



# **CENTRO UNIVERSITÁRIO LUTERANO DE PALMAS**

*Recredenciado pela Portaria Ministerial nº 1.162, de 13/10/16, D.O.U nº 198, de 14/10/2016*  
ASSOCIAÇÃO EDUCACIONAL LUTERANA DO BRASIL

CAROLINE SOUSA FREITAS

## **A INFLUÊNCIA DO PROGRAMA EDUCAÇÃO POSITIVA EMOCIONAL PARA O DESENVOLVIMENTO DO ADOLESCENTE**

PALMAS-TO

2021

CAROLINE SOUSA FREITAS

**A INFLUÊNCIA DO PROGRAMA EDUCAÇÃO POSITIVA EMOCIONAL PARA O  
DESENVOLVIMENTO DO ADOLESCENTE**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Psicologia, pelo Centro Universitário Luterano de Palmas (CEULP/ULBRA).

Orientadora: Prof. Me. Ana Letícia Covre Odorizzi.

PALMAS-TO

2021

CENTRO UNIVERSITÁRIO LUTERANO DE PALMAS  
CURSO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

FOLHA DE APROVAÇÃO

CAROLINE SOUSA FREITAS

**A INFLUÊNCIA DO PROGRAMA EDUCAÇÃO POSITIVA EMOCIONAL PARA O  
DESENVOLVIMENTO DO ADOLESCENTE**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Psicologia, pelo Centro Universitário Luterano de Palmas (CEULP/ULBRA).  
Orientadora: Prof. Me. Ana Letícia Covre Odorizzi.

Aprovado em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/2021

**BANCA EXAMINADORA**

---

Profa Me Ana Letícia Covre Odorizzi  
Orientadora  
Centro Universitário Luterano de Palmas – CEULP

---

Profa Dra Irenides Teixeira  
Centro Universitário Luterano de Palmas – CEULP

---

Prof. Me Sonielson Luciano de Sousa  
Centro Universitário Luterano de Palmas - CEULP

## AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus pelo amor e pela imensidão, por ter me guiado em momentos difíceis me mostrando o caminho a seguir.

Aos meus pais: Rafael Oliveira Freitas sou grata pelos conselhos, pela motivação, pelo apoio e principalmente pela a confiança. A Denise Sousa Freitas por ser minha inspiração, por sempre acreditar que tudo daria certo, quando estava em momento de dúvidas. Obrigada por me fazer uma mulher cheia de qualidades e que busca a cada dia a melhor versão. A vocês meu amor e minha gratidão.

Ao meu marido, Hyerro Felipe Cabral pela paciência comigo nesses últimos meses, pelo companheirismo e pelo carinho. Obrigada por compartilhar a vida com você a tornando mais leve”.

Aos meus amigos da faculdade Patricia, Eulalia, Lenicio e Larisse que tornaram em meus últimos anos de faculdade totalmente prazeroso, compartilhando momentos de muita felicidade. Obrigada pelo os cafés e lanches onde podíamos ali desabafar o perrengues da vida.

Aos meus familiares e amigos, que me apoiaram e com quem eu divido todas as minhas alegrias e angústia especialmente a tia Jodevania, por ser uma mulher maravilhosa e por sempre acreditar em mim.

Por fim a minha orientadora Ana Leticia que me orientou nesse processo de construção. Obrigada pelo seu jeito sereno de ser, e por me motivar a escrever esse tema tão rico.

## RESUMO

FREITAS, Caroline Sousa. **A INFLUÊNCIA DO PROGRAMA EDUCAÇÃO POSITIVA EMOCIONAL PARA O DESENVOLVIMENTO DO ADOLESCENTE.** Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Curso de Psicologia, Centro Universitário Luterano de Palmas, Palmas/TO, 2021.

A influência do Programa Educação Emocional Positiva para o público adolescente é justamente visionar o bem estar e a felicidade do sujeito. Tendo como contribuição o caderno de atividades, que são exercícios que estimulam os hábitos sociais e emocionais, o Programa contribui para torná-los seres mais conscientes de suas emoções. Neste sentido, esta pesquisa tem como metodologia uma pesquisa bibliográfica, de objetivo exploratório, com procedimento narrativo e características qualitativas. Durante as discussões foi explorado o caderno de atividade de Miriam Rodrigues para adolescentes, a fim de elencar manejos a ser trabalhados, portanto será presente os temas desenvolvimento do adolescente e a Psicologia Positiva e Educação Emocional Positiva.

**Palavras-chave:** Adolescentes; Educação Positiva Emocional; Psicologia Positiva.

## **ABSTRACT**

FREITAS, Caroline Sousa da. **THE INFLUENCE OF THE POSITIVE EMOTIONAL EDUCATION PROGRAM FOR ADOLESCENT DEVELOPMENT**. Course Conclusion Paper (Graduation) – Psychology Course, Lutheran University Center of Palmas, Palmas/TO, 2021.

The influence of the Positive Emotional Education Program for the adolescent audience is precisely to envision the subject's well-being and happiness. Having as a contribution the activity book, which are exercises that stimulate social and emotional habits, the Program helps to make them more aware of their emotions. In this sense, this research has as methodology a bibliographical research, with an exploratory objective, with a narrative procedure with qualitative characteristics. During the discussions, Miriam Rodrigues' activity notebook for adolescents was highlighted in order to list managements to be worked on, therefore, the themes of adolescent development and Positive Psychology and Positive Emotional Education will be present.

**Keywords:** Teenagers; Positive Emotional Education; Positive Psychology.

## **LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS**

DHEA	Desidroepiandrosterona
FSH	Hormônio Estimulador de Folículos
GnRH	Gonadotrofina
LH	Hormônio Luteinizante

## SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>INTRODUÇÃO</b>	<b>8</b>
<b>2</b>	<b>METODOLOGIA</b>	<b>10</b>
<b>3</b>	<b>REFERENCIAL TEÓRICO</b>	<b>12</b>
3.1	DESENVOLVIMENTO HUMANO DO ADOLESCENTE	12
3.2	UM OLHAR PARA PSICOLOGIA POSITIVA	15
3.3	EDUCAÇÃO EMOCIONAL POSITIVA	18
<b>4</b>	<b>ANÁLISE E DISCUSSÕES</b>	<b>22</b>
4.1	EIXO 1: EMOSITIVO	22
4.2	EIXO 2: EMOTEC	27
<b>5</b>	<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS</b>	<b>30</b>
	<b>ANEXOS</b>	<b>33</b>

## 1 INTRODUÇÃO

A Educação Emocional Positiva tem como pedagogia ensinar crianças, adolescentes, jovens e adultos a controlar suas emoções e viver uma vida mais feliz. Assim, Martin Seligman (2004) ressaltou a Psicologia Positiva, essa visão tem como preceito o fortalecimento das forças pessoais, das virtudes e do bem-estar com o objetivo de tornar as pessoas mais autênticas, (RODRIGUES, 2015) inspirando a criação do Programa Educação Emocional Positiva.

A Psicologia Positiva é direcionada a trabalhar com as potencialidades humanas, construindo estratégias de como lidar com emoções negativas e comportamentos perturbadores. Desse modo, construir emoções positivas promove resistência mental, ou seja, cria-se estabilidade emocional que poderá proporcionar qualidade de vida. Ter essa compreensão é identificar as forças e as virtudes à frente de uma construção de um “novo eu” mais seguro. Estimulá-la é criar trilhos reforçados, para que, no momento do enfrentamento, a tomada de decisões seja mais fácil e agradável. Com isso, incentivar essa nova visão é fortalecer e florescer caminhos mais leves.

Na evolução do desenvolvimento, principalmente na fase da adolescência, a Psicologia Positiva pode ajudar no processo de construção do pensamento, auxiliando no autocontrole, na identificação das emoções, no reconhecimento das forças pessoais e das virtudes e nas distorções cognitivas. A adolescência é marcada pela puberdade, ou seja, fisiologicamente é nesse período que ocorrem as mudanças corporais e hormonais, sendo presentes as crises de identidade.

Por isso, é importante desenvolver uma Educação Emocional Positiva em adolescentes e contribuir com novos pensamentos, além do domínio na resolução de problemas emocionais. Além disso, incitar essas competências emocionais é visionar um olhar preventivo a futuras distorções. Portanto, nessa fase, exercitar essa educação é ensinar a criar um sistema emocional fortalecido, aprimorar a aprendizagem e apresentar técnicas que ajudem os adolescentes a “construir o bem-estar e a cultivar a felicidade”. (RODRIGUES, 2015, p.21)

A criação do Programa Educação Emocional Positiva é, justamente, para servir como instrumento para educadores, psicólogos, assistentes, pais e todos aqueles que tenham a necessidade de aprender um pouco sobre educação positiva. Esse programa tem como objetivo proporcionar ensino de qualidade por meio de técnicas. A partir dessa perspectiva, o

trabalho tem como visão mostrar a importância de se trabalhar a Educação Emocional Positiva com o público juvenil a fim de ampliar discussões do tema tendo como apoio o caderno de atividades, elaborado por Mirian (2005), que apresentam técnicas para os adolescentes se tornarem indivíduos mais saudáveis. Através de uma pesquisa bibliográfica com o intuito explorar as habilidades e saber identificar quais técnicas eficazes para as dificuldades do adolescente.

Pensou-se então, como problema deste estudo: “quais técnicas do Programa Educação Positiva Emocional influenciam no desenvolvimento do adolescente?”, elaborando assim, o objetivo geral de “identificar quais técnicas do Programa Educação Emocional Positiva para o desenvolvimento do adolescente”, utilizando-se de objetivos específicos como: evidenciar o processo do desenvolvimento do adolescente nos aspectos biopsicossocial; compreender os benefícios da psicologia positiva; descrever sobre os benefícios do Programa Educação Positiva Emocional e exemplificar sobre as técnicas do Programa Educação Emocional Positiva no processo desenvolvimento do adolescente.

Assim, justifica-se este estudo a fim de compreender os procedimentos utilizados pelo Programa e enaltecer a importância de fortalecer uma educação emocional mais positiva. As técnicas abordam uma temática direcionada à felicidade e ao bem-estar, com isso, a Psicologia Positiva se baseia na ciência de pensamento mais otimista.

No que tange o meio social, a Educação Emocional Positiva tem como princípios identificar e controlar as emoções, estimular o comportamento construtivo, aprender técnicas de habilidades sociais e cognitivas criando assim, um sistema imunológico emocional fortalecido, habilidades voltadas para os pais e alunos visando sempre a prevenção de psicopatologias direcionada a falta de controle das emoções. (RODRIGUES, 2005).

Em relevância acadêmica, a pesquisa tem como amplitude ajudar o indivíduo a possuir um reconhecimento de si, levando a compreender mais sobre o outro. Tem como importância um olhar positivo das relações, ou seja, praticar a positividade é cultivar as emoções positivas. No que tange a relevância pessoal, a escolha desse tema é por uma paixão no âmbito escolar, é perceptível que trabalhar com esse Programa desde a infância ajudará a prevenir psicopatologias futuras.

## 2 METODOLOGIA

A pesquisa teve como desenho de estudo um olhar bibliográfico, com objetivo metodológico exploratório, utilizando o procedimento narrativo com características qualitativas.

A pesquisa bibliográfica, atenta ao objeto de estudo em questão, é compreendida aqui como um processo no qual o pesquisador tem “uma atitude e uma prática teórica de constante busca que define um processo intrinsecamente inacabado e permanente” (MINAYO, 1994, p.23).

O objetivo metodológico exploratório tem como finalidade proporcionar uma visão geral sobre o tema abordado. A metodologia se propõe a explorar referenciais teóricos, tornando possível uma aproximação mais realista, tendo em vista que todas as produções consultadas tem caráter histórico, relacionando a sociedade e suas intencionalidades, sendo impossível dissociar o conhecimento das transformações próprias dos contextos sociais (GIL, 2008).

O procedimento narrativo refere-se à finalidade de descrever e discutir o tema da pesquisa Educação Emocional Positiva em uma visão teórica e contextual. Esse tipo de procedimento tem fundamento na análise crítica de publicações de artigos de revistas impressas e/ou eletrônicas, jornais, livros, sendo cada qual alvo de escrutínio severo de cada autor (ROTHER, 2007).

Este processo de compreensão e apreensão se dá pela reflexão das obras estabelecendo uma visão crítica acerca das mesmas, possibilitando um amplo alcance de informações, além de permitir a utilização de dados catalogado em inúmeras publicações, auxiliando também na construção e melhor definição do quadro conceitual sobre o tema proposto (GIL, 1994).

No que diz respeito a natureza caracteriza-se como qualitativa, é uma pesquisa que tem como propósito apresentar aspectos da realidade para que possa haver uma compreensão pelo grupo social, ou seja, trata-se de uma abordagem parcial e limitada com o objetivo de trazer informações atualizadas e ilustradas (GERHARDT, SILVEIRA, 2009).

Nesta pesquisa encontramos uma narrativa do caderno de atividades para adolescentes e do livro Educação Emocional Positiva escrito por Miriam Rodrigues (2005). Esse projeto realizou-se no início do primeiro semestre de 2021 e se estendeu a meados do segundo semestre do referido ano, com uma abordagem sobre os benefícios de se aplicar a psicoeducação no repertório do adolescente.

As obras que serão narradas: livro da Educação Emocional Positiva (2005) e o Caderno de atividades para adolescentes (2005). Sendo o critério para o processo de inclusão a leitura narrativa de Miriam Rodrigues, que discute sobre o tema Educação Emocional Positiva. Desta maneira, o preceito para exclusão são todas as obras dessa temática voltada à criança, adultos e professores.

O levantamento para este dado foi realizado por meio da leitura da obra Educação Emocional Positiva tendo como o apoio o caderno de atividades. Utilizando as técnicas, de como identificar as principais estratégias para esse público, baseando-se na autora, seguindo com a análise das estratégias selecionadas e comparando-as com o referencial teórico.

### 3 REFERENCIAL TEÓRICO

#### 3.1 DESENVOLVIMENTO HUMANO DO ADOLESCENTE

Os estudos sobre as transformações do desenvolvimento humano nunca se esgotam. Para estudar o desenvolvimento é necessário destacar três aspectos que o ser humano enfrenta em sua evolução: os aspectos físicos (o crescimento corporal e do cérebro, habilidades motoras, e capacidades sensoriais), amadurecimento cognitivo (a mudança na cognição/mental, como a aprendizagem, atenção, memória, linguagem, pensamento, raciocínio e criatividade) e o desenvolvimento psicossocial (as mudanças sociais, relacionamentos, emoções e personalidade) (PAPALIA; FELDMAN, 2012).

As fases do ciclo vital eram separadas por dois períodos: desde o nascimento até a puberdade; e da puberdade até a vida adulta. De acordo com Papalia, Olds e Feldman (2006), o desenvolvimento humano é construído por oito períodos, sendo eles: o desenvolvimento na primeira infância, segunda infância, terceira infância, adolescência, idade adulta inicial, meia-idade e terceira idade.

Portanto, as transições do desenvolvimento são como um relógio, a cada tempo que se passa, o indivíduo é modificado, seja pela influência hereditária, que consiste em características congênitas ou herdado geneticamente de pai para filho, e o ambiente, que engloba a família, as relações sociais, posição socioeconômico, raça, crenças e cultura, também a maturação, que é o processo de evolução do desenvolvimento humano, seja física, cognitiva ou psicossocial (PAPALIA; FELDMAN, 2012).

O final do século XX foi marcado por um período de grandes mudanças, dentre elas a criação do conceito adolescente. O pioneiro, G. Stanley Hall (1884-1924), diz que essa fase é destacada como um conceito turbulento que são controlados por fatores biológicos. Já Margaret Mead (1928) discorda de Hall (1884-1924), acredita que essa fase é controlada por fatores socioculturais e não biológicos. Por meio de sua pesquisa, pode observar que os adolescentes de fato não são turbulentos. Sendo assim, é o contexto cultural que vai induzir o comportamento deles (SOUNDTRACK, 2014).

A adolescência é a transição do desenvolvimento da infância para a vida adulta, é nesse período, que se inicia a puberdade. O aumento dos hormônios faz que o nosso corpo libere gonadotrofina (GnRH) no hipotálamo, que tem como função ativar os dois hormônios

reprodutivos: o hormônio luteinizante (LH) e o hormônio estimulador dos folículos (FSH). Nas meninas há um aumento no FSH, iniciando a menstruação, e nos meninos um aumento no LH, que promove a secreção hormonal. Contudo a maturação dos órgãos sexuais faz com que haja produção de Desidroepiandrosterona (DHEA), que influencia no crescimento dos pelos pubianos e do crescimento corporal (PAPALIA; FELDMAN, 2012).

De acordo com Papalia e Feldman (2012), o cérebro na puberdade ainda é imaturo. O motivo dessa imaturidade é que nessa fase de 11 a 13 anos, o cérebro é mais comandado pela amígdala, que fica localizada no lobo temporal, onde sistematiza o campo emocional, chamado de rede socioemocional. Entre os 14 a 17 anos, são considerados adolescentes maduros, devido uma maior utilização dos lobos frontais, responsáveis pelas funções executivas, processamento de informações e controle emocional, a chamada de rede de controle cognitivo. Portanto quanto mais novo o desenvolvimento cognitivo, mais fácil será as adaptações, ou seja, o cérebro jovem tem mais facilidade de aprender coisas novas. (RODRIGUES, 2015)

Nesse processo de maturação, o adolescente quando é inserido no contexto psicossocial e, por meio das interações com o outro, busca sua real identidade. Para Erikson (1968), a principal tarefa do adolescente é confrontar a crise de identidade versus a confusão de identidade. Diferente das crianças que buscam sua identidade no outro, o adolescente codifica as informações e organiza sua estrutura psicológica (PAPALIA; OLDS; FELDMAN, 2006).

Essa virtude acarreta confiança no outro. Nesta fase a busca por um vínculo confiável faz com que seja algo primordial. Erikson (1982) diz que “fidelidade também pode significar identificação com um conjunto de valores, uma ideologia, uma religião, um movimento político, uma busca criativa ou um grupo étnico.” (PAPALIA; FELDMAN, 2006, p.478).

Marcia (1966, 1980) define que o adolescente possui quatro estágios de identidade: “realização de identidade; execução; moratória; e difusão de identidade.” (PAPALIA; OLDS; FELDMAN, 2013, p.425). Porém, o que difere em cada estágio é se vai conter ou não crise ou comprometimento. Na teoria de Moore, a crise é definida como tomada de decisões de forma consciente, e o comprometimento é o compromisso em uma situação ou crenças (PAPALIA; FELDMAN, 2012).

A realização de identidade é o momento onde a crise leva a um comprometimento. O adolescente faz um compromisso através de sua crise, encontrando assim outras alternativas. A execução é o período onde há crise sem comprometimento, ou seja, o adolescente faz suas

escolhas através de uma terceira pessoa. A moratória é uma etapa onde há crise sem ainda haver um comprometimento, ou seja, o adolescente, através da crise, enxerga suas alternativas. E difusão de identidade é um estado que não há nenhum comprometimento e nenhuma crise, ou seja, o adolescente não faz questão de suas escolhas se deixando ser guiado por terceiros e não enfrenta sua personalidade (PAPALIA; FELDMAN, 2012).

Esses estágios não são fixos, eles mudam conforme o desenvolvimento de cada adolescente. Nessa construção de identidade, alguns estudos comparam o gênero feminino com o gênero masculino, pois acredita-se que a mulher constrói a identidade e a intimidade juntas, isto é, além de construir uma identidade individual, também se estabelece através de relacionamentos. Para Gilligan (1990), mulheres se cobram através de suas capacidades e responsabilidades. Já o gênero masculino se baseia na individualidade, competitividade e autonomia. Entretanto, na adolescência existe um fator crucial que pode haver uma interferência na construção da identidade que é a autoestima. Para as mulheres, a autoestima é fortalecida através de sua relação com o outro. Para os meninos, a sua autoestima é vinculada aos esforços da individualidade (PAPALIA; FELDMAN, 2012).

Sentir-se pertencendo a um grupo é de extrema significância para um adolescente. O fato de se enxergar no outro, características semelhantes e os fatores de se pertencer a uma etnia podem trazer alterações na identidade de um adolescente. Para Papalia e Feldman (2012), existem três aspectos importantes na conexão com o próprio grupo racial/étnico: é se sentir acolhido ao meio; consciência de racismo, (a grande diferença de cor e raça gera discriminação fazendo com que o indivíduo construa uma identidade deprimida); e realização incorporada à idealização de um corpo padrão ou até mesmo um parâmetro de títulos.

A busca pela autonomia, independência, pelo controle da sua própria vida são comportamentos que, de certo modo, alguns pais encaram como rebeldia. A relação familiar nesse período é extremamente modificada, à medida que os filhos vão crescendo e indo em busca de um controle emocional, corporal e social. O adolescente começa a se desprender dos pais, para que possam se dedicar aos novos relacionamentos (PEREIRA, 2005).

Papalia, Olds e Feldman (2006) classificam a rebeldia adolescente como um período de agitação emocional, onde envolve problemas familiares conflitantes, o desejo grandioso em querer possuir os privilégios de uma vida adulta, um comportamento impulsivo e a negação por regras e a rejeição dos valores aprendidos.

A influência do mundo externo, ou seja, fora do âmbito familiar, faz com que muitos pais não compreendam seus filhos. Nessa fase de busca pela identidade, adolescentes

procuram em grupo uma conformidade, se alienam nas atualidades do mundo, são influenciados por padrões que acabam modificando comportamentos e entrando na onda do modismo (PEREIRA, 2005). É um mundo muito novo e isso os estimula a querer buscar novas aventuras, conhecer pessoas novas, trocar afinidades levando a ter um despertar para o prazer.

Entre as relações em pares o adolescente se depara com a sexualidade. Pereira (2005) diz que a identidade sexual consiste em saber se identificar, ou seja, levar a ter um autoconhecimento como um ser sexual. Possuir essa identidade, é um processo de ligações afetivas, que desencadeia para vida adulta.

A orientação sexual é direcionada pela busca do prazer, seja por motivos corporais e amorosos, entre parceiros heterossexuais, homossexuais e bissexuais (PAPALIA, FELDMAN, 2012). Pessoas que possuíam relacionamentos homossexuais eram vistas como anormalidades. Portanto, a teoria de Ellis e Ames (1987) diz que a orientação sexual pode ter interferência dos fatores hormonais e neurológicos.

### 3.2 UM OLHAR PARA PSICOLOGIA POSITIVA

A Psicologia Positiva foi iniciada por Seligman (2004), pesquisador e professor da Universidade da Pensilvânia, onde o termo é tratado e entendido como o estudo de uma “ciência boa”. Ele compreende que a Psicologia Positiva, trata-se do estudo de sentimentos, emoções, instituições e comportamentos positivos que têm como objetivo final a felicidade humana (SELIGMAN, 2004). Em meio aos pensamentos, a Psicologia Positiva se evidencia como um exercício de habilidades positivas. Isto é, direcionar atenção do indivíduo a uma busca de uma nova ação.

Os conhecimentos se intensificaram mediante a um pensamento de como fazer para viver uma vida de forma mais prazerosa. Partindo desse entendimento, a Psicologia Positiva busca trabalhar com as emoções, peculiaridades pessoais e instituições positivas focada na prevenção e promoção da saúde mental (HUTZ, 2014).

Segundo Comin e Santos (2010), a Psicologia Positiva, não é uma ciência inédita ou uma nova abordagem, e sim um exercício teórico e metodológico no sentido de modificar as interpretações e julgamentos dos indivíduos utilizando os aspectos positivos, observando o desenvolvimento focando sempre na prevenção e na readaptação.

Psicologia Positiva se debruça em características que o próprio nome já diz, são relações emocionais, felicidade, bem-estar, esperança, ou seja, conceitos positivos que determinam caráter, crenças e virtudes. Esses conceitos determinantes, ajudam impulsivamente nas potencialidades (COMIN; SANTOS, 2010).

De acordo com Paludo e Koller (2007), a intenção da Psicologia Positiva não é prender-se a um conceito e regra, o intuito é levar reconhecimento que irá trazer resultados saudios a cada indivíduo. Para Snyder e López (2008), a Psicologia Positiva oferece um olhar de empatia em se colocar no lugar do outro, fazendo assim uma humanidade forte.

Para Rich e Taylor (2001), a Psicologia Positiva tem todos os traços da Psicologia Humanista, melhor dizendo, não seria um movimento novo e sim, um florescimento de algo que já existia. Mas se enganaram em afirmar que a palavra “positivo”, vem do termo positivismo, sendo que na Psicologia Positiva trata-se de um estudo com aspecto saudável do sujeito, controle sobre a fisiologia, características das emoções como o otimismo e aspecto para que a comunidade prospere e se desenvolva de forma saudável.

Segundo Seligman e Csikszentmihalyi (2000) os estudos científicos da Psicologia Positiva se baseiam em três níveis: subjetivo, individual e grupal. No nível subjetivo, o interesse concentra-se nos estudos das experiências subjetivas de valor, como bem-estar subjetivo e satisfação de vida no (passado), otimismo e esperança (no futuro), felicidade de *flow* (no presente). No nível individual, busca-se compreender os traços positivos ligados às características e ao funcionamento de cada pessoa, como capacidade para o amor, talentos, habilidades interpessoais, generosidade, perdão e sabedoria. No nível grupal, são analisadas as virtudes cívicas e as instituições que contribuem para que os indivíduos se tornem cidadãos melhores, com foco em responsabilidades, altruístas e ética no trabalho (HURTZ, 2014, p.17).

Para Nunes (2007), em sua pesquisa sobre “Psicologia Positiva”, que faz referência a Martin Seligman (2004), a Psicologia Positiva se baseia na resiliência, otimismo e esperança, tornando o sujeito mais fortalecido emocionalmente. Ele define três pilares: “1) estados positivos de bem estar subjetivo (satisfação com a vida, felicidade e otimismo); 2) traços individuais (criatividade, coragem, compaixão, integridade, autocontrole, integridade e sabedoria); e 3) instituições positivas (família, escola, igreja, ambiente de trabalho)” (NUNES, 2007, p.12). Sendo assim, a busca pelo bem-estar e pela felicidade é o que se conceitua Psicologia Positiva.

À medida que se estuda sobre esse novo conhecimento é notável a importância das emoções positivas para o bem-estar do sujeito. Barbara Fredrickson (2009), relata que semear

emoções positivas fortalece a saúde física, social e intelectual (RODRIGUES, 2015 apud FREDRICKSON, 2019). Para Seligman (2004), “a emoção positiva funciona como previsão de saúde e longevidade, que são bons indicadores de reservas físicas” (PASSARELI, SILVA, 2007, p. 515 apud SELEGMAN, 2004). Cultivar emoções positivas é aprender a lidar com as emoções negativas.

A compreensão pelo bem-estar é construir mecanismos ou caminhos para melhor enxergar a vida e, assim, entender o sofrimento trazendo soluções que causam conflitos. A prática diária das habilidades positivas deixa as pessoas mais felizes (RODRIGUES, 2015).

No entanto, a Psicologia Positiva também visa estimular o que é visto como desagradável no indivíduo, aumentando assim as forças pessoais, pois no processo de estimulação, traços positivos e comportamentos adaptativos vão se encaixando. Assim, quanto maior for a compressão sobre os aspectos positivos, melhor será o enfrentamento aos aspectos negativos (PALUDO; KOLLER, 2007, p. 15).

Além de trabalhar essas características, a Psicologia Positiva enfatiza sobre a busca pela felicidade. Seligman (2004), afirma que a felicidade aproxima as relações sociais e conseqüentemente proporciona uma estabilidade extraconjugal. No entanto, estudos mostram que, a felicidade elevada, traz grandes benefícios. Cultivar pensamentos positivos faz com que haja uma estabilização nas emoções e na cognição (PASSARELLI, SILVIA, 2007).

A obtenção da felicidade é por uma tomada de estabilidade, possuindo aspectos otimistas. O otimismo é um esquema mental aprendido, que se porventura houver em excesso, pode ser peso negativo a um sujeito (RODRIGUES, 2015). A escritora Nunes (2005) corrobora ressaltando o trecho onde Seligman diz que a felicidade é uma busca diária, ou seja, é uma característica aprendida feita por gentileza, otimismo, humor e generosidade.

A resiliência na Psicologia Positiva é de suma importância pois possui caráter renovador ao ambiente de forma saudável salientando a reinvenção de comportamento diante a adversidade. É uma força pessoal que precisa ser exercitada, até mesmo para que haja um fortalecimento nas ligações neurais. Os benefícios de praticar a resiliência é propagar a positividade, aprender através das variantes e manter a relação social mais ativa (RODRIGUES, 2015).

As emoções, o bem-estar, felicidade, bondade, gratidão, resiliência, tudo se relaciona por meio das nossas forças pessoais e virtudes. Miriam (2015), relata em seu livro seis virtudes:

“Saber e Conhecimento; Coragem; Amor e Humanidade; Justiça; Temperança; Espiritualidade e Transcendência” e vinte e quatro forças pessoais: “Curiosidade; Gosto pela aprendizagem; Pensamento crítico; Habilidade; Inteligência social; Perspectiva; Bravura; Perseverança; Integridade; Bondade; Amor; Cidadania; Imparcialidade; Liderança; Autocontrole; Prudência; Humildade; Apreciação de beleza e da excelência; Gratidão; Esperança; Espiritualidade; Perdão; Bom humor; Animação” (RODRIGUES, 2015, p. 72-73).

Saber reconhecer quais tipos de forças e virtudes que possuímos é um passo à frente para uma construção de um caráter autêntico. Em direção desse caráter, é necessário também identificar em si quais tipos de forças e virtudes mais fortes, sendo assim, a satisfação emocional vai ser muito mais significativa (SELIGMAN, 2019).

### 3.3 EDUCAÇÃO EMOCIONAL POSITIVA

A Educação Emocional se compõe em três aptidões: a primeira é a capacidade de entender as emoções, já a segunda é ouvir as outras pessoas e empatizar com suas emoções, e a terceira é expressar suas emoções produtivamente. Ao adquirir essas aptidões, certamente o indivíduo estará potencializando seu poder pessoal e melhorando sua qualidade de vida (STEINER; PERRY, 1998).

No entanto, a Educação Emocional Positiva na educação é promover por meio de exercícios positivos uma mudança de hábito sempre visando uma qualidade de vida. Para Cardeira (2012), desenvolver projeto que enfatiza a Educação Emocional nas escolas, tem como objetivo fazer com que os alunos reconheçam suas competências pessoais e sociais tornando-se capacitados a controlar e avaliar suas atitudes, comportamento e emoções (CARDEIRA, 2012).

A Educação Positiva aborda dois trilhos, o primeiro é o acadêmico e o segundo o desenvolvimento socioemocional. A Educação Emocional Positiva em um ambiente acadêmico se depara em trazer soluções a raízes tradicionais de punições e recompensas. O segundo trilho, a evolução do socioemocional é o amadurecimento dos desafios (NELSEN; LOTT; GLENN, 2017).

Nessa situação, o Programa Educação Emocional Positiva foi idealizado por Miriam Rodrigues (2015), psicóloga e pedagoga que teve como base a Psicologia Positiva. Esse Programa ganhou força pela necessidade de aliar a psicologia com a educação. Portanto, esse projeto tem como conceito teórico a inteligência emocional com a Psicologia Positiva, que

tem como objetivo central levar crianças, adolescentes e adultos a construir uma identidade autêntica.

Juntamente com o Programa existe um caderno de atividades de Miriam Rodrigues (2018), onde possui técnicas direcionadas ao autocontrole; respiração; compreensão das emoções; gratidão; ativar a escuta; distorções cognitivas; resoluções de problemas; e reconhecimento das forças pessoais. Por meio dessas técnicas são aprendidas habilidades que irão levar o indivíduo a construir ambientes mais saudáveis.

No autocontrole aprende-se a ter domínio dos impulsos não apropriados. A respiração é um exercício de inspirar e expirar, tendo como objetivo acalmar. A compreensão das emoções é justamente para dar sentido às reações. A gratidão está diretamente ligada à satisfação. Manter a audição ativa é levar a pensar no outro. Já as técnicas para distorções cognitivas são justamente para combater as distorções dos pensamentos e o reconhecimento das forças pessoais é visto como amortecedor contra as emoções negativas e a infelicidade. (RODRIGUES, 2015)

A Educação Emocional Positiva parte do princípio de que o pensamento trará uma prevenção futura, e assim, fortalecerá uma habilidade. O objetivo é capacitar os pais, professores e alunos, para conseguir desenvolver respostas a conflitos psíquicos. A autora do livro “Educação Positiva Emocional”, diz que as razões principais para ensinar a educação emocional nas escolas é justamente para criar um sistema imunológico emocional, por meio de treinamento de habilidades sociais e cognitivas; melhorar a aprendizagem; e apresentar exercícios que ajudem as pessoas a construir o bem-estar e cultivar a felicidade (RODRIGUES, 2015).

Dentro do Programa se encontram treinamentos de habilidades sociais e cognitivas abordando temas como Psicologia Positiva; emoções; esquemas mentais; comunicação efetiva; e arte-educação. A Psicologia Positiva tem como objetivo conquistar a felicidade, portanto ela foca nas virtudes e forças pessoais. Já as emoções, tem como propósito entender as próprias emoções e consegui-las controlá-la.

Os esquemas mentais, servem justamente para ajudar o indivíduo a listar o que de fato está causando sofrimento. E a importância da comunicação é aprender a se comunicar melhor em suas relações. E por meio lúdico, com desenhos livres, coloridos, colagem, pinturas tem como linguagem da arte que permite enxergar o invisível. (RODRIGUES, 2015)

O empoderar desde cedo é ajudar a criança a possuir uma carreira de bons resultados. Motivar, incentivar, encorajar são adjetivos que conceituam o pensamento educativo. Nelsen,

Lott e Glenn (2017) caracterizam quatro habilidades socioemocionais que ajudam no empoderamento, a primeira é afirmar que é disciplinado mantendo um autocontrole, a segunda é pontuar o esforço grupal de forma respeitosa, a terceira é compreender os comportamentos que afetam os outros e a quarta admitir que possui a capacidade de exercitar qualquer habilidade de julgamento.

Já para Rodrigues (2015), a educação positiva se enquadra em quatro palavras: 1) Perceber; 2) Nomear; 3) Verbalizar; e 4) Comportamento. A primeira é perceber a emoção que está sentindo. Nomear a emoção. A terceira verbalizar de forma coerente a própria emoção e quarta decidir ou tomar decisões sobre o próprio comportamento.

Segundo Goleman (1999), as nossas competências emocionais são baseadas em nossa inteligência emocional. A nossa inteligência emocional tem capacidade de aprender habilidades práticas que são baseadas em cinco elementos: autopercepção, motivação, autorregulação, empatia, aptidão natural para os relacionamentos.

Desenvolver a autopercepção é saber compreender o que está acontecendo com você mesmo. Já a motivação, é o impulsionamento dos nossos comportamentos. A autorregulação é saber reestruturar as emoções e impulsos. A empatia, é saber se colocar no lugar do outro e a aptidão natural é alcançar respostas desejáveis do outro (GOLEMAN, 1999).

Na autopercepção é aprendida a autoavaliação e a autoconfiança. Já a autorregulação é adquirir autocontrole, merecer a confiança, ser consciente, adaptabilidade e inovação. É aprendido na motivação a vontade de realização, dedicação, iniciativa e otimismo. A empatia é compreender os outros, orientação para o serviço, desenvolver os outros, alavancamento de diversidade e percepção política. E, no último elemento da aptidão natural, é aprendido a possuir influência, comunicação, liderança, catalisador de mudança, gerenciamento de conflito, formação de vínculo, colaboração e cooperação e capacidade de equipe (GOLEMAN, 1999)

A comunicação é o fator primordial a um desenvolvimento. Os aspectos desse processo são modificados através da convivência. Trabalhar com uma escuta ativa, faz com que o indivíduo absorva mais as informações. Para exercitar a escuta é necessário praticar quatro etapas: 1) preparar a escuta; 2) ouvir e esclarecer; 3) reconhecer-se; e 4) sentir-se presente ao ambiente (RODRIGUES, 2015).

Como extensão Rodrigues (2015) criou o Programa Ciranda para servir como postura de como criar os próprios filhos por meio da Educação Emocional Positiva. É presente neste curso, três módulos que compõem assuntos teóricos e práticos, temas relacionados à

autocontrole, forças pessoais, direito e deveres, rotinas, como se acalmar, comunicação, otimismo, resolução de problemas e educação emocional. (RODRIGUES, 2015).

## 4 ANÁLISE E DISCUSSÕES

Esse capítulo se baseia em dois eixos o Emositivo e o Emotec. tendo como resultado as discussões sobre o tema Educação Emocional Positiva para adolescentes. No eixo Emositivo, que significa a mistura dos nomes emoção e positivo, tem como intuito discutir a ciência que trabalha com o florescimento cognitivo, nele são presentes a psicologia positiva, inteligência emocional e a importância de potencializar as forças pessoais. Já no eixo Emotec, que é a mistura de emocional com técnicas, analisa as técnicas e atividades que são propostas no caderno de atividade de Miriam Rodrigues e a importância dessa prática com o público adolescente.

### 4.1 EIXO 1: EMOSITIVO

O Programa Emocional Positiva teve como base a psicologia positiva, criado por Martin Seligman, um professor da Pensilvânia, que incentiva o sujeito a buscar a compreensão sobre o bem-estar e a felicidade. Para Martin (2019), essa psicologia possui três pilares: “o primeiro é o estudo das emoções; o segundo é o estudo dos traços positivos; e o terceiro é o estudo das instituições positivas.” (SELIGMAN, 2019, p.13)

O primeiro pilar é reforçar as emoções positivas como “confiança, gratidão”, o segundo é o estudo das forças e virtudes como “coragem, perspectiva, integridade, igualdade, lealdade” como também as capacidades seja a inteligência e a disposição física e o terceiro é dar o certo valor as instituições positivas “democracia, a família e a liberdade de imprensa”. (SELIGMAN, 2019, p.13)

Rodrigues (2015) diz que a psicologia positiva é composta por cinco aspectos: o primeiro é a emoção positiva; o segundo é o engajamento; o terceiro é o sentido; o quarto é a realização e o quinto os relacionamentos positivos. As emoções positivas são a resignação das nossas emoções do passado, presente e futuro. O engajamento é se empenhar em atividades prazerosas que façam tirar o foco de situações adversas. O sentido é sentir pertencente em algo que acredite muito e a motivação de viver a vida com sentido. A realização é o desempenho pelo esforço e os relacionamentos positivos é possuir relações que se importam com o sujeito. (RODRIGUES, 2015) Estimular uma educação positiva em diversas faixa etária é proporcionar uma qualidade de vida, e como foco deste estudo, aprofundar-se-á na adolescência.

Então praticar a educação emocional positiva no desenvolvimento do adolescente é desenvolver por meio de exercícios um sistema emocional mais fortalecido. Tendo um olhar de prevenção a possíveis psicopatologias ligada a uma má gestão das emoções já visto que nesse período é marcado pela construção da identidade.

Na construção da identidade estão presentes crises que muitas vezes causam distorções cognitivas, fazendo com que o adolescente adquira crenças e valores distorcidos de si e do meio onde vive, pois é o momento em que o sujeito tende a conhecer as mudanças nos aspectos biopsicossociais.

As crenças e as distorções cognitivas são justamente pensamentos equivocados a uma determinada situação, ou seja, são pensamentos distorcidos que repetem e que trazem para o sujeito um desconforto e até interpretações erradas de si e dos outros tornando-se como uma verdade absoluta (RODRIGUES, 2015).

Os aspectos biopsicossociais de um sujeito adolescente é compreender a evolução física (o crescimento corporal e do cérebro, habilidades motoras, e capacidades sensoriais), amadurecimento cognitivo (a mudança na cognição/mental, como a aprendizagem, atenção, memória, linguagem, pensamento, raciocínio e criatividade) e o desenvolvimento psicossocial (as mudanças sociais, relacionamentos, emoções e personalidade) (PAPALIA; FELDMAN, 2012).

Os benefícios que o Programa proporciona ao adolescente é promover emoções positivas, construir e fortalecer os relacionamentos sociais, aprender habilidades sociais e cognitivas para o enfrentamento das dificuldades, reconhecer as emoções, identificar as forças pessoais e virtudes. Para Rodrigues (2005), a educação emocional positiva se baseia em quatro aspectos: “perceber; nomear; verbalizar; e comportamento”. A primeira palavra se refere a perceber as suas emoções e a do outro. A segunda é nomear as emoções, a terceira é verbalizar a emoção sua e a do outro e a quarta é como se portar diante das emoções. (RODRIGUES, 2015. p.22-23)

O papel das emoções no organismo é justamente para pontuar as reações biológicas e faciais que o sujeito sente quando se depara com ações boas e ruins. Rodrigues (2015) diz que existem seis emoções básicas: raiva, medo, tristeza, alegria, amor e nojo. A raiva, “aparece como fúria, a respiração fica mais ofegante, a testa, enrugada e, geralmente, os punhos ficam fechados.” O medo se apresenta como pânico, outras formas é o excesso de preocupação e angústia. Já a tristeza é a “depressão severa”. A alegria “é a euforia/mania”. O amor “se

manifesta como aceitação, amizade, afinidade, confiança, dedicação.” E o nojo se apresenta como repulsa (RODRIGUES, 2015, p. 118 e 119).

Para Greenberg (2015) as emoções têm como finalidade alertar ou sinalizar uma situação problema que um sujeito esteja sentindo. Elas podem ser bastante inconstantes e mudar mediante a cada estado. Sendo assim, “a emoção sinaliza para si mesmo sobre o estado de seu relacionamento com o outro pessoa ou com o meio ambiente. Sinais de emoção para os outros sobre o estado de relacionamento de um com o outro ou com o ambiente. A emoção organiza um para a ação. A emoção monitora o estado dos relacionamentos. A emoção avalia se as coisas estão indo bem e a emoção melhora a aprendizagem”.

Compreende que as emoções melhoram a inteligência (MAYER; SALOVEY, 1997). Com isso, Goleman (2012) enfatiza que nossas emoções preparam o nosso corpo para sentir diferentes tipos de reações. A vida emocional é vista como obstáculos onde exige possuir um conjunto de aptidões, isto significa que adquirir uma aptidão emocional é uma “metacapacidade” um termo utilizado para distinguir quais aptidões será necessária para usarmos na conduta. Essas aptidões se designam em cinco domínios: 1) “conhecer as próprias emoções”; 2) “lidar com emoções”; 3) “motivar-se”; 4) “reconhecer emoções nos outros” e o 5) “lidar com relacionamentos”.

O primeiro domínio é a autoconsciência que é "reconhecer um sentimento quando ele acontece” é adquirir um autocontrole emocional, pois essa aptidão tem como entendimento a auto observação que permite o sujeito a manter a consciência dos sentimentos em situações turbulentas (GOLEMAN, 2012, p.66). Nesse mesmo entendimento, Rodrigues (2015) apresenta dois princípios da Educação Emocional Positiva que é perceber e nomear. A importância do adolescente a compreender esse primeiro domínio é para torná-lo capacitado para tomar as melhores decisões o deixando mais seguro.

O segundo é a capacidade de auto analisar e saber gerenciar as emoções. A adolescência se apresenta em contexto complexos e cheios de crises e dúvidas, então essa segunda aptidão é justamente para adquirir o autocontrole. Rodrigues (2015) classifica essa etapa como verbalizar, ou seja, é o momento onde o adolescente após conhecer suas emoções saber pontuar e saber a suportar os bilhões de sentimentos e pensamentos.

O terceiro é compreender o estado que se encontra e entrar no fluxo se auto motivando, ou seja, é criar mecanismos de otimismo e esperança dentro do processo. Transformar adolescentes otimistas é criar armaduras para entender que após um fracasso é levantar novamente e continuar a lutar, o tornando mais confiantes. O quarto é a capacidade

de se colocar do outro. Desenvolver a empatia é se igualar, é saber compreender o que o outro sente. E o quinto é saber relacionar com as emoções dos outros e mesmo diante das diferenças é poder saber dançar junto (GOLEMAN, 2012). Essas três últimas aptidões Rodrigues (2015, p. 23), classifica como comportamentos, já que se entende “ter e perceber que o próprio comportamento interfere no comportamento do outro”.

Com isso, a inteligência emocional entende que as aptidões têm sua significância, pois ao praticá-las se desenvolvem habilidades que ajudam ao adolescente a se desenvolver mais autêntico. Greenberg (2015) entende que essas habilidades o tornam mais consciente de situações desagradáveis, ajudando então a desenvolver a entender as emoções, a expressar, regular, a perceber e entender as emoções dos outros, compreender o presente, o passado e o futuro e identificar a emoção sentida. (GREENBERG, 2015)

A busca por uma qualidade de vida, está no pressuposto de construir memórias positivas com intuito de alcançar a felicidade. Para Rodrigues (2015) alcançar essas experiências é por meio do cultivo de emoções positivas que tonifica os repertórios físico, intelectual e social. Seligman (2019, p. 53) relata “um estado de espírito positivo nos induz a um modo de pensar completamente diferente de estado de espírito negativo” ou seja, a felicidade se encontra a partir do momento quando o adolescente se depara com distorções cognitivas e consegue detectar o estado negativo e baseado nisso adquirir novos projetos com o fortalecimento das forças e virtudes.

Rodrigues (2015) apresenta uma lista de 24 forças pessoais distribuídas em seis grupos de virtudes: “Saber e Conhecimento; Coragem; Amor e Humanidade; Justiça; Temperança; Espiritualidade e Transcendência.” As forças pessoais são:

“Curiosidade; Gosto pela aprendizagem; Critério/Pensamento crítico/Lucidez; Habilidade/Originalidade/Inteligência prática/Esperteza; Inteligência social/Inteligência pessoal/Inteligência emocional; Perspectiva Bravura/Valentia; Perseverança/Dinamismo/Diligência; Integridade/Autenticidade/ Honestidade; Bondade/Generosidade; Amor; Cidadania/ Dever/ Espírito de equipe/ Lealdade; Imparcialidade/Equidade; Liderança; Autocontrole; Prudência/Discrição/Cuidado; Humildade/Modéstia; Apreciação da beleza e da excelência; Gratidão; Esperança/Otimismo/Responsabilidade com futuro; Espiritualidade/ Senso de propósito/Fé/Religiosidade; Perdão/Misericórdia; Bom humor/Graça; e Animação/Paixão/Entusiasmo.” (RODRIGUES, 2015, p. 73).

Dentro do grupo Saber e Conhecimento se encontram seis forças pessoais a curiosidade “acerca do mundo ocasiona receptividade as experiências e flexibilidade em relação à questão que não se enquadram em conceitos pré-estabelecidos”, ou seja, a pessoa tem como alvo a motivação de buscar novas experiências oposto do desinteresse.

(SELIGMAN, 2019.p. 161) O Gosto pela aprendizagem é a vontade de querer aprender algo novo. Já o Critério/Pensamento crítico/Lucidez analisa questões olhando as vertentes possíveis, isto é pensar e praticar essa força é manter as decisões de forma racional e objetiva. (SELIGMAN, 2019)

No caso a Habilidade/Originalidade/Inteligência prática/esperteza é “quando consegue encontrar um comportamento diferente”, essa força é chamada de criatividade. (SELIGMAN, 2019.p. 163) “A inteligência social e a Inteligência pessoal consistem no conhecimento de si e dos outros”, a inteligência social consiste na capacidade de olhar as diferenças de espírito, temperamento, motivações e intenções é uma força que em ações de habilidades sociais. A inteligência pessoal “consiste em sintonizar precisamente o acesso aos próprios sentimentos e na capacidade de utilizar essa sintonia para compreender e orientar o comportamento adotado” com isso, inteligência emocional se deu a junção dessas duas inteligências, essa força tem como aspectos a “identificação de nichos: coloca se em situações que maximizem os próprios interesses e habilidades.” (SELIGMAN, 2019.p. 164)

E a Perspectiva é a força mais madura, pois é a que mais se aproxima do próprio saber, ou seja, o indivíduo que possui essa força tem a facilidade de enxergar um mundo que faz sentido para si e para os outros. A segunda virtude é a Coragem e dentro dela possui três grandes forças que é a Bravura/ Valentia que é quando se depara a situação desagradável e mesmo assim enfrenta as ameaças e desafios com bravura. Já Perseverança/ Dinamismo/Diligência consiste em não desistir, que termina o que começa, ou seja, pessoas dinâmicas são flexíveis, realista e não perfeccionista. E a Integridade/Autenticidade/Honestidade um indivíduo honesto são verdadeiras, pois possuem uma vida mais autêntica e genuína. (SELIGMAN, 2019)

A terceira Humanidade e Amor possuem duas forças pessoais a Bondade/Generosidade “o indivíduo com essa força está sempre disposto a prestar um favor, tendo prazer em praticar boas ações”. (RODRIGUES, 2015. p. 76) O Amor é valorização dos relacionamentos próximos e íntimos. A Justiça é a quarta virtude e nela estão presentes três forças a Cidadania/Dever/Espírito de equipe/Lealdade é pensar na totalidade pois trabalhar em equipe é se manter leal. A Imparcialidade/Equidade é o indivíduo que não deixa os sentimentos interferir nas decisões e a força Liderança é a pessoa líder é aquela que se organiza que toma partido. (SELIGMAN, 2019)

A quinta virtude é a Temperança onde é presente três forças o autocontrole o indivíduo consegue manter o controle dos impulsos, necessidades e desejos. A

Prudência/Discrição/Cuidado a pessoa com essa força não faz coisas que possam se arrepende, são extremamente prudentes e cuidadosos e Humildade/Modéstia são pessoas que não buscam evidências, que entendem que as ações falam por si. (SELIGMAN, 2019)

E a última virtude é a Transcendência possui sete forças a Apreciação da beleza e da excelência o indivíduo consegue contemplar beleza em pequenos detalhes. A Gratidão a pessoa tem consciência das coisas boas e sempre valorizam. A Esperança/Otimismo/Responsabilidade o sujeito espera o melhor do futuro, ou seja, sempre cria planejamentos futuros. A Espiritualidade “o indivíduo com esta força tem crenças sólidas e coerentes acerca do propósito maior e do significado do universo” (RODRIGUES, 2015, p.79). O perdão é possuir a capacidade de perdoar, tendo princípio a misericórdia. O Bom Humor é quanto a pessoa gosta de rir e tem a facilidade de fazer as pessoas ao redor rirem e a Animação é a força do entusiasmo onde a pessoa se sente inspirado durante o dia. (RODRIGUES, 2015) A importância de fortalecer as forças pessoais desde a infância é justamente ter um olhar preventivo a futuras distorções.

#### 4.2 EIXO 2: EMOTEC

A importância do Caderno de Atividades de Educação Emocional Positiva (2018) é promover por meio dos exercícios a construção da felicidade e do bem-estar. Por tanto é presente neste caderno atividades que podem ser realizadas no dia a dia com a proposta de cultivar hábitos novos, entendendo que a educação emocional é um caminho a ser seguido. O Programa propõe trabalhar as áreas emocional, física e cognitiva. As descrições das técnicas são da Rodrigues (2018):

**Tabela 1:** Técnicas que envolvem as áreas Emocional, Físico e Cognitivo

Técnicas e atividades
Técnica de respiração
Autocontrole
Atividade de adivinhação
Consciência emocional
Bingo de emoções
Carta de gratidão
Distorções cognitivas
Cartaz resolução de problemas
Conhecendo suas forças pessoais
Diário dos melhores “eus” possíveis

**Fonte:** Baseado em Miriam Rodrigues (2018).

A técnica de respiração é um exercício que pode ser utilizado quando as emoções são intensas. Sempre respirando de forma lenta e intercalando duas frases a cada respiração “Eu sinto a calma” e “Eu sou a calma”, essa técnica promove ao adolescente um controle maior de suas reações fisiológicas. (RODRIGUES, 2018, p.11) A psicóloga Rodrigues (2015), relata que para que haja um controle da fisiologia das emoções é necessário adquirir a respiração profunda. Inspirar e expirar de forma correta, libera um ácido chamado gama-aminobutírico (GAMA), que responsável para acalmar. Nesse processo a meditação é uma boa opção para uma concentração para o eu. Possuindo assim, uma coerência cardíaca, diminuindo o stress, ansiedade e depressão (RODRIGUES, 2015).

A atividade de autocontrole é apresentada de início com uma autoavaliação, ou seja, incentiva o adolescente a se fazer perguntas para si com o intuito de reconhecer a emoção presente. Praticar o autocontrole, requer uma compreensão e regulação dos próprios estados emocionais, um apoio visual é semáforo das emoções (Anexo 01), que tem como sugestão medir o grau das emoções (RODRIGUES, 2015).

Conhecendo as emoções é mais uma atividade com o objetivo de compreender as emoções básicas (medo, raiva, tristeza, alegria, nojo e amor), essa técnica tem como proposta levar a identificar/reconhecer as expressões fisiológicas (vide Anexo 2). Da mesma forma, a atividade de adivinhação é uma atividade que promove adivinhar as expressões faciais. A proposta é tornar os adolescentes mais conscientes das emoções.

Pois a importância de adquirir a consciência das emoções é justamente para identificar o que está sentindo, reconhecer o que o outro está sentindo, rastrear a causalidade do sentimento e o efeito que isso causa em si e nos outros (STEINER; PERRY, 1998).

O bingo das emoções é uma brincadeira realizada por uma cartela (Anexo 4) que contém imagens de expressões faciais. Tendo como proposta lúdica reforçar o conhecimento das emoções básicas, com isso essa prática estimula o adolescente a possuir uma facilidade em diferenciar os sentimentos do outro. A empatia é reguladora de sentimentos, pois leva a reconhecer os sentimentos dos outros, podendo assim ajudá-la (GREENBERG, 2015).

A carta de gratidão é uma técnica de expressar os sentimentos presentes, já visto a expressão de emoções é uma habilidade complexa, pois “as pessoas aprendem formas adequadas de expressão” (GREENBERG, 2015, p. 19), ou seja, o adolescente ao sentir uma emoção negativa, pode utilizar dessa atividade como processo de regulação, pois seus sentimentos serão nomeados.

O calendário da boa ação tem como proposta o planejamento da semana, isto é o adolescente tem como atividade estruturar ações futuras. Pois “imaginar e pensar em eventos futuros, entretanto, são capacidades importantes, porque ajudam a antecipar como responder a eventos futuros” (GREENBERG, 2015, p. 27).

As distorções cognitivas são perturbações cognitivas causadas de forma errada sobre a interpretação da realidade. Rodrigues (2018), diz que os principais erros de pensamentos é a generalização “quando acreditamos que as situações que nos acontecem uma ou duas vezes irão acontecer sempre” possuindo o pensamento que "ninguém gosta de mim!”. Já a leitura mental é quando acreditamos que sabemos o que a outra pessoa está pensando e a catastrofização é quando pensamos e pensamos o pior de tudo. Por tanto essa técnica é justamente para incentivar o adolescente identificar as diferenças dos pensamentos distorcidos e combater com pensamentos positivos.

O cartaz de resolução de problemas é uma atividade com a proposta de levar o adolescente a pensar em caminhos, pois acredita que ao exercitar essa habilidade estimula a organização e flexibilidade mental. Levando ao processo de conhecer as forças pessoais, isto é, o adolescente começa a aperfeiçoar determinadas forças, os tornando seres mais autênticos (RODRIGUES, 2015). O diário dos melhores “eus” possíveis atividades que propõe o adolescente a escrever adjetivos sobre suas ações, comportamentos e pensamentos com os objetivos de refletir sobre a vida daqui 1 ano, 5 anos e 10 anos.

A psicologia está lado a lado com o programa, já visto que os dois possuem os mesmos objetivos que é possuir um olhar preventivo, pois ensinar essas técnicas e atividades é proporcionar caminhos mais leves para os adolescentes. Já visto que conhecer e cultivar emoções positivas é proporcionar caminhos mais prazerosos para vida. A importância de trabalhar a Educação Emocional Positiva nas escolas com adolescentes é justamente fortalecer o emocional e florescer habilidades do bem estar para buscar uma vida mais feliz.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A fase da adolescência é a transição da infância para vida adulta, ou seja, é um período onde o adolescente passa por várias mudanças sejam elas nos aspectos biológicos, sociais, psicológicos e emocionais. Além disso, é conhecida por apresentar a crise de identidade, isto é, o momento onde o adolescente começa a se perguntar sobre sua funcionalidade e do mundo.

Portanto, a busca por uma qualidade de vida é oriunda da psicologia positiva que tem como enfoque fortalecer as virtudes, forças pessoais e o bem-estar. A importância de incentivar o adolescente nestes contextos é justamente para torná-lo mais consciente sobre as próprias emoções, ou seja, torna-lo capaz de lidar com emoções perturbadoras.

Atendendo a esta demanda o Programa Educação Emocional Positiva vem com uma proposta de contribuição influenciando no desenvolvimento do adolescente pois promove a prevenção à doenças relacionadas a um mau gerenciamento das emoções. Além disso, as atividades e técnicas tem como benefício aprender competências sociais e emocionais para assim viver uma vida mais prazerosa.

Continuando com esta temática, recomendamos mais atividades e técnicas ou pesquisas experimentais que possam apresentar dados, números e resultados da eficiência do Programa com o público adolescente. Outra sugestão é explorar esse Programa na educação, já visto da importância no impacto emocional.

Este estudo constituiu em uma revisão bibliográfica a fim de apresentar quais técnicas do Programa Emocional Positiva influencia no desenvolvimento do adolescente. Com o objetivo de contribuir com conhecimento para educadores, pais, psicólogos e leitores. Acredito que pude alcançar os objetivos proposto.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

COMIN, F. S.; SANTOS, M. A. **Psicologia Positiva e os Instrumentos de Avaliação no Contexto Brasileiro.**

EKMAN, P. **A linguagem das emoções: Revolucione sua comunicação e seus relacionamentos reconhecendo todas as expressões das pessoas ao redor.** São Paulo: Lua de Papel, 2011. Carlos Szlak.

FRIEDBERG, R. D.; MCCLURE, J. M. **A prática clínica de terapia cognitiva com crianças e adolescentes.** Porto Alegre: Artmed, 2007. Cristina Monteiro.

GIL, A. C. **Método e técnicas de pesquisa social.** 6. ed. São Paulo: Atlas S.A, 2008.

\_\_\_\_\_. **Como elaborar projetos de pesquisa.** 4. ed. São Paulo: Atlas, 2007.

GOLEMAN, D. **Inteligência emocional: A teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente.** Rio de Janeiro: Objetiva, 2012.

GREENBERG, L.S.. **Emotional Focused Therapy: coaching clients to work through their feelings.** Second edition. Washington: American Psychological Association, 2015.

LEDOUX, J. **O cérebro emocional: Os misteriosos alicerces da vida emocional.** Rio de Janeiro: Objetiva, 2011. 103 p. Terezinha Batista dos Santos.

MINAYO, M. C. **O desafio do conhecimento.** São Paulo/Rio de Janeiro: HUCITEC-ABRASCO, 1994.

NELSEN, J.; LOTL, L.; STEPHEN GLEN. **Disciplina Positiva em sala de aula.** 4.ed. Barueri, SP: Manole, 2017.

NEUFELD, C. B. **Terapia cognitivo comportamental para adolescentes: Uma perspectiva transdiagnóstica e desenvolvimental.** Porto Alegre: Artmed, 2017.

PAPALIA, D. E.; FELDMAN, R. D. **Desenvolvimento humano: 12. ed.** Rio de Janeiro: Artmed, 2013. Gabriela Martorell.

PASSARELI, P. M.; SILVA, J. A. **Psicologia positiva e o bem-estar.** Campinas: Estudos de Psicologia.

PEREIRA, A. C. A. **O adolescente em Desenvolvimento: São Paulo: Harbra, 2005.**

RODRIGUES, Miriam. **Educação Emocional Positiva: saber lidar com as emoções é uma importante lição.** Novo Hamburgo: Sinopsys, 2015.

RODRIGUES, M. **Caderno de atividades para adolescentes/Miriam Rodrigues; ilustração Mauzi Estudio. – São Paulo: Educação Emocional Positiva, 2018.**

\_\_\_\_\_. **Educação Emocional Positiva:** saber lidar com as emoções é uma importante lição. - ed.rev.amp.- Novo Hamburgo: Sinopsys, 2015a.

\_\_\_\_\_. **Resolução de Problemas: Guia Prático.** Novo Hamburgo: Educação Emocional Positiva, 2015b.

ROSO, C. N. A. M. **Psicoterapias cognitivas e Construtivista:** Novas fronteiras da prática clínica. Porto Alegre: Artmed, 2012.

SANDROCK, J. W. **ADOLESCÊNCIA.** 14. ed. Texas: Artemd, 2014. Sandra Mallmann da Rosa.

SELIGMAN, M. E. P. **Felicidade Autêntica: use a psicologia para alcançar todo seu potencial.** 2. ed. Rio de Janeiro: Objetiva, 2019.

SILVEIRA, D. T.; GERHARDT, T. E. **MÉTODOS DE PESQUISA.** Porto Alegre: Editora da Ufrgs, 2009. 120 p. Disponível em:  
<<http://www.ufrgs.br/cursopgdr/downloadsSerie/derad005.pdf>>. Acesso em: 13 mar. 2019.

STEINER, Claude; PERRY, Paul. **Educação Emocional:** Um programa personalizado para desenvolver sua inteligência emocional. Rio de Janeiro: Objetiva, 1998.

## ANEXOS

## ANEXO 01- SEMÁFORO DAS EMOÇÕES



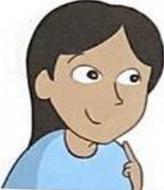
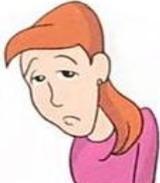
**FONTE:** Caderno de atividades para adolescentes.

## ANEXO 2 - REAÇÕES FISIOLÓGICAS DAS EMOÇÕES BÁSICAS



**FONTE:** Caderno de atividades para adolescentes.

### ANEXO 3 - CONSCIÊNCIA EMOCIONAL

 <p><b>CANSAÇO</b></p> <p><input type="checkbox"/> NENHUMA VEZ  <input type="checkbox"/> 1-2 VEZES  <input type="checkbox"/> 3-4 VEZES  <input type="checkbox"/> 5 OU + VEZES</p>	 <p><b>TRANQUILIDADE</b></p> <p><input type="checkbox"/> NENHUMA VEZ  <input type="checkbox"/> 1-2 VEZES  <input type="checkbox"/> 3-4 VEZES  <input type="checkbox"/> 5 OU + VEZES</p>	 <p><b>EMPOLGAÇÃO</b></p> <p><input type="checkbox"/> NENHUMA VEZ  <input type="checkbox"/> 1-2 VEZES  <input type="checkbox"/> 3-4 VEZES  <input type="checkbox"/> 5 OU + VEZES</p>	 <p><b>SERIEDADE</b></p> <p><input type="checkbox"/> NENHUMA VEZ  <input type="checkbox"/> 1-2 VEZES  <input type="checkbox"/> 3-4 VEZES  <input type="checkbox"/> 5 OU + VEZES</p>
 <p><b>FÚRIA</b></p> <p><input type="checkbox"/> NENHUMA VEZ  <input type="checkbox"/> 1-2 VEZES  <input type="checkbox"/> 3-4 VEZES  <input type="checkbox"/> 5 OU + VEZES</p>	 <p><b>ATENÇÃO</b></p> <p><input type="checkbox"/> NENHUMA VEZ  <input type="checkbox"/> 1-2 VEZES  <input type="checkbox"/> 3-4 VEZES  <input type="checkbox"/> 5 OU + VEZES</p>	 <p><b>CHOQUE</b></p> <p><input type="checkbox"/> NENHUMA VEZ  <input type="checkbox"/> 1-2 VEZES  <input type="checkbox"/> 3-4 VEZES  <input type="checkbox"/> 5 OU + VEZES</p>	 <p><b>PREOCUPAÇÃO</b></p> <p><input type="checkbox"/> NENHUMA VEZ  <input type="checkbox"/> 1-2 VEZES  <input type="checkbox"/> 3-4 VEZES  <input type="checkbox"/> 5 OU + VEZES</p>
 <p><b>INSPIRAÇÃO</b></p> <p><input type="checkbox"/> NENHUMA VEZ  <input type="checkbox"/> 1-2 VEZES  <input type="checkbox"/> 3-4 VEZES  <input type="checkbox"/> 5 OU + VEZES</p>	 <p><b>PÂNICO</b></p> <p><input type="checkbox"/> NENHUMA VEZ  <input type="checkbox"/> 1-2 VEZES  <input type="checkbox"/> 3-4 VEZES  <input type="checkbox"/> 5 OU + VEZES</p>	 <p><b>ORGULHO</b></p> <p><input type="checkbox"/> NENHUMA VEZ  <input type="checkbox"/> 1-2 VEZES  <input type="checkbox"/> 3-4 VEZES  <input type="checkbox"/> 5 OU + VEZES</p>	 <p><b>ADMIRAÇÃO</b></p> <p><input type="checkbox"/> NENHUMA VEZ  <input type="checkbox"/> 1-2 VEZES  <input type="checkbox"/> 3-4 VEZES  <input type="checkbox"/> 5 OU + VEZES</p>
 <p><b>INTERESSE</b></p> <p><input type="checkbox"/> NENHUMA VEZ  <input type="checkbox"/> 1-2 VEZES  <input type="checkbox"/> 3-4 VEZES  <input type="checkbox"/> 5 OU + VEZES</p>	 <p><b>CONTENTAMENTO</b></p> <p><input type="checkbox"/> NENHUMA VEZ  <input type="checkbox"/> 1-2 VEZES  <input type="checkbox"/> 3-4 VEZES  <input type="checkbox"/> 5 OU + VEZES</p>	 <p><b>TERROR</b></p> <p><input type="checkbox"/> NENHUMA VEZ  <input type="checkbox"/> 1-2 VEZES  <input type="checkbox"/> 3-4 VEZES  <input type="checkbox"/> 5 OU + VEZES</p>	 <p><b>DESANIMO</b></p> <p><input type="checkbox"/> NENHUMA VEZ  <input type="checkbox"/> 1-2 VEZES  <input type="checkbox"/> 3-4 VEZES  <input type="checkbox"/> 5 OU + VEZES</p>

**FONTE:** Caderno de atividades para adolescentes.

## ANEXO 04- CARTELA



**FONTE:** Caderno de atividades para adolescentes.