicologia positiva evidencia as forças pessoais, as virtudes e o bem-estar para aumentar a satisfação com a vida pessoal;
- Mostrar como a psicologia positiva pode ajudar as pessoas a perceberem suas emoções em função do emprego em seu dia a dia para desenvolver suas habilidades sociais e cognitivas no enfrentamento das adversidades.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A PSICOLOGIA POSITIVA COMO UM NOVO MOMENTO DA CIÊNCIA

Em 1998, quando o psicólogo Martin Seligman adquire a presidência da APA (American Psychological Association), nasce um movimento chamado Psicologia Positiva, no qual a psicologia que antes absorvia-se em pesquisar patologias, descuidando das características saudáveis das pessoas, sugere uma abordagem inovadora com foco nos potenciais e virtudes do ser humano, examinando as condições e os procedimentos que colaboram para a prosperidade das pessoas e da sociedade. Com essa nova proposta, a ciência sugere formas de melhorar as condições de vida do ser humano e prevenir patologias. É ressaltada a necessidade de estudos sobre as características virtuosas e as forças positivas que toda pessoa possui. (PALUDO; KOLLER, 2007)

Seligman, em seu livro “Felicidade Autêntica” considera que a psicologia positiva está relacionada com a felicidade em três aspectos: emoção positiva, engajamento e sentido. A emoção positiva, aquilo que se sente: entusiasmo, prazer, êxtase, conforto, calor e sensações afins; define uma “vida agradável” como aquela dirigida com êxito em volta destes elementos. O aspecto engajamento está unido a uma atitude de entrega: entregar-se inteiramente, sem se dar conta do tempo, e perder a consciência de si mesmo durante uma atividade envolvente; uma vida vivida com esses objetivos ele referia ser uma “vida engajada”. O terceiro aspecto é o sentido; a vida com sentido incide em pertencer e servir a algo que você creia ser maior do que o eu, e a humanidade estabelece todas as instituições positivas que admitem isso: a religião, o partido político, a família, fazer parte de um movimento ecológico ou de um grupo de escoteiros. (FLORESCER, 2012).

Um dos pilares fundamentais da psicologia positiva é a busca pela felicidade, e esta procura é constante na vida do ser humano. Ao longo da história, desde os filósofos gregos até a atualidade, muitos conceitos têm sido formulados com a finalidade de abranger a felicidade e o significado da vida enquanto dimensão respeitável da mesma. Ressalta-se que os conceitos de bem-estar e felicidade, embora conexos, expõem diferenças devido as suas particularidades. Enquanto, o bem-estar é mais inconstante, ligado as situações mais imediatas e não duradouras, a felicidade é de caráter superior, mais compreensiva, constante e recorrente. Logo, é pertinente ressaltar que, embora os termos sejam tratados como sinônimos, o conceito de felicidade ultrapassa o de bem-estar, e é afetado por ele. (RIBEIRO; SILVA, 2018).

Em seu livro *florescer*, Seligma refere que a teoria da felicidade autêntica define a felicidade pela satisfação com a vida, e como sendo o item principal da psicologia positiva; ou seja, a felicidade é algo real definida pela mensuração da satisfação com a vida. Já na teoria do bem-estar ele expõe cinco itens e cada um destes deve possuir as três características a seguir: 1. Cooperar para instauração do bem-estar; 2. Muitos indivíduos o procuram por ele próprio, e não exclusivamente para conseguir qualquer dos outros elementos; 3. Exclusividade, ou seja, ser determinado e mensurado independentemente dos outros itens. Os cinco itens da teoria do bem-estar, são: emoção positiva, engajamento, sentido, realização e relacionamentos positivos. (FLORESCER, 2012)

A hipótese da felicidade autêntica é um ensaio para esclarecer um evento real (a felicidade), determinada pelo contentamento com a vida. Nesta hipótese, os indivíduos mais felizes e mais satisfeitos com a vida são os que possuem mais emoções positivas, mais engajamento e mais sentido. Já a hipótese do bem-estar recusa que o objeto da psicologia positiva seja um evento real; para ela, ele é um construto — o bem-estar —, que por sua vez tem vários componentes mensuráveis, cada um deles um evento real e que contribui para compor o bem-estar, mas nenhum deles o determinando. (PALUDO; KOLLER, 2007).

A emoção positiva que é o primeiro item na proposição da felicidade autêntica, permanece na proposição do bem-estar, mas com duas alterações decisivas. A felicidade e a satisfação com a vida, como avaliações subjetivas, deixam de ser o alvo de toda a proposição para ser exclusivamente um dos fatores contidos sob o item da emoção positiva. O engajamento permanece como um item. Assim como a emoção positiva, o engajamento é analisado apenas subjetivamente. O sentido (pertencer e servir a alguma coisa que se crê ser maior do que o eu) permanece como terceiro item do bem-estar. A realização (ou conquista) é procurada por ela própria, mesmo quando não determina emoção positiva, sentido ou relacionamentos positivos. O acréscimo do item realização ressalta que o trabalho da psicologia positiva é descrever, em vez de ordenar, o que as pessoas efetivamente empreendem para alcançar bem-estar. Ele não defende a vida realizadora nem sugere que você deva se desviar de seu próprio caminho para o bem-estar para vencer com mais frequência. Antes, é incluído para melhor expor as coisas que os indivíduos resolvem fazer somente por fazer, quando livres de repressão. O item relacionamentos positivos enfatiza que as outras pessoas são o mais perfeito antídoto para os períodos ruins da vida e a fórmula mais segura para as boas ocasiões. (FLORESCER, 2012).

Inicialmente, Seligman entendia que o objeto da psicologia positiva era a felicidade, que o critério fundamental para a mensuração da felicidade era a satisfação com a vida e que o objetivo da psicologia positiva era alargar essa satisfação com a vida; Mas, em seu livro *Florescer* ele substituiu a hipótese da felicidade autêntica pela hipótese do bem-estar; ele passou a considerar que o objeto da psicologia positiva é o bem-estar, que o critério fundamental para a mensuração do bem-estar é o florescimento, e que o objetivo da psicologia positiva é aumentar esse florescimento. (*Florescer*). Vale ressaltar que o bem-estar é referido no conceito de saúde da Organização Mundial de Saúde (1946): “o completo estado de bem-estar físico, mental e social, e não simplesmente a ausência de enfermidade”. (CAMALIONTE; BOCCALANDRO, 2017).

É importante elucidar que na proposição da felicidade autêntica existem ao todo 24 forças e virtudes pessoais (bondade, humor, inteligência social, integridade, coragem, etc.), as quais são o sustentáculo do engajamento. O indivíduo ingressa no envolvimento quando seus

pontos mais fortes são utilizados para afrontar as maiores provocações que aparecem no seu caminho. Na proposição do bem-estar, essas 24 forças pessoais amparam todos os cinco itens, não somente o engajamento: a utilização de maiores forças induz a mais emoção positiva, mais sentido, mais realização e melhores relacionamentos (FLORESCER, 2012).

Observa-se que a psicologia positiva traz conceitos inovadores e de grande importância para o desenvolvimento do ser humano. Desta forma, torna-se relevante a execução de pesquisas para melhor compreensão dos conceitos de felicidade e bem-estar e do mesmo modo da psicologia positiva no intuito de contribuir para o florescimento dos indivíduos e da sociedade.

As características dos valores na psicologia positiva

Sabendo então que a Psicologia Positiva tem como objetivo focar nas qualidades positivas do indivíduo, nas suas forças e virtudes, promovendo assim a sensação de bem-estar, realizações e evolução, podemos considerar alguns valores a serem tratados para alcançar tal satisfação.

Podendo ser divididas em características: essências e adicionais/complementares.

Nas características essências temos três situações: Emoções positivas, interesse e propósito. Já nas características adicionais temos algumas opções, tais como: Autoestima, Otimismo, Resiliência, Vitalidade, Autodeterminação e Relacionamentos positivos. (FLORESCER, 2012).

Para compreender melhor a cada uma delas, é necessário se aprofundar.

Emoções positivas produzem um estado de ampliação cognitiva, que permite aos indivíduos investigar de maneira confiante tudo ao seu redor, fazendo assim que o indivíduo obtenha conhecimentos e recursos importantes para o bem-estar e a satisfação, podemos citar algumas delas: Esperança (possibilidade de realização, de algo bom), Divertimento (quando damos risadas por algo que foi engraçado, trazendo assim uma sensação de prazer, unindo os indivíduos para compartilhar momentos), Gratidão (quando o outro faz algo por você, por ele mesmo ou por outro alguém e você reconhece esse sentimento a ponto de querer fazer também, de devolver esse ato, essa ajuda, esse sentimento), Amor (são os laços formados tanto por sangue ou por afinidade através das relações sociais, acontece quando esses relacionamentos nos trazem emoções positivas. Temos algumas outras emoções que podem ser experienciadas e ao serem vivenciadas nos trazem um grande bem físico e emocional.

Interesse é uma outra característica que move o ser humano e que pode ser muito utilizada positivamente. Quando ele é despertado nos move ao aprendizado, a fazer coisas novas, uma nova amizade, um novo curso, um novo amor, um novo dia, trazendo assim a possibilidade de algo que não está bom ser mudado. Podemos ligar essa característica essencial do interesse com uma outra adicional que seria o otimismo (que é a capacidade de desenvolver uma disposição para ver tudo com bons olhos, com uma perspectiva positiva, de que tudo dará certo). Se a pessoa tem interesse em buscar algo novo e acrescentar a esse processo o otimismo com certeza teremos um resultado bem positivo.

Propósito é também uma das características dos valores da Psicologia Positiva, ele se concentra no que o indivíduo faz na vida e com a vida, fazendo assim que suas atitudes e es-

colhas seja algo de utilidade (ao ver do indivíduo) e importante, algo que faça diferença em sua vida e até nas vidas das pessoas a sua volta. Essa característica pode ser inclusive vinculada a duas das características adicionais, tais como, autoestima e relacionamentos positivos. No caso da autoestima, se positiva, ela faz com que o indivíduo se sinta bem e confortável com ele mesmo, acreditando em seu potencial e no que ele pode fazer. Os relacionamentos positivos em contrapartida, é a sensação de se sentir amado, aceito e reconhecido por outras pessoas, que não seja ele mesmo. As duas características juntas com o propósito trazem um benefício grande de aceitação e valorização do indivíduo.

O que é florescer? Felicia Huppert e Timothy So, da Universidade de Cambridge, definiram e avaliaram o florescimento em cada um dos 23 países da União Europeia. Sua definição de florescimento segue o mesmo espírito da teoria do bem-estar: para florescer, um indivíduo deve ter todas as “características essenciais” a seguir e três das seis “características adicionais”. (FLORESCER, 2012).

Sendo assim, se conseguirmos unir, treinar, praticar e efetivar todas as características citadas acima, podemos florescer atingindo assim um bom funcionamento, uma boa vida e dar significado para ela. Todos nós humanos temos a capacidade para desenvolver-se, fazendo assim a vida se tornar mais leve, bem vivida e diminuindo assim o nosso sofrimento mental.

O impacto da psicologia positiva nas relações

A Psicologia Positiva vem ganhando destaque em várias áreas, incluindo nas relações de trabalho. Sua aplicabilidade nas organizações desperta o potencial dos colaboradores, aumentando o engajamento e permitindo a construção de uma cultura inovadora, tendo sempre a felicidade e bem-estar como referência. Em seu livro *Felicidade Autêntica (Objetiva, 2022)*, Seligman apresenta uma referência de “modelo de felicidade” baseado em alguns pilares, sendo eles: 1. Emoções Positivas, 2. Engajamento, 3. Relacionamentos, 4. Significado e 5. Realização, considerando ele que esses elementos são imprescindíveis para o bem-estar humano.

Dentro das organizações, o interesse referente ao tema vem crescendo e sua abordagem foca em desenvolver um olhar orientado para soluções e recursos, transformando os profissionais promotores de bem-estar individual e familiar. A partir dos conceitos da Psicologia Positiva as organizações utilizam e aprendem a avaliar o nível de emoções dos seus colaboradores, entendendo assim suas necessidades e transformando o ambiente em que convivem, haja vista que, a felicidade no ambiente de trabalho tem sido atualmente, tema central nas organizações, já que está ligado ao desempenho do seu principal bem: o capital humano.

Sabendo que as organizações são extensão de comunidades, ora sendo positivas, como meio para desenvolvimento de relação humana e de identificação ao pertencimento à comunidade, e ora negativas, regidas pela essência em busca do lucro e rodeados de vivências infelizes e isolamento individual (Pina e Cunha *et al.*, 2007, p.61) descreve que, “...os custos de trabalhar em organizações deflagradoras de experiências negativas não são apenas estritamente individuais/laborais.” Isso porque, viver uma experiência negativa dentro da organização, causa danos quase irreversíveis aos seus membros. Essas empresas que originam experiências negativas, ansiedade ou medo nos seus colaboradores, não geram apenas custos laborais como também prejudica a vida pessoal de cada colaborador resultando em eventos de inadaptação às funções, de desapontamento com a carreira ou numa liderança tóxica (Harter, Schmidt e Keys, 2003),

mas esse cenário vem mudando, de um cenário agressivo e hostil para um ambiente com maior intervenção organizacional numa perspectiva positiva, que afeta além do espaço de labor. Devido ao contexto atual em que se exige uma necessidade de repensar as formas de organização, desenvolveram-se e dinamizaram-se processos de mudança que envolvem e incluem os diversos intervenientes e interessados, fazendo com que a governança se tenha tornado uma palavra de uso frequente e que o sentido que lhe é atribuído tenha vindo a evoluir de forma significativa (CARDOSO, SOUZA DE CASTRO e GOMES 2011).

Diversos modelos foram propostos, mas será destacado nesta abordagem Keyes, Hyson e Lupo (2000), que consideram que as organizações positivas serão todas aquelas que de modo a se manterem lucrativas e eficientes ao nível do mercado, estabelecem medidas para promover o bem-estar dos seus colaboradores tendo em conta outros resultados que não só o financeiro.

Para eles, as instituições ao promoverem uma gestão positiva precisam levar um equilíbrio entre as necessidades económicas e as práticas saudáveis, regulando o stress e controlando a competição deixando-a justa, por exemplo. A gestão positiva promove uma compreensão mútua e sentimento de participação dentro das organizações, surgindo assim as organizações positivas como um constructo constituído por três dimensões: Percepção de suporte organizacional; Percepção de justiça organizacional; Confiança do colaborador na organização. Então, reconhecem-se as organizações positivas como aquelas em que o colaborador reconhece justiça e suporte por parte da organização e por isso desenvolve um sentimento de confiança para com estas, contribuindo para um clima de lealdade. Estas, para Fagulha e Moreira (2011), caracterizam-se também pelo esforço em criar um ambiente em que os seus colaboradores se sintam reconhecidos pelas suas contribuições, promovendo-se uma comunicação frequente e honesta, que passa desde logo pela acessibilidade das chefias, as quais se esforçam por estabelecer interações positivas com os membros das suas equipas.

A abordagem positiva estimula, de maneira construtiva, o repensar da gestão de recursos humanos. Esta, passa por incentivar as virtudes, respeitar a dignidade humana, prezar a excelência, zelar pela busca da felicidade, promover a cooperação e a confiança. Uma gestão que tem impactos positivos para os colaboradores, para a organização e também a nível externo, considerando uma maior satisfação dos clientes e da comunidade circundante.

MÉTODOS

A revisão sistemática de literatura realizada neste estudo utilizou o tema felicidade e bem-estar na visão da Psicologia Positiva, foi realizada uma pesquisa qualitativa. Foram analisados o tema da psicologia positiva de modo a identificar os estudos da área da Psicologia que apresentavam à saúde e aos aspectos positivos do ser humano. No estudo foram analisados os livros, teses, artigos abordando temas que abrangessem felicidade e bem-estar.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após revisão de literatura constatou-se o impacto que o movimento da Psicologia Positiva causou na ciência, oferecendo novas possibilidades de desenvolvimento e condução do

ser humano. Ela apresenta um desafio ao revelar uma nova forma de adquirir conhecimento em função do comportamento humano e ressalta a influência do equilíbrio entre o corpo físico e a mente para o bem-estar. Surge como um novo campo de estudos e com uma perspectiva inovadora para Psicologia.

Com a proposta inovadora da Psicologia Positiva, as emoções positivas, como esperança, alegria e otimismo, etc. são respeitadas como fundamentais para fortalecer os recursos intelectuais, sociais e físicos; então, o cultivo das emoções positivas promove uma disposição mental expansiva, tolerante e criativa, deixando as pessoas abertas a novas ideias, experiências e com chances de sucesso na aprendizagem.

O impacto que este movimento vem causando acontece em função dos sentimentos que são abordados e levados em consideração no aprimoramento do comportamento humano onde o amor, os relacionamentos, a empatia e o diálogo agem nos aspectos sócio emocionais das pessoas em busca do caminho que levará o ser humano à felicidade. Atitude contrária ao padrão da psicologia tradicional que focava nos aspectos negativos do ser humano.

A psicologia positiva oferece ferramentas que permitem aos indivíduos condições de compreender aquilo que lhe proporciona felicidade, bem como o que pode causar impactos internos conforme o entendimento e as circunstâncias emocionais desse indivíduo, já que cada um traz dentro de si suas características pessoais, de acordo com suas práticas vivenciadas.

As potencialidades humanas passam a ser consideradas em função do caráter preventivo e não apenas curativo, onde a compreensão dos traços de personalidade de cada um contribui para o processo de desenvolvimento no sentido de favorecer transformações. A Psicologia Positiva oferece uma nova forma de enxergar o indivíduo, por isso vem se tornando uma referência quando a proposta é tratar do crescimento e desenvolvimento humano; ela não ignora o sofrimento e os problemas que as pessoas vivenciam ou desvaloriza o estudo do comportamento e das doenças mentais, mas sim, visa ampliar e complementar os recursos incluindo as características positivas do ser humano. O surgimento desta nova abrangência da psicologia não cria uma nova área do saber psicológico e sim propõe mais uma percepção positiva e saudável para o desenvolvimento do ser humano antes das doenças físicas e mentais se manifestarem.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este artigo considera o papel da psicologia positiva como auxiliar do indivíduo na construção de uma vida prazerosa, engajada, com sentido, realizada e com aumento do bem-estar. O conceito de felicidade vem se alterando durante a história de maneira que não se pode mensurar um único significado para o que é a felicidade, visto que ela é subjetiva e pessoal. Logo, o foco da Psicologia Positiva deve estar direcionado a possibilitar que as pessoas reconheçam a si mesmas, com suas forças e fraquezas para então determinarem e buscarem sua felicidade.

A educação associada a psicologia positiva potencializa melhores práticas educacionais ao promover a expansão cognitiva para encontrar novas ideias e experiências. É importante explorar, cultivar e empregar a psicologia positiva na educação.

Os estudos sobre a Psicologia Positiva no Brasil são de grande relevância para que se possa conhecer a população, seu comportamento, suas diferenças e similaridades na concep-

ção de felicidade e bem-estar, a fim serem promovidas intervenções com programas de desenvolvimento positivo no intuito de ajudar indivíduos, famílias, instituições e comunidades em geral a florescer.

REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, Rosangela Nieto de. Psicologia Positiva e o processo de ensino- aprendizagem. Disponível em < <https://www.construirnoticias.com.br/psicologia-positiva-e-o-processo-de-ensino-aprendizagem/>> Acessado em: Novembro 2021.

CURY, A. Dez leis para ser feliz. Rio de Janeiro: Sextante, 2012.

DELL'AGLIO, D. D., KOLLER, S. H., & YUNES, M. A. Resiliência e Psicologia Positiva: Interfaces do risco à proteção. São Paulo: Casa do Psicólogo. 2006.

GEORGE Camaliente, Letícia; Pereira Rojas Boccalandro, Marina Felicidade e bem-estar na visão da psicologia positiva. Boletim Academia Paulista de Psicologia, vol. 37, núm. 93, julho, 2017, pp. 206-227 Academia Paulista de Psicologia São Paulo, Brasil. Disponível em: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=9465417900>

MYERS, D. G. (2000). The funds, friends, and faith of happy people. *American Psychologist*, 55 (1), 56-67.

PALUDO, S. S., & Koller, S. H. (2007). Psicologia Positiva: uma nova abordagem para antigas questões. *Paidéia*, 2007, 17(36), 9-20 Disponível em www.scielo.br/paideia

RIBEIRO, Andresa Darosci Silva; SILVA, Narbal. Significados de Felicidade orientados pela Psicologia Positiva em Organizações e no Trabalho. *Psicología desde el Caribe. Universidad del Norte*. Vol. 35 (1): 60-80, 2018 ISSN 0123-417X (impresso) ISSN 2011-7485 (on line).

RUSK, R. & Waters, L. (2013). Tracing the size, reach, impact and breadth of positive psychology. *Journal of Positive Psychology*, 8(3), 207-221.

SELIGMAN, M. E. P. (2004). Felicidade autêntica: usando a nova psicologia positiva para a realização permanente. Rio de Janeiro: Objetiva.

SELIGMAN, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60 (5), 410-421.

SELIGMAN, Martin E. P. Florescer [recurso eletrônico]: uma nova compreensão sobre a natureza da felicidade e do bem-estar / Martin E. P. Seligman ; tradução Cristina Paixão Lopes. - Rio de Janeiro : Objetiva, 2012. recurso digital

SNYDER, C. R., & LOPEZ, S. J. Psicologia Positiva: Uma abordagem científica e prática das qualidades humanas. (R. C. Costa, Trad.). Porto Alegre: Artmed. 2009.