

# INDICADORES DE FELICIDADE – A AÇÃO DO MEIO NO DESENVOLVIMENTO DAS EMOÇÕES DESDE A INFÂNCIA

## *HAPPINESS INDICATORS – THE ACTION OF THE ENVIRONMENT IN THE DEVELOPMENT OF EMOTIONS SINCE CHILDHOOD*

### RESUMO

Este artigo analisa a influência do meio ambiente nas emoções de crianças de nove a doze anos, utilizando imagens para avaliar suas percepções emocionais em cenários cotidianos. Resultados mostram que as imagens confortáveis são preferidas, enquanto as que evocam emoções negativas são menos escolhidas. Crianças associam felicidade a animais de estimação e passeios em família, contrastando com visões menos positivas da escola, possivelmente devido a tarefas e interesse limitado. Este estudo ressalta a importância de entender esses fatores na infância para promover o bem-estar emocional e abordar transtornos emocionais. Contribuindo para compreender a percepção emocional ao longo da vida.

**Palavras-chave:** Emoções Infantil. Percepção Emocional. Bem-Estar Emocional. Felicidade na Infância. Associações Positivas.

### ABSTRACT

This article analyzes the influence of the environment on the emotions of children aged nine to twelve years, using images to assess their emotional perceptions in everyday scenarios. Results show that comfortable images are preferred, while those that evoke negative emotions are less chosen. Children associate happiness with pets and family outings, contrasting with less positive views of school, possibly due to tasks and limited interest. Study underscores the importance of understanding these factors in childhood to promote emotional well-being and address emotional disorders. It contributes to understanding emotional perception throughout life.

**Keywords:** Childhood Emotions. Emotional Perception. Emotional Well-being. Happiness in Childhood. Positive Associations.

**ÁREA TEMÁTICA:** Psicologia, Psicologia Positivo, Psicologia no Desenvolvimento Infantil, Psicologia Positiva na Infância, Bem-Estar.

## **1. INTRODUÇÃO**

A psicologia positiva para crianças concentra-se atualmente no desenvolvimento holístico das crianças, não apenas para eliminar problemas, mas para promover ativamente a sua saúde emocional e mental. Isto inclui o desenvolvimento de qualidades como resiliência, empatia e autoestima, bem como o ensino de habilidades construtivas de enfrentamento. A abordagem centra-se na promoção de relacionamentos saudáveis, no reconhecimento da gratidão e na construção de um ambiente de apoio onde as crianças sejam incentivadas a florescer. Ao integrar a psicologia positiva nos cuidados e na educação precoce, podemos ajudar as crianças a crescerem emocionalmente saudáveis e resilientes, preparando-as para enfrentar os desafios da vida com confiança e otimismo.

Embora existam desafios específicos associados ao estudo do bem-estar infantil, alguns investigadores, como Carol Dweck, conhecida pela sua investigação sobre mentalidade e como esta afeta a motivação e o sucesso das crianças, e Sonia Liu Sonja Lyubomirsky, autora de "O Caminho para a Felicidade". A abordagem de Dweck centra-se na importância de uma mentalidade construtiva, que incentiva as crianças a aceitar desafios e a aprender com os seus erros, contribuindo assim para a sua autoestima e satisfação pessoal. Já Lyubomirsky, foca em estratégias para aumentar a felicidade, promovendo práticas como gratidão e boas ações. Ambas as abordagens podem contribuir direta ou indiretamente para o bem-estar das crianças.

Nesta análise, pretendemos explorar as pesquisas mais recentes no campo da psicologia infantil e resultado de pesquisas realizadas, com o objetivo de aprofundar a nossa compreensão do bem-estar das crianças de hoje. Através desta pesquisa, buscaremos insights valiosos sobre como as crianças vivenciam e expressam felicidade em um mundo em constante evolução. Ao aprofundar estes estudos, esperamos traçar um quadro mais claro e atualizado do bem-estar infantil, fornecendo informações importantes para os responsáveis, educadores e profissionais que desejam promover uma infância benigna e saudável.

## **2. PSICOLOGIA POSITIVA**

Os pesquisadores de psicologia acreditam que a felicidade é uma espécie de bem-estar subjetivo, incluindo contentamento geral, satisfação com a vida e emoções benéficas. Embora diferentes estudiosos possam ter diferentes definições de felicidade, há um consenso: a felicidade inclui tanto a experiência de sentimentos positivos no momento, quanto como uma avaliação global favorável da vida. Alguns enfatizam a busca pela

autorrealização e pelo propósito como elementos-chave da felicidade, enquanto outros exploram estratégias específicas, como praticar a gratidão e a bondade, para aumentar o bem-estar emocional. Em resumo, a felicidade em psicologia é vista como um estado multidimensional que pode ser influenciado por fatores internos e externos, envolvendo uma combinação de vivências agradáveis e uma visão global construtiva da vida.

Nossrat Peseschkian foi um psiquiatra e psicoterapeuta iraniano-alemão conhecido por suas contribuições significativas ao campo da psicoterapia positiva, enfatizando que os humanos são essencialmente bons e têm habilidades inatas para serem sociais, empáticos e altruístas para dar uma contribuição construtiva à família, comunidade, e a humanidade como um todo. Além disso, esta abordagem considera as dimensões do futuro, do significado e da espiritualidade como componentes fundamentais da experiência humana.

Segundo Peseschkian, a psicologia positiva envolve a ativação dos recursos pessoais do paciente em cinco estágios distintos: observação, inventário, motivação situacional, verbalização e expansão de metas. Em cada etapa, são aplicadas ferramentas específicas para ativar e reorganizar recursos de acordo com o estágio de desenvolvimento do paciente e seu conjunto de problemas e sintomas. Esta abordagem combina estratégias focadas no problema e no conteúdo com ênfase na orientação de recursos como um componente essencial do processo de tratamento. A psicologia positiva, portanto, se esforça para promover uma compreensão abrangente da experiência humana, ao mesmo tempo que considera os aspectos positivos e os desafios da busca da felicidade, e do florescimento.

De acordo com Martin Seligman e sua abordagem à psicoterapia positiva, a palavra "positiva" refere-se a uma atitude construtiva e otimista que se concentra em recursos como bem-estar, virtudes e pontos fortes que promovem o crescimento de indivíduos, comunidades e organizações. Acreditando na capacidade humana de cultivar o que há de melhor em nós mesmos e buscar uma vida significativa e plena, baseando-se na teoria PERMA.

A teoria PERMA identifica cinco elementos básicos de uma vida feliz e significativa: emoções positivas, envolvimento, relacionamentos, significado e realização. Cada um desses elementos contribui para a felicidade e o contentamento na vida. Cultivar afetos construtivos, envolver-se em atividades desafiadoras, manter relacionamentos saudáveis, encontrar significado pessoal e alcançar objetivos são aspectos fundamentais para uma vida equilibrada e edificante.

Em resumo, a psicologia positiva oferece uma visão abrangente e integral da felicidade, enfatizando a importância das emoções satisfatórias, dos relacionamentos saudáveis, do significado pessoal e da realização para uma vida equilibrada e plena.

### **3. PSICOLOGIA POSITIVA NO DESENVOLVIMENTO INFANTIL**

O desenvolvimento mental de uma criança é uma jornada que afeta profundamente sua vida adulta. Durante esta fase crítica, traumas e valores positivos são frequentemente formados através da influência dos adultos ao seu redor. Numa sociedade que valoriza o valor da convivência coletiva, o cuidado com o desenvolvimento das crianças é fundamental. É aqui que entra a psicologia positiva, harmonizando-se com os princípios da psicologia infantil, introduzindo seus conceitos e diferenças para melhorar o bem-estar das gerações futuras.

Vygotsky enfatizou que o desenvolvimento das crianças é moldado pelo seu ambiente social e cultural. Não deve estar estritamente relacionado à idade cronológica, pois a cultura afeta a experiência da criança.

Em primeiro lugar, há de se compreender que todos os indivíduos que entram em contato com crianças, mesmo em menor grau, têm uma enorme responsabilidade pelo seu futuro. Para as crianças, todos os adultos servem como modelo, absorvendo e imitando aspectos do personagem que observam. Portanto, ao utilizar a psicologia positiva na infância, é importante criar um ambiente propício ao desenvolvimento saudável e otimista.

Isto inclui promover relações emocionais fortes, proporcionar estímulos adequados à sua fase de desenvolvimento, nutrir emoções construtivas e fortalecer as competências sociais. Neste contexto, os adultos desempenham um papel vital, servindo como modelos positivos, difundindo valores, ensinando empatia e promovendo o bem-estar emocional.

Ao adotar uma perspectiva favorável, como incentivar o reconhecimento dos pontos fortes e dos talentos, ensinar estratégias para lidar com os desafios e cultivar uma mentalidade otimista, estabelece as bases para que as crianças se tornem adultos mais resilientes e confiantes, com a capacidade de enfrentar as adversidades da vida.

Portanto, através da aplicação da psicologia positiva no desenvolvimento infantil, é dada uma contribuição significativa para a construção de uma sociedade saudável e harmoniosa. Valorizar o bem-estar na infância é essencial para o desenvolvimento psicológico saudável das crianças, preparando-as para a vida adulta plena e contribuindo para uma sociedade equilibrada e solidária. Através do cuidado, da compreensão e de uma atitude otimista, podemos ajudar a moldar um futuro melhor para as gerações vindouras.

#### **4. A PSICOLOGIA POSITIVA NO DESENVOLVIMENTO ESCOLAR**

A psicologia no desenvolvimento escolar desempenha um papel fundamental na promoção do bem-estar e do crescimento dos alunos em ambientes educacionais. Nesse contexto, surgiu a educação construtiva, ou seja, a aplicação da psicologia positiva nas escolas. Ela acredita que as competências relacionadas com o bem-estar devem ser ensinadas juntamente com as competências acadêmicas tradicionais, reconhecendo a importância de produzir não apenas estudantes qualificados, mas também indivíduos talentosos e cidadãos responsáveis.

O ensino edificante oferece métodos que vão além de apenas ensinar o conteúdo do curso. Pretende promover o bem-estar, a resiliência e o florescimento dos alunos, permitindo-lhes enfrentar os desafios da vida moderna, como a depressão, a ansiedade e outros problemas de saúde física e mental. Além disso, busca aumentar a satisfação com a vida e melhorar a qualidade dos relacionamentos.

Num mundo onde as questões de saúde mental e o bem-estar estão frequentemente desequilibrados, o desenvolvimento da psicologia nas escolas desafia os modelos educacionais tradicionais. Ela questiona se esses modelos estão preparados para atender às complexas necessidades sociais e desafiadoras que as crianças enfrentam atualmente. A educação benéfica é projetada para preparar os alunos para experimentar propósito, realização, envolvimento e relacionamentos significativos na vida.

Para atingir este objetivo, os propósitos educacionais devem ser revistos e devem abranger não apenas a aprendizagem acadêmica, mas também a educação social, emocional e moral. Esta abordagem procura promover as virtudes, o bem-estar e a preparação das crianças para se tornarem indivíduos plenos e cidadãos conscientes das suas responsabilidades.

Em resumo, a psicologia no desenvolvimento escolar, nomeadamente através da educação positiva, desafia os paradigmas educativos tradicionais e promove o bem-estar dos alunos, e o crescimento pessoal. Representa uma abordagem que vai além do ensino de conteúdos e visa preparar as crianças para viverem vidas plenas numa sociedade em constante evolução.

#### **5. PESQUISA DE CAMPO**

Foi realizada uma pesquisa de campo com o objetivo de identificar indicadores psicológicos de felicidade em crianças de 9 a 12 anos de idade, contando com a colaboração de profissionais da área de saúde mental. A pesquisa foi conduzida juntamente aos alunos do Colégio Adventista de São Bernardo do Campo, após obtermos a devida autorização.

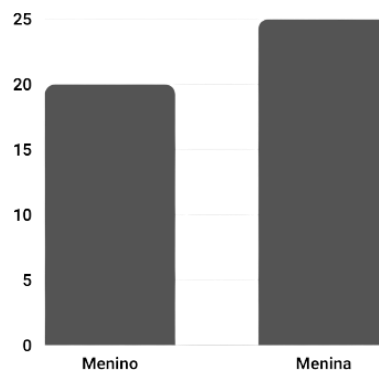


Gráfico 1 Pesquisa realizada com cerca de 25 meninas e 20 meninos

Este estudo visava compreender o comportamento das emoções em crianças conduzindo de maneira abrangente, empregando diversas métricas, como família, renda, saúde, conhecimento, relacionamento, lazer e afeto. Para obter dados significativos, as crianças foram expostas a uma série de imagens, onde deveriam assinalar a emoção que melhor as representava, sendo estas felicidade, indiferença, tristeza e raiva.

As imagens foram selecionadas para abranger contextos relevantes à vida cotidiana das crianças. A coleta de dados visual permitiu uma captura direta das respostas emocionais. As respostas foram registradas e analisadas, levando em conta não apenas a emoção indicada, mas também métricas associadas.

Os resultados foram interpretados, proporcionando conclusões sobre como diferentes aspectos da vida das crianças influenciam suas respostas emocionais. O relatório final abrangeu a metodologia e resultados sobre implicações práticas, oferecendo uma compreensão do comportamento emocional infantil, com consideração de diversos fatores contextuais citados anteriormente.

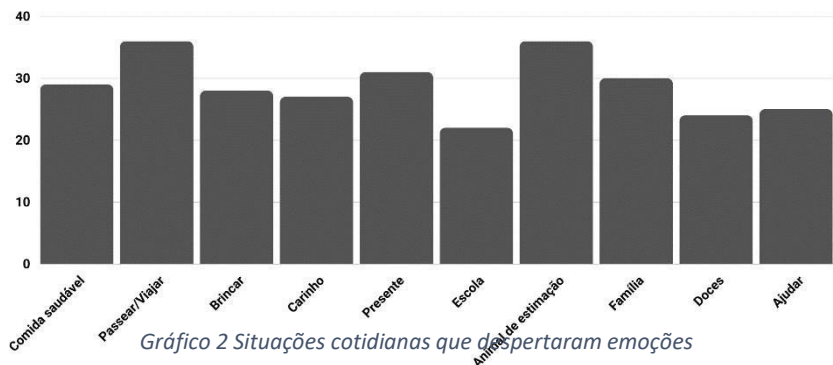
A análise da pesquisa nos proporcionou insights valiosos sobre a percepção das crianças em relação à felicidade e suas emoções em diversas circunstâncias. Esses resultados nos permitiram desenvolver uma compreensão profunda dos fatores que contribuem para a psicologia positiva infantil e auxiliarão no desenvolvimento de estratégias educacionais e de saúde mental.

Esta pesquisa é um passo importante na busca por promover o desenvolvimento saudável e positivo das crianças, contribuindo para a construção de uma sociedade equilibrada e harmoniosa. Os indicadores psicológicos de felicidade identificados nos ajudarão a direcionar esforços para melhorar a qualidade de vida, mental e social das crianças em variados contextos.

## 6. RESULTADOS

A pesquisa em questão propôs uma investigação minuciosa do comportamento emocional em crianças, adotando métricas abrangentes que incluem idade, sexo e reações a imagens representativas de variados cenários. A categorização das emoções em felicidade, indiferença, tristeza e raiva proporcionou uma compreensão mais profunda das nuances emocionais experimentados pelas crianças em diferentes contextos.

Os resultados revelaram tendências distintas. Imagens associadas a experiências positivas, como família unida, escola, brincadeiras e viagens, desencadearam expressões significativas de felicidade. Por



outro lado, situações adversas, notadamente brigas, foram consistentemente associadas a emoções predominantemente negativas, como tristeza e raiva.

Uma análise mais aprofundada ressalta a representatividade significativa do grupo de crianças de dez anos. Este grupo, em particular, parece ser especialmente sensível a estímulos emocionais, como evidenciado pelas reações mais pronunciadas em imagens retratando conflitos, tanto entre as próprias crianças quanto entre adultos e crianças.

Correlações diretas emergiram ao observar as relações entre circunstâncias favoráveis e emoções positivas. Atividades familiares e eventos alegres, como viagens, mostraram-se correlacionados com emoções predominantemente felizes, sugerindo a importância do ambiente e episódios edificantes na formação do estado emocional das crianças.

Em síntese, as correlações diretas entre situações favoráveis e emoções benéficas mostram a importância crucial do ambiente e de experiências na formação emocional das crianças. Essas descobertas enriquecem o entendimento informando estratégias para promover a boa formação nas esferas da psicologia infantil.

## 7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base nos estudos realizados, concluiu-se que o ambiente em que a criança está inserida e a interação social, têm um impacto significativo nas emoções. Embora as situações otimistas estejam inerentemente associadas a emoções, as situações adversas tendem a desencadear principalmente emoções negativas. Num contexto mais amplo, esta investigação contribui para a compreensão do comportamento emocional das crianças e

para a importância da aplicação da psicologia positiva no desenvolvimento como uma abordagem ampla para a promoção da saúde emocional e mental .

No contexto do desenvolvimento infantil, a ênfase é colocada na influência dos adultos como modelos positivos e mentores que desempenham um papel vital no crescimento das crianças para serem resilientes, confiantes e capazes de enfrentar as adversidades da vida. No contexto escolar, a educação propícia surgiu em resposta aos desafios contemporâneos, reconhecendo a importância de ensinar não apenas conteúdos acadêmicos, mas também competências relacionadas ao bem-estar e aos relacionamentos.

Este artigo destaca a ideia de que a psicologia positiva desempenha um papel importante na promoção de uma infância saudável. No entanto, é fundamental reconhecer as limitações inerentes ao estudo, como a subjetividade da interpretação das emoções, uma vez que são experiências pessoais que são percebidas de forma diferente por cada indivíduo. Isto significa que a análise e classificação das emoções, especialmente num contexto de pesquisa, podem ser afetadas por interpretações subjetivas.

Em resumo, as recomendações retiradas das conclusões apontam para a implementação de estratégias educacionais e sociais que promovam um ambiente positivo. Reconhecer o impacto emocional de situações adversas pode orientar políticas e práticas que melhorem a saúde emocional das crianças e contribuam para um desenvolvimento emocional saudável, equilibrado e funcional.

## REFERÊNCIAS

CAMALIONTE, Letícia George; BOCCALANDRO, Marina Pereira Rojas. **Felicidade e bem-estar na visão da psicologia positiva**. Academia Paulista de Psicologia, São Paulo, v. 93, n. 37, p. 1-21, jul. 2017.

Csikszentmihalyi, M. (1989). **Flow: The Psychology of Optimal Experience** [Resenha]. Recuperado: 16 jan. 2016. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/224927532\\_Flow\\_The\\_Psychology\\_of\\_Optimal\\_Experience](https://www.researchgate.net/publication/224927532_Flow_The_Psychology_of_Optimal_Experience).

Demirbatir, R.E. (2015). **Relationships between psychological well-being, happiness, and educational satisfaction in a group of university music students**. *Educational Research and Reviews*, 10(15), 2198-2206. DOI: 10.5897/ERR2015.23 75.



FERREIRA, Patricia Cristina; LAMAS, Karen Cristina Alves. **Aplicações da Psicologia Positiva no Desenvolvimento Infantil: Uma Revisão de Literatura**. Psico-Usf, Bragança Paulista, v. 25, n. 3, p. 493-505, jul. 2020.

FRANKLIN, Samuel S.. **The Psychology of Happiness**. New York: United States Of America By Cambridge University Press, 2010. 190 p.

Ghasempour, A., Jodat, H., Soleimani, M., Shabanlo, K.Z. (2013). **Happiness as a predictor of psychological well-being of male athlete students**. Annals of Applied Sport Science, 1(2), 25-32.

Green, S; Oades, L; & Robinson, P. (2011). **Positive education: Creating flourishing students, staff and schools**. In Psych, 33(2). Disponível em: <http://www.psychology.org.au/publications/inpsych/2011/april/green>.

Lyubomirsky, S., & King, L. (2005). **The benefits of frequent positive affect: does happiness lead to success**. Psychological Bulletin, 131(6), 803-855. DOI: 10.1037/0033-2909.131.6.803.

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

Seligman, M. E. P. (2011). **Florescer: Uma nova compreensão sobre a natureza da felicidade e do bem-estar** (Flourishing: A new understanding of the nature of happiness and well-being) (C. P. Lopes, Trad.). Rio de Janeiro: Objetiva.

Sun, J. (2013). **An analysis of the implementation of positive education at Geelong Grammar School**. Recuperado: 24 fev. 2015. Disponível em: [https://www.academia.edu/5231504/An\\_Analysis\\_of\\_the\\_Implementation\\_of\\_Positive\\_Education\\_at\\_Geelong\\_Grammar\\_School\\_2013\\_](https://www.academia.edu/5231504/An_Analysis_of_the_Implementation_of_Positive_Education_at_Geelong_Grammar_School_2013_)