

RESUMO SIMPLES - MODALIDADE ORAL - TEMAS TRANSVERSAIS

PSICOLOGIA POSITIVA: QUAIS AS SUAS CONTRIBUIÇÕES?

Josefa Araujo Portela (araujojosefa30@gmail.com)

Roberta De Fátima Rocha Sousa (robertafrsousa@gmail.com)

Ana Paula Guilherme Alcântara (paularainhanovo@gmail.com)

John Oliveira Albuquerque (johnalbuquerque_alc@yahoo.com.br)

Introdução: A Psicologia Positiva é a área da psicologia que se dedica ao estudo dos fundamentos do bem-estar e da felicidade, assim como dos pontos fortes e virtudes humanas. Sendo "o estudo das condições e processos que contribuem para a prosperidade ou funcionamento ótimo das pessoas, grupos e instituições". **Objetivo:** Refletir sobre as contribuições da psicologia positiva e de que forma ela tem impacto na qualidade de vida dos sujeitos. **Metodologia:** Este trabalho busca a partir do relato de experiência da disciplina Bases da psicologia positiva cursada em 2024.1, melhorar o entendimento sobre como lidar com as dificuldades do cotidiano. Pensar no conceito felicidade, é sobretudo compreender que não se trata de anular a doença ou sua causa, mas de evitar que ela seja o fator decisivo de uma vida. Sendo necessário encontrar uma saída e enfrentar os momentos difíceis da melhor maneira possível. **Resultados e Discussão:** Historicamente, a psicologia concentrou-se em investigar patologias, muitas vezes negligenciando os aspectos saudáveis dos seres humanos. No entanto, a partir de 1998, é que Seligman inicia um movimento denominado Psicologia Positiva, que visa oferecer uma nova abordagem às potencialidades e virtudes humanas, estudando as condições e

processos que contribuem para a prosperidade dos indivíduos e comunidades. As contribuições dessa abordagem não se limitam apenas ao campo teórico, mas também encontram aplicação prática em diversas áreas, como educação, saúde, trabalho e políticas públicas, fornecendo ferramentas concretas para a promoção de um bem-estar duradouro e sustentável. Em síntese, a Psicologia Positiva nos convida a explorar e potencializar o que há de melhor em nós mesmos, reconhecendo que a felicidade e o bem-estar são processos dinâmicos e passíveis de desenvolvimento contínuo. Por meio da valorização de qualidades como bondade, humor, otimismo e generosidade, é possível construir um cotidiano mais leve, pleno e significativo, independentemente dos desafios que surgem ao longo da vida. Considerações Finais: A felicidade pode ser cultivada desde que se saiba utilizar alguns traços e qualidades que já se tenha, como bondade, originalidade, humor, otimismo e generosidade. É essencial buscar viver e transmitir o que há de melhor em cada um, pois nascemos com qualidades, defeitos, emoções positivas e bons sentimentos. Muitas vezes, o ambiente cultural acaba por nos moldar de maneiras diferentes, fazendo com que esqueçamos o real sentido de buscar a felicidade e o bem-estar. Ao focar no desenvolvimento de aspectos positivos, a Psicologia Positiva não busca ignorar ou minimizar as doenças e problemas, mas sim proporcionar uma maneira mais equilibrada e proativa de lidar com eles. Destarte, as práticas e intervenções baseadas nesta abordagem têm mostrado eficácia em promover resiliência, aumentar o bem-estar e contribuir para uma vida mais satisfatória.

Palavras-chave: psicologia positiva; felicidade; bem-estar.