

EDUCAÇÃO POSITIVA NO CONTEXTO DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

POSITIVE EDUCATION IN THE CONTEXT OF UNIVERSITY STUDENTS

EDUCACIÓN POSITIVA EN EL CONTEXTO DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

Paula Hayasi Pinho ¹

Luanna Carolyne Silva de Lacerda ²

Lara Peixoto Santiago ³

Marília Mastrocolla de Almeida Cardoso ⁴

RESUMO: Objetivo: Identificar as intervenções da Psicologia Positiva que estão sendo empregadas em estudantes universitários, na perspectiva da Educação Positiva. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, realizada nas seguintes bases: MEDLINE, ERIC, LARReferencia, SciELO e PsycINFO, entre os anos de 2010 a 2020. **Resultados:** As intervenções da Psicologia Positiva encontradas – como Forças de caráter, Diário de Gratidão e Mindfulness – foram eficientes nos seus objetivos, e impactaram de forma positiva na concentração, clareza de pensamentos e no desenvolvimento pessoal dos estudantes universitários, assim como possibilitaram um aumento no seu bem-estar e satisfação com a vida. **Conclusões:** Os resultados encontrados servem de base para a reflexão e o planejamento de intervenções que visem trabalhar habilidades não apenas intelectuais e técnicas, mas habilidades sócio-emocionais que possibilitam a disseminação do conhecimento na área e a criação de estratégias para a diminuição das repercussões negativas dos transtornos mentais comuns em estudantes universitários.

Palavras-chave: Psicologia Positiva, Psicologia Educacional, Estudantes Universitários.

ABSTRACT: Objective: To identify Positive Psychology interventions applied to university students, from the perspective of Positive Education. **Methodology:** This is a integrative literature review, carried out in the following databases: MEDLINE, ERIC, LARReferencia, SciELO and PsycINFO, for articles published between 2010 and 2020. **Results:** the Positive Psychology interventions found – such as Character Strengths, Gratitude Journal and Mindfulness – were efficient in their goals, and positively affected the concentration, clarity of thoughts and personal development of university students, as well as promoted an increase in their well-being and satisfaction with life. **Conclusions:** The results found can support the reflection and planning of interventions aimed at working not only intellectual and technical

¹ Contato principal para correspondência editorial. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8922-0699> E-mail: paulahpinho@gmail.com.

² E-mail: luannadelacerda@gmail.com.

³ E-mail: lapeixotos98@gmail.com.

⁴ ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6231-5425>. E-mail: marilia.cardoso@unesp.br.

skills, but socio-emotional skills that enable the dissemination of knowledge in the area and the creation of strategies to reduce the negative repercussions of the common mental disorders in university students.

Keywords: Positive Psychology, Educational Psychology, College Students.

RESUMEN: Objetivo: Identificar las intervenciones de la Psicología Positiva que están siendo empleadas en estudiantes universitarios, desde la perspectiva de la Educación Positiva. **Metodología:** Se trata de una revisión integrativa de la literatura, realizada en las siguientes bases de datos: MEDLINE, ERIC, LARReferencia, SciELO y PsycINFO, entre los años 2010 y 2020. **Resultados:** Las intervenciones de la Psicología Positiva encontradas — como Fortalezas de carácter, Diario de Gratitud y Mindfulness — fueron eficientes en sus objetivos e impactaron de forma positiva en la concentración, la claridad de pensamiento y el desarrollo personal de los estudiantes universitarios, además de posibilitar un aumento en su bienestar y satisfacción con la vida. **Conclusiones:** Los resultados encontrados sirven de base para la reflexión y la planificación de intervenciones que tengan como objetivo trabajar habilidades no solo intelectuales y técnicas, sino también habilidades socioemocionales que posibiliten la difusión del conocimiento en el área y la creación de estrategias para la reducción de las repercusiones negativas de los trastornos mentales comunes en estudiantes universitarios.

Palabras clave: Psicología Positiva, Psicología Educacional, Estudiantes Universitarios.

INTRODUÇÃO

Ao longo das últimas gerações e mundialmente, aponta-se um crescimento dos índices de depressão, ansiedade, distúrbios alimentares, abuso de substâncias psicoativas, entre outros problemas de saúde mental ou física, especialmente entre os jovens (Norrish, 2015).

Muitos problemas de saúde mental surgem no início da vida adulta, momento que coincide com a entrada do jovem na universidade e com o afastamento do círculo familiar e social. O ambiente universitário exige dos estudantes a interação com grupos sociais diferentes, exposição em público, além de outros desafios. Essas demandas e habilidades sociais também podem intensificar a convivência com estressores, que são preditores para a depressão (Bolsoni-Silva & Loureiro, 2016).

Os problemas de saúde mental têm repercussões na saúde e no bem-estar dos estudantes universitários comprometendo o desenvolvimento e a maturação (cognitiva, psicossocial e vocacional), além de interferir no percurso acadêmico, diminuindo o rendimento escolar e aumentando a evasão da universidade (American College Health Association [ACHA], 2014).

Frente a esses apontamentos, verifica-se a necessidade de novas abordagens que possam auxiliar os jovens a lidar com os desafios da complexa sociedade em que vivemos, além de experienciar maior satisfação com a vida e construir relações mais significativas. Assim, Seligman ao pensar a educação de um modo diferente, propõe um modelo educacional, em 2008, intitulado Educação Positiva (Norrish, 2015).

A Educação Positiva (EP) tem como finalidade o desenvolvimento humano e a excelência acadêmica como objetivos complementares à educação. Seu propósito é desenvolver as habilidades de bem-estar e inteligência emocional na comunidade escolar, fornecendo ferramentas para o seu autoconhecimento, além de apoiar e fortalecer a aprendizagem tradicional (Bott, 2018).

Nesse sentido, pode-se dizer que a EP é a aplicação da Psicologia Positiva (PP), entendida como o estudo científico do funcionamento ótimo de indivíduos, grupos e instituições (Seligman, Steen, Park & Peterson, 2005), no contexto educacional utilizando intervenções, por meio da indução de atividades e exercícios, que visam aumentar as emoções positivas e o bem-estar dos participantes (Seligman, 2011).

Estudantes universitários que possuem um significado na vida, estabelecem boas conexões sociais e têm perspectivas positivas, tendem a ter mais sucesso acadêmico e relatam ter comportamentos menos arriscados (Jorgensen & Nelson, 2018).

Com base nesse cenário, a Educação Positiva preconiza que as habilidades para o bem-estar podem e devem ser ensinadas nas escolas junto às tradicionais habilidades para a qualificação e realização profissional (Norrish, 2015).

Diante do exposto e devido à necessidade de refletir sobre novos paradigmas na educação universitária, esta revisão de literatura têm como objetivo identificar as intervenções da Psicologia Positiva (PPIs), na perspectiva da Educação Positiva, empregadas em estudantes universitários.

MÉTODO

Trata-se de uma revisão da literatura, realizada nos meses de janeiro a março de 2022, com o objetivo de responder à pergunta de pesquisa formada a partir da estratégia PICO (População/Problema, Interesse e Contexto). Dessa forma, nesse estudo adotou-se: P –

Estudantes universitários; I – Intervenções da Psicologia Positiva; C – Educação Positiva. Assim, a pergunta de pesquisa foi: Quais intervenções da Psicologia Positiva estão sendo aplicadas em estudantes universitários no contexto da Educação Positiva?

A coleta de dados ocorreu por meio de busca eletrônica avançada nas bases: MEDLINE, ERIC, LARReferencia, SciELO e PsycINFO com as seguintes palavras-chave em inglês: “positive education”, “interventions”, “positive psychology” e “university students”, adotou-se como estratégia de busca a união dos termos encontrados com o operador booleano (AND).

Os critérios de inclusão foram artigos publicados entre os anos de 2010 e 2020, no idioma Português, Inglês ou Espanhol. E os critérios de exclusão foram: teses, capítulos de teses, livros, capítulos de livros, anais de congressos ou conferências e editoriais, artigos de revisão, opinião ou reflexão, artigos não disponíveis no formato eletrônico, e/ou que não responderam à pergunta norteadora.

Para a seleção dos estudos e extração de dados, dois revisores treinados fizeram processos independentes de leitura e avaliação dos títulos e resumos que foram identificados nas bases de dados eletrônicas. Os resumos que não forneceram informações suficientes sobre os critérios de inclusão foram selecionados para avaliação do texto total. Quando não houve consenso entre os revisores sobre a inclusão e seleção final dos estudos, considerou-se a opinião de um terceiro revisor.

Posteriormente, a coleta de dados foi realizada em relação à: autoria, ano, periódico, país de origem, objetivos, amostra, desenho do estudo, intervenções, e resultados dos estudos em formulários padronizados. A análise dos estudos e os resultados foram descritivos, e as principais características das intervenções foram relatadas e discutidas com a literatura.

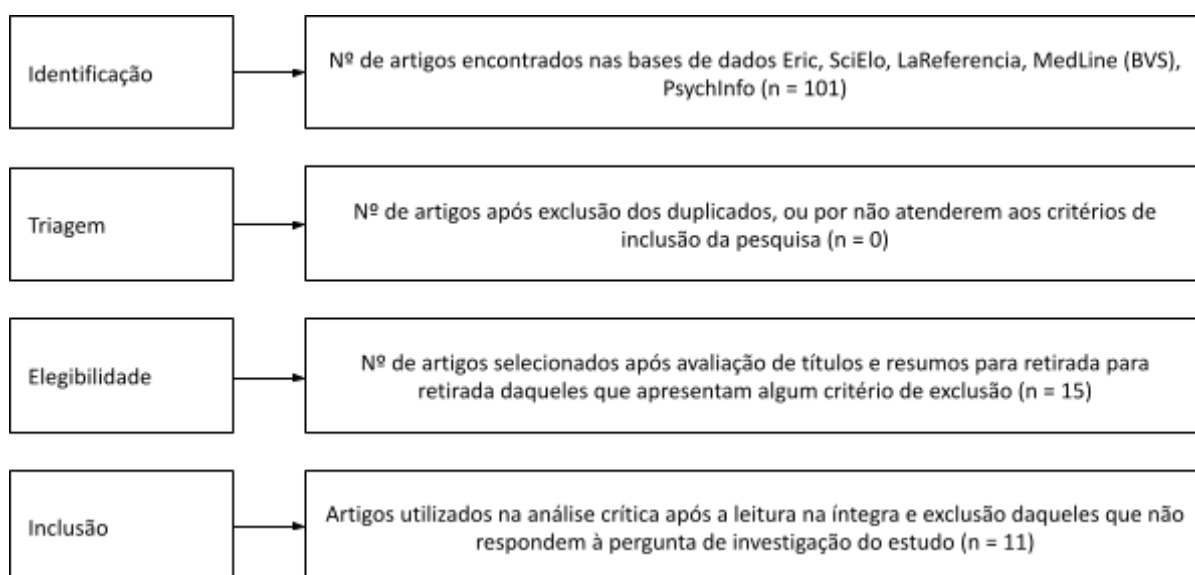
RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram encontrados por meio da pesquisa inicial 101 artigos, sendo 77 na MEDLINE, 3 na ERIC e 21 na LaReferência, não foram encontrados artigos nas bases de dados Scielo e PsycInfo. Não houve artigos duplicados e todos enquadraram-se nos critérios de inclusão.

Desse total, após a leitura de títulos e resumos, seguindo os critérios de exclusão, foram eliminados 86 artigos. Após a leitura dos 15 artigos na íntegra, identificou-se que 3

artigos não apresentavam estratégias de intervenção relacionadas à PP e 1 em que a amostra não correspondia a estudantes universitários, mantiveram-se 11 artigos como resultado dessa revisão.

Figura 1 - Fluxograma dos métodos de identificação, triagem, elegibilidade e inclusão dos artigos.



Fonte: As autoras, 2022.

Apresentamos no Quadro 1 a distribuição dos 11 artigos selecionados para a análise final. Os anos com mais publicações foram: 2019 com 3 artigos e 2020 com 2. Os países com o maior número de pesquisas foram os Estados Unidos e a China, com 2 artigos em cada. Os demais países obtiveram 1 pesquisa em cada. Dos tipos de análise encontrados, 5 eram estudos quantitativos, 3 estudos qualitativos e 2 estudos quanti-quali.

Quadro 1 – Matriz de síntese dos dados

Autoria e ano	País de origem	Amostra	Desenho do Estudo	Intervenção	Duração da Intervenção
Barrantes-Brais et al., 2018	Costa Rica	Estudantes dos componentes regulares: - Oficina de expressão literária: conto e poesia - A imagem do idoso em diferentes contextos - Ambiente e saúde.	Relato de caso (Qualitativo)	Reconhecimento de forças de caráter; Meu melhor eu; Cartas de gratidão	6 semanas
Bridges et al., 2012	EUA	39 estudantes de psicologia matriculados no módulo de PP	Relato de caso (Qualitativo)	Diário de Gratidão; Pontos fortes de	2 anos

				caráter; Cartas de gratidão	
de Vibe <i>et al.</i> , 2013	Noruega	288 estudantes	Estudo clínico randomizado (Quantitativo)	Mindfulness	7 semanas
Duan <i>et al.</i> , 2013	China	360 estudantes	Estudo quasi-experimental (Quantitativo)	Forças de caráter	18 semanas
Gendron <i>et al.</i> , 2016	França	131 estudantes	Estudo clínico não-randomizado (Quantitativo)	Workshop interativo de Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT)	no mínimo 6 oficinas de 4 horas
Mason, 2019	África do Sul	55 estudantes	Pesquisa de métodos mistos (Quanti-Quali)	Carta de Gratidão; Meu melhor eu; Reconhecimento de forças de caráter; Definição de metas.	12 semanas
Okide <i>et al.</i> , 2020	Nigéria	44 estudantes	Estudo clínico randomizado (Quantitativo)	Intervenção do Pensamento Crítico (CTI)	6 semanas
Van der Riet <i>et al.</i> , 2015	Austrália	14 estudantes	Estudo descritivo (Qualitativo)	Programa de gerenciamento de estresse e Atenção Plena	7 semanas
Weingartner <i>et al.</i> , 2019	EUA	45 estudantes	Estudo misto (Quanti-Quali)	Treinamento de Cultivo de Compaixão (CCT) e Meditações de Atenção Plena	8 ou 5 semanas
Wimmer <i>et al.</i> , 2019	Reino Unido	169 estudantes	Estudo clínico pré-pós não randomizado (Quantitativo)	Treinamentos em Mindfulness	7 sessões quinzenais
Zhang <i>et al.</i> , 2020	China	61 estudantes	Estudo de caso (Quantitativo)	Whorkshop de intervenção de PP	8 semanas

Fonte: As autoras, 2022.

Dentre os objetivos dos estudos, a maioria das pesquisas visa oferecer uma experiência ativa e centrada no aluno com intervenções da Psicologia Positiva, promovendo assim o

bem-estar, a autoestima, e o autoconhecimento desses estudantes universitários. Tais achados estão em conformidade com os objetivos da EP apresentados por Sgorla e Nicodem (2019), os quais visam o desenvolvimento do bem-estar e da inteligência emocional em toda a comunidade educacional, bem como o desenvolvimento humano e a excelência acadêmica enquanto construtos complementares à educação (Sgorla & Nicodem, 2019).

É recorrente entre os estudantes universitários a presença de quadros de ansiedade, estresse, sintomas de depressão, exaustão emocional, distúrbios do sono, entre outras psicopatologias (De Vibe *et al.*, 2013; Duan, Ho, Tang, Li & Zhang, 2013; Gendron, Kouremenou & Rusu, 2016; Zhang, Zhang & Wang, 2020). A partir desses resultados, cada estudo descreve a utilização de um ou mais tipos de intervenções da PP aplicadas a estudantes universitários e relata as mudanças conseguintes.

Com o objetivo de promover o bem-estar psicológico de estudantes, do Centro de Estudos Gerais da Universidade Nacional da Costa Rica, por meio de intervenções de PP e exercícios físicos, além de desenvolver capacidades de gerenciamento em PP no corpo docente, Barrantes-Brais, Miranda, Fernández e Ugalde (2018) adotaram as estratégias de reconhecimento de forças de caráter, diários de gratidão e “meu melhor eu” em três cursos universitários.

Para tanto, no semestre anterior à intervenção houve um processo de capacitação docente em PP a ser posteriormente aplicada aos estudantes enquanto parte de componentes regulares de seus cursos, durante seis sessões semanais de 45 minutos cada. Tal intervenção possibilitou tanto a experiência interdisciplinar, quanto se configurou enquanto espaço de promoção do bem-estar e desenvolvimento/fortalecimento de capacidades entre os estudantes Barrantes-Brais *et al.* (2018).

As forças de caráter compõem uma das primeiras estratégias de PP documentadas e baseia-se em identificar, cultivar e desenvolver características positivas de personalidade já existentes em cada ser humano (Barrantes-Brais *et al.*, 2018). Tais características foram traçadas a partir de uma similaridade percebida entre adultos por meio de uma pesquisa desenvolvida por Seligman *et al.* (2005).

As forças de caráter totalizam 24 e se organizam em seis grupos de virtudes: sabedoria, coragem, humanidade, justiça, temperança e transcendência. Tais forças se

manifestam em intensidades distintas em cada indivíduo, sendo aquelas mais proeminentes denominadas forças de assinatura. Para a identificação dessas forças, utiliza-se o VIA — Values in Action — (Inventário de Forças de Caráter), um instrumento de autorrelato amplamente empregado para esse fim (Barrantes-Brais *et al.*, 2018).

As intervenções baseadas em forças de caráter mostram-se altamente eficazes para o aumento do bem-estar e para a diminuição dos sintomas depressivos, à medida que conscientizam e encorajam os participantes a conhecerem e utilizarem suas forças de caráter no dia a dia a fim de trazer benefícios próprios, para os outros e para a sociedade em geral (Lavy, 2019).

Outra intervenção utilizada foi o Diário de Gratidão, que consiste em reservar um período na noite, por uma semana, para escrever três coisas que deram certo em seu dia, bem como a causa de terem acontecido (Seligman *et al.*, 2005).

Já na intervenção do “meu melhor eu”, os participantes escrevem e imaginam uma descrição positiva sobre si no futuro, fazendo com que se imaginem de forma otimista; essa intervenção pode trazer benefícios em relação ao afeto positivo, bem-estar e saúde física (Altintas, Karaca, Moustafa & El Haj, 2020).

A intervenção baseada nas forças de caráter aparece em outros estudos dessa revisão. Ela é utilizada por Bridges, Harnish e Sillman (2012) também associada ao diário da gratidão e à Carta de Gratidão. A prática intencional da gratidão relacionada ao aumento do bem-estar tem sido amplamente estudada. A Carta de Gratidão propõe que as pessoas escrevam a alguém cuja influência em sua vida seja positiva, agradecendo por alguma gentileza recebida (Shin *et al.*, 2020).

As experiências com as três intervenções foram descritas por 39 estudantes de um curso básico de PP em blogs hospedados na plataforma da Universidade da Pensilvânia nos anos de 2009 e 2010, os resultados apontaram maiores níveis de felicidade e emoções positivas, além de melhores avaliações do curso (Bridges *et al.*, 2012).

Duan *et al.* (2013) também trabalharam com uma intervenção baseada nas forças de caráter. Participaram da pesquisa 360 estudantes universitários chineses por meio do ingresso em um curso, com duração de 18 semanas, a fim de averiguar se as mudanças a curto e longo prazo na satisfação com a vida encontrados no Ocidente poderiam ser generalizados para o

contexto chinês.

Nas duas primeiras semanas os estudantes receberam uma introdução a respeito do curso e responderam ao questionário VIA para terem conhecimento de quais eram as suas cinco forças de assinatura; da terceira à oitava semana foi aplicada a intervenção em que, após o ensino dos conhecimentos básicos da estratégia, os estudantes deveriam observar e relatar quando, como e onde conseguiram usar suas forças de caráter; por fim, da nona à décima oitava semana aconteceram os pós-testes, para acompanhamento pós- intervenção. Após a análise de dados, notou-se que a intervenção baseada nas forças de caráter para promover a satisfação com a vida foi eficaz entre esses estudantes (Duan *et al.* 2013).

Nessa mesma perspectiva, Mason (2019) estudou a participação de 55 estudantes sul-africanos do primeiro ano de graduação registrados em um projeto de desenvolvimento estudantil, durante 12 semanas no Programa de Desenvolvimento do Aluno Baseado nas Forças de Caráter. A intervenção apresentou 5 fases diferentes com 2 horas de contato semanais.

Na fase 1, aconteceu a pré-avaliação, a apresentação geral do programa e os participantes foram orientados a fazer o Diário de Gratidão. Na fase 2, segunda à quarta semana, os participantes preencheram o questionário VIA, discutiram em grupo sobre os resultados obtidos e foram estimulados a escrever uma Carta de Gratidão”. Na fase 3, semanas cinco e seis, ocorreu a etapa de intervenção, em que foram identificados os desafios da universidade e como os pontos fortes de cada participante poderia ajudar a enfrentá-los.

Já na 4ª fase, nomeada fase de ação e responsabilização, que aconteceu entre as semanas 7 a 11, os participantes buscaram refletir sobre suas metas, assistiram dois filmes baseados em pontos fortes com a finalidade de reconhecer os pontos fortes dos personagens e, por fim, realizaram a intervenção do “meu melhor eu”; na última fase e última semana, foi feita a avaliação pós-intervenção.

Esse Programa teve o objetivo de ajudar os alunos a criar consciência de suas forças de assinatura, aplicá-las ao lidar com fatores estressantes e identificar caminhos para desenvolvê-las ainda mais. A partir da análise, foi possível perceber que a intervenção teve um impacto positivo na sensação de bem-estar e satisfação com a vida dos participantes, além de contribuir para melhorar a experiência na universidade (Mason, 2019).

A satisfação com a vida está contida enquanto componente cognitivo do bem-estar subjetivo (BES), por vezes classificado enquanto finalidade e fundamento da vida moral (Rossi, Martins, Tashima-Cid & Dias, 2020).

Além disso, ele também é composto pelo componente afetivo, que compreende tanto a presença de emoções positivas - como a alegria, interesse e amor - quanto a ausência, ou menor frequência, de emoções negativas, como a solidão, raiva e ansiedade (Rossi *et al.*, 2020).

Relacionado ao BES, ainda que empiricamente distinto, tem-se o bem-estar psicológico (BEP). Os indicadores de BEP tornaram-se objeto de estudo a partir da década de 1980 com o objetivo de melhor definir os aspectos que compõem essa categoria de bem-estar (Machado & Bandeira, 2012). Diferente do caráter subjetivo, as características que constituem o BEP são aquelas que representam a autonomia, o domínio ambiental, o crescimento e os relacionamentos pessoais, o propósito de vida e a autoaceitação (Hausler *et al.*, 2017).

Esses conceitos do BEP são estudados por Zhang *et al.* (2020), que tiveram estudantes de medicina como população de seu estudo. A intervenção foi aplicada por meio de workshops derivados da teoria PERMA, do Dr. Martin Seligman (2011), e ocorreu por meio de workshops semanais com duração de 1 hora e meia por um período de 8 semanas. Todos os participantes responderam questionários antes de iniciarem a intervenção, e em cada semana era discutido um tópico da teoria, assim como tópicos relacionados à medicina, com o propósito de orientá-los a encontrar soluções e pensamentos para essa área por meio da PP. Também foram utilizadas intervenções como o Diário de Gratidão e as Forças de Caráter.

Uma semana após o fim do treinamento, os questionários foram reaplicados. Buscava-se examinar os efeitos da eficácia das intervenções de PP relacionadas ao bem-estar. Constatou-se que o bem-estar desses estudantes melhorou após as intervenções, e os níveis de sintomas de depressão e ansiedade reduziram significativamente. Para essa verificação, foram utilizadas a escala de esperança, escala de satisfação com a vida, escala subjetiva de felicidade e escala de depressão e ansiedade (Zhang *et al.*, 2020).

Para Seligman (2011) o ponto principal da PP deve ser o bem-estar. Para tanto, o subdivide em cinco elementos que podem ser alcançados e medidos de forma independente; juntos formam a sigla PERMA. São esses: 1. Emoção positiva (Positive emotions) -

experiências prazerosas; 2. Engajamento (Engagement) - a entrega e o foco total à uma atividade, onde geralmente perde-se a noção do tempo decorrido; 3. Relacionamentos positivos (Relationship) - rede social e de apoio significativa; 4. Sentido (Meaning) - o dedicar-se ou sentir-se pertencente a um propósito maior que a si mesmo; e 5. Realização (Accomplishment) - a satisfação de se alcançar um objetivo (Sgorla e Nicodem, 2019).

Dentre os estudos dessa revisão, alguns resultados encontrados apresentam o desenvolvimento de emoções positivas, como gratidão, otimismo e altruísmo, maior engajamento e motivação pessoal, além de relações positivas significativas, como manutenção de vínculos familiares, sociais e comunitários (Barrantes-Brais *et al.*, 2018; de Vibe *et al.*, 2013; Gendron *et al.*, 2016; Mason, 2019; Zhang *et al.*, 2020).

Weingartner, Sawning, Shaw, e Klein (2019) tiveram 45 participantes em sua pesquisa por meio de uma disciplina eletiva oferecida por 3 anos. O curso foi oferecido nas modalidades completa, com duração de 8 semanas das quais 20 estudantes participaram, e abreviada, que contou com os 25 demais estudante pelo período de 5 semanas. Utilizou-se como intervenção o Treinamento de Cultivo de Compaixão (CCT) e meditações de Atenção Plena, com o objetivo de fortalecer e expandir a compaixão, a bondade e o bem-estar dos estudantes. O CCT tem um efeito significativo em aliviar os estados emocionais negativos, aumentar a compaixão e melhorar habilidades interpessoais (Weingartner *et al.*, 2019).

O instrutor do Treinamento modelou o cultivo da compaixão e habilidades de Atenção Plena, assim como a meditação da bondade e do amor, a partir do método de aprendizagem social, em que por meio da observação, modelagem e reflexão das respostas, o comportamento passa a ser modificado. O propósito constituía-se de ajudar os alunos a estarem mais conectados aos outros e promover estratégias de bem-estar no início de suas carreiras. Notou-se que, após a disciplina, os alunos usaram as habilidades de Atenção Plena, meditação e compaixão em ambientes fora do curso e relataram melhorias significativas na observação e habilidades de aceitação sem julgamentos (Weingartner *et al.*, 2019).

Também conhecida como Mindfulness, a meditação da Atenção Plena foi a intervenção adotada em outros 4 estudos. Essa intervenção é uma prática meditativa autorreguladora e baseia-se, principalmente, no treinamento da respiração focada e controle corporal. Tem por finalidade desenvolver uma visão mais ampla de alguns aspectos da vida, assim como levar a pessoa a uma maior consciência reflexiva sobre sua vida mental,

transformando seus hábitos cognitivos, emocionais e comportamentais (Archanjo & Rocha, 2019).

Essa prática proporciona bem-estar psicológico, autoconsciência, controle atencional, regulação emocional, e em seus benefícios estão inclusos prevenir e combater o estresse, além de promover uma melhor qualidade de vida. Apesar disso, cabe ressaltar a importância em se analisar a população, a técnica, o contexto e os objetivos da adoção de intervenções baseadas em Mindfulness, uma vez que os resultados alcançados podem variar conforme a finalidade da prática (Pinho, Carnevalli, Santos & Lacerda, 2020). Em relação aos estudantes universitários, é possível que aumente o nível de empatia e diminua os níveis de ansiedade e depressão (Archanjo & Rocha, 2019).

Tais afirmações corroboram os achados de Wimmer, Stockhausen e Bellingrath (2019) também incluídos nesta revisão. A fim de melhorar a regulação emocional e o humor em estudantes por meio de treinamentos em Mindfulness, 169 estudantes foram distribuídos de forma não-randomizada entre dois grupos de intervenção, um grupo controle ativo e um grupo controle passivo. A prática de ioga foi designada, conjuntamente, a apenas um dos grupos de intervenção; ambos os treinamentos foram igualmente eficazes. Percebeu-se aumento na reavaliação cognitiva e redução na ruminação focada em sintomas, bem como no humor depressivo. Quanto à ruminação focada em si mesmo, ansiedade e humor negativo, não foram observados benefícios.

De Vibe *et al.* (2013), em um estudo com 288 estudantes, visaram avaliar os efeitos de um Programa Baseado na Atenção Plena com o propósito de averiguar se haveria melhora na saúde mental e controle do estresse. Esse programa teve duração de 7 semanas e, após essa intervenção, foi possível notar que houve um efeito moderado no sofrimento mental e um pequeno efeito no bem-estar subjetivo no grupo de intervenção em comparação ao grupo controle aleatoriamente definido.

Com o objetivo de explorar o impacto do Mindfulness no gerenciamento do estresse de estudantes, Van der Riet, Rossiter Kirby, Dluzewska e Harmon (2014) fizeram uma intervenção similar com 14 participantes. Com o programa, que também durou 7 semanas, com sessões de uma hora, aspectos práticos e teóricos da Atenção Plena foram abordados, junto ao incentivo à prática individual em casa. Os resultados apontaram um impacto positivo no sono, concentração e clareza de pensamentos.

Manifestações de debilidades fisiológicas e psicológicas entre estudantes universitários são comumente relacionadas às mudanças e responsabilidades advindas do meio acadêmico. A educação tradicional visa a habilitação e introdução de pessoas ao mercado de trabalho e, em geral, tem seus objetivos alinhados e limitados a habilidades de raciocínio, alfabetização e disciplina (Seligman, 2011).

Relacionam-se a esses fatores as incidências de dificuldades de aprendizagem, disfunções comportamentais e afetivas, e transtornos mentais; aspectos causais à adoção de intervenções de promoção à saúde mental dos estudantes e desenvolvimento de habilidades sociais e autonomia (Sgorla & Nicodem, 2019).

É o caso do estudo de Gendron *et al.* (2016), que por meio de um workshop interativo de Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) - adaptação de um programa de Mindfulness - focaram em questões de saúde e bem-estar pessoais a fim de desenvolver habilidades emocionais, sociais e pessoais em alunos do primeiro ano de graduação.

Os resultados apontaram que o capital emocional, desenvolvido com as intervenções da PP, pode melhorar o bem-estar e contribuir para um desenvolvimento pessoal holístico (Gendron *et al.*, 2016).

É possível considerar essas habilidades sociais como uma classe de respostas aprendidas associadas a comportamentos que expressam sentimentos e atitudes que podem possibilitar a pessoa a agir e lidar de uma forma mais adequada em vários contextos, respeitando o outro e resolvendo problemas. Essas habilidades se referem ao desempenho interpessoal, como por exemplo, comportamentos de iniciar e finalizar conversas, expressar agrado e desagrado, e lidar com críticas e elogios (Pureza, Rusch, Wagner & Oliveira, 2012).

Além disso, o desenvolvimento de capacidades como o reconhecimento e a administração de emoções, valorização de perspectivas alheias, estabelecimento de metas, e tomadas de decisões responsáveis, podem adquirir valor preditivo de bem-estar a medida que o enfrentamento positivo de desafios sociais atuam enquanto fator preventivo à evasão e baixo desempenho acadêmico (Ruvalcaba-Romero, Fernández-Berrocal, Salazar-Estrada & Gallegos-Guajardo, 2017).

Tais recursos, inclusive, podem viabilizar maior interação, incentivo e apoio entre distintos membros da comunidade acadêmica e comunidade estendida, como a família (Sgorla

& Nicodem, 2019). Algumas das habilidades sociais desenvolvidas a partir de intervenções da PP pelos participantes dos estudos dessa revisão foram: a incrementação de emoções, condutas e cognições positivas, a capacidade de desfrutar experiências, a comunicação atenta e efetiva, e a habilidade de observar, descrever e agir com atenção (Barrantes-Brais *et al.*, 2018; Gendron *et al.*, 2016; de Vibe *et al.*, 2013).

Já Okide *et al.* (2020), visando entender as influências da capacidade de avaliar informações e experiências de maneira objetiva no gerenciamento do estresse, utilizou a Escala de Estresse Percebido para avaliar sobre a Intervenção do Pensamento Crítico (CTI) em 44 estudantes de graduação randomicamente subdivididos entre grupo de intervenção e grupo controle. Fundamentada nos princípios do pensamento crítico e construída por meio da análise, avaliação e criação, subdivisões da complexidade cognitiva, a CTI busca fazer com que as pessoas pensem de maneira mais crítica no sentido de reduzir o estresse, identificando e corrigindo percepções errôneas, assim como desenvolvendo atitudes que possam auxiliar nessa redução (Ugwuozor, Otu & Mbaji, 2021).

Em Okide *et al.* (2020) encontrou-se que a CTI foi eficaz na redução do estresse médio dos participantes em comparação ao grupo controle. É entendido que cada indivíduo tenha um esquema, que pode ser apropriado ou não, para interpretar suas experiências. Nesse sentido, a CTI vai auxiliar a identificar e compreender esse esquema, para que cada um possa optar por apresentar comportamentos produtivos que sejam consistentes com seus objetivos e necessidades daquele momento (Ugwuozor *et al.*, 2021).

A partir desses resultados, foi possível perceber que as intervenções da PP realizadas nos estudos, foram eficientes nos seus objetivos, ajudando os estudantes universitários de forma a promover impactos positivos na concentração e clareza de pensamentos, no desenvolvimento pessoal holístico, assim como possibilitou um aumento no bem-estar e satisfação com a vida. O maior bem-estar relaciona-se não só a melhorias na qualidade de vida, mas também ao objetivo fundamental da educação: o aprendizado.

CONCLUSÃO

Estudantes universitários apresentam quadros de ansiedade, estresse, sintomas de depressão, exaustão emocional, distúrbios do sono, dentre outros. Por meio da análise de Intervenções da Psicologia Positiva voltadas a esse público, na perspectiva da Educação

Positiva, evidencia-se a importância da busca por formas para que se revertam esses quadros.

Esta revisão possibilita a apresentação e compreensão de Intervenções da Psicologia Positiva – como o Diário de Gratidão, as Forças de Caráter, Meu Melhor Eu, o Treinamento de Cultivo de Compaixão e Mindfulness – aplicados de forma a impactar positivamente nos aspectos da vida emocional, social e acadêmica desses estudantes.

A busca pela melhora na qualidade de vida desses futuros profissionais perpassa pelos propósitos da Educação Positiva. Tais resultados, portanto, servem de base para a reflexão e o planejamento de intervenções que visem trabalhar habilidades não apenas intelectuais e técnicas, mas habilidades sócio-emocionais que possibilitam a disseminação do conhecimento na área e a criação de estratégias para a diminuição das repercussões negativas dos Transtornos Mentais Comuns em estudantes universitários.

A proposta da Educação Positiva é relativamente recente, sobretudo no que se refere ao contexto universitário. Nesse sentido, uma das limitações do presente estudo consistiu na escassez de publicações acerca do tema nas bases de dados de Psicologia e Educação consultadas.

REFERÊNCIAS

- Altintas, E., Karaca, Y., Moustafa, A., & El Haj, M. (2020). Effect of Best Possible Self Intervention on Situational Motivation and Commitment in Academic Context. *Learning and Motivation*, 69, 101599. doi: <http://doi.org/10.1016/j.lmot.2019.101599>
- American College Health Association. (2014). *National College Health Assessment II: Reference Group Executive Summary Spring*. Hanover, MD: American College Health Association
- Archanjo, V. P. e Rocha, F. N. (2019). Estresse Acadêmico e o olhar da Psicologia Positiva. *Revista Mosaico*, 10(1), 11-19. doi: <http://doi.org/10.21727/rm.v10i1.1754>
- Barrantes-Brais, K., Miranda, M.G., Fernández, M.L. & Ugalde, M.A.S. (2018). Retos y aprendizajes de integrar psicología positiva y ejercicio físico en los Estudios Generales: relatos desde la praxis académica. *Revista Nuevo Humanismo*, 6(1), 19-36. doi: <http://doi.org/10.15359/rnh.6-1.2>
- Bolsoni-Silva, A. T. e Loureiro, S. R. (2016). O Impacto das Habilidades Sociais para a Depressão em Estudantes Universitários. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 32(4), 1-8. doi: <http://doi.org/10.1590/0102.3772e324212>

- Bott, D. (2018). Geelong Grammar School, Victoria, Australia. In *The State of Positive Education* (pp. 15-19)
- Bridges, K.R., Harnish, R.J. & Sillman, D. (2012). Teaching Undergraduate Positive Psychology: an active learning approach using student blogs. *Psychology Learning and Teaching*, 11(2), 228-37. doi: <http://doi.org/10.2304/plat.2012.11.2.228>
- De Vibe, M., Solhaug, I., Tyssen, R., Friberg, O., Rosenvinge, J. H., Sørli, T., & Bjørndal, A. (2013). Mindfulness training for stress management: a randomised controlled study of medical and psychology students. *BMC Medical Education*, 13(1). doi: <http://doi.org/10.1186/1472-6920-13-107>
- Duan, W., Ho, S. M. Y., Tang, X., Li, T., & Zhang, Y. (2013). Character Strength-Based Intervention to Promote Satisfaction with Life in the Chinese University Context. *Journal of Happiness Studies*, 15(6), 1347–1361. doi: <http://doi.org/10.1007/s10902-013-9479-y>
- Gendron, B., Kouremenou, E.-S., & Rusu, C. (2016). Emotional capital development, positive psychology and mindful teaching: Which links? *The International Journal of Emotional Education*, 8(1), 63–74. Acedido em <https://psycnet.apa.org/record/2016-20803-005>
- Hausler, M., Strecker, C., Huber, A., Brenner, M., Höge, T., & Höfer, S. (2017). Distinguishing Relational Aspects of Character Strengths with Subjective and Psychological Well-being. *Frontiers in Psychology*, 8. doi: <http://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01159>
- Jorgensen, N. A., & Nelson, L. J. (2018). Moving toward and away from others: Social orientations in emerging adulthood. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 58, 66–76. doi: <http://doi.org/10.1016/j.appdev.2018.09.001>
- Lavy, S. (2019). A Review of Character Strengths Interventions in Twenty-First-Century Schools: their Importance and How they can be Fostered. *Applied Research in Quality of Life*, 15, 573–596. doi: <http://doi.org/10.1007/s11482-018-9700-6>
- Machado, W. de L., & Bandeira, D. R. (2012). Bem-estar psicológico: definição, avaliação e principais correlatos. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 29(4), 587–595. doi: <http://doi.org/10.1590/s0103-166x2012000400013>
- Mason, H. D. (2019). The Best that I Can Be: A Case for a Strengths-Based Approach during the First-Year Experience. *Journal of Student Affairs in Africa*, 7(2). doi: <http://doi.org/10.24085/jsaa.v7i2.3827>
- Norrish, J. (2015). *Positive education: The Geelong Grammar School journey*. Oxford: Oxford University Press. doi: <http://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780198702580.001.0001>
- Okide, C.C., Eseadi, C., Ezenwaji, I.O., Ede, M.O., Igbo, R.O., Koledoye, U.L., ... & Ugwuanyi, C.S. (2020). Effect of a critical thinking intervention on stress management

- among undergraduates of adult education and extramural studies programs. *Medicine*, 99, 35(e21697). doi: <http://doi.org/10.1097/MD.00000000000021697>
- Pinho, P. H., Carnevalli, L. M., Oliveira Santos, R., e Lacerda, L. C. S. D. (2020). Mindfulness-based interventions for adults and older adults with mental disorders: an integrative review. *SMAD Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool E Drogas (Edição Em Português)*, 16(3), 105-117. doi: <http://doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2020.166027>
- Pureza, J. R., Rusch, S. G. S, Wagner, M., e Oliveira, M. S. (2012). Social Skills Training for College Students: a intervention proposal. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 8(1), 2-9. doi: <http://doi.org/10.5935/1808-5687.20120002>
- Rossi, V. A., Martins, M. C. F, Tashima-Cid, D. P., e Dias, M. (2020). Reflections on subjective well-being, psychological well-being and well-being at work. *Organizações em contexto*, 16(31), 151-175. doi: <http://doi.org/10.15603/1982-8756/roc.v16n31p151-175>
- Ruvalcaba-Romero, N. A., Fernández-Berrocal, P., Salazar-Estrada, J. G., & Gallegos-Guajardo, J. (2017). Positive emotions, self-esteem, interpersonal relationships and social support as mediators between emotional intelligence and life satisfaction. *Journal of Behavior, Health & Social Issues*, 9(1), 1–6. doi: <http://doi.org/10.1016/j.jbhsi.2017.08.001>
- Seligman, M. E. P. (2011). *Florescer*. Rio de Janeiro: Editora Objetiva.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410–421. doi: <http://doi.org/10.1037/0003-066x.60.5.410>
- Sgorla, K., e Nicodem, M.F.M. (2019). Educação Positiva o Ensino do Bem-Estar e Suas Implicações Emocionais e Cognitivas. *Pleiade*, 12(26), 42-59. Acedido em <https://pleiade.uniamerica.br/index.php/pleiade/article/view/488>
- Shin, L. J., Armenta, C. N., Kamble, S. V., Chang, S.-L., Wu, H.-Y., & Lyubomirsky, S. (2020). Gratitude in collectivist and individualist cultures. *The Journal of Positive Psychology*, 1–7. doi: <http://doi.org/10.1080/17439760.2020.1789699>
- Ugwuozor, F. O., Otu, M. S., & Mbaji, I. N. (2021). Critical thinking intervention for stress reduction among undergraduates in the Nigerian Universities. *Medicine*, 100(11), e25030. doi: <http://doi.org/10.1097/MD.00000000000025030>
- Van der Riet, P., Rossiter, R., Kirby, D., Dluzewska, T., & Harmon, C. (2015). Piloting a stress management and Mindfulness program for undergraduate nursing students: Student feedback and lessons learned. *Nurse Education Today*, 35(1), 44–49. doi: <http://doi.org/10.1016/j.nedt.2014.05.003>
- Weingartner, L. A., Sawning, S., Shaw, M. A., & Klein, J. B. (2019). Compassion cultivation training promotes medical student wellness and enhanced clinical care. *BMC Medical*

Education, 19(1). doi: <http://doi.org/10.1186/s12909-019-1546-6>

Wimmer, L., Stockhausen, L., & Bellingrath, S. (2019). Improving emotion regulation and mood in teacher trainees: Effectiveness of two Mindfulness trainings. *Brain and Behavior*, e01390. doi: <http://doi.org/10.1002/brb3.1390>

Zhang, X., Zhang, B., & Wang, M. (2020). Application of a classroom-based positive psychology education course for Chinese medical students to increase their psychological well-being: a pilot study. *BMC Medical Education*, 20. doi: <http://doi.org/10.1186/s12909-020-02232-z>