

ENSINANDO 'FELICIDADE': APRENDIZAGEM SOCIOEMOCIONAL NO ENSINO SUPERIOR

José Artur Teixeira Gonçalves¹

RESUMO: O objeto deste relato é a disciplina optativa Felicidade, oferecida no segundo semestre de 2019, no Centro Universitário Antonio Eufrásio de Toledo de Presidente Prudente. Fundamentada no modelo PERMA, criado pelo psicólogo Martin Seligman, a disciplina visa desenvolver o bem-estar e florescimento dos estudantes, por meio de práticas e reflexões que aliam campos interdisciplinares como a Psicologia Positiva, Neurociência e a Filosofia.

Palavras-chave: Bem-estar subjetivo. Florescimento. Felicidade.

1 INTRODUÇÃO

O presente trabalho objetiva relatar uma experiência em curso de implementação da disciplina optativa Felicidade, centrada no desenvolvimento de competências socioemocionais, em uma instituição de ensino superior (Centro Universitário Antonio Eufrásio de Toledo de Presidente Prudente), no segundo semestre de 2019.

O ensino de bem-estar subjetivo e autorrealização, pilares da Educação Positiva (SELIGMAN, 2011) é ainda muito recente no Brasil. A primeira universidade pública brasileira a inserir em sua matriz a disciplina Felicidade foi a Universidade de Brasília (UNB), em 2018 (GARONCE, 2018).

No exterior, a disciplina é ofertada nos Estados Unidos, Inglaterra, Austrália, entre outros países (CAMPOS, 2018), sendo um dos cursos mais concorridos da Universidade de Harvard (BEN-SHAHAR, 2018; ACHOR, 2012),

A motivação para ofertá-la em nosso contexto foi a necessidade sentida de desenvolver habilidades socioemocionais nos egressos, que atuarão em um mundo cada vez mais em transformação, bem como desenvolver nos indivíduos estratégias de enfrentamento do estresse, ansiedade e depressão, estimulando uma vida com propósito e florescimento.

¹ Coordenador do Laboratório de Apoio Pedagógico em Inovação Acadêmica (LAP) do Centro Universitário Antonio Eufrásio de Toledo de Presidente Prudente e coordenador de Projetos Socioemocionais do Colégio Anglo Prudentino. Doutor em História pela UNESP/Assis e pós-graduando em Psicologia Positiva, Ciência do Bem-Estar e Autorrealização pela PUC-RS.

2 O MODELO PERMA

A disciplina possui como fundamentação teórica o modelo PERMA, desenvolvido pelo psicólogo estadunidense Martin Seligman. Embora tenha recebido o título “Felicidade”, os eixos da disciplina ancoram-se no construto de bem-estar, termo preferível por Seligman ao de Felicidade (SELIGMAN, 2011).

O modelo PERMA é formado pelo acrônimo de emoções positivas (positive emotions, em inglês), engajamento, relacionamentos positivos, significado (meaning) e realizações (accomplishment).

Considera-se que as emoções positivas são apenas um dos componentes de uma vida feliz. É preciso desenvolver relacionamentos, bem como uma vida com propósito e significado (SELIGMAN, 2011).

3 A ESTRUTURA DA DISCIPLINA

A disciplina Felicidade possui como objetivo geral promover a aprendizagem de competências socioemocionais para formação humanizada dos profissionais no contexto da 4ª Revolução Industrial, estimulando a busca de sentido e propósito e bem-estar.

Já os objetivos específicos são: a) preparar o indivíduo para uma vida com sentido, propósito e autorrealização; b) Apresentar estratégias geradoras de bem-estar e felicidade; c) Desenvolver autorregulação e gestão da inteligência emocional; d) Promover cultura de empatia e comunicação não violenta.

Para tanto, a disciplina foi estruturada em quatro unidades temáticas. A primeira foi denominada “Em busca de sentido”, na qual seria abordado sentido, propósito, autorrealização e valores e forças de caráter. Nesta unidade, também se conceituaria o modelo PERMA.

A segunda unidade foi articulada com o eixo “Oportunidades na adversidade”, enfocando resiliência, estilos explanatórios, fatores protetivos de ansiedade e depressão e formação de hábitos positivos. A terceira seção foi intitulada como “O eu e o outro”, na qual se versaria sobre empatia, comunicação não-violenta, relacionamentos positivos e gratidão.

A quarta e última unidade, “Ser feliz é possível”, trata do conceito de felicidade, assim como as contribuições da Psicologia Positiva para aumentar o bem-estar subjetivo.

Os procedimentos de ensino escolhidos foram aulas expositivas dialogadas, dinâmicas e atividades práticas, bem como metodologias ativas de aprendizagem: Project Based Learning e Design Thinking.

4 AVALIANDO O BEM-ESTAR

No primeiro encontro da disciplina, os alunos responderam ao questionário Authentic Happiness Inventory Online², instrumento constituído por 23 questões em uma escala Likert, criado para avaliar o bem-estar dos respondentes, fundamentado no modelo de Seligman.

O instrumento possibilita aos participantes uma sondagem sobre seu atual estado de bem-estar, identificando as dimensões em que podem focar para seu desenvolvimento ao longo da disciplina.

Ao final, espera-se comparar os resultados para identificar se a disciplina foi exitosa em promover incremento de bem-estar nos estudantes.

Os alunos também deverão apresentar um portfólio, no qual farão uma autoavaliação sobre seu desenvolvimento pessoal no decorrer da disciplina. Assim, será possível colher a percepção dos estudantes de modo qualitativo, triangulando com os dados obtidos nos testes psicométricos.

5 CONCLUSÃO

A disciplina ainda está em curso, mas o engajamento dos estudantes nas atividades propostas e seus relatos sobre as experiências são encorajadores. Espera-se que a experiência motive a inserção da disciplina na matriz curricular dos cursos, para que mais estudantes possam atingidos, promovendo-se uma cultura de bem-estar no ambiente escolar.

² Disponível em: <https://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/user/register>.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ACHOR, Shawn. **O jeito Harvard de ser feliz**. São Paulo: Saraiva, 2012.

BEM-SHAHAR, Tal. **Seja mais feliz**. São Paulo: Academia, 2018.

CAMPOS, Lorraine Vilela. A felicidade está... na sala de aula: Universidades oferecem cursos sobre felicidade pelo mundo. **Brasil Escola**. 30/07/2018. Disponível em: <https://vestibular.brasilecola.uol.com.br/estudar-no-exterior/felicidade-esta-na-sala-aula-universidades-oferecem-cursos-felicidade.htm>. Acesso em: 20 jul. 2019.

GOLEMAN, Daniel. **Inteligência emocional**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2005.

LENOIR, Frédéric. **Sobre a felicidade**: uma viagem filosófica. Rio de Janeiro: Objetiva, 2016.

EPSTEIN, Isaac. **Dicionário incompleto da felicidade**. São Paulo: Perspectiva, 2018.

FRANKL, Viktor. **Em busca de sentido**. Rio de Janeiro: Vozes, 2009.

GARONCE, Luiza. UNB é a primeira universidade pública do Brasil a oferecer disciplina sobre felicidade. **G1 DF**. 24/07/2018. Disponível em: <https://g1.globo.com/df/distrito-federal/noticia/2018/07/24/unb-e-primeira-universidade-publica-do-brasil-a-oferecer-disciplina-sobre-felicidade.ghtml> Acesso em 20 ago. 2019.

LYUBOMIRSKY, Sonja. **Happiness**: a scientific approach to getting the life you want. New York: The Penguin Press, 2008.

SELIGMAN, Martin. **Florescer**: uma nova compreensão da felicidade e do bem-estar. Rio de Janeiro: Objetiva, 2011.