



Competência Chave Felicidade

Guia do Projecto
Como introduzir a Felicidade nos contextos de Educação e Formação



CONTEÚDO

INTRODUÇÃO 4

SETE CAMINHOS PARA A FELICIDADE: CATEGORIAS DE FERRAMENTAS /6

PESQUISA SOBRE FELICIDADE – RETROSPECTIVA CURTA /10

PSICOLOGIA POSITIVA E MOTIVAÇÃO/ 23

LEITURAS ADICIONAIS E REFERÊNCIAS: /35





INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, o bem-estar subjetivo e a felicidade tornaram-se cada vez mais alvos de enfoque público. Existe uma vasta gama de literatura científica, especialmente sobre felicidade. Há já algum tempo que se fazem inúmeros seminários. Oferecem aprendizagem com o objetivo de fornecer “felicidade” - procurando pessoas com estratégias para chegar mais perto de obter felicidade.

É claro que o tópico de felicidade está bem presente nos meios de comunicação social e por consequência inúmeros artigos em vários jornais prometem “dicas e truques” para uma vida mais feliz.

O projeto Grundtvig Key Competence Happiness leva a discussão um passo mais à frente afirmando que a felicidade é uma habilidade chave necessária para todos os adultos de forma a participarem numa aprendizagem ao longo da vida. É baseado em estratégias desenvolvidas no contexto de psicologia positiva, uma nova abordagem que reflete um enfoque sobre soluções, recursos e emoções positivas.

Primeiro vamos olhar exatamente para o que pode querer dizer o termo felicidade.

Como é que nós, ou melhor, como é que os cientistas definem o termo felicidade? Como a felicidade é bastante individual, nós geralmente queremos encontrar uma definição para bem-estar subjetivo.

“O termo ‘bem estar subjetivo’ representa a forma como as pessoas avaliam as próprias vidas. Estas podem ser de natureza cognitiva (i.e. satisfação) ou afectiva (i.e. feliz ou aliviado)”. (*Svenja Kristine Schattka, 2007*)¹

Portanto é comum serem usadas duas possíveis interpretações no campo da investigação de bem estar subjetivo: por um lado é assumido que sentimentos de felicidade só são experienciados durante um curto período de tempo (estado), i.e. quando passamos tempo com alguém importante na nossa vida.

Por outro lado também pode ser visto como um sentimento persistente, tendência ou traço. O estudo de bem estar subjetivo, como um equilíbrio entre estados afetivos positivos e negativos e avaliação cognitiva de condições e vida foi fundado por Andrews and Withey (*Andrews, Withey, 1976*)²

De acordo com o investigador de felicidade Ed Diener, não é a intensidade dos sentimentos de felicidade que conta mas a sua frequência. Logo, quanto mais felizes são as pessoas, mais são capazes de experienciar pequenos eventos ao invés de esperarem pela ‘sorte grande’.(Ed Diener, 2009)³

Este manual visa providenciar assistência em como incorporar exercícios validados baseados em conceitos de psicologia positiva na aprendizagem do dia a dia e educação como parte de um processo de aprendizagem ao longo da vida.

Neste contexto perguntamos também em específico o porquê, para que propósito – ou mais precisamente, para

1 Schattka S. K. (2008). Eifrig nach Glück streben oder Unglück achtsam vermeiden? Promotion-Fokus, Prevention-Fokus und subjektives Wohlbefinden, Kassel University Press GmbH.

2 Andrews, F.M. & Withey, S.B. (1976). Social Indicators of Well-being: Americans’ Perceptions of Life Quality’, Plenum Press, , New York, USA.

3 Diener, E.(2009). The Collected Works of Ed Diener. The Netherlands: Springer. (3 volumes)

que benefício – exercícios para ser feliz devem ser integrados em vários tipos de formação. É a felicidade, é o bem estar subjetivo verdadeiramente uma competência chave que garante que as pessoas se dediquem com sucesso a novas coisas?

Se quisermos perceber aprendizagem como a incorporação de novos aspetos então, primeiro que tudo, é necessário deixar terrenos que conhecemos bem e entrar em áreas desconhecidas.

Os nossos humores têm uma grande influência nos processos cognitivos. Eles afetam a percepção, a seleção, o processamento e a recolha de informação e podem, dependendo d tipo de humor, bloquear ou facilitar diferentes formas de pensar. *(Edlinger & Hascher 2008⁴)*

Logo, pensamento positivo pode promover o processamento de informação positiva, criatividade, sociabilidade e solicitude. Pode experimentar os seus novos conhecimentos e o seu ambiente de uma forma verdadeiramente positiva e ter mais confiança em si. Para além disso a criação de novas ideias é fomentada e a velocidade de pensamento aumenta. *(Edlinger & Hascher 2008)*.

E o que dizem os investigadores do cérebro sobre este assunto?

A pesquisa sobre o cérebro revelou que as células nervosas do nosso cérebro estão constantemente a construir ligações. Este processo dá-se até uma idade avançada. Portanto o nosso cérebro tem plasticidade e responde ao ambiente assim como os nossos sentimentos e pensamentos ao mudar e adaptar de forma constante Gerald Huether afirma que a grande plasticidade do cérebro humano não depende principalmente do seu uso mas sim do fato de que é usado com alegria. *(Huether, 2009⁵)*.

Infelizmente, nem o nosso local de trabalho nem as escolas estão concebidos para evocar motivação ou estimular a curiosidade. Portanto é muito importante criar um ambiente nas escolas em que novos sentimentos que levam a novos hábitos e conhecimento possam desenvolver-se e crescer.

Este livro e os exercícios sobre felicidade no nosso site <http://www.key-competence-happiness.eu/> são um contributo significativo para este objetivo. Tanto no site como nos próximos capítulos vai encontrar informação sobre as ferramentas que desenvolvemos para instrutores e educadores que querem levar esta importante nova área a um grupo maior de estudantes. Estar feliz com a vida e ser capaz de sentir entusiasmo são habilidades essenciais assegurando que a aprendizagem continuará mesmo depois de sair da escola e educação básica profissional.

Disfrute da leitura!
Klaus Linde Leimer
Promotor do projeto

⁴ Edlinger, H. & Hascher, T. (2008). Von der Stimmung- zur Unterrichtsforschung: Überlegungen zur Wirkung von Emotionen auf schulisches Lernen und Leisten. Unterrichtswissenschaft, 36, 55-70

⁵ Hüther, G (2009). Hirngerecht und mit Lust lernen, Zeitschrift Grundschule, Magazin für Aus- und Weiterbildung, 16-17

SETE CAMINHOS PARA A FELICIDADE: CATEGORIAS DE FERRAMENTAS

Linda Bolier

Definição de felicidade

Felicidade ou bem estar é uma construção complexa que se refere a uma experiência e otimizada e funcionamento. Há cerca de três abordagens conceituais.

A primeira é baseada no bem estar subjectivo: uma avaliação cognitiva e/ou afetiva da vida da pessoa como um todo e balanço entre emoções⁶ positivas e negativas.

A segunda abordagem é baseada no conceito do bem estar psicológico. Este conceito é construído sobre o trabalho de Carol Ryff que estava insatisfeito com o ênfase dado na altura ao bem estar subjectivo e como tal o foca-se no funcionamento ótimo do indivíduo⁷. Na sua perspectiva o bem estar psicológico contém seis elementos: auto aceitação, autonomia, domínio do ambiente, crescimento pessoal, propósito na vida e relações pessoais com outros. A conquista de felicidade pessoal não é o objetivo da vida mas sim a auto atualização e significado.

Um terceiro conceito surgiu do trabalho de Corey Keyes que queria uma orientação para com o bem estar mais abrangente e menos centrada sobre si mesma, a expandir o bem estar psicológico e subjetivo de forma a incluir bem estar social⁸. Bem estar social refere-se à dimensão na qual uma pessoa se sente em casa na sociedade, confia em outras pessoas e atribui sentido ao mundo. Esta abordagem é claramente assente na definição da Organização Mundial de Saúde (2004), ver caixa 1⁹. Os três conceitos refletem sobre a velha distinção proposta por Aristóteles que afirmou que a abordagem do eudemonismo à felicidade é o verdadeiro caminho para a felicidade (vivendo a 'boa vida', aspirar a algo maior do que nós). Esta abordagem é refletida novamente no conceito de bem estar psicológico e social onde o maior foco é sobre o significado, crescimento pessoal e interligação à sociedade. Em contraste, uma aproximação hedonística tem como alvo a obtenção de prazer e evasão à dor. Isto está em concordância com o presente conceito de bem estar subjetivo.¹⁰ As ferramentas Key Competence Happiness usam uma abordagem à felicidade baseada no eudemonismo: é suposto os exercícios despertem sentimentos positivos mas também reforçar competências emocionais e sociais, crescimento pessoal e interligação social.

6 Diener E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3):542-575.

Veenhoven R. (2012). Happiness: also known as 'life-satisfaction' and 'subjective well-being'. In: Land KC, Michalos AC, Sirgy MJ, editors. *Handbook of Social Indicators and Quality of Life Research*. Dordrecht: Springer Publishers.

7 Ryff CD. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57:1069-1081.

8 Keyes CLM, Shmotkin D, Ryff CD. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82:1007-1022.

9 WHO. (2004). Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice (summary report). Geneva: World Health Organization.

10 Deci EL, Ryan RM. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9:1-11.

Como promover a felicidade?

No início deste milénio foi lançado um novo movimento na psicologia: psicologia positiva¹¹. Este movimento criou uma nova agenda de pesquisa em que não só se reflete sobre os aspetos negativos da saúde mental como também o lado positivo: como podemos fazer as pessoas florescer e se tornarem mais felizes? Muitas intervenções foram desenvolvidas com foco no funcionamento positivo, por exemplo ao aderir em atividades praticar a bondade¹², estabelecer metas pessoais¹³, expressar gratidão¹² e usar as forças que o caracterizam¹². Uma meta análise compreensiva de 51 intervenções psicológicas positivas demonstraram resultados moderados ao reforçar a felicidade e reduzir sintomas depressivos¹⁴. Estes resultados dão origem à nossa principal questão: - como promover a felicidade.

Os sete princípios das ferramentas KCH derivam do conceito 'aptidão mental' que foi trabalho pelo instituto Trimbo¹⁵. Há elementos neste conceito com base eclética que têm origem na psicologia positiva, presença de mente (mindfulness), terapia comportamental cognitiva, estratégias de resolução de problemas e aconselhamento de estilo de vida saudável.

Sete caminhos para a felicidade

Os sete caminhos para a felicidade foram formulados na prática e na ciência. Vai dar conta de que a maioria dos exercícios se enquadra em uma ou duas destas categorias.

1) Atitude positiva e sentimentos e pensamento positivo

O primeiro princípio é umas das mais importantes noções para o reforço da felicidade. Declara que pensar, sentir e o comportamento estão fortemente ligados entre si. Ao aprender estratégias cognitivas (pensar) otimistas poderá influenciar os seus sentimentos de uma forma positiva e poderá desenvolver a habilidade para reagir (resiliência). Pessoas que refletem mais emoções positivas do que emoções negativas são em regar

¹¹Seligman MEP, Csikszentmihalyi M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1):5-14.

¹²Otake K, Shimai S, Tanaka-Matsumi J, Otsui K, Fredrickson BL. (2006). Happy people become happier through kindness: A counting kindnesses intervention. *Journal of Happiness Studies*, 7:361-375.

¹³MacLeod AK, Coates E, Hetherington E. (2008). Increasing well-being through teaching goal-setting and planning skills: results of a brief intervention. *Journal of Happiness Studies*, 9:185-196.

Green LS, Oades LG, Grant AM. (2006). Cognitive-behavioral, solution-focused life coaching: Enhancing goal striving, well-being, and hope. *Journal of Positive Psychology*, 1:142-149.

Spence GB, Grant AM. (2007). Professional and peer life coaching and the enhancement of goal striving and well-being: An exploratory study. *Journal of Positive Psychology*, 2:185-194.

¹⁴Sin NL, Lyubomirsky S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: a practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65(5):467-487.

¹⁵Bolier L, Haverman M, Walburg JA. (2010). *Mental fitness - verbeter je mentale conditie*. Amsterdam: Uitgeverij Boom.

geral mais felizes. A pesquisa de Barbara Fredrickson^{1620;21} mostra que o rácio ótimo entre emoções positivas e negativas é 3 : 1. Pessoas otimistas têm em geral mais amigos, são mais criativos e vivem mais. Exemplos de exercícios são os exercícios de otimismo e “Três coisas boas na vida”.

2) Objetivos e declaração de missão pessoal

Ter uma visão profunda sobre os valores pessoais e motivos subjacentes dá um sentido de orientação à vida. As pessoas que são mais orientadas para objetivos são mais felizes em termos gerais do que aqueles que não o são. Pessoas que não têm uma declaração pessoal de missão ou objetivos têm frequentemente a sensação de que as suas vidas são “vivas por eles”.

Exemplos de exercícios: “Declaração pessoal de missão”, “Bolo de mel e objetivos”.

3) Consciência, estar\ser no momento

Estar presente no momento com atenção ou presença de mente (mindfulness) é um princípio importante para o cultivo de felicidade sustentável e resiliência. Vem originalmente do budismo mas é um conceito comum que tem influenciado a psicologia ocidental moderna. As pessoas que praticam a presença de mente e/meditação conseguem aceitar o “aqui e agora” mais facilmente, são mais imunes ao stress e disfrutam as coisas que fazem. Exemplos de exercícios: “Momentos de Felicidade”, “A Passa” and “Intervalo de três minutos”.

4) Interação com outros, partilhando a sua felicidade

O traço mais característico de pessoas felizes é que têm relações fortes com os seus amigos, família e/ou parceiro(a). Este princípio é sobre a ligação com outras pessoas e com a sociedade. é também sobre fazer algo de bom para com outras pessoas e ao mesmo tempo fazer algo de bom para consigo e estabelecer os seus limites. Através da pesquisa sabemos que partilhar felicidade, por exemplo fazendo trabalho voluntário, reforça não só a felicidade dos que recebem mas também a felicidade daquele que dá.

Exemplos de exercícios: “Comunicação ativa-constructiva”, “Ilha de felicidade”, “Sorrir é de graça”.

5) Estilo de vida saudável

As pessoas que fazem exercício regularmente e têm um estilo de vida saudável (comida saudável, consumo de álcool e não fumam) são em geral mais e mentalmente mais aptos que pessoas que não o fazem. Corpo e mente estão de facto ligados neste sentido. Como tal, encorajar alguém a adotar um estilo de vida saudável é uma importante estratégia de promoção do bem estar e felicidade.

Exemplos de exercícios: “Técnicas de respiração”, “Exercícios de Fitness”

16 Fredrickson BL. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56:218-226.

Fredrickson B. (2009). *Positivity*. New York: Crown Publishers.

6) Agarrar a vida

Gerir a energia pessoal, stress e problemas é muito importante para lidar com a vida do dia a dia. A resolução de problemas, ter uma visão profunda do seu horário ao registar e relaxar são competências importantes para conseguir agarrar mais a vida, ter mais controlo. As pessoas que têm o sentimento de domínio estão mais em controlo da sua própria vida e portanto são mais felizes e satisfeitas.

Exemplos of exercícios: “Resolução de problemas de seis passos”, “Tecelagem de Felicidade”.

7) Gratidão

Gratidão ou agradecimento é uma emoção positiva ou atitude ao aperceber-se de um benefício que recebeu ou que vai receber. Gratidão tornou-se um foco principal da pesquisa na psicologia positiva. As pessoas que se sentem agradecidas são no todo mais felizes e satisfeitas do que aqueles que não o são. Até um certo nível pode treinar esta competência ao praticar.

Exemplos of exercícios: “Quociente de Felicidade”, “Alfabeto do Obrigado”.

Provavelmente vai notar que na base de dados estão disponíveis nove categorias para procurar os exercícios que melhor se adequam. Ao lado das sete estratégias acima é dada atenção especiala exercícios que tomam em consideração aspetos interculturais assim como exercícios que apresentam teorias sobre a felicidade, os seus valores neurobiológicos e modelos teóricos.

PESQUISA SOBRE FELICIDADE – BREVE RETROSPETIVA

Thomas Wenzel, Li Jing Zhu, Ecevit Erkol, Werner Zitterl

História da discussão científica sobre felicidade

De alguma forma, contrariamente ao que muitos acreditam, a felicidade como campo de estudo e pesquisa não foi inventada por Seligman ou pelos pioneiros da psicologia positiva apesar das suas contribuições significativas. O significado de felicidade, as suas condições prévias, e aspetos éticos e morais foram sempre um aspeto importante de discussão. A filosofia, ciências relacionadas e exploração sistemática desde a Grécia antiga – e mesmo em sociedades anteriores – lidam com este assunto através de estratégias de pesquisa disponíveis na altura, incluindo lógica, razão, reflexão e observação. Os filósofos – investigadores – apresentavam conceitos diferentes do que “significa” felicidade e em que formas os humanos conseguem ou lhes é permitido alcançar estados de felicidade e uma vida feliz. (*Bortolotti, 2009*).

As posições sobre estes aspetos variavam muito between comas desde Aristóteles, Platão e Epicuro até aos conceitos teológicos predominantes que dominaram a filosofia nos últimos séculos tais como os de Augustine e Aquinas (*Bok, 2010; Feldman, 2010; King, 2009; Nightingale & Sedley, 2010; Van Deurzen, 2009*). Comparando Aristóteles e Epicuro, por exemplo, ambos pediam um foco grande na orientação por princípios éticos para realizar uma vida feliz mas acentuavam estratégias diferentes para alcançar os estados felizes de “eudaimonia” “ευδαιμονία” e/ou “ataraxia”. As recomendações incluíam uma vida ativa e intelectual, virtuosa e auto-suficiente, evasão à dor, ou desfrutar diretamente de prazeres simples num quadro de uma vida virtuosa e evitando excessos. A teologia na idade média acentuava em contraste e frequentemente que a felicidade real e “verdadeira” não pode ser alcançada nesta vida mas sim no feliz além. Mais tarde, filósofos desenvolveram novos modelos que até foram incluídos na constituição Americana.

A história europeia – como não devemos esquecer – corre de forma paralela à multitude de culturas como a China ou Índia com as suas tradições complexas, filosóficas e científicas que também incluíam a procura da felicidade. Vamos mais tarde visitar os peritos de hoje como Ed Diener e Ruut Veenhoven.

Diferenças culturais

Diferenças interculturais neste contexto podem ser vistas em duas dimensões frequentemente negligenciadas através da generalização excessiva do quadro social do próprio: as culturas de felicidade mudam ao longo do tempo e história numa cultura mas também diferem entre culturas contemporâneas que existam em diferentes áreas geográficas (*Ed Diener & Suh, 2000*). Estas distinções são modeladas por fatores como a linguagem, cultura geral e local, etnia e religião (*Mathews & Izquierdo, 200*Países

O Butão é o país mais associado usualmente com a importância da felicidade, pelo menos nos valores oficiais, “medidos” até como “Felicidade Nacional Bruta” contrastando com Produto Nacional Bruto nas ciências

financeiras. A comissão especial iniciada pelo Rei Jigme Singye Wangchucka, o – neste momento – ex governante deste país – tinha desenvolvido um modelo de inquérito que alcançava cidadãos em áreas remotas usando diferentes dimensões. Isto resultou num relatório de Isto resultou num relatório aparentemente contraditório, no qual altos níveis de felicidade apareciam ligados a uma diminuta acessibilidade à riqueza e à tecnologia moderna, normalmente facilitadoras do quotidiano e estimulantes de sentimentos positivos. Apesar do fundo político óbvio isto confirma uma tendência de descobertas recentes que demonstram que enquanto pobreza extrema pode fazer a vida muito difícil, aumentos na riqueza não aumentam proporcionalmente a felicidade ou satisfação e até grupos com rendimentos aparentemente menores não podem ser menos felizes do que grupos “ricos” – em alguns casos o oposto é verdade. Vamos voltar a esta questão mais tarde neste capítulo sobre felicidade e economia.

Um dos aspetos mais interessantes é a comparação de felicidade num sentido mais geral entre países e sociedades. A “Base de Dados Mundial da Felicidade” da universidade de Roterdão (Ruut Veenhoven)¹⁷ ou o mapa de felicidade mundial por A. White¹⁸ são exemplos para tais abordagens.. White usou resultados de um estudo meta analítico prévio¹⁹ (comparação de dados sistemática com outros estudos)²⁰ para visualizar resultados de pesquisa e consequentemente publicar um mapa global baseado num “Índice de Felicidade”²¹.

Para comparar necessitamos de medidas bem testadas e instrumentos de medição. A Ruut Veenhoven oferece – entre outros recursos – uma descrição bastante compreensiva das ferramentas usadas para fazer tais comparações (na altura da entrevista pode facilmente olhar para tudo se quiser fazer uma excursão global na internet). No presente isto levou a uma base de dados vasta de valores de países sobre fatores que levam a e são relacionados com felicidade mensurada em diferentes escalas. As suas ferramentas levam-nos a uma outra lista de países²². Esta ferramenta dinâmica de mapeamento oferece até mudanças ao longo do tempo, demonstrando como nenhum país tem garantia de ser um paraíso para onde se deve emigrar.

Medindo felicidade individual

Uma das medidas mais estabelecidas de felicidade individual está incluída no instrumento da Organização Mundial de Saúde sobre qualidade de vida (Brief Quality of Life) que mede aspetos internos e externos ligados à

¹⁷ <http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/>

¹⁸ http://en.wikipedia.org/wiki/File:World_happiness.png

¹⁹ Abdallah, S., Thompson, S., & Marks, N. (2008). Estimating worldwide life satisfaction. *Ecological Economics*, 65, 35–47. doi:10.1016/j.ecolecon.2007.11.009

²⁰ Marks, Abdallah, Simms & Thompson (2006).

²¹ <http://www2.le.ac.uk/ebulletin/news/press-releases/2000-2009/2006/07/nparticle.2006-07-28.2448323827>

²² <http://www.grossnationalhappiness.com/>

qualidade de vida em diferentes áreas (Saxena, Carlson, & Billington, 2001). Outros instrumentos, para além das escalas fléxivas da Ruut Veenhovens (Veenhoven, 2010) – que normalmente estão mais focadas no sentimento de felicidade subjetiva ou felicidade – incluem a já estabelecida “Escala de Satisfação com a Vida” de Diener (E. Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985) que usa cinco itens para aceder à satisfação da vida de cada um como um todo. Um outro questionário é o questionário de felicidade Oxford, desenvolvido por Michael Argyle e Peter Hills na universidade de Oxford²³. Ambos foram testados em culturas diferentes e estão no presente na internet para uso gratuito individual – por isso experimente e divirta-se²⁴.

Porquê?

De fato porque é que temos uma capacidade dentro de nós para sentir tanta felicidade? A mais recente tendência é para ver emoções no contexto do seu significado para adaptação e sobrevivência, em contraste com vivê-las simplesmente como um presente desfrutando do que é dado por Deus, sorte ou outras partes. Emoções “positivas” levam-nos a fazer coisas que são úteis ou necessárias enquanto que “medo” ou “ansiedade” levam-nos a ativar recursos e a ficarmos mais ativos para evitar ou resolver situações ou atividades não saudáveis ou perigosas. Esta abordagem acentua portanto o valor de sobrevivência e a necessária integração e igual valor de emoções agradáveis e desagradáveis, ligando-as ao desenvolvimento do cérebro em ambientes em mudança. Mesmo sabendo isto – isto não significa que não conseguimos ou não devemos desfrutar do que temos – precisamente o contrário. Um conjunto de estudos resumidos por Diener (Ed Diener & Biswas-Diener, 2008; Ed Diener, Helliwell, & Kahneman, 2010) indicam que um programa de felicidade embutida (in-built happiness program) pode não só ter um efeito de sobrevivência para a nossa espécie como também benefícios concretos que dizem respeito à saúde individual, longevidade e melhores relações sociais.

Linguagem

A linguagem é uma condição prévia para a comunicação na pesquisa da felicidade. Até os cientistas que investigam o cérebro – frequentemente os menos relaxados entre os investigadores – necessitam de ter uma descrição clara ou definição da palavra quando por exemplo medem mudanças nas regiões do cérebro durante mudanças emocionais. A cultura e a linguagem normalmente interagem de forma estreita ao modelar as palavras que são usadas para descrever estados emocionais. Os termos filosóficos em mudança já mencionados são exemplos adicionais deste desafio.

Um exemplo típico são as diferenças na distinção entre “boa sorte” – experiências positivas que acontecem na vida ou um bom destino – e a felicidade como um sentimento positivo ou um sentimento altamente agradável,

23 Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 33(7), 1073-1082. doi:10.1016/S0191-8869(01)00213-6

24 <http://www.scribd.com/doc/34888778/Oxford-Happiness-Questionnaire>

uma distinção que é perfeitamente clara em inglês, mas menos na língua alemã (Glück) [-tente na sua língua Bem?].

Um campo ou nuvem semântica como o definimos para este pequeno sumário – consiste em que todos os termos de “alguma forma pertencem a”, estão próximos uns dos outros, mas diferentes de, ou são idênticos numa língua, - podem ser usados para explorar esta questão numa cultura e língua específicas. Todos os termos que estão interligados entre si ou dão níveis diferentes, formas e variações de um fenómeno que podem ser incluídas, dando, se for geograficamente possível, uma nuvem dispersa em expansão sobre uma área grande ou pequena.

A satisfação que pode sentir, por exemplo, a seguir a uma boa refeição pode ser vista como um irmão pequeno na família ou sentimentos relacionados (pelo menos em inglês). Alegria e prazer são outras palavras na “nuvem” inglesa, que geralmente denotam estados transitórios de “felicidade” descrevendo a maior parte das vezes um estado emocional mais duradouro ou um sentimento básico em contraste com um transitável “sentimento de felicidade”.

Outro tópico comum – cientificamente visto – é a confusão de um estado de emoção e os meios para o alcançar. A frase “a felicidade é...” (para mim) – conduz a associações subjectivas descrevendo sinais para um estado de felicidade ou, por outro lado, todas as coisas que experimentámos para nos fazer realmente felizes:

*A felicidade é um balão no céu... pode significar muitas coisas tais como:
Eu posso atingir o sentimento de felicidade a subir (e para longe) num balão...
Sentir-se feliz...sentir-se como ... voar num balão...
Um balão no céu é um símbolo de felicidade para mim.*

Numa definição mais restrita, a felicidade é, em contraste, apenas o estado da pessoa incluindo todas as mudanças físicas e psicológicas que caracterizam o estado. Termos próximos, mas não idênticos, são os subjetivos bem-estar e satisfação de vida.

Uma questão de tempo e grau

A felicidade em si própria é, sem dúvidas, um claro e simples absoluto estado de mente, corpo e alma. Pode até numa língua ser interligado ou parte de um contínuo de estados que vão desde simples “felicidade” ao êxtase, benção, ou a formas específicas tais como “alegria” ou em alemão “Schadenfreude” que poderiam ser vistos como “uma” ou “verdadeiras” formas de felicidade – a última abordagem reflecte algum julgamento moral mais do que uma opinião considerada. Os últimos exemplos levam-nos à presente discussão de estados emocionais “puros” contra o modelo de “sentimentos misturados” que incluem também componentes emocionais como



a agressão, sentimento de domínio, ou medo misturado com um estado emocional de felicidade. Pesquisas recentes suportam de forma frequente o conceito de tais “sentimentos misturados”, mas a discussão pode ser encarada como aberta.

Muitos estados são considerados de curto prazo ou transitáveis e poderiam ser constantes e de felicidade persistente como um trato básico ou sentimento dominante na vida de uma pessoa.

Em casos extremos, tais como em algumas perturbações mentais, sentimentos de extrema felicidade ou alegria podem, às vezes, rapidamente alternar na mesma pessoa durante um episódio da doença e até para além durante minutos sem aparente ligação, uma experiência usual muito pouco agradável. Ed Diener fala, em contraste, com os conceitos mais estáticos de um processo dinâmico de felicidade “saudável” (*Ed Diener & Biswas-Diener, 2008; Ed Diener, et al., 2010*).

As estratégias para alcançar a felicidade ou evitar formas diferentes de infelicidade podem ser eficientes ou não. Baseado nalguns contrastes no design do cérebro, as coisas que nos podem fazer muito felizes por algum tempo, levam consequentemente a sentimentos “negativos” como a vergonha, ou culpa. É comum, as pessoas tentarem alcançar um estado de espírito feliz manipulando a química do corpo através de substâncias externas como drogas ou comida (há mesmo a discussão sobre se algumas formas de chocolate (*Macdiarmid & Hetherington, 1995*) são capazes de aumentar a serotonina e a disponibilidade de outros transmissores potenciais de felicidade).

Depois de um estado de alegria, êxtase, ou de um simples estado transitivo de felicidade um número de factores psicológicos e físicos conduzem a repercussões e emoções a que as pessoas tentaram escapar originalmente. Tais estratégias “pouco saudáveis” podem, por exemplo, levar à dependência do desenvolvimento de mudanças no cérebro que requerem mais e mais estimulação. O obsessivo desencadeamento de centros de recompensa, que deveria realmente servir para nos encorajar a procurar actividades saudáveis, levam a oscilações entre satisfação curta ou alegria e desejos dolorosos. A dopamina (*Detar, 2011*), o mensageiro envolvido no sistema de circuitos do cérebro, que fica activo quando queremos ou esperamos por algo, é parte deste processo, e muda em quantidade e/ou no funcionamento dos receptores que “ouvem” e “respondem” aos sinais são, pelo menos, uma parte importante da explicação. As consequências com o decorrer do tempo normalmente não são úteis, como outras funções importantes tais como como tarefas sociais ou alimentação, podem ser negligenciadas. A longo prazo, isso, no entanto, não conduz a uma vida feliz. Drogas de construção de felicidade como substâncias endógenas similares ao ópio (**Vaccarino & Kastin, 2001**) fornecem normalmente resistência em tarefas ou equilibram a dor, mas podem também desencaminhar-nos para ações menos saudáveis e para uma dependência deste tipo de estímulo.

O que conduz à felicidade

Numerosos estudos analisaram o que conduz à felicidade e nós mencionámo-lo nos nossos exercícios e o manual

atual (o qual esperamos que seja uma grande ajuda aqui), mas nós queremos encorajá-lo a fazer a sua própria lista do que resulta melhor – sem demasiados efeitos colaterais negativos como ganhar demasiado peso ou ficar falido...

Barreiras a emoções positivas e à felicidade

Genes?

Pesquisas demonstraram de facto que, no mínimo, alguns Genes influenciam ambos, a facilidade com que experienciamos um estado feliz, o sentimento básico (traço) de felicidade na nossa vida, ou por outro lado, as barreiras à felicidade tais como tendência para a depressão ou outros estados que são incompatíveis de forma óbvia (Hamer, 1996; Nes, Roysamb, Harris, Czajkowski, & Tambs, 2010). Algumas pessoas são, portanto, em princípio, privilegiadas ou desafiadas pelos seus genes, mas a tendência presente na pesquisa demonstra igualmente que o ambiente e as estratégias individuais desempenham papéis mais importantes como o demonstrado pelas comparações entre países acima descrita. Os genes interagem mais com padrões que aprendemos e internalizamos nas nossas famílias, como o chamado “schemata” deep going como um sentimento básico de que “algo está errado comigo e daqui em diante as coisas vão sempre correr mal” – certamente não uma convicção muito útil para se ter.

O cérebro e o corpo

O cérebro e o corpo são hoje vistos na ciência como um sistema integrado que não pode ser dividido mas que constitui um significativo sistema de adaptação, sobrevivência, e como notámos - assim de satisfação e insatisfação (Bok, 2010). Os sinais exteriores – tais como o tipo de sorriso que mostramos quando estamos aparentemente felizes – pode ser usado para identificar estados emocionais se medido convenientemente. Um verdadeiro “sorriso feliz” pode, através de recentes estratégias de medição de “comportamento não-verbal”, ser distinguido de sinais sociais e outras emoções tais como o medo que se assemelha a um sorriso feliz mas reflecte mais estados de espírito completamente diferentes. As novas possibilidades de imagiologia ao cérebro dão-nos, de forma adicional, uma visão cada vez melhor do cérebro. Imagens dinâmicas em ação fornecidas por auxiliares tais como os “PET” (Positron Emission Tomography) e “fMRI” (Ressonância magnética funcional - Functional Magnetic Resonance Imaging) e imagens cada vez mais e mais detalhadas oferecem-nos um desenvolvimento dramático no conhecimento do que acontece no cérebro (Costafreda, Brammer, David, & Fu, 2008; Murphy, Nimmo-Smith, & Lawrence, 2003).

O desenvolvimento de um melhor entendimento deste sistema nesta linha vê por um lado- estruturas anatómicas – a amígdala e o sistema límbico tendo especial enfoque na pesquisa da emoção e felicidade- e sistemas bioquímicos funcionais de transmissores como a serotonina, que é quase um sistema omnipresente

no cérebro mas, também noutras partes do corpo como no trato gastrointestinal. Estes componentes trabalham em conjunto para nos dar o sentimento de felicidade embora, eles não possam, individualmente, explicar emoções- simplificações tais como Serotonina ser simplesmente a única “hormona da felicidade” não reflete a complexidade da presente discussão, nem todas as estruturas relevantes do cérebro se limitam ao sistema límbico. A forma de um cérebro dinâmico torna-se mais clara de dia para dia, mas nós temos a obrigação de decidir como a usamos de forma responsável de modo a criar uma felicidade sustentável para nós como indivíduos e espécies.

A economia da Felicidade

Recentemente Ben Bernanke, Presidente do Conselho de Governadores do Sistema de Reserva Federal dos Estados Unidos da América (o Banco Central dos EUA) afirmou:

“Há agora um campo de estudo, repleto de dissertações doutorais e cátedras, chamado “a economia da felicidade”. A ideia é medir a felicidade relatada por pessoas de todo o mundo, e de seguida relacionar os resultados com características económicas, sociais, pessoais e comportamentais; podemos assim conhecer os factores que directamente contribuem para a felicidade.”
Ben S. Bernanke²⁵

Quais são as grandes descobertas vindas da Pesquisa da Felicidade e economia?

Em política económica, a felicidade substituirá a velha maneira de pensar em crescimento económico. A questão essencial é porque é que o crescimento económico tem de ser definido como o objectivo da economia política, quando as descobertas feitas pela pesquisa da felicidade implicam que crescimento não é a chave para a felicidade.

Este facto deveria encorajar-nos a ver o assunto numa maneira diferente. A pesquisa da felicidade é baseada no conceito de que os seres humanos procuram a felicidade e que o seu objectivo principal é a felicidade, algo que importa bastante mais que o ordenado. O direito de alcançar a felicidade faz também parte da constituição dos Estados Unidos da América, como já foi referido.²⁶

“A procura da felicidade mudará o mundo”
Título do chamado “Berliner Rede” [“Discurso de Berlim” dado pelo expresidente alemão Horst Köhler em Outubro de 2007]

²⁵ Ben Bernanke, “The economics of happiness”, speech given at the University of South Carolina on 8.5.2010, 4.

²⁶ Para uma discussão alargada sobre esta questão: o que o governo pode aprender com a pesquisa da felicidade, ver o livro, D.(2009). The Politics of Happiness, Princeton et al.

Apesar de nos últimos 50 anos se ter assistido a um crescimento económico desigual nos países ocidentais, estudos sobre a felicidade mostram que a evolução da satisfação com a vida levada (e com o ser feliz) durante este período, não corresponde a esse crescimento económico. A figura em baixo mostra os resultados dos EUA; contudo podem ser decalcados para a maioria dos países europeus e Japão, baseado num curto período de pesquisa.²⁷

“Primeiramente, ele (Richard Easterlin, KR) descobriu que à medida que os países enriquecem, para além do nível da obtenção de bens essenciais como comida e abrigo, as pessoas não comunicam estarem mais felizes. Por exemplo, apesar de hoje em dia a maioria dos americanos abordados dizerem que estão felizes com a sua vida, a fracção daqueles que dizem serem felizes não é maior do que há 40 anos atrás, quando o ordenado médio nos Estados Unidos era consideravelmente mais baixo e poucos conseguiam imaginar sequer evoluções como telemóveis ou a internet”, diz Ben Bernanke.²⁸ “É irónico que nações ricas tenham aumentado a sua riqueza, mas as pessoas em geral não se tornaram muito mais felizes.” comentam Ed Diener e Robert Biswas-Diener.²⁹ Similar Betsey Stevenson e Justin Wolfers: “É agora largamente sabido que os níveis médios de felicidade não cresceram nos Estados Unidos, apesar do crescimento económico contínuo.”³⁰

*“Ou, como os teus pais sempre disseram, o dinheiro não compra a felicidade.”
Ben S. Bernanke³¹*

Os sete factores de felicidade

A pesquisa da felicidade identifica sete factores que contribuem para a felicidade:³²

- relações familiares
- situação financeira (rendimento)
- satisfação com o emprego
- ambiente social
- saúde

²⁷ See Layard, R. (2005). Happiness – Lessons from a New Science, London, 29-32.

²⁸ Bernanke B.S. (2010). The economics of happiness, speech given at the University of South Carolina on 8.5.2010, 5.

²⁹ Diener, E., Biswas-Diener R. (2008). Happiness – Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth, Malden USA, 105

³⁰ Stevenson, B., Wolfers, J. (2010). Happiness Inequality in the United States, in: Eric A. Posner, Cass R. Sunstein, Law & Happiness, Chicago et al., 33.

³¹ Bernanke B.S. (2010). “The economics of happiness”, speech given at the University of South Carolina on 8.5.2010,

³² See Layard, R. (2005). Happiness – Lessons from a New Science, London, 62-73.



- liberdade social
- filosofia de vida (religião)

Porque é que não somos mais felizes, se temos mais dinheiro? “A explicação está nos processos de adaptação e o mecanismo de crescimento de expectativas e aspirações: quanto mais temos, mais queremos ter! ... Os efeitos positivos de alteração de rendimentos no bem-estar subjectivo parece ser apenas temporário.

Há também prova que o crescimento do rendimento pode não ser o que realmente importa, mas os melhoramentos relativamente a outros.³³ Se as necessidades básicas tais quais comida e alojamento forem satisfeitas, não há progresso em relação à felicidade se o rendimento ou o PIB per capita aumentar. Em estudos internacionais o nível de rendimento onde as necessidades básicas são cumpridas, é à volta de 10.000 US-\$.³⁴

Como podemos medir a felicidade, o que é a felicidade?

Na pesquisa de felicidade o foco cai no “bem-estar subjectivo” (BES, ver em cima). “BES refere-se à avaliação da sua vida por parte das próprias pessoas- avaliações que são afectivas e cognitivas”³⁵ O BES divide-se em três partes: emoções positivas, emoções negativas e satisfação coma vida.

Sentimentos desagradáveis tais como o medo ou a fúria servem um propósito especial e assinalam informação importante acerca do nosso ambiente e sugere medidas de acção específicas. Esta percepção foi desenvolvida em relação com a evolução e sobrevivência. Mas qual é o papel dos sentimentos positivos? Emoções ou sentimentos positivos de longo termo não foram considerados como tendo muita importância, para além de nos fazerem sentir bem. No entanto trabalho de pesquisa em psicologia positiva desenvolvido por Barbara Fredrickson e outros, mostra que estes têm uma função extremamente importante na vida humana. A sua teoria “teoria alargada e construída” explica que emoções positivas nos abrem a novas possibilidades e explica como esta expansão nos ajuda a construir recursos físicos, psicológicos e sociais que promovem o bem-estar.³⁶ Emoções negativas têm o efeito contrário porque nos restringem a uma única maneira de agi.

Fredrickson lista como sentimentos positivos a alegria, gratidão, serenidade, interesse, esperança, orgulho,

33 Noll, H. (2010). Life Satisfaction and Income – A Paradox Relationship? unpublished paper, Mannheim Similar: Baumgardner, St.R , Crothers, M.R. (2010). Positive Psychology, Upper Saddle River (New Jersey), 98 – 124; Diener, E., Biswas-Diener, R. (2008). Happiness – Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth, Malden USA; 97-105.

34 Frey, B. S., Frey Marti, C. (2010). Glück – die Sicht der Ökonomie, Zürich, 52.

35 Baumgardner, St.R , Crothers, M.R. (2010). Positive Psychology, Upper Saddle River (New Jersey), 20; for a broad discussion see Diener, E., Lucas, R., Schimmack, U., Helliwell, J. (2009). Well-Being for Public Policy, Oxford et al.

36 Baumgardner, St.R , Crothers, M.R. (2010). Positive Psychology, Upper Saddle River (New Jersey); 40f; Biswas-Diener, R., Dean, B. (2007). Positive Psychology Coaching – Putting the Science of Happiness to Work for Your Clients, Hoboken (New Jersey),39f; for a broad discussion of this concept see Fredrickson, B. (2009). Positivity, New York

diversão, inspiração, admiração e amor.³⁷ “Ao abrir os nossos corações e mentes, emoções positivas permitem-nos descobrir e construir novas capacidades, novos laços, novos conhecimentos, e novas maneiras de ser.”³⁸ Trabalho de pesquisa feito por Fredrickson mostra que para as pessoas prosperarem, elas necessitam de pelo menos um ratio de 3:1 entre sentimentos positivos e negativos em média.³⁹ Se atingirmos este ratio falamos então de um estado de “positivismo”, de “prosperidade” ou de se ser feliz. “A felicidade é a experiência de emoções levemente agradáveis e frequentes, a relativa falta de sentimentos desagradáveis e um sentimento geral de satisfação com a sua vida.”⁴⁰

Efeitos da Felicidade

A felicidade não é só benéfica para a eficiência do processo de educação mas também para a vida humana em geral.

“Pessoas felizes vivem mais tempo, conservam-se casadas durante mais tempo, ganham mais dinheiro, recebem avaliações melhores dos seus supervisores, tiram menos dias de baixa, são mais altruístas e mais criativos.”⁴¹ Portanto podemos dizer:

“A Felicidade é funcional. Indivíduos, famílias, organizações e sociedades precisam de pessoas felizes para se desenvolverem. As pessoas felizes têm mais tendência para serem curiosas e explorarem, de assumirem riscos e procurarem novos relacionamentos.”⁴²

O caminho para a felicidade

De maneira a aumentar a felicidade, o trabalho de pesquisa de psicologia positiva mostra que por um lado precisamos de objectivos que nos dêem uma direcção e que nos abram à possibilidade de estar num estado positivo aqui e agora na caminhada para atingir os objectivos.

37 Fredrickson, B. (2009). Positivity, New York, 37-48.

38 Fredrickson, B. (2009). Positivity, New York, 24

39 See in detail Fredrickson, B. (2009). Positivity, New, 120-138.

40 Biswas-Diener, R., Dean, B. (2007). Positive Psychology Coaching – Putting the Science of Happiness to Work for Your Clients, Hoboken (New Jersey), 41.

41 Biswas-Diener, R., Dean, B. (2007). Positive Psychology Coaching – Putting the Science of Happiness to Work for Your Clients, Hoboken (New Jersey), 31.

42 Biswas-Diener, R., Dean, B. (2007). Positive Psychology Coaching – Putting the Science of Happiness to Work for Your Clients, Hoboken (New Jersey), 46

Objectivos

Quais são os objectivos? Os objectivos são "... representações internas de estados desejados, onde os estados são contruídos como resultados, eventos ou processos."⁴³

Ter objectivos específicos e explícitos – com limites de tempo definidos e critérios de performance – conduz a melhores performances. A ênfase não está tanto no atingir os objectivos mas em os ter. Objectivos são meios – não fins. O seu papel é libertarem-nos para assim podermos apreciar o aqui e agora, saborear a viagem que nos leva a atingir os objectivos. Maior bem-estar está ligado a objectivos que envolvem crescimento (pessoal), ligação (aos outros) e contribuição (para com a sociedade) do que objectivos que envolvam dinheiro, beleza e popularidade. Crescimento, ligação e contribuição são mais valiosos porque eles preenchem mais directamente as necessidades psicológicas de autonomia, competência e pertença.⁴⁴

Recentemente o director do Painel Social e Económico (SOEP) na Alemanha, Gert G. Wagner de DIW (Instituto Alemão para a Pesquisa Económica) em Berlim, escreveu que- baseado nos resultados do SOEP- a educação como objectivo ("crescimento pessoal") é muito importante para a felicidade. A educação abre portas à possibilidade de se atingirem objectivos que são importantes para a felicidade.⁴⁵ Portanto a educação é um objectivo em si mesmo e como resultado pode contribuir para uma vida mais feliz.

Positivismo

Ao trabalhar para atingir os nossos objectivos é importante ter em média um ratio de 3:1 a caminho da sua concretização, o que significa que precisamos de pelo menos três emoções positivas para cada emoção negativa para conseguirmos um estado de positivismo, de crescimento. Neste estado somos mais criativos, temos a mente mais aberta, somos mais agradáveis, e assim por diante.

Para começar tem de descobrir onde se situa hoje. Para medir isso o "Auto-teste de Positivismo" de Fredrickson (*Fredrickson, 2009*) deve ser usado.

Para melhorar o ratio para 1:3 Fredrickson recomenda que se diminua o negativismo se aumenta a positivismo.⁴⁶

Para fazer com que o negativismo decresça, devemos lutar contra o pensamento negativo, cortar com o vício da ruminação, tornarmo-nos mais conscientes. Para aumentar o positivismo devemos trabalhar o optimismo, gratidão, generosidade, sonhar com o futuro, ligarmo-nos a outros e com a natureza, abrir a nossa mente.

"Quando damos às pessoas positivismo, as suas perspectivas aumentam. Passam a ter um panorama mais vasto. Quando lhes damos negativismo ou neutralidade, a sua visão periférica encolhe literalmente, pois o positivismo muda a nossa percepção da vida. Expande a nossa visão do mundo. Apreende-se mais...Quando se vê mais, mais

43 Baumgardner, St.R , Crothers, M.R. (2010). Positive Psychology, Upper Saddle River (New Jersey), 127.

44 Ben-Shahar, T. (2007). Happier – Learn the Secrets to Daily Joy and Lasting Fulfillment, New York et al, 65 – 80.

45 See also Wagner, G. ((2009). Zufriedenheitsindikatoren – Keine einfachen Zielwerte für die Politik, in: Wirtschaftsdienst, 89. Jg., 797.

46 See in detail Fredrickson, B. (2009), Positivity, New York, Part II.

ideias ocorrem, mais acções se tornam possíveis...Fundamentalmente, o positivismo altera o cérebro e muda a maneira de interagir com o mundo."⁴⁷ Igualmente, cientistas da Universidade UC Berkeley Escola de Economia examinam como o positivismo afecta gerentes. Descobriam que gestores com maior positivismo eram mais precisos e cuidadosos nas decisões que tomavam, e eram mais eficientes nas relações interpessoais. Outros estudos mostram que gerentes mais positivos afectam os seus grupos de trabalho com mais positivismo, o que resulta numa melhor coordenação de membros de equipa e reduz o esforço que é preciso para completar o trabalho. ... Experiências científicas confirmam que as pessoas que se sentam à mesa de negociações com um espírito cooperativo e simpático – com positivismo – conseguem os melhores negócios."⁴⁸ Na educação, os professores são gerentes.

Conclusões

Resumindo: Implementar exercícios que promovem o positivismo (a felicidade) leva a que as pessoas não só se sintam bem num determinado momento mas também melhora o processo de aprendizagem e compreensão, enquanto são estudantes e pela sua vida futura. Portanto – economicamente falando – usar uma parte do tempo para melhorar o positivismo, resulta num retorno elevado do investimento – imediato e no futuro.

1 Ben Bernanke, "The economics of happiness", speech given at the University of South Carolina on 8.5.2010, p. 4

1 For a broad discussion about the question what government can learn from happiness research see Bok, D.(2009). The Politics of Happiness, Princeton et al.

See Layard, R. (2005). Happiness – Lessons from a New Science, London, 29-32.

Bernanke B.S. (2010). The economics of happiness, speech given at the University of South Carolina on 8.5.2010,5.

47 Fredrickson, B. (2009). Positivity, New York, 57 -59.

48 Fredrickson, B. (2009). Positivity, New York 2009, 60.

PSICOLOGIA POSITIVA NA SALA DE AULA

Beata Hola, Kača Švidrnichová

O papel da psicologia positiva na educação e na formação

O foco na psicologia positiva e na felicidade não deve transformar as nossas aulas em cursos de meditação ou de cultos alternativos. Aumentar a motivação dos aprendizes, promover o envolvimento activo e o compromisso emocional são razões pelas quais devemos considerar a psicologia positiva, pois os resultados na aprendizagem e no crescimento pessoal poderão ser afectados.

Então porquê usar a psicologia afectiva na escola?

“Educação positiva é definida como educação para a felicidade e para as aptidões tradicionais. A grande prevalência da depressão mundial entre gente jovem, o aumento mínimo da satisfação com a vida, e a sinergia entre aprender e emoção positiva, tudo argumenta a favor do ensino de capacidades para se ser feliz. Há provas substanciais de estudos bem controlados que as capacidades que aumentam a resiliência, emoção positiva, compromisso e significado podem ser ensinadas na escola.”

(Seligman, a.o., 2009)

O passo crucial que poderá ser também um obstáculo crucial é a implementação da psicologia positiva, não só dentro do respectivo esquema educacional, mas também dentro do contexto cultural de cada instituição educacional. Numa atitude de pensamento positivo, há diferenças significativas baseadas em tradições históricas profundamente enraizadas e frequentemente pouco reflectivas, dentro dos esquemas educacionais regionais e nacionais.

Na Europa, especialmente professores e peritos educacionais de países com um passado educacional Austro-Húngaro, frequentemente criticam os métodos da psicologia positiva, pois consideram que foram feitos temporariamente à medida das necessidades do sistema educacional dos Estados Unidos. Poderá soar ousado mas ainda há muitos professores que pensam que um método frontal de ensino, um professor autoritário e rigoroso e alunos cuja função é decorar uma plenitude de informação, é o único método correcto. Se assim é, então a integração dos elementos educativos da psicologia positiva estão predestinados a falhar.

O projecto The Key Competence Happiness (Competências chave para a felicidade) e materiais são dedicados a professores que se aperceberam que o papel do professor de hoje mudou, passou de um fornecedor de informação a um treinador, um mediador de valores e recursos. Tendo mencionado o grupo de educadores fora de moda, devemos sublinhar também que já há um grande grupo de educadores que já adoptaram esta estratégia e que a exercem nas suas aulas de ensino e formação.

Por todo o mundo, professores primários, secundários e de adultos têm tentado introduzir vários elementos da psicologia positiva nos seus planos de trabalho. Esses professores provavelmente não serão o alvo desde manual, pois eles já têm a informação e uma plenitude de recursos, textos e vídeos da internet. Estes capítulos visam os

tutores e professores para quem é natural ensinar num ambiente dinâmico e interactivo, em vez de um ensino “monótono” e frontal, e professores que apreciem os seus alunos e que queiram ajudá-los a realizar os objectivos que eles próprios definiram. A psicologia positiva traz ferramentas científicas para o estudo do desenvolvimento pessoal e o impacto da experiência de emoções positivas. Bons professores souberam sempre que crianças felizes aprendem mais efectivamente; agora há estudos científicos que mostram a veracidade desta afirmação (Fox Eades, 2008).

Esta afirmação não significa necessariamente que os professores que ainda não incorporaram a psicologia positiva e/ou a felicidade como objecto de estudo nas suas aulas e esquemas de formação, sejam menos competentes que aqueles que já o fazem. Deve ser sublinhado que motivação positiva de estudantes e abordagens de recursos orientadas devem ser promovidas dentro do sistema educacional, incluindo uma política educacional e treino inicial e avançado de professores e formadores. Falando com professores individualmente e organizações de formação de adultos é o único caminho possível, uma linha satisfatória de uma abordagem inovadora de baixo para cima. No entanto em paralelo com esta abordagem, uma sistemática estratégia de implementação de cima para baixo tem de ser criada e adoptada. A implementação de medidas educacionais da psicologia positiva requer o envolvimento das partes interessadas e dos responsáveis de todos os níveis do sistema educacional em cada país.

OS BENEFÍCIOS DA ABORDAGEM DA PSICOLOGIA POSITIVA NA SALA DE AULA

Psicologia positiva e motivação

A introdução razoável de aspectos da psicologia positiva no currículo pode aumentar a motivação do aluno para o processo de aprendizagem. A motivação vem em conjunto com objectivos de aprendizagem revelantes, nas tarefas propostas pelo professor e apreciação suficientes.

„O princípio fundamental da psicologia positiva aplicado à educação é simplesmente focar o que está correcto com cada estudante enquanto reconhecemos as suas dificuldades de aprendizagem e os seus desafios. Falando de maneira prática, isto significa que os estudantes que não são capazes de passar o seu nível na escrita, leitura, ou aritmética não são penalizados por aquilo que não estão a ser capazes de alcançar. Em vez disso, eles são premiados (geralmente com elogios ou encorajamento) por cada sucesso conseguido, seja um comportamento académico ou social, e independentemente do seu âmbito. Cada passo dado, não importa quão pequeno, é celebrado. O que acontece quando os estudantes começam a receber este tipo novo de resposta, anos depois de notas baixas nos testes, reprimendas frequentes e fracassos contínuos dos seus esforços? Uns meses depois, começam a responder de maneira diferente, a correr riscos nas aulas ao voluntariarem-se para ir ao quadro ou fazendo questões. Posto de outro modo, os estudantes começam a sentir esperança. O desafio para como o professor é conceber tarefas nas quais seja possível obter sucesso, e ao mesmo tempo prender o interesse do aluno”. (Rein, 2007)

O elogio e encorajamento são as palavras chave que parecem ser óbvias e evidentes. Contudo estamos a lidar com a realidade diária do ensino, tutores frequentemente subestimam a importância e relevância do encorajamento de pequenos passos e vitórias.

Por vezes quando perguntamos a professores porque é que eles não elogiam os seus alunos mais, a resposta é: „Não há razão para eu os elogiar, eles não fizeram nada de especial.” É este o ponto em que devemos parar e pensar. Porque é que assumimos que o que um professor precisa de uma razão específica para elogiar um aluno? E qual é a conquista suficientemente importante para se receber um elogio, e qual é demasiado insignificante que pode passar sem um elogio? De novo o passado cultural tem de ser tido em conta.

Em algumas culturas, o elogio é algo altamente valorizado e não pode ser dado de ânimo leve sem que haja uma razão relevante, quase como se ficássemos sem palavras de elogio se o fizermos muitas vezes. Portanto para os formadores e instituições de formação a adultos, a primeira questão que se coloca é „ Qual é o padrão cultural que nos constitui? O que é relevante para nós, como estabelecemos valores e indicadores de qualidade para as nossas medidas educacionais?” Ao mesmo tempo que os novos indicadores adaptados são implementados, devemos perguntar auto-refletindo: „Estão os nossos formadores motivados? Porque senão como podem eles motivar os estudantes para atingirem o melhor resultado possível? “ „Estão os formadores realmente

interessados nos seus alunos e nos seus resultados ou estão eles satisfeitos em ler a matéria do curso, como um trabalho aborrecido?”

Claro que é importante que professores e formadores mudem de atitude e adotem certos métodos psicológicos positivos como ferramentas de ensino. Contudo, não é o professor apenas que deve correr o risco de mudar a sociedade educacional de acordo com uma atitude de ensino orientada por recursos positivos.

Um estudo sobre o pouco conhecimento das crianças nas cidades do interior da América descobriu que isso é causado pela degradação da família, pobreza, fraca educação, abuso de drogas – não surpreende. Um estudo bastante diferente não perguntou, por que é que tantas crianças nas cidades do interior falham, mas por que é que tantas crianças das cidades do interior são bem sucedidas? Olhou para a resistência e descobriu que características como apoio social, optimismo, sensação de significado, com enfoque nos pontos fortes e estabelecimentos de metas ajudou as crianças a ultrapassarem passados difíceis (Fox Eades, 2008).

Estes argumentos baseiam-se em estudos científicos reais suficientes para convencer os educadores cepticos entre nós? Que tipo de prova e quanto disso precisa antes de começar a considerar que algo deve ser feito sobre, pelo menos, alguns aspetos da psicologia positiva?

Melhorar o relacionamento- instrutor-aluno. (Alterando a perspectiva):

Na comunicação com uma turma uma reflexão positiva pode influenciar a perspectiva do instrutor olhar para a sua turma. Em vez da imagem estereotipada dos alunos favoritos, alunos avançados, alunos “terríveis” e “os outros” - uma completa mudança de contexto, usando uma nova estratégia, abre uma perspectiva de comparação muito mais ampla. Vamos explicar isto com um exemplo prático.

„Claro, que tenho os meus alunos favoritos. Todos têm. Penso que é normal. Normalmente há cinco pessoas na turma que eu realmente gosto, com a maioria deles tenho uma relação normal e há sempre dois ou três que testam os limites da minha paciência. Sempre que discuto isso com os meus colegas, eles partilham da mesma opinião. É normal. Não há nada que se possa fazer contra isso. “Há mesmo uma curva Bell que suporta este fato”.

[Karel 42, Professor alemão da república checa].

Claro que esta situação é normal; todos nós já tivemos esta experiência pelo menos uma vez. Há diversas formas de a descrever. Pode ser visto como dinâmica de grupo, pode ser interpretado como algum tipo de distribuição sociológica ou apenas uma declaração do senso comum, dizendo „ não se pode ser amado por todos”.

Do ponto de vista pedagógico e metódico, o actual ponto não é se é “normal” ou não. A questão é se é útil para o processo de cooperação. Da perspectiva da psicologia positiva é a mudança de perspectiva e atitude do instrutor que pode causar mudanças consideráveis na motivação dos alunos. Aqui, muitos instrutores vão objectar dizendo que que é da responsabilidade do aluno trazer motivação ao processo de aprendizagem, porque eles vêm a sua missão como ensinar conteúdos programáticos, não em motivar e proporcionar bem-estar. Tal ponto de vista é partilhado por muitos educadores e desempenha um papel importante na educação que se baseia num

método de ensino desenvolvido durante a revolução industrial. Alguns professores chamam-lhes “os bons velhos tempos onde a escola costumava ser um lugar de disciplina e trabalho árduo.” Por outro lado pode ser chamado de ultrapassado, actualmente os alunos têm de viver e socializar. O desafio sistemático de repensar de todo o conceito de educação foi explicado de forma brilhante pelo sir Ken Robinson no seu discurso „Mudar Paradigmas Educacionais” apresentado nas conferências TED em 2010. Pode encontrar o seu complexo raciocínio, juntamente com muitos outros videos na plataforma de internet Key Competence Happiness. Se os educadores estão dispostos a levar a felicidade a sério, então terão de haver algumas mudanças fundamentais na forma como compreendemos, abordamos e organizamos a educação. Smith (2005) destaca quatro aspectos chave da implementação da felicidade dentro dos complexos sistemas educacionais:

Primeiro, a preocupação pela felicidade na educação implica olhar além da sala de aula e do contexto de ensino corrente. Se as instituições educação formais têm de ter um cuidado para com todos então uma gama de outras oportunidades e experiências deve ser oferecido. Isso inclui actividades extracurriculares e a oportunidade para ficar envolvido na vida comunidade.

Segundo, acarreta um envolvimento com a educação informal, aprendizagem em comunidade e formas mais interactivas de educação.

Terceiro, implica um abandono de largas áreas de currículos nacionais e estaduais (se não mesmo o currículo nacional) e procurar abordagens e temas que não alienem.

Quarto, a felicidade na educação requiere um acesso facilitado ao aconselhamento e apoio emocional para que aqueles que estão com problemas tenham meios de chegar a um entendimento para eles próprios e para a sua situação. A lista continua... e o seu alcance e escala são indicadores das dificuldades envolvidas na reorientação dos sistemas educacionais. Talvez Jean Baudrillard estivesse certo quando falou das dificuldades de resistir às culturas dominantes – mas a felicidade das pessoas é muito importante para não tentarmos fazer isso.

Dividir os alunos em subgrupos de acordo com as preferências, é um processo comum, que, muitas vezes, começa espontaneamente mesmo sem haver consciência disso. Vamos reformular esta situação numa perspectiva de pensamento positivo.

Um exercício para cada educador:

Desenhe a ordem pela qual estão sentados os alunos colocando os nomes dos alunos no lugar onde normalmente se sentam.

Durante as próximas aulas ligue cada nome com três aspetos que valorize sobre cada aluno. É importante fazer isto para cada aluno. Por muito simples que este exercício possa parecer são precisas algumas aulas e horas a pensar até cobrir todo o esquema. Em alguns alunos é fácil escrever vários aspetos positivos, noutros é quase

impossível encontrar uma característica positiva. Este é o ponto chave deste exercício. Há coisas para valorizar em cada um dos alunos. Às vezes demora um pouco mais a descobrir, e outras vezes é realmente difícil, mas é possível. Se já tentou de tudo para descobrir e ainda não conseguiu descobrir um ponto positivo sobre um determinado aluno escreva a seguinte frase por baixo do seu nome: “Eu valorizo a sua enorme capacidade para esconder os seus grandes traços by mNa altura em tiver o esquema todo preenchido tente incorporar estas descobertas e características no processo de ensino tendo como foco nas ligações entre o traço especial do aluno e o tópico ou assunto pensado.

Tenha este esquema consigo e verifique-o de vez em quando para ver se ainda está atual ou se necessita de ser atualizado.

Qual o objetivo deste exercício? Como está relacionado com a introdução horizontal de felicidade na educação de adultos? Usando padrões tradicionais de pensamento estamos habituados a catalogar alunos de acordo com vários aspetos – primeira impressão, impressão geral, algumas características que consideramos típicas de alguma forma. Catalogá-los desta forma no início muitas vezes fecha a porta para os seus recursos e potenciais. Pode argumentar que tal perceção é normal. Olhando para os objetivos de aprendizagem devemos fazer a pergunta sobre se tal estratégia é útil?

Treino de Felicidade e desenvolvimento de recursos humanos

Fox Eades (2008) definiu um conjunto de lições que os educadores devem retirar da psicologia positiva:

- ajudar as crianças a darem conta das suas experiências positivas.
- Introduzir atividades que as crianças gostem na sala de aula.
- Praticar contar a si mesmo histórias positivas.
- Usar reforçadores (boosters) para mudar o humor da turma.
- Promover fluidez
- Quando estiver em baixo relembre-se de memórias felizes.
- Encorajar as crianças a sair da sua zona de conforto.
- Dizer às crianças para pedirem ajuda quando se encontrarem na zona de pânico.
- Encoraje as crianças a falhar

Estas lições foram definidas para educação primária e secundária. Apesar do que estes aspetos signifiquem para a educação de adultos e para a aprendizagem ao longo da vida. Apreciar até os mais pequenos sucessos, cultivar os recursos dos alunos e criar uma atmosfera positiva no contexto da aprendizagem é uma abordagem estada e aplicada em todo o mundo em todo o tipo de institutos de educação desde escolas primárias passando por

escolas de línguas e institutos de TIC até às mais prestigiadas universidades do mundo. Porque deve, como perito de formação, considerar a implementação de elementos da psicologia positiva na sua sala de aula? Duas boas razões para ensinar o bem-estar nas escolas são a presente corrente de depressões e aumento nominal de felicidade nas duas últimas gerações. Uma terceira boa razão é a que um melhor bem-estar reforça a aprendizagem, a meta tradicional da educação. Uma boa disposição implica uma maior atenção, um pensamento mais criativo e holístico. Isto contrasta com uma má disposição uma menor atenção, pensamento mais crítico e analítico. Quando está mal disposto diz com mais frequência “o que está mal aqui?”. Quando está bem disposto diz mais “O que está bem aqui?”. Ainda pior: quando está de mau humor retrai-se defensivamente sobre o que já sabe e acata bem ordens. Ambas as formas de pensar, positiva e negativa são importantes na situação certa mas as escolas realçam mais do que é necessário o pensamento crítico e seguir ordens ao invés de pensamento criativo e aprender coisas novas. O resultado é o fato de as crianças classificarem a ida à escola só um pouco acima de uma ida ao dentista. No mundo moderno acredito que chegámos finalmente a uma era em que mais pensamento criativo e menos obediência cega a ordens – e sim, mais apreciação - vão ter mais sucesso (Seligman, a.o., 2009).

O USO DA BASE DE DADOS KCH NA EDUCAÇÃO

Energizantes para momentos de tédio ou desmotivação

A introdução de psicologia positiva não pode ser um acontecimento repentino. Requer tempo, paciência e estratégia. Mudar a perspectiva requer tempo. Uma das formas para introduzir pensamento positivo na educação de adultos é através de energizantes ou desbloqueadores (ice-breakers) que impulsionam a dinâmica de grupo e estimulam o processo de aprendizagem. Há diversos exercícios nas ferramentas KCH que podem ser úteis para este propósito. Portanto agora pode gastar de forma legítima os 5 primeiros minutos de cada lição com um jogo para assim pôr as crianças bem dispostas e informar alguém que o questione que está a agir de acordo com a teoria ‘broaden-and-build’ de Barbara Fredrickson sobre emoções positivas. É portanto sensato em termos de educação.

Obtemos mais daquilo em que nos focamos. Se nos focamos habitualmente em remediar fraquezas então vamos lutar para ajudar crianças a florescer. Por outro lado se nos focarmos em promover hábitos positivos de pensamento, discurso e comportamento vamos estar a ajuda-los a desenvolver-se ainda mais (Fox Eades, 2008).

Ferramentas com potencial para o desenvolvimento individual de recursos

Quando usados de forma correta, estes exercícios pode ajudar os seus alunos a desenvolverem os seus recursos e competências individuais. Mesmo que use estes exercícios só como complemento e se os implementar ao longo dos conteúdos da educação “real” poderá conseguir mudanças significativas na sua sala de aula. Procurar coisas, hábitos e experiências positivas e talentos pode causar alguma resistência ao início. Mesmo junto de alunos



novos às vezes o auto louvor e\ou elogio é problemático. Contudo, após um certo tempo os alunos acostumam-se e ao mesmo tempo começam a adotar a abordagem começando a procurar recursos positivos em si e nos outros e a descobrir formas de os deenvolver e elaborar. Pode não haver um fim “Hollywood” mas haverá um certo efeito na dinâmica do grupo e atitude perante o trabalho.

Componentes de motivação adicional de projetos de longo prazo

Incluir exercícios didáticos baseados na pesquisa de felicidade e psicologia positiva podem tornar-se uma parte útil e motivadora de projetos temáticos complexos que pretenda levar a cabo com os seus alunos. O tópico felicidade não necessita de ser o assunto central. Pode ser anunciado como uma medida de acompanhamento. Quando estiver a trabalhar em projetos educacionais de longo prazo, os exercícios de felicidade podem ser usados para manter o espírito de equipa, para motivar os participantes a darem o seu melhor e a contribuir para o trabalho de equipa, a sumarizar os objetivos já alcançados e a procurar oportunidades e soluções em vez de problemas. É importante incorporar o elemento da psicologia positiva de forma natural no fluxo de trabalho para que façam parte das atividades e não sobressaiam de forma não natural.

Aprendizagem integrada combinando felicidade com outros tópicos

Alguns elementos das ferramentas Key Competence Happiness toolbox podem ser integrados em cursos de formação para adultos. Vários exercícios , dentro do período de validação do projeto Key Competence Happiness, foram testados inseridos em cursos de línguas, aulas de TIC e design e cursos de requalificação para artesãos. Uma fase inicial de implementação foi necessária para todos os cursos educacionais mencionados em cima. Muitos instrutores ou fornecedores de educação não viram vantagens em incorporar elementos de psicologia positiva nas suas aulas. Não viram o interesse em conteúdos e formatos motivacionais em cursos avançados de TIC ou em cursos profissionais para pedreiros ou canalizadores. Durante este período a equipa Key Competence Happiness ajudou estas instituições a encontrar possibilidades visto que os resultados e efeitos são óbvios. Quanto mais motivados estiverem os alunos mais eficiente será o processo de aprendizagem e satisfação.

O PROCESSO DE IMPLEMENTAÇÃO PODE SER DIVIDIDO EM DIVERSAS FASES:

Entrevista inicial para descobrir as necessidades e ideias estratégicas de quem fornece a educação. Depois da apresentação inicial do projeto KCH e seus objetivos, os fornecedores de educação não conseguem ver normalmente a ligação entre o projeto e as suas ofertas educacionais. Numa discussão mais direcionada muitos campos de implementação podem ser revelados, como motivação a longo prazo dos participantes do curso, não só para prevenir a sua desistência mas também para voltarem e se inscreverem em outro curso, etc.

Análise dos métodos de ensino em cursos de amostra

Nem todos os cursos de formação para adultos são apropriados para a implementação de aulas de psicologia positiva. Isto não é porque a psicologia positiva e as abordagens orientadas para os recursos terem um potencial limitado mas mais por causa de um ambiente altamente específico e por causa do limite horário de alguns cursos. (i.e. cursos especializados de TIC para peritos). É por isso preferível levar a cabo uma análise de implementação e definir, com os gestores de RH ou com gestores de produto onde a prova de implementação dos métodos KCH serão mais adequados. A melhor área para implementação serão todo o tipo de aulas de línguas, visto que os seus conteúdos e formatos são bastante flexíveis e a sua metodologia é muito próxima da “linguagem” da psicologia positiva

Elaboração de um plano passo a passo de implementação desenhado à medida de acordo com as necessidades das instituições

Antes de começar uma prova os representantes KCH e os representantes do fornecedor de formação para adultos devem elaborar um detalhado plano de implementação que descreva a distribuição de tarefas e a sequência dos passos. Esta etapa é crucial para evitar mal entendidos na fase inicial de cooperação. Assinar um acordo de cooperação faz com que a colaboração seja vinculativa e oficial. Esta fase inclui também uma definição dos indicadores de qualidade e critérios para avaliação do processo.

Formação de instrutores

As pessoas chave dentro da implementação do processo são os próprios instrutores. Eles não devem ser deixados sozinhos durante o momento da prova. Devem também participar de forma voluntária. Caso contrário a eficácia da implementação KCH seria muito baixa e mais ainda, não seria de todo de acordo com a psicologia positiva. Durante uma sessão de formação de instrutores deve ser explicada a estrutura da base de dados. Contudo o maior foco recai sobre o processo de acompanhamento no qual os instrutores devem aprender como incorporar exercícios parciais da base de dados nas suas aulas específicas maximizando o valor acrescentado e minimizar efeitos colaterais que poria em perigo os objetivos de formação principais.

Avaliação de resultados, recolha de retorno (feedback)

Após um certo tempo deve ser recolhido e avaliado o retorno de alunos, instrutores e fornecedores de educação. Os métodos de avaliação usados vão depender do âmbito e intenções do fornecedor de formação. No entanto para ser capaz de avaliar o desempenho dos instrutores, os fornecedores de formação e representantes KCH devem considerar um envolvimento ativo para com a formação, i.e. sobre a forma de “cliente mistério” desempenhando o papel de um participante nos cursos onde as ferramentas Key Competence Happiness foram implementadas.

Adaptação e implementação de segundo nível

A Key Competence Happiness é uma base de dados aberta. Isso significa que novos exercícios e ferramentas podem ser adicionados e que a base de dados pode ser atualizada e enriquecida mesmo depois do fim do projeto KCH. No caso dos instrutores se aperceberem que alguns dos exercícios na base de dados podem ser mais eficazes de uma forma ou contexto diferentes podem elaborar uma nova versão ou atualizar e contribuir eles mesmos. Este fato faz com que todas as ferramentas sejam transparentes e motivadoras para todos os peritos de educação. Tendo criado um novo exercício pode ser publicado e partilhado com a comunidade de instrutores imediatamente.

Elaboração e supervisão de um plano de implementação a longo prazo

Antes do período de implementação conjunto deve ser elaborado um plano de implementação de longo prazo, que será novamente assinado pelos fornecedores de formação e pelos representantes do projeto Key Competence Happiness. Quando a estratégia final para embutir psicologia positiva no currículo de formação estiver confirmada o papel dos peritos KCH está cumprido e o processo de implementação pode ser considerado acabado. A instituição de educação pode concordar com uma supervisão externa ou outro tipo de acompanhamento de acordo com as suas necessidades individuais.

Áreas de educação\formação para adultos recomendadas para a implementação de exercícios selecionados da base de dados Key Competence Happiness:

- Cursos de línguas
- Cursos TIC para público em geral
- Aulas de design gráfico, aulas de fotografia
- Cursos de atualização de conhecimento de diversos tipos
- Workshops de curto prazo e seminários especializados sobre temas específicos



LEITURAS ADICIONAIS E REFERÊNCIAS:

- Fox Eades, J.**, (2008) Positive psychology in the classroom, <http://www.teachingexpertise.com/articles/positive-psychology-classroom-3506>, retrieved 3.8.2011
- Seligman, M.E.P., Ernst, R.M., Gillham, J., Reivich, K., & Linkins, M.** (2009). Positive education: Positive psychology and classroom interventions, *Oxford Review of Education* (35) 3, 293-311.
- Noddings, N.** (2009). *Happiness and Education*, New York: Cambridge University Press.
- Smith, M. K.** (2005). Happiness and education - theory, practice and possibility', the encyclopaedia of informal education, www.infed.org/biblio/happiness_and_education.htm.
- Rein, Carole**, Positive Psychology in Education, (2007). <http://positivepsychologycoachingblog.com/2007/08/03/positive-psychology-in-education/> retrieved 3.8.2011 Further links and reading

ALEMÃO

Leituras adicionais

- LYUBOMIRSKY, S** (2008). *Glücklich sein – Warum Sie es in der Hand haben, zufrieden zu leben*, Frankfurt.
- BERNS, G.** (2006). *Statisfaction – Warum nur Neues uns glücklich macht*, Frankfurt/New York.
- CSIKSZENTMIHALYI, M.** (2005). *Flow – Das Geheimnis des Glücks*, 12. Auflage, Stuttgart.
- EPIKUR** hrsg. und übersetzt von Rainer Nickel (2005). *Wege zum Glück*, Düsseldorf.
- FREDRICKSON, B.** (2009). *Positivity*, New York.
- FRITZ-SCHUBERT, E.** (2008). *Schulfach Glück*, Freiburg.
- HORBACH, WOLFF** (2008). *77 Wege zum Glück*, GU München.
- SCHMITZ, M., SCHMITZ, M.** (2009). *Emotions-Management – Anleitung zum Glücklichsein*, München.
- VON HIRSCHHAUSEN, E.** (2009). *Glück kommt selten allein ...*, Reinbeck beim Hamburg.
- SMOLKA** Heide-Marie (2011). *Mein Glückstrainings-Buch*, Wien.

Links

- <http://www.faktor-g.de>
- <http://www.authentic happiness.sas.upenn.edu>
- <http://www.worlddatabaseofhappiness.eur.nl>
- <http://www.le.ac.uk/users/aw57/world/sample.html>
- <http://www.gluecksnetz.de>
- <http://www.meldestellefuergluecksmomente.at>
- <http://www.77-wege-zum-glueck.de>
- <http://www.worldofemotions.com>

<http://www.happier.com>
<http://www positivityratio.com/>
http://chass.ucr.edu/faculty_book/lyubomirsky/
<https://www.psyfit.nl/>

CHECO

Leituras adicionais

KŘIVOHLAVÝ, J. (2004). Pozitivní psychologie. Praha: Portál.
KŘIVOHLAVÝ, J. (2006). Psychologie smysluplnosti existence. Praha: Grada.
KŘIVOHLAVÝ, J. (2009). Psychologie moudrosti a dobrého života. Praha: Grada Publishing.
SELIGMAN, Martin E. P. (2003). Opravdové štěstí: pozitivní psychologie v praxi. Praha: Ikar.
CSIKSZENTMIHALYI, M. (1996). O štěstí a smyslu života. Praha: Nakladatelství LN.
MACKOVÁ, Z. (2006). Fenomén prúdenia v širšom kontexte. Československá psychologie, 50, 2, 138-147
WATZLAWIK, P. (2010). Úvod do neštěstí. Praha: Portál.
RICARD, M. (2008). Kniha o štěstí. Praha: Rybka Publishers.
DOSEDLOVÁ, J. (2008). Předpoklady zdraví a životní spokojenosti. Praha: MSD.
BLÍŽKOVSKÁ DOSEDLOVÁ, J. (2003). Objektívni a subjektívni faktory štěstí. Brno: Masarykova univerzita v Brně.
ŠOLCOVÁ, I. (2005). Stinné stránky pozitivní psychologie. Československá psychologie, 49, 4, 363-366
KEBZA, V., ŠOLCOVÁ, I., KODL, M. (2009). Výsledky empirického šetření osobní pohody (wellbeing) u souboru českých vysokoškolských studentů. Brno: Pedagogická fakulta MU a nakladatelství MSD.

Links

<http://web.ff.cuni.cz/~hosksaff/clanky-seligman.html>
<http://www.pozitivni-psychologie.cz/>
<http://e-psycholog.eu/clanek/97>
<http://prehravac.rozhlas.cz/audio/2155158>
<http://prehravac.rozhlas.cz/audio/2043350>

ITALIANO

Leituras adicionais

IAVARONE M. L. (2008). Educare al benessere, Bruno Mondatori.
D'URSO V., Trentin R. (1990). Psicologia delle emozioni, il Mulino, Bologna.
DE MASI D., Betto F. (2004). Non c'è progresso senza felicità, Rizzoli, Milano.

IAVARONE M.L., Verso una pedagogia del benessere. La costruzione di professionalità educative in ambito socio-sanitario, in P. Orefice, A.

KLEIN S. (2004). La formula della felicità, Longanesi, Milano

LE DOUX J. (1998). Il cervello emotivo. Alle origini delle emozioni, Baldini Cas**SELIGMAN M.** (1996). Imparare l'ottimismo, Giunti, Firenze.

SPERONI D. (2010). I numeri della felicità, Feltrinelli.

Links

http://www.istat.it/salastampa/comunicati/in_calendario/sodcit/20101104_00/testointegrale20101104.pdf

<http://www.donatosperoni.it/2010/10/09/i-numeri-della-felicita-riflessioni-sul-dibattito/>

<http://famiglieditalia.wordpress.com/2010/06/24/il-segreto-della-felicita-avere-una-famiglia-vicino-famiglieditalia-news/>

http://www.istat.it/salastampa/comunicati/in_calendario/sodcit/20101104_00/testointegrale20101104.pdf

NEERLANDÊS

Leituras adicionais

BOHLMMEIJER, E. & HULSBERGEN, M. (2009). Voluit leven - Boom hulpboek. Amsterdam: Uitgeverij Boom.

BOLIER, L., HAVERMAN, M., & WALBURG, J.A. (2010). Mental fitness - verbeter je mentale conditie (mental fitness - train your mental condition). Amsterdam: Uitgeverij Boom.

BANNINK, Frederike (2009). Positieve psychologie in de praktijk. Amsterdam: Hogrefe Uitgevers.

HAMBURGER, Onno & Bergsma, Ad (2011). Gelukkig werken. Amsterdam: Boom/Nelissen.

HULSBERGEN, M. (2011). Ik ben altijd ergens anders. Over mindfulness & leven met aandacht. Amsterdam: Uitgeverij Boom.

LYUBOMIRSKY, Sonja (2009). De maakbaarheid van het geluk – een wetenschappelijke benadering voor een gelukkig leven. Amsterdam: Archipel.

SELIGMAN (2009). Gelukkig zijn kun je leren. Houten: Spectrum.

VAN CRAEN, Wilfried (1999). Lessen in levenskunst. De praktijk van het positief denken. Acco Uitgeverij.

VAN CRAEN, Wilfried (2007). De praktijk van het genieten. Acco Uitgeverij.

HAYES, Steven. (2006). Uit je hoofd in het leven. Nieuwezijds BV

DEWULF, David. (2010). Mindful gelukkig: Zeven bronnen van innerlijke vreugde. Lannoo.

Links

<http://www.worlddatabaseofhappiness.eur.nl/>

<https://www.psyfit.nl/>

<http://www.netwerkpositiepsychologie.nl/>
<http://www.plukjegeluk.be/>
<http://gelukscoach.plukjegeluk.be/>
<http://www.positiefonderwijs.nl/>
<http://www.lesseningeluk.nl/>

ESLOVENO

Leituras adicionais

AVSEC, A., MASNEC, P. in Komidar, L. (2009). Personality traits and emotional intelligence as predictors of teachers' psychological well-being. *Psihološka obzorja*, 18 (3), 73-86.

GRADIŠNIK, Branko. (2010). Sreča: pisma iz moje svetovalnice (Happiness – letters from my counseling). Ljubljana: Umco.

GRUBAN, Brane. (2008). Prehod od negativne na pozitivno psihologijo motivacije zaposlenih. Dialogos: strateške komunikacije. Retrieved from www.dialogos.si/slo/objave/clanki/psih/

KODRIČ, Neli. (2008). Sreča je. (Happiness exists). Maribor: Založba Litera.

MUSEK, J. (2005). Psihološke in kognitivne študije osebnosti – dosežki pozitivne psihologije. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta – Razprave.

MUSEK, J. in Banda, D. (2006). Motivacijski in emocionalni vidik inspiracije (Motivational and Emotional Aspect of Inspiration). *Anthropos* 2006 1-2 (201-201), str. 77-95.

REBULA, Alenka. (2007). V luči pozitivne psihologije (In the light of Positive Psychology). Članek. Retrieved from www.alenkarebula.com/index.php?id=34&page=include/vidi.php

SMOLEJ-FRITZ, B. in Avsec, A. (2007). The experience of flow and subjective well-being of music students. *Psihološka obzorja*, 16 (2), 5-17.

Vizjak, M. in Musek, J. (2007). Pozitivna psihologija – V iskanju sreče (Positive Psychology – searching Happiness). *REVIJA Soutripanje*. Retrieved from www.cdk.si/soutripanje/

Books of foreign authors translated into Slovene in the field of Positive Psychology:

CAMPBELL, J. (2010). Poti do sreče: osebna preobrazba. (Paths to happiness: personal transformation). Nova Gorica: Založba Eno.

CRAFT, R.G. (2010). Načrt za srečo (Happiness scheme). Tržič: Učila International.

GRENVILLE-CLEAVE, B., BONIWELL, I. in Tessina, T.B. (2010). Enačba za srečo (Happiness equation). Ljubljana: Didakta

RIJAVEC, M., MILJKOVIČ, D., Brdar, I. (2009). Pozitivna psihologija – Znanstveno istraživanje ljudskih snaga I sreće. Zagreb: Manager – Poslovna knjižara

SELIGMAN, M.E.P. (2009). Naučimo se optimizma (Learned optimism). Ljubljana: Založba Mladinska knjiga.

SELIGMAN, M.E.P. (2011). Optimističen otrok (Optimistic Child). Ljubljana: Založba Mladinska knjiga.

SHIMOFF, M. (2009). Srečni kar tako – sedem korakov do sreče (Happy for no reason – seven authentic happiness steps). Ljubljana: Založba Vale-Novak.

Links

IPSA Institute for Integrative Psychotherapy and Counseling

<http://www.institut-ipsa.si>

They are offering coaching for personal development and enhancing positive resources

Doc.dr. Beno Arnejčič is an expert in the field of positive psychology, motivation, psychology, recreational race.

<http://www.tek.si>

School of Emotional Intelligence <http://www.custvena-inteligenca.org>

Program is aimed at managing stress, developing emotional and social skills, knowledge and understanding of emotions, increase confidence, improve communication, interpersonal relationships , self-esteem, increasing well-being and happiness. Participants are trained to be more relaxed, creative and happy.

Positive psychology at the workplace

<http://www.mojedelo.com>

Franka Bertoncelj, Master of psychological science. She is involved with coaching staff and individual psychological counseling for individuals. Working principally on transactional analysis methods and cognitive behavioral approach, it builds your knowledge with the new principles of positive psychology.

We can find practical, everyday piece of advice on a positive, fulfilling and happier life at www.pozitivke.net website.

Institute of personal quality development

<http://www.insti-rok.si>

Positive psychology /well-being and happiness

www.psiha.net

Positive psychology in temporary economics

www.fakulteta.doba.si

Female well-being

www.alenkarebula.si

Slovenian Hypnoterapist Association

www.dhs.si

Slovenian Neuroscience Association

www.sinapsa.org



INGLÈS

Further reading

NOLL, H. (2010). Life Satisfaction and Income – A Paradox Relationship?unpublished paper, Mannheim.

RUBIN, Gretchen, (2009). The Happiness Project, Harper Collins Publishers, New York,

CSIKSZENTMIHALYI, M., ABUHAMDEH, S., & NAKAMURA, J. (2005). Flow. New York, NY,US: Guilford Publications.

FREDRICKSON, B.L. (2005). The broaden-and-build theory of positive emotions. New York, NY,US: Oxford University Press.

KEYES, C.L.M. (2007). Promoting and Protecting Mental Health as Flourishing: A Complementary Strategy for Improving National Mental Health. Am Psychol, 62,95-108.

LYUBOMIRSKY, S. (2008). The how of happiness: A practical approach to getting the life you want. Londen: Sphere.

SELIGMAN, M.E.P. (2002). Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment. New York, NY,US: Free Press.

SELIGMAN, M.E.P., Rashid, T., & Parks, A.C. (2006). Positive Psychotherapy. American Psychologist, 61,774-788.

SELIGMAN, M.E.P., Steen, T.A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. Am Psychol, 60,410-421.

SIN, N.L. & LYUBOMIRSKY, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: a practice-friendly meta-analysis. Journal of Clinical Psychology, 65,5, 467-487.

Links

European Network for Positive Psychology:

<http://www.enpp.eu/>

International Positive Psychology Association:

www.ippanetwork.org

Positive Psychology Center:

<http://www.ppc.sas.upenn.edu>

How are you

<http://www.worldofemotions.com>

Measure your happiness

<http://happier.com>

Authentic Happiness:

<http://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/Default.aspx>

World Database of Happiness:

<http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/>

Centre for Applied Positive Psychology:

<http://www.cappeu.com>

Strengths 2020 - Realising the best of you

<http://www.strengths2020.com>

Positivity - Barbara Fredrickson

<http://www.positivityratio.com>

Centre for Confidence:

<http://www.centreforconfidence.co.uk>

VIA Institute on Character:

<http://www.viacharacter.org>

Clifton Strengths Finder Center:

<http://gmj.gallup.com/content/102310/clifton-strengthfinder-book-center.aspx>

Centre for Trauma, Resilience and Growth:

www.nottinghamshirehealthcare.nhs.uk/trauma

Optimal Functioning

<http://www.optimalfunctioning.com/tag/positive-psychology>

Positive Psychology News:

<http://positivepsychologynews.com/>

The Hero Project - Philip Zimbardo:

<http://www.lucifereffect.com/heroism-signup.htm>

New Zealand Association of Positive Psychology:

<http://www.positivepsychology.org.nz/index.html>

Personal Well-Being Centre:

<http://www.personalwellbeingcentre.org/index.html>

http://news.bbc.co.uk/2/hi/programmes/happiness_formula/default.stm

Videos

Have a look at the videos of diverse famous people giving lecture on positive psychology.

Martin Seligman on the flourish concept:

<http://www.seligmaneuropa.com/en/news/allgemeine-news/prof-dr-seligman-uber-flourish#axzz10iZDc5ur>

Martin Seligman on positive psychology:

http://www.ted.com/talks/lang/eng/martin_seligman_on_the_state_of_psychology.html

Martin Seligman on the future of positive psychology:

http://www.youtube.com/watch?v=m_hRtz-sQxg&feature=related

Mihály Csikszentmihalyi on flow:

http://www.ted.com/talks/lang/eng/mihaly_csikszentmihalyi_on_flow.html

Tal Ben-Shahar on positive psychology:

<http://bigthink.com/ideas/16653>

Barbara Frederickson on positive emotions:

<http://www.youtube.com/watch?v=lqZ04KhQjmQ>

Barbara Fredrickson on positivity:

http://www.youtube.com/watch?v=Ds_9Df6dK7c

Matthieu Ricard on the habits of happiness:

http://www.ted.com/talks/matthieu_ricard_on_the_habits_of_happiness.html

Daniel Kahneman on diverse approaches towards happiness:

http://www.ted.com/talks/lang/eng/daniel_kahneman_the_riddle_of_experience_vs_memory.html

Ken Robinson about schools killing creativity:

http://www.ted.com/talks/ken_robinson_says_schools_kill_creativity.html

Dan Gilbert on the happiness questions:

http://www.ted.com/talks/dan_gilbert_asks_why_are_we_happy.html

Chris Johnston: Bristol Happiness Lectures:

<http://www.youtube.com/watch?v=y2QZoEFYkKs>

Edward Craighead and Corey Keyes on the ways to happiness:

<http://www.youtube.com/watch?v=7q6DSDxIpd4>

Philip Zimbardo on the psychology of evil:

http://www.ted.com/talks/philip_zimbardo_on_the_psychology_of_evil.html

George Vaillant on the results of a Harvard study on the pursuit of happiness

<http://www.theatlantic.com/video/archive/2009/05/the-pursuit-of-happiness/24300/>

Dalajláma on happiness and positive emotions:

<http://www.forum2000.cz/cz/web-tv/cat/dalajlama/detail/prednaska-dalajlamy-on-line/>

Een documentaire “Happy”:

<http://www.thehappy movie.com/>

Project partnership:

Austria

Blickpunkt Identität

<http://www.blickpunkt-identitaet.eu>

Medizinische Universität - Division of Social Psychiatry

<http://www.muw.ac.at>

Arbeitsmarktservice Niederösterreich

<http://www.ams.at/noe>

Netherlands

Trimbos-instituut

<http://www.trimbos.nl>

Verwey-Jonker Instituut

<http://www.verwey-jonker.nl>

Czech republic

KTP - Společnost pro kvalifikaci na trhu práce

<http://www.ktp-qualification.eu>

Slovenia

INTEGRA, Inštitut za razvoj človeških virov

<http://www.eu-integra.eu>

Belgium

ISW Limits

<http://www.iswlimits.be>

Portugal

Instituto Politécnico de Beja/Escola Superior de Educação

<http://www.ipbeja.pt>

Germany

PS: Akademie

<http://www.ps-akademie.de>

France

INSUP Formation

<http://www.insup.org>

Italy

Fondazione Idis – Città della Scienza

<http://www.cittadellascienza.it>



Education and Culture DG

Lifelong Learning Programme

Projecto financiado com o apoio da Comissão Europeia.
A informação contida nesta publicação (comunicação) vincula exclusivamente o autor, não sendo a Comissão responsável pela utilização que dela possa ser feita.