

## RELATO DE PRÁTICAS EM PSICOLOGIA POSITIVA NA FORMAÇÃO DE PEDAGOGOS<sup>1</sup>

### *REPORT OF POSITIVE PSYCHOLOGY PRACTICES IN TEACHER'S FORMATION*

**Manoella Preuss da Silva<sup>2</sup>, Rafaela Galvão dos Santos<sup>3</sup>, Daniela Quadros da Costa<sup>4</sup>,  
Janaína Pereira Pretto Carlesso<sup>5</sup> e Josiane Lieberknecht Wathier Abaid<sup>6</sup>**

#### RESUMO

O presente artigo apresenta resultados de uma intervenção do curso de Psicologia junto ao curso de Pedagogia, ambos de uma universidade privada na região Sul do Brasil. A partir de um relato de experiência associado à pesquisa bibliográfica, foi explorado de que maneira a Psicologia Positiva pode auxiliar na formação de professores. Assim sendo, compreendeu-se que a Psicologia pode interferir satisfatoriamente dentro do contexto educacional, conferindo novo sentido à experiência docente através da promoção do bem-estar para alunos e professores, permitindo que a figura do professor receba um cuidado psíquico necessário. Finalmente, para além do benefício direcionado à docência, a experiência proporcionou - através de métodos inovativos - uma interação rica entre Psicologia e Pedagogia, abrindo caminho para novas contribuições junto ao processo educacional.

**Palavras-chave:** Bem-estar, Psicologia Positiva, Relato de experiência.

#### ABSTRACT

*This article presents the results of an intervention of the Psychology course together with the Pedagogy course, both from a private university in southern Brazil. From an experience report associated with the bibliographical research, it was explored how a Positive Psychology can help in the formation of teachers. Therefore, it was understood that Psychology can satisfactorily interfere within the educational context, giving a new meaning to the teaching experience through the promotion of well-being for students and teachers, allowing the figure of the teacher to receive a necessary psychological care. Finally, in addition to the benefit aimed at teaching, an experience provided - through innovative methods - a rich interaction between Psychology and Pedagogy, opening the way for new contributions to the educational process.*

**Keywords:** *Well-being, Positive Psychology, Experience Report.*

---

1 Artigo elaborado a partir de prática extensionistas na graduação em Psicologia da Universidade Franciscana (UFN).

2 Graduanda em psicologia pela Universidade Franciscana (UFN). E-mail: manoella.preuss@ufn.edu.br

3 Graduanda em psicologia pela Universidade Franciscana (UFN). E-mail: rafaela.galvao@ufn.edu.br

4 Graduanda em psicologia pela Universidade Franciscana (UFN). E-mail: daniela.costa@ufn.edu.br

5 Co-orientadora. Docente da disciplina de Escrita Científica I no Curso de Psicologia da Universidade Franciscana (UFN). E-mail: janaina.carlesso@ufn.edu.br

6 Orientadora. Docente da disciplina de Psicologia nos Processos Educacionais no Curso de Psicologia da Universidade Franciscana (UFN). E-mail: josianelieb@ufn.edu.br

## INTRODUÇÃO

A Psicologia educacional, historicamente, apresentou como principal característica uma visão sistemática e objetiva; utilizando principalmente testes psicométricos como instrumentos de avaliação cognitiva dos alunos. Ainda que a presença do psicólogo nas escolas não seja recente, atualmente, a intervenção do psicólogo escolar encontra algumas resistências e preconceitos associados a uma prática ultrapassada e de caráter taxativo. Nesse sentido, é imprescindível que a Psicologia busque se aproximar das áreas de licenciatura para que essas barreiras sejam depostas de antemão (MARINHO; ALMEIDA, 2010).

Segundo Seligman (2011), criador da Psicologia Positiva, propõe que a qualidade do aprendizado pode estar diretamente relacionada à qualidade de vida dos alunos, isto é, maiores níveis de bem-estar produzem melhores alunos, ou além disso, melhores pessoas. Isto é, compreender o aluno como um sujeito total que produz e simboliza suas vivências dentro e fora do ambiente escolar é essencial para que a educação possa acontecer de modo a gerar resultados mais satisfatórios para o desenvolvimento global do aluno como sujeito.

Ademais, ao ressignificar a experiência escolar através da Psicologia Positiva, propõe-se que os alunos não vivenciem mais a experiência da educação com descontentamento, mas sim, como uma fase mais agradável investida de novos significados. Para tal, entende-se que para que a teoria da Psicologia Positiva seja implementada dentro das escolas, deve ser ensinada e vivenciada pelos professores em um primeiro momento, para que eles possam constatar as vantagens de ensiná-la e praticá-la junto de seus alunos (SELIGMAN, 2011).

Para impulsionar tal benefício, o relato de experiência em questão se originou de uma atividade extensionista proporcionada pela disciplina de Psicologia nos processos educacionais, do quinto semestre do curso de Psicologia da Universidade Franciscana (RS) em colaboração com o curso de Pedagogia da mesma instituição. Durante essa atividade, foram utilizados diversos conceitos e recursos da abordagem da Psicologia Positiva para aumentar a qualidade de vida das acadêmicas da Pedagogia, assim como ampliar o repertório de suas futuras atuações em sala de aula e, finalmente, para a confecção de materiais propostos pela disciplina de Estágio em espaços sociais da Pedagogia II. Este artigo ainda envolveu a disciplina de Escrita Científica I do mesmo Curso de Psicologia.

O tema proposto surgiu da necessidade de incentivar uma maior interação entre a Psicologia e a Pedagogia, áreas tão afins e necessárias à nossa sociedade. Partindo do conhecimento que os psicólogos escolares encontram diversos empecilhos para a implementação plena de suas propostas dentro do contexto escolar; é de extrema urgência que a teoria psicológica e os profissionais psicólogos em si

participem mais ativamente da formação dos pedagogos, visto que muitos apresentam algumas resistências em relação a presença de psicólogos dentro das escolas ou, também, afastam-se naturalmente de conceitos tão caros e úteis à prática pedagógica.

O trabalho em questão debruça-se sobre o seguinte questionamento: De que maneira a Psicologia Positiva pode contribuir na formação dos futuros pedagogos? Nesse sentido, articula-se como principal objetivo do presente artigo a promoção de uma maior articulação entre a Psicologia e a Pedagogia, auxiliando a formação de futuros professores a partir do desenvolvimento de habilidades referentes ao bem-estar, cuja prática pode ser exercida a partir da Psicologia Positiva.

## **METODOLOGIA**

Trata-se de um estudo descritivo de natureza qualitativa, do tipo relato de experiência, vivenciado pelas autoras. O relato de experiência é uma ferramenta da pesquisa descritiva que apresenta uma reflexão sobre uma ação ou um conjunto de ações que abordam uma situação vivenciada no âmbito profissional de interesse da comunidade científica (VYGOTSKY, 1989). O relato versa sobre as intervenções realizadas em uma atividade extensionista relacionada à disciplina e Cursos mencionados anteriormente. A pesquisa qualitativa foca naquilo que não pode ser quantificado, ou seja, ocupa-se principalmente do entendimento das relações humana, abordando construtos que não poderão ser medidos ou manipulados em ambientes controlados, trata-se de uma observação de fenômenos de ordem abstrata, caracterizados pelo atravessamento subjetivo (MINAYO, 2001).

Foram realizados cinco encontros remotos nas sextas-feiras do mês de outubro de 2020, com nove alunos do Curso a Pedagogia da Universidade Franciscana com duração aproximada de uma hora e quarenta minutos. Foi utilizada a plataforma Teams do Microsoft para as reuniões, as quais possuíam como objetivo apresentar a Psicologia Positiva aos alunos de forma teórica e prática. Inicialmente, de maneira expositiva e depois dispendo de dinâmicas retiradas do livro *Florescer* de autoria de Martin Seligman, assim como de outros autores que trabalham com a temática do bem-estar.

O primeiro encontro serviu o propósito de conhecer a demanda apresentada pelos alunos e professora, para apresentação e esclarecimento da participação da Psicologia, bem como para o ajuste de combinações referentes aos horários e tempo de duração da intervenção. Nos encontros seguintes foram trabalhadas dinâmicas selecionadas a partir de avaliação prévia do tempo estimado de duração das mesmas, da aplicabilidade dentro do contexto on-line e serventia para a realização das atividades referentes ao estágio dos alunos da Pedagogia.

**Quadro 1 - Práticas de Psicologia Positiva 1º Encontro.**

Nº	Exercícios 1º encontro
1	<p><b>Exercício das 8 perguntas</b></p> <p>Proposta no dia: Gerar reflexão a partir de oito perguntas.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) O que você faz pra se divertir?</li> <li>2) Quando você se sente mais feliz?</li> <li>3) O que te traz prazer e alegria?</li> <li>4) O que te ajuda a levantar o astral?</li> <li>5) Quando você está feliz, o que você está fazendo?</li> <li>6) Quando você está feliz, o que você está pensando?</li> <li>7) Quando você está feliz, o que você está sentindo?</li> <li>8) Que coisas de sua rotina você gosta de fazer?</li> </ol> <p>Tarefa: Aprofundar as reflexões durante a semana.</p> <p>Referência: Nature Guided Therapy: Breves estratégias integrativas para saúde e bem-estar- George Burns</p>
2	<p><b>Teste Força de Caráter</b></p> <p>Proposta no dia: Explicar as forças</p> <p>Tarefa: Acessar o site e realizar o teste</p> <p>Referência: Intervenções com Forças de Caráter - Ryan M. Niemiec.</p>
3	<p><b>Diário da Gratidão</b></p> <p>Proposta no dia: Cada aluno fala/anota 3 coisas que gostaria de agradecer do dia de hoje.</p> <p>Tarefa: Continuar registrando durante a semana, à noite, para discussão no próximo encontro.</p> <p>Referência: Florescer - Martin Seligman.</p>

Fonte: Elaborado pelos autores.

**Quadro 2 - Práticas de Psicologia Positiva 2º Encontro**

Nº	Exercícios 2º encontro
2	<p><b>Fotos com sentido</b></p> <p>Proposta no dia: Compartilhar uma foto significativa da galeria do celular que remete a emoções Positivas.</p> <p>Tarefa: Durante a semana, tirar fotos que representem o que é importante em nossas vidas.</p> <p>Referência: Projetando Psicologia Positiva - Michael Steger</p>
4	<p><b>Meditação guiada - Autocompaixão</b></p> <p>Proposta no dia: Exercício de meditação guiada baseada em uma narrativa de autocompaixão.</p> <p>Tarefa: Meditações guiadas sugeridas para ouvir durante a semana.</p> <p>Referência: Manual de Mindfulness e Autocompaixão - Kristin Neff e Christopher Germer.</p>

Fonte: Elaborado pelos autores

**Quadro 3 - Práticas de Psicologia Positiva 3º Encontro.**

Nº	Exercícios 3º encontro
1	<p><b>Relacionamentos - Quem te ensina como viver bem?</b></p> <p>Proposta no dia: Fazer um mapa ou desenho que represente as pessoas com quem existem relações de afeto e escrever que mensagem essas pessoas passam. Perceber as emoções que as pessoas mais próximas estão gerando e quem são as que proporcionam bem estar e felicidade.</p> <p>Tarefa: Se aproximar durante a semana das pessoas importantes para o próprio bem-estar.</p> <p>Referência: Relacionamentos - NPP - Núcleo de Psicologia Positiva</p>
2	<p><b>Respostas Ativo/Construtivo</b></p> <p>Proposta no dia: Apresentar os diferentes tipos de respostas, a fim de proporcionar melhora nas relações interpessoais. Perceber quais têm sido as respostas de cada um na maioria das vezes.</p> <p>Tarefa: Tomar consciência da maneira que respondemos as pessoas nas diferentes situações do dia-a-dia.</p> <p>Referência: Florescer - Martin Seligman</p>

Fonte: Elaborado pelos autores

**Quadro 4 - Práticas de Psicologia Positiva 4º Encontro.**

Nº	Exercício 4º encontro
1	<p><b>Autoestima e Autocuidado</b></p> <p>Proposta no dia: Bate-papo para cada uma pensar em si por meio de perguntas relacionadas a qualidades que percebem em si mesma, capacidades, diferenciais positivos, aspectos admiráveis em si, maneiras que ajudam as pessoas, o que torna único no mundo, entre outras, sempre observando o sentimento gerado.</p> <p>Tarefa: Fazer perguntas semelhantes das que foram propostas para as pessoas que convivem.</p> <p>Referência: Adaptação de “A Coragem De Ser Imperfeito” - Brené Brown</p>
2	<p><b>Exercício do espelho</b></p> <p>Proposta no dia: Se olhar no espelho, olhar nos próprios olhos e dizer: “Eu me amo! Acrescentando afirmações Positivas de qualidades e capacidades que valorizam em si.</p> <p>Tarefa: Repetir o exercício por uma semana ao acordar.</p> <p>Referência: 21 Dias Para Curar Sua Vida - Aprenda A Se Amar Trabalhando Com O Espelho - Louise Hay</p>
3	<p><b>Carta da gratidão</b></p> <p>Proposta no dia: Escrever uma carta a uma pessoa que gerou um impacto positivo em sua vida.</p> <p>Tarefa: Entregar a carta em mãos para a pessoa escolhida.</p> <p>Referência: Florescer - Martin Seligman</p>

Fonte: Elaborado pelos autores

O processo das práticas acima referidas foi desenvolvido gradualmente nos encontros de modo que cada estudante de pedagogia pudesse se sentir confortável no ambiente proporcionado pelas futuras psicólogas, e assim experenciar as dinâmicas de bem-estar identificando aquelas que mais

corroborassem com melhorias na qualidade de vida a partir dos sentimentos positivos despertados nas acadêmicas em cada exercício.

Deste modo, estendeu-se a reflexão com o questionamento de quais práticas seriam mais adequadas para que as estudantes de pedagogia desenvolvessem também no campo de estágio que estão inseridas no presente momento, uma vez que, as dinâmicas têm como objetivo proporcionar o bem-estar para as futuras professoras e que elas possam fazer a transposição didática para utilizar na vida profissional.

## RESULTADOS

### RELATOS DAS PRÁTICAS

Descreve-se como foram as vivências dos encontros bem como as impressões e alguns impactos que evidenciou a importância do cuidado com a saúde emocional dos futuros docentes. Pode-se validar os benefícios e resultados manifestados pelos alunos acerca dos sentimentos e percepções, e o quanto essas reflexões auxiliaram no fortalecimento dos aspectos positivos da personalidade de cada indivíduo.

A primeira intervenção teve como principal objetivo apresentar os conceitos da Psicologia Positiva para o grupo, salientando que parte do estudo científico do bem-estar humano. Foram realizadas algumas perguntas com o objetivo de falar sobre positividade e bem-estar e perceber as emoções geradas (BURNS, 2018). Após, mostrou-se a importância da gratidão como aspecto a ser incorporado na rotina diária, por meio da prática “Diário da Gratidão” (SELIGMAN, 2011) onde cada aluna agradeceu por três coisas, e de imediato a resposta de cada uma percebeu-se o sorriso e a satisfação relatada em refletir sobre o tema. Para que perdurasse esse sentimento não apenas naquele momento, ficou como tarefa para ser repetido durante a semana. Também nesse primeiro momento foi indicado que as alunas fizessem o teste das forças de caráter citado no tópico acima, para descobrirem características fortalecedoras a fim de potencializá-las (NIEMIEC, 2019).

Como resposta na semana seguinte, os alunos relataram que o exercício auxiliou elas a prestarem mais atenção nas situações que estão vivendo e se sentirem gratas por todos os momentos, e que tentarão dar continuidade aos exercícios mesmo depois do término dos encontros. Nos relatos elas agradeceram desde as pequenas coisas do dia a dia, como colocar os pés na grama e brincar com os cachorros, ou em como agradecer pela saúde da família.

No segundo encontro foi proposto como dinâmica: “fotos com sentido”, que consiste em compartilhar fotos que suscitam bem-estar (STEGGER, 2012). Primeiramente os alunos compartilharam as fotos que já tinham na sua galeria e depois ao longo da semana foi proposto que elas continuassem fotografando para serem explicitadas ao grupo. No momento do encontro, os alunos ficaram empolgados com a dinâmica, compartilharam várias imagens e falaram o que elas significavam, as fotos mais recorrentes foram da família, animais de estimação, comidas e a natureza.

Nesse mesmo encontro também foi feito um exercício de meditação guiada baseada na auto-compaixão, inspirada nas práticas de mindfulness<sup>7</sup> de Kristin Neff e Christopher Germer (2019). O momento foi conduzido por meio da meditação para que as alunas lembrassem de acontecimentos da vida acadêmica, fazendo uma analogia com as ondas do mar, onde as ondas mais turbulentas são situações negativas e as ondas calmas e quentes são as de fases de amor e felicidade. Ao relembrares as negativas, o exercício promoveu uma reflexão sobre perdoar a si mesmo e entender que foi passageiro, logo após, as alunas vivenciaram também ocasiões de realização e bem-estar, que além de promover um relaxamento profundo, relatou-se a emoção de lembrar de algo tão significativo de uma maneira intensa, como se tivessem voltado literalmente para aquele momento e sentido novamente a alegria que ele proporcionou.

Como conclusão da atividade com o grupo, evidenciou-se a percepção de que na trajetória como futuras professoras terão momentos bons e ruins, e que é fundamental que os positivos sejam lembrados constantemente para conectar-se com o que há de melhor na escolha da profissão e que isso gere satisfação.

O terceiro encontro teve como objetivo refletir sobre os relacionamentos e de que maneiras eles trazem emoções Positivas para as nossas vidas, e para pensar sobre isto foi escolhida a atividade dos “Relacionamentos - Quem te ensina a viver bem?” (NPP - Núcleo de Psicologia Positiva - 2020), a atividade consiste em fazer um mapa ou desenho escrevendo nomes de pessoas que estão próximas a elas e pensar sobre que tipo de mensagem essas pessoas passam. Durante o exercício foi muito interessante ver cada aluno fazer o exercício da sua forma, alguns escreverem a mão, outros fizeram no computador e colocaram fotos, outros fizeram como se fosse uma árvore, foi uma atividade que gerou bastante comoção nos estudantes.

Nesse mesmo dia foi apresentado para elas a teoria do Martin Seligman (2011) sobre os tipos de respostas, esta atividade aconteceu de maneira expositiva e dialogada após a apresentação da teoria, ela teve como intuito auxiliar os alunos a melhorarem suas relações e como expressar respostas para as pessoas mais próximas que fazem parte do mapa de relacionamento deles. Para Seligman (2011), existem quatro tipos de respostas: ativa construtiva, passiva destrutiva, ativa destrutiva e passiva construtiva, e somente a ativa construtiva é capaz de auxiliar nos relacionamentos interpessoais, as demais além de afastar as pessoas, são desgastantes e estressantes tanto para quem fala quando para quem escuta.

Esta atividade contribuiu para os alunos se questionarem sobre como estavam respondendo as pessoas do seu círculo social, alguns chegaram à conclusão que quanto mais próxima a pessoa, menos respostas ativas construtivas eles expressam. Isso gerou uma reflexão de conscientização no grupo e este material foi pensado também como uma maneira dos futuros professores pensarem na forma que expressarão suas falas aos seus futuros alunos.

---

7 Técnica de relaxamento por meio da respiração profunda e de uma narrativa que auxilia a se concentrar no momento presente.

O quarto e último encontro teve foco no autocuidado e amor-próprio. Começamos com perguntas de autoconhecimento para identificar qualidades, capacidades e realizações de cada uma delas. Algumas das perguntas foram baseadas na pesquisadora Brené Brown (2016), que estuda sobre coragem e autenticidade, as reflexões foram por exemplo “O que te torna único no mundo?”, “O que você mais admira em si mesmo?”, “Que mensagem procura passar para as pessoas?”. Com as respostas de dez perguntas nesse sentido, concluímos que muitas vezes é mais fácil olhar para os pontos negativos em si do que os positivos, e isso além de desestimular também gera insegurança. Ao pensar sobre suas potencialidades, os estudantes expressaram que se sentiram mais capacitados e amados por si mesmos, e isso reflete diretamente na construção de professores seguros e confiantes.

Nesse dia, foi sugerido a proposta do “exercício do espelho” da autora Louise Hay (2019), onde cada uma das alunas deve se olhar no espelho, se dizer algo que gosta em si mesma olhando nos olhos e finalizar dizendo “eu te amo”. Parecia simples, mas algumas relataram que gerou desconforto em um primeiro momento, e o impacto acontece quando há uma repetição diária desta prática. Compreendeu-se a importância de se amar e, como futuras professoras, para que esse sentimento de carinho possa ser contagiado em sala de aula.

A prática final, foi uma carta de gratidão proposta por Seligman (2011). Foi solicitado nessa atividade que todos pensassem alguém que verdadeiramente tivesse feito à diferença em suas vidas, que as tivesse influenciado positivamente em sua trajetória de vida. Em seguida, pedimos para que pensassem “por que essa pessoa foi importante?” e escrevessem uma carta com tudo que gostariam de agradecer e reconhecer a essa pessoa. Esta é uma prática do livro *Florescer* de Martin Seligman (2011), o autor comprovou que se praticarmos a gratidão podemos nos tornar mais felizes, e fazer alguém feliz tem efeitos transformadores em nós mesmos.

As intervenções realizadas com as alunas do curso de Pedagogia mostraram que tomar consciência que o bem-estar proporciona sensações positivas de imediato e que se pode ter uma vida mais engajada e significativa com a frequência dessas práticas no dia a dia. Os sentimentos bons foram relatados não só pelas futuras professoras, mas também por quem aplicou as práticas, ou seja, as alunas de Psicologia que estavam conduzindo os encontros. Cada final de encontro o sentimento de alegria, satisfação e gratidão era refletido nos sorrisos, lágrimas nos olhos, suspiros e carinho nas mensagens compartilhadas, com isso, percebeu-se que o resultado é benéfico tanto para quem oferece quanto para quem recebe e isso poderá contribuir significativamente para pedagogas as quais salientaram que poderão utilizar para si e nas práticas de ensino visto que estão em período de estágio e em seus projetos, um dos temas a ser trabalhados são as competências socioemocionais.

## DISCUSSÃO

### PEDAGOGIA E PSICOLOGIA ESCOLAR

A educação enquanto prática de transmissão de conhecimento encontra na Pedagogia seu respaldo científico e filosófico; todavia, para além do cientificismo, a Pedagogia é, sobretudo, uma ação transformadora. Cambi (2003), explora diferentes olhares para se compreender a história da Pedagogia, apoiando-se na sua premissa da complexidade de definição. Para além da práxis, a instituição que a sustenta trata-se de um espaço dinâmico, onde o encontro entre educadores e alunos reflete as construções sustentadas fora do ambiente escolar.

A Psicologia encontra um fértil campo de atuação no meio educacional, visto que pode se relacionar com o processo de aprendizagem, bem como, ocupar-se das vivências dos alunos durante as fases de desenvolvimento condizentes aos anos escolares. Ademais, pode beneficiar a educação através do aperfeiçoamento da dinâmica escolar como consequência de intervenções direcionadas à saúde mental dos educadores. Infere-se que o psicólogo escolar, quando ético e proativo, pode influenciar positivamente as ações do corpo docente e discente (MARTINEZ, 2010).

Durante a intervenção, o principal enfoque foi o trabalho com os educadores em formação, evidenciando a importância de um olhar singular direcionado aos mesmos. Ainda que o aluno seja o protagonista do meio educativo, enquanto agente ativo no contexto escolar, cabe ao psicólogo evidenciar as outras personagens; desenvolvendo atividades com o intuito de estimular o desenvolvimento das habilidades emocionais dos professores para que eles tenham uma experiência docente mais satisfatória e reflitam tal satisfação nas relações tecidas no campo escolar.

Ao se tratar dos estudantes, partindo do senso comum, percebe-se quase um consenso dos alunos: a maioria não gosta de frequentar a escola. Para esclarecer tal fenômeno, Harter (1981) compreende a motivação como um dos principais causadores do mesmo. A motivação intrínseca é a motivação interna, que impulsiona o sujeito com base em suas convicções; logo, um aluno motivado de tal maneira se esforça de modo a obter melhores resultados. Já um aluno motivado extrinsecamente, estaria agindo sobre expectativas externas, o que prejudicaria seu desempenho.

Apesar dos termos citados acima serem comumente utilizados ao se referir à motivação dos alunos, pode haver um paralelo entre a motivação intrínseca a um sentido maior conferido à experiência de lecionar em detrimento do esvaziamento afetivo da mesma. Quando o professor compreende seu trabalho como um fardo, o aprendizado sofre as consequências de tal posicionamento. Durante os encontros, foi enfatizado o significado da docência para os alunos da Pedagogia, surgindo relatos emotivos sobre os motivos da escolha da profissão a ser seguida. Essa relação próxima e investida na profissão exemplifica o conceito de uma vida significativa, engajada e prazerosa segundo explicitado por Seligman em sua obra.

Nesse sentido, a Psicologia Positiva pode servir como um instrumento de grande valia para o psicólogo escolar, visto que pode inseri-la dentro do contexto da escola como uma ferramenta motivadora, permitindo que o aluno e o professor sejam instigados pela motivação intrínseca e confira maior sentido às suas experiências escolares. Por fim, a implementação da Psicologia Positiva também implicaria uma mudança na complexa dinâmica escolar; pois é capaz de influenciar tantos os alunos como os educadores, assim como a comunidade como um todo, assim conciliando o papel transformador da ação pedagógica em conjunto com o manejo sensível e consciente da Psicologia (SELIGMAN, 2011).

## O PROFESSOR

Anterior a quaisquer discussões sobre a graduação ou a atividade profissional em si, é mister discutir quem são essas pessoas que escolhem a docência de nível básico como carreira em um país que notoriamente menospreza a educação e afirma fortemente essa visão desvalorizando o professor através do módico retorno financeiro, assim como de oferecimento de uma infraestrutura precária e escassez de materiais adequados ao exercício da profissão (LUZ *et al.*, 2019). Os alunos da Pedagogia, diante de tantos outros relatos, ressaltaram em suas falas a motivação maior que os levava a escolha da profissão mesmo quando em oposição ao pensamento comum. Esse posicionamento evidencia uma característica do professor em formação: o amor e sacrifício pela profissão em detrimento do sucesso financeiro.

Penteado (2019) traz uma problemática ignorada: o mal-estar, sofrimento e o adoecimento do professor. Para tal, os autores articulam um questionamento acerca da significância da docência, e justificativas para que o magistério, tradicionalmente feminino, seja negligenciado pelas políticas públicas e seja paralelamente estigmatizado pela população em geral:

Ao considerar as circunstâncias que conferem o trabalho docente como vocação (uma concepção de educação cristã) -, que tem o ensino como missão e dedicação, a serviço das crianças, e que encontra na professora o modelo moral de virtude e perfeição, caracterizando posturas de submissão, abnegação e doação, predicados associados a uma cultura maniqueísta (que difunde o controle, a condenação, a repressão e o disciplinamento do corpo no âmbito religioso) e à feminização. (PENTEADO, 2019)

Nesse sentido, compreende-se que tal entendimento seja reforçado pela noção de “cultura docente”, a qual parece negar seu próprio valor, submetendo seu corpo à exaustão em nome da educação. A fim de reverter esse pensamento, a intervenção lançou mão da Psicologia Positiva com o propósito de fortalecer a figura do professor enquanto sujeito, explorando as questões de bem-estar em um sentido amplo que concilie o cuidado da mente com o cuidado do corpo. Os estudantes da Pedagogia, em sua maioria mulheres, reconhecem e afirmam a visão do cuidado; explicitando o desejo de reproduzirem tal ação dentro das salas de aula e reafirmando uma posição de caráter protetivo e afetuoso.

Para além da discussão de gênero, a figura do professor sabidamente assemelha-se a uma figura maternal, corroborando com a noção de que o cuidador “convencionado” possa usufruir do mesmo cuidado por intermédio da participação da Psicologia; a qual participa dessa discussão ressaltando a seriedade com que essa demanda deve ser abordada. Dentro da área de estudo da Psicologia, a síndrome de *burnout* é comumente associada a atividade docente a qual é majoritariamente acometida por adoecimentos da espécie - relativos ao estresse, exaustão física e emocional, despersonalização, bem como realização profissional comprometida (SOUZA; LEITE, 2011).

Para Lourenço (2020) existe uma relação entre presenteísmo e síndrome de *burnout*. O presenteísmo é, em suma, a presença física dentro do local do trabalho associada à produtividade reduzida. Nesse sentido, os professores dentro das escolas são afetados por demandas numerosas e complexas, e diante da exaustão emocional e física, apresentam dificuldades em exercer suas profissões de maneira satisfatória; ainda que estejam presentes na escola e cumpram carga horária acima do previsto no contrato trabalhista. Entretanto, o presenteísmo indica que não existe perda de capacidade do professor, mas sim, prejuízo no desempenho, corroborando com a noção de que o bem-estar auxilia na manifestação da potência já existente no sujeito.

Seligman (2011), salienta que uma vida saudável é, antes de tudo, uma vida contemplativa. Logicamente, teria-se dificuldade de contemplar a vida e atingir o bem-estar adoecidos, a exemplo, pela síndrome de *burnout*. Portanto, buscou-se trabalhar com ferramentas que fornecessem recursos psíquicos com o desígnio de auxiliarem os estudantes de Pedagogia a explorarem suas habilidades cognitivas, com o objetivo de abranger diferentes necessidades: a comunicação interpessoal e intrapessoal, a prática do autocuidado, da contemplação e gratidão.

Uma das características dos alunos do estágio, comum a alunos de licenciatura, a qual é importante pontuar é a criatividade, essa é estimulada durante a graduação para corresponder a expectativa da confecção de materiais e atividades pedagógicas. A Psicologia Positiva entende a criatividade como uma das forças de caráter, comprovando sua relevância para além do caráter produtivo, mas também como meio para solução de problemas e inventividade associada à imaginação, abstração e qualidade de vida. Infelizmente, existe um emprego ineficiente de tal força, a qual poderia ser utilizada tanto na produção pedagógica, como instrumento para a promoção do bem-estar.

Certamente, a figura do professor sofre com a perspectiva que lhe é atribuída socialmente. Todavia, o professor enquanto sujeito desejante e qualificado, é capaz de conferir novo sentido a sua experiência de lecionar, afastando-se do que é esperado e adquirindo maior autonomia em relação a sua vida pessoal e profissional. A autonomia possui relação com o cuidado e promoção de saúde da classe docente, o que sugere que o professor deve estar mais consciente de si, podendo se beneficiar de métodos como a Psicologia Positiva para conciliar aspectos de sua vida como um todo e obter melhores resultados no contexto acadêmico e pessoal (PENTEADO, 2018).

## PSICOLOGIA POSITIVA

Por muitos anos o estudo da Psicologia no mundo concentrou-se em tratar patologias e ajudar as pessoas a diminuir dores emocionais. Em 2002, iniciou-se um estudo para a tornar a vida das pessoas mais satisfatória, visto que tão importante quanto cuidar das fraquezas, faz-se necessário focar na força de cada indivíduo para potencializá-la e desenvolver resiliência para olhar ao futuro de modo positivo e apreciativo (MARUJO; NETO, 2001). Ao longo do tempo, 21 pesquisas avaliaram a efetividade na prevenção de transtornos como depressão e ansiedade para diminuir a sensação de impotência e aumentar a esperança e o otimismo, bem como melhorar a saúde e comportamentos e obteve-se resultados significativos com o cuidado prévio e mudança de hábitos (SELIGMAN, 2011). A Psicologia Positiva parte do estudo científico sobre o bem estar e em como aumentar as emoções Positivas das pessoas.

Além disso, o estudo foca nas características que cada indivíduo possui de melhor, definindo como uma “tentativa de levar os psicólogos contemporâneos a adotarem uma visão mais aberta e apreciativa dos potenciais, das motivações e das capacidades humanas” (SHELDON; KING, 2001).

Diferente de felicidade, Seligman (2011) expressa que esse sentimento de plenitude se traduz em um âmbito maior, por isso chama de bem-estar a junção de uma vida com sentido, engajada e prazerosa. A vida com sentido é aquela com propósito maior, com sentido de missão, quando a pessoa se sente pertencente a algo grandioso que vai além da sua própria vida, envolve outras pessoas.

A vida engajada está relacionada com gostar do que faz no trabalho, ter tempo de lazer ou fazer um esporte, cuidar de si mesmo e em reforçar seus talentos e habilidades. Assim, a vida prazerosa é aquela que busca sentir emoções Positivas e todas as possibilidades de prazer, desde saborear um sorvete, contemplar uma paisagem, quanto o abraço de uma criança. Assim, quanto mais o indivíduo contempla esses três pilares em sua vida, mais ele conseguirá desfrutar do bem-estar (SELIGMAN, 2011).

Nesse sentido, trabalhar esses aspectos com os estudantes e com os professores é de fundamental importância, visto que a experiência escolar muitas vezes é negativa na percepção desses estudantes. Desse modo, entende-se que a Psicologia Positiva pode auxiliar e influenciar para que o estudante possa refletir sobre a importância de suas emoções agradáveis para o resultado de seu desempenho. Desta maneira, poderá contribuir também a ressignificação das fragilidades e dificuldades que acontecem em sala de aula, utilizando-se da criatividade na busca de soluções e uma melhor perspectiva das situações. Snyder e Lopez (2008) evidenciam que por muito tempo no século XX a Psicologia clínica e escolar questionou “o que há de errado com as pessoas?” e que na medida que o século XXI avança houve uma mudança nessa pergunta para “O que há de certo com as pessoas?”, ou seja, o enfoque científico para descobrir o funcionamento positivo do ser humano e potencializá-lo.

Entende-se que esse aparato de conhecimentos traz contribuições significativas para os futuros professores que irão atuar com os alunos na escola. Compreende-se que inevitavelmente o aluno terá

dias ruins na escola que o farão sentir triste, com raiva, frustrado, entre outras emoções, a Psicologia Positiva tem o intuito de não somente auxiliar esses alunos a serem resilientes e entenderem seus sentimentos como parte da vida do ser humano, como também aos alunos que se sentem felizes conseguirem expressar e assim aumentar a sensação de bem estar seja compartilhando com alguém ou buscando repetir ações que levaram a esse sentimento de forma consciente. Deste modo, as práticas para potencialização de emoções Positivas vêm sendo utilizada no objetivo de trazer sentido de humor, que é um fator preponderante para lidar com o estresse, a tristeza e as adversidades. (LARRAURI, 2006).

Também é importante salientar que os professores e pedagogos podem se beneficiar da Psicologia Positiva, tanto para o autoconhecimento e vida pessoal, quanto para sua vida profissional, como melhorar a relação com seus alunos. Pesquisas indicam os efeitos do estresse em professores e com isso preocupa-se em oferecer propostas de intervenção para que os profissionais aprendam a administrar a ansiedade. (PINTO; LIMA; SILVA, 2003).

Por conseguinte, buscou-se reproduzir de forma breve e adaptada experiências já propostas por Seligman dentro do contexto educacional. Algumas particularidades dos encontros realizados à distância assemelham-se à experiência da implementação da Psicologia Positiva no contexto on-line. Foram encontrados alguns obstáculos referentes ao aproveitamento das intervenções e a qualidade científica das mesmas.

Schueller e Parks (2012) discutem sobre a viabilidade do efeito das práticas da Psicologia Positiva dentro do contexto on-line. Para os autores, a *internet* trata-se de um local fecundo para existência de tais práticas, podendo ser administradas dentro das redes sociais como o Facebook. E a partir da aplicação de uma pesquisa, foi concluído que a proposição de mais de uma prática gera maior adesão, contudo, um número menor de práticas é preferível a um número maior, apresentando melhores resultados no ganho de bem-estar.

Nessa perspectiva, compreende-se que a difusão da Psicologia Positiva pode definir a *internet* como um dispositivo catalisador, auxiliando na divulgação das práticas, bem como servindo como espaço para realização das mesmas. Mesmo diante de tal possibilidade, é imprescindível que se reforce a responsabilidade do psicólogo em relação ao que é de caráter científico e o que possa ser referido como, a exemplo, da classe de autoajuda. Ainda que certas intervenções possam ser confundidas, sendo utilizadas por psicólogos, assim como *coaches* e outros terapeutas alternativos; o posicionamento e direcionamento do profissional da Psicologia é essencial para que a condução das atividades seja realizada corretamente e gerem o resultado terapêutico esperado.

## FORÇAS DE CARÁTER

Um dos pilares da Psicologia Positiva são as forças de caráter, ao todo são 24 forças subdivididas em seis virtudes, de “Sabedoria e Conhecimento”, “Coragem”, “Humanidade”, “Justiça”,

“Temperança” e “Transcendência”. Essas forças foram estudadas e elaboradas por Martin Seligman e Christopher Peterson, servindo como recurso para compreender e praticar a Psicologia Positiva. Todas as pessoas possuem as 24 forças, em níveis diferentes, indicando que todo ser humano tem diversas potencialidades, exercendo-as inconscientemente ou conscientemente.

Seligman (2004), propõe que as forças sirvam como meio para o autoconhecimento, assim como para a promoção do bem-estar; visto que ao vivenciá-las e praticá-las de forma consciente, é possível conferir um novo sentido para as experiências do cotidiano. Para que seja feita essa identificação, os autores criaram um teste online que se localiza em um site acessível a todos e nos mais diversos idiomas para atender a maior parte do mundo, e também no próprio livro “Florescer” como uma alternativa. No teste o indivíduo tem conhecimento em ordem da sua força de caráter mais usada até aquela que menos utiliza, tomar conhecimento sobre suas próprias forças pessoais e encontrar formas mais frequentes para utilizar são os principais benefícios desse exercício.

Quando o indivíduo consegue reconhecer suas capacidades a partir da descoberta de suas forças, o senso de propriedade “eu sou assim” aumenta, além de uma boa autoestima, energia e vitalidade. Consequentemente, há melhorias nos relacionamentos e na vontade de realizar objetivos traçados. O entusiasmo e o prazer também são relatados pelo autor como consequência do uso das forças pessoais, sendo assim fica claro a importância do uso da ferramenta para o bem-estar (SELIGMAN, 2011).

Em um ambiente educacional, o conhecimento da ferramenta pelos professores poderia ser útil tanto para o autoconhecimento quanto para ser utilizada com os alunos, assim auxiliando os professores a terem conhecimento deles. Desta maneira, as forças de caráter podem ser um fator determinante no bem-estar dos estudantes, influenciando na qualidade do processo de aprendizado e trazendo mais sentido às informações e conteúdos que estão sendo assimilados. O incentivo e encorajamento dentro da força individual de cada um faz a diferença na trajetória do aluno para potencializar o estudo consciente e satisfatório.

Durante a experiência de intervenção junto ao curso de Pedagogia foi sugerido aos estudantes que realizassem o teste das forças de caráter para exercer o autoconhecimento. Os que realizaram o teste demonstraram gostar muito de poder ter essa apropriação de si, mas apesar de alguns não terem realizado, foi observado que as forças apareceram de maneira indireta nas falas deles ao nos relatarem situações da sua vida cotidiana. Por exemplo, ouvimos relatos de quem se interessa por apreciar a natureza e os animais, também sobre amor e gratidão por familiares e pessoas próximas, tendo relação com a virtude de transcendência e humanidade, e com as forças de caráter de gratidão, apreciação da beleza, e amor.

Para Cintra (2016), a virtude de transcendência é alcançada mediante as forças de apreciação da beleza e da excelência, gratidão, esperança, humor e espiritualidade, que são forças emocionais que permitem às pessoas criar uma conexão com algo maior e mais durável, dando sentido para a vida. E a de humanidade é alcançada por meio das forças de amor, da bondade (generosidade) e da

inteligência social, forças interpessoais envolvendo traços positivos que se manifestam nas relações de cuidado com outras pessoas.

A experiência como já foi citado foi realizada com alunos da Pedagogia em período de estágio, e uma força de caráter é bastante exigida deles tanto nesse momento de academia quanto na vida profissional que diz respeito ao futuro é a criatividade que está incluída na virtude da sabedoria. Inclusive esta virtude tem muita relação com a Pedagogia, pois ela fala sobre ganho e utilização do conhecimento, é uma virtude alcançada através das forças criatividade, curiosidade, mente aberta, amor por aprender e perspectiva, forças cognitivas que abrangem traços positivos relacionados à aquisição e uso do conhecimento (CINTRA, 2016).

A partir do relato dos estudantes e dos estudos sobre as forças de caráter é possível mencionar que elas são inerentes em todos os seres humanos, pois mesmo sem o conhecimento da teoria à prática das forças aparecem em relatos do dia a dia, porém elas estão em nós em níveis diferentes e o teste de forças de caráter pode auxiliar para o autoconhecimento e para o exercício das forças que estão mais adormecidas.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Por meio do presente artigo, percebeu-se que a área de Psicologia Positiva na formação de professores pode ser explorada para suprir as demandas de cuidado emocional dos professores, principalmente ao que se refere ao estresse, com o objetivo de melhorar a qualidade de ensino e tornar a vida deste mais satisfatória. Deste modo, acredita-se que tanto o professor quanto o aluno poderão ser mais intencionais ao encontrar sentido nesses estudos e assim realizar com vontade, empenhando-se em educar com positividade.

Entende-se a necessidade de uma adequação na educação que priorize o aprendizado social e emocional, e assim proporcione melhorias no bem-estar e fortaleça as virtudes do estudante para se tornar um adulto mais seguro e realizado.

Além disso, as intervenções possibilitaram uma maior articulação entre a Psicologia e Pedagogia, auxiliando a formação de futuros professores baseado no desenvolvimento de habilidades vinculadas às potencialidades de cada indivíduo, cuja prática pode ser exercida a partir da Psicologia Positiva. Nesse sentido, afirma-se que a Psicologia encontra na Pedagogia um campo fértil de atuação, sugerindo novas práticas e entendimentos a fim de auxiliar através de suas competências os processos de aprendizagem.

Infelizmente, encontraram-se limitações relacionadas à prática on-line, como o número reduzido de participantes e a dificuldade de captação do *feedback* dos alunos devido à comunicação visual e não-verbal limitadas; salvo os momentos que os participantes abriam as câmeras e relataram o que lhes era solicitado ou lhes ocorria no momento. Apesar dos resultados satisfatórios, idealmente a

intervenção seria realizada de forma presencial com a participação de mais alunos, assim como poderia se tornar um projeto de maior extensão para atingir o maior número de pessoas possível.

Por fim, quando se pensa em formação de professores, compreende-se que os fenômenos que ocorrem nos contextos de ensino e aprendizagem são dinâmicos e transformadores, o processo formativo deve-se atentar ao que é produzido, não apenas aos conhecimentos dos conteúdos a serem ensinados, mas também como visão de mundo, especialmente as competências socioemocionais. Logo, conclui-se que a participação da Psicologia nesse âmbito não busca se sobressair sobre a atuação pedagógica, mas servir como uma ferramenta potencializadora.

## REFERÊNCIAS

BROWN, B. **A coragem de ser imperfeito**. Editora Sextante, 1ª edição, 2013.

BURNS, G. **Nature Guided Therapy: Breves estratégias integrativas para saúde e bem-estar**. Editora Taylor & Francis; 1ª edição, 2018.

CAMBI, F. **A história da Pedagogia**. 2 ed. São Paulo: Unesp. p. 17 - 33, 2003.

CINTRA, C. L. **Educação Positiva: satisfação com o trabalho, forças de caráter e bem-estar psicológico de professores escolares**. Tese (Mestrado em Psicologia) - Universidade Federal do Espírito Santo. Vitória, p. 109. 2016.

HARTER, S. A new self-report scale of intrinsic versus extrinsic orientation in the classroom: Motivational and informational components. **Developmental Psychology**, v. 17, n. 3, p. 300-312, 1981.

LARRAURI, B. G. **Programa para mejorar el sentido del humor**. Porque la vida con buen humor merece la pena! Ed. Pirámide, 2006.

LOUISE L. H. **21 dias para curar a sua vida: Amando a si mesmo trabalhando com o espelho**. 1. Ed. Pausa, 2019.

LOURENÇO, V. P. *et al.* Relação entre presenteísmo, síndrome de burnout e liderança ética em organizações escolares. **Fractal, Rev. Psicol.**, Rio de Janeiro, v. 32, p. 218-226, Junho 2020. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1984-02922020000600218&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1984-02922020000600218&lng=en&nrm=iso). Acesso em: 17 dez 2020.

LUZ, J. G. D. *et al* . Implicações do ambiente, condições e organização do trabalho na saúde do professor: uma revisão sistemática. **Ciência coletiva**, Rio de Janeiro , v. 24, n. 12, p. 4621-4632, Dez. 2019 . Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-81232019001204621&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232019001204621&lng=en&nrm=iso). Acesso em: 17 dez 2020.

MARINHO-ARAÚJO, C. M.; ALMEIDA, S. F. C. de. **Encontros, desafios e impasses**. Psicologia escolar: construção e consolidação da identidade profissional. São Paulo: Alínea, 2010.

PINTO, A. M.; LIMA, M. L.; SILVA, A. L. Stress Profissional em Professores Portugueses: Incidência, Preditores e Reação de Burnout, v. 33, p. 181-194. **Psychologica**, 2003.

MARTINEZ, A. M. O que pode fazer o psicólogo na escola? **Em Aberto**, Brasília, Mar. 2010, v. 23, n. 83, p. 39- 56.

MARUJO, H.; NETO, L. M. Psicologia Positiva nas escolas: metodologias apreciativas na construção da disciplina. **Editorial Presença**, Lisboa, 2001.

MINAYO, M. C. S. (Org.). **Pesquisa social: teoria, método e criatividade**. Petrópolis: Vozes, 2001.

NCC - NÚCLEO DE Psicologia Positiva. **Relacionamentos - Quem te ensina como viver bem?** Disponível em: <https://www.intcc.com.br/nucleo/npp-nucleo-de-Psicologia-Positiva> Acesso em: 15 Nov 2020.

NEFF, K.; GERMER, C. **Manual de Mindfulness e Autocompaixão: Um Guia para Construir Forças Internas e Prosperar na Arte de Ser Seu Melhor Amigo**. Editora Artmed; 1ª edição, 2019.

NIEMIEC, R. M. **Intervenções com Forças de Caráter**, Editora Hogrefe, 2019.

PENTEADO, R. Z. Autonomia do professor: uma perspectiva interdisciplinar para a cultura do cuidado docente. **Educação Temática Digital**, Campinas, 2018, v. 20, n. 1, p. 234-254. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/etd/article/view/8649228/17503> Acesso em: 10 Nov 2020.

PENTEADO, R. Z.; NETO, S. S. Mal-estar, sofrimento e adoecimento do professor: de narrativas do trabalho e da cultura docente à docência como profissão. **Saúde e sociedade**. v. 28, n. 1, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/sausoc/2019.v28n1/135-153/#> Acesso em: 10 Nov 2020.

PIZZANI, L. *et al*. A arte da pesquisa bibliográfica na busca do conhecimento. **Rev. Dig. Bibl. Ci.**

**Inf.**, v.10, n.1, p.53-66. Campinas, 2012.

SCHUELLER, S. M., PARKS, A. C. Disseminating Self-Help: Positive Psychology Exercises in an Online Trial. **Medical Internet Research**, v. 14, n. 3, 2012.

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

SELIGMAN, M. E. P. **Felicidade autêntica**. Rio de Janeiro: Ed. Objetiva, 2004.

SHELDON, K. M.; KING, L. Why positive psychology is necessary. **American Psychologist**, 2001.  
SOUZA, A. N. de.; LEITE, M. P. Condições de trabalho e suas repercussões na saúde dos professores da educação básica no Brasil. **Educ. Soc.**, Campinas, v. 32, n. 117, p. 1105-1121, 2011. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0101-73302011000400012&script=sci\\_abstract&tln-g=pt](https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0101-73302011000400012&script=sci_abstract&tln-g=pt) Acesso em: 10 Nov 2020.

SNYDER, C.R.; LOPEZ, S.J. **Psicologia Positiva**: Uma Abordagem Científica e Prática das Qualidades. Artmed, 1ª edição, 2008.

STEGER, M. Fazendo sentido na vida. **Psychological Inquiry**, 2012.

VYGOTSKY, L.S. **A formação social da mente**. (trad. Luis Silveira Menna Barreto, Solange Castro Afeche, José Cipolla Neto, ed. orig. 1960). São Paulo: Martins Fontes, 1989.