

“Quando não estou bem comigo mesma eu não consigo...”: o papel do (auto) conhecimento na experiência e sucesso acadêmicos no ensino superior

Mégui Mascarelo Sudo

Universidade Federal do Pampa, teachermegui@gmail.com

Valesca Brasil Irala

Universidade Federal do Pampa, valescairala@unipampa.edu.br

Introdução

A experiência acadêmica constitui um importante momento da vida dos indivíduos e é determinante na concepção de si, sucesso e felicidade. Espadeiro (2018) discute, nesse sentido, a visão de Lipovetsky (1994), a qual atrela o desenvolvimento pessoal ao modo como se percebe e se avalia a própria vida, e a pesquisa de Coleta e Coleta (2006), a qual aponta para a conquista acadêmica como um elemento significativo para a felicidade por diversos brasileiros. Nesse estudo (Coleta; Coleta, 2006), os autores verificam que, entre o público participante da pesquisa, sendo universitários ou não, a educação é identificada como uma questão de grande preocupação. Portanto, tratar uma instituição de ensino somente como um ambiente de construção de conhecimento teórico e prático não é suficiente para atender as demandas de acadêmicos inseridos em uma sociedade cada vez mais complexa, que demanda tanto habilidades técnicas como pessoais de seus membros, incluindo seu autoconhecimento.

Há menos de uma década, Bauman (2016) em uma entrevista a Marcelo Lins, declarou que estamos passando pelo que ele chama de interregno, o qual representa um período de transição

em que as formas tradicionais de lidar com os desafios da realidade e de organizar a vida coletiva já não funcionam mais, enquanto as novas formas ainda estão em desenvolvimento e são incertas. Durante esse tempo, vivemos em um estado de desordem, reagindo às crises momentâneas, sem uma visão clara de longo prazo.

Reconhecendo esse contexto, é importante compreender como as emoções se desenvolvem e influenciam nossa autopercepção em relação ao papel que desejamos desempenhar ou que se espera que desempenhemos. Nesse sentido, o próprio autor aprofunda o conceito de vulnerabilidade - o sentimento de incerteza e ameaça constante à autoestima, resultante de um processo de individualização forçada e flexibilização das nossas posições sociais e responsabilidades, tornando nossas conquistas instáveis e nossos medos indefinidos e difíceis de suportar, conforme Bauman (2016).

Lidar com essas instabilidades, vulnerabilidades, incertezas, ameaças - representativos do mundo VUCA (ou, em português, VICA) (Raghuramapatruni; Kosuri, 2017) - não é uma tarefa fácil e nem sempre há acesso a uma orientação voltada ao bem-estar e saúde mental eficiente e eficaz por meio de serviços públicos, dada a grande procura por serviços nessa área. A exemplo disso, podemos mencionar o estudo de Onock-Campos (2019), que traz um breve histórico dos avanços, retrocessos e desafios enfrentados pelo serviço público de saúde mental ao longo dos anos. A autora apresenta diversos estudos em ordem cronológica, reconhecendo a importância da implementação de programas comunitários brasileiros de atendimento psicossocial, como os Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) nas modalidades I, II e III. Ressalta, por outro lado, desafios enfrentados referentes a distribuição, integração, financiamento dos serviços e qualificação dos profissionais.

A transição do ambiente escolar ou familiar para o acadêmico, por sua vez, representa, conforme Sudo e Irala (2024), uma mudança crucial que impacta várias dimensões da vida do indivíduo, desde aspectos emocionais e relacionais até profissionais e intelectuais. Todas essas questões abordadas anteriormente moldam a cosmovisão, os valores, o repertório de experiências e a forma como cada indivíduo enfrenta desafios, incluindo a experiência acadêmica. Por essa razão, concorda-se com Martin Seligman (2012), principal representante da Psicologia Positiva, teoria aqui adotada para a compreensão do Bem-estar e Florescimento acadêmicos, que concebe as instituições de ensino como espaço de florescimento.

Apesar de o autor se referir ao ambiente escolar, ao realizarmos uma pesquisa com relatos de alunos do curso de Licenciatura em Letras de uma universidade pública na região sudoeste do Rio Grande do Sul, verificou-se que a instituição de ensino superior também exerce influência sobre pilares que compõem o bem-estar e florescimento sob o prisma da Psicologia Positiva. Mas do que se trata o Florescimento? Qual é a relação desse conceito com o Bem-estar na perspectiva da Psicologia Positiva? É mister que se discorra, para fins de contextualização teórica, acerca dos dois termos e, assim, seja possível visualizar a importância do autoconhecimento na experiência acadêmica, conceitos esses que também serão aprofundados. Começamos por Bem-estar e, em seguida, apresentamos o

Florescimento, ambos com base em Martin Seligman (2012), autor do livro *Florescer: Uma nova compreensão sobre a natureza da felicidade e do bem-estar*.

O presente artigo tem o objetivo de, por meio de um levantamento de comentários fornecidos por alunos de um curso de licenciatura na região da campanha, investigar, à luz da Psicologia Positiva, que aspectos da vida se representam como sabotadores ou pontos fortes para a experiência e sucesso acadêmicos. A partir dessa análise, propõe-se a elaboração de uma ferramenta de autoconhecimento e planejamento fundamentadas no Coaching de Psicologia Positiva no contexto da graduação. Para atingir o primeiro objetivo, além da contextualização teórica mencionada, discutimos também os conceitos de experiência acadêmica e autoconhecimento e realizamos uma análise temática (Braun; Clarke, 2006) para identificar, em comentários produzidos pelos alunos do curso, os padrões de forças pessoais que podem estar ao alcance do respondente desenvolver. Para o segundo objetivo, busca-se descrever a metodologia do Coaching da Psicologia Positiva (Biswas-Diener; Dean, 2007) e adaptar ferramentas provindas desse campo (Richter-Killenberg et al., 2021) para a promoção do autoconhecimento e planejamento com base em ferramentas já existentes.

Após a análise, procedemos com a adaptação das ferramentas aplicadas ao contexto acadêmico e, por fim, com a discussão dos resultados. Vale ressaltar que este estudo não tem a pretensão de estabelecer ferramentas definitivas ou impor uma prescrição de como o processo de autoconhecimento deve ocorrer, em qualquer que seja a esfera de sua utilização. Na próxima seção, adentramos os referenciais teóricos sobre experiência acadêmica, autoconhecimento e Coaching da Psicologia Positiva.

Bem-estar e Florescimento na perspectiva da Psicologia Positiva

Em seu livro, *Florescer*, Martin Seligman (2012) apresenta uma atualização de sua teoria da felicidade autêntica, a qual consistia no entendimento de que a felicidade, objetivo da Psicologia Positiva, estaria apoiada em três importantes elementos: emoções positivas, engajamento e sentido. Esse tripé da teoria pode ser traduzido em sentimentos, entrega e pertencimento e serviço, respectivamente. Compreende-se, nessa visão, que podemos fazer algo pelo simples fato de isso nos provocar uma emoção positiva, ou porque apesar de não nos causar nenhuma sensação particular de prazer, representar uma atividade envolvente e que demanda de nossas habilidades ou consistir em algo que contribui para um propósito maior, impactando positivamente a o contexto onde estamos inseridos.

Ao conduzir a perspectiva por um novo caminho, Seligman (2012) então passa a reconhecer uma outra definição, um outro objetivo para a Psicologia Positiva e os seus elementos constituintes. No Quadro 1, retirado da referida obra, é possível verificar as diferenças entre a teoria original e a corrente.

Quadro 1. Contraste entre a Teoria da Felicidade Autêntica e a Teoria do Bem-estar.

Teoria da Felicidade Autêntica	Teoria do Bem-estar
Tema: Felicidade	Tema: Bem-estar
Padrão de mensuração: satisfação na vida	Padrão de mensuração: emoção positiva, engajamento, sentido, relacionamentos positivos e realização
Objetivo: aumentar a satisfação na vida	Objetivo: aumentar o florescimento pelo aumento da emoção positiva, do engajamento, do sentido, dos relacionamentos positivos e da realização

Fonte: Seligman (2012, p. 21).

A Psicologia Positiva, conforme descrito por Seligman (2012), é uma corrente científica e profissional que se dedica a entender os fatores que conferem significado à vida e a promover o desenvolvimento pleno do indivíduo. Diferentemente da psicologia convencional, que se concentra em tratar doenças, a Psicologia Positiva enfatiza a promoção do bem-estar, felicidade, gratidão, crescimento pessoal e relacionamentos saudáveis. O bem-estar é estruturado em cinco componentes, conhecidos pela sigla P.E.R.M.A. (Emoções Positivas, Engajamento, Relações Positivas, Sentido e Realização). Além disso, Seligman (2012) destaca 24 forças pessoais agrupadas em seis virtudes que sustentam esses componentes (Peterson; Seligman, 2004).

A Psicologia Positiva busca o florescimento humano, promovendo sentimentos de felicidade, fluidez, propósito e desenvolvimento. Para a caracterização do florescimento, além dos cinco componentes principais do bem-estar, Huppert e So (2009) incluem características adicionais como autoestima, otimismo, vitalidade, autodeterminação, relacionamentos positivos e resiliência. Seligman (2012) afirma que a aplicação da Psicologia Positiva em diversos contextos, incluindo a educação, pode aumentar a felicidade das pessoas. A Educação Positiva, derivada dessa abordagem, tem sido adotada em escolas e universidades, com destaque para o projeto da Geelong Grammar School (GGS) na Austrália, que incorpora princípios da Psicologia Positiva no currículo e capacita os professores (Norrish, 2015; Cintra; Guerra, 2017; Reppold, 2021).

Uma revisão de escopo (Sudo; Irala, 2023) destacou a importância de considerar, além dos pilares invariáveis da Psicologia Positiva, elementos específicos do ambiente acadêmico que impactam o bem-estar e florescimento dos estudantes. Onze pilares foram identificados, incluindo pertencimento, diferenças culturais, autorreflexão, liderança, felicidade, ambiente de convivência, relações interpessoais, sucesso acadêmico, estado emocional/físico, papel do professor e organização institucional. Esses pilares, combinados com os conceitos da Psicologia Positiva de Seligman, fundamentaram a coleta de dados em 2023. A articulação desses conceitos com o *Coaching* de Psicologia Positiva fornece embasamento para desenvolver ferramentas de autoconhecimento e

planejamento que otimizam o potencial acadêmico e pessoal dos estudantes.

Neste estudo, entende-se a experiência acadêmica como multidimensional, abrangendo a relação entre expectativas e vivências, bem como a avaliação de serviços e eventos impactantes (Neves; Stephenson, 2023). A partir das perspectivas de Bondía (2002) e Scott (1999), a experiência é vista tanto como um processo de construção de saber e autoconhecimento, moldado por contextos históricos, quanto como uma categoria de análise, onde significados compartilhados são refletidos. Essas abordagens são essenciais para compreender como expectativas e realidades interagem durante a graduação, e fundamentam o desenvolvimento de ferramentas de autoconhecimento e planejamento baseadas no *Coaching* de Psicologia Positiva. Na próxima seção, discorreremos acerca do conceito de autoconhecimento.

Concepção de autoconhecimento e o seu papel no bem-estar e florescimento acadêmicos

A promoção da saúde mental e o autoconhecimento desempenham papéis fundamentais na experiência e no sucesso acadêmico dos alunos, influenciando diversos aspectos de seu desenvolvimento pessoal e acadêmico. A partir da revisão de Ferreira *et al.* (2022) sobre autoconhecimento, apesar de o estudo ser voltado a verificação de aspectos teóricos e metodológicos, focalizando a formação psicológica de crianças e adolescentes, é possível reconhecer, nas concepções apresentadas, pontos de convergência com a Psicologia Positiva, inclusive na fase adulta.

Primeiramente, a promoção da saúde mental vai além da simples ausência de transtornos; ela inclui o cultivo de emoções positivas, uma boa qualidade de vida percebida e um forte senso de pertencimento (McAllister; Knight; Withyman, 2017). Em um contexto acadêmico, esses fatores são essenciais para criar um ambiente propício ao aprendizado e ao crescimento pessoal. Alunos que se sentem bem consigo mesmos e com seu ambiente tendem a enfrentar os desafios acadêmicos com maior resiliência e motivação, o que pode levar a um desempenho acadêmico mais sólido e a uma experiência universitária mais satisfatória.

O autoconhecimento, por sua vez, é uma ferramenta crítica nesse processo, ajudando os alunos a reconhecer e compreender suas próprias emoções, pontos fortes e limitações (World Health Organization [WHO], 1997). Essa consciência permite que eles manejem melhor o estresse, desenvolvam empatia e melhorem suas habilidades de comunicação e relacionamento (Aránega; Sánchez; Pérez, 2019; Del Prette; Del Prette, 2017). Alunos com um bom nível de autoconhecimento são capazes de identificar e abordar suas dificuldades com mais eficácia, o que pode contribuir para a superação de obstáculos acadêmicos e para uma maior adaptação ao ambiente universitário.

Além disso, a habilidade de se autoavaliar e ajustar comportamentos e estratégias é crucial para o sucesso acadêmico. O autoconhecimento permite que os alunos construam a confiança em si mesmos, o que é benéfico para o enfrentamento de situações do dia-a-dia (Subasree; Nair, 2014),

ajustem suas abordagens de estudo, melhorem sua gestão do tempo e estabeleçam metas realistas (Vazire; Wilson, 2012). Ao entender melhor seus próprios processos internos e necessidades, eles podem tomar decisões mais informadas e eficazes, promovendo assim um desempenho acadêmico mais consistente e bem-sucedido.

Em resumo, ao integrar a promoção da saúde mental e o autoconhecimento no cotidiano acadêmico, os alunos podem criar uma base sólida para enfrentar os desafios do curso de licenciatura, o que não só melhora seu bem-estar geral, mas também potencializa seu sucesso acadêmico e profissional. Na próxima seção, abordamos os aspectos teóricos e metodológicos do *Coaching* de Psicologia Positiva, que orientam a proposta de ferramentas voltadas para o desenvolvimento de habilidades relacionadas.

Aspectos teóricos e metodológicos do *Coaching* da Psicologia Positiva

A procura por fontes teóricas e metodológicas para o *Coaching* da Psicologia Positiva (ou *Coaching* Positivo, ou *Coaching* Baseado em Forças Pessoais¹) compreende uma extensa tarefa de abstração com base em diferentes estudos, mais comumente aplicados ao contexto escolar, como é o caso de Madden, Green e Grant (2010), ou conforme indica a revisão de Schiavon *et al.* (2020). Este último apresenta, também, ainda que em menor número, estudos no âmbito do ensino superior. Ao se realizar uma busca por artigos em uma determinada base de dados amplamente propagada e utilizada, aplicando-se os termos “Positive Psychology” AND “Coaching” AND “Higher Education”, foi possível encontrar um único artigo, o qual tem como população estudantes já graduados (Steurer; Van der Vaart; Rothmann, 2023). Em outro estudo recentemente publicado (Wang *et al.*, 2023), verifica-se a análise de uma abordagem específica empregada a alunos de pós-graduação. A partir desses resultados, compreende-se que a aplicação e avaliação de intervenções de *Coaching* em Psicologia Positiva para alunos de graduação constituem áreas que ainda necessitam de uma exploração mais aprofundada.

Por essa razão, decidimos apresentar um resumo das perspectivas teóricas e práticas utilizadas na aplicação de intervenções embasadas na Psicologia Positiva que visam ao desenvolvimento de habilidades pessoais por meio do autoconhecimento, resultando em fortalecimento do bem-estar e florescimento acadêmicos. Além disso, faz-se necessária a menção do relevante trabalho de Richter *et al.* (2021) sobre técnicas e ferramentas do *Coaching* da Psicologia Positiva, ainda que não se refira ao contexto acadêmico propriamente dito. Ainda assim, entendemos que esse trabalho tem muito a colaborar com os objetivos deste estudo, especificamente em relação à proposta de ferramenta de *Coaching* aplicado ao contexto aqui selecionado. No Quadro 2, apresentamos um resumo das referências empregadas para o desenvolvimento deste trabalho.

¹ Essas terminologias ainda demandam definições mais precisas, visto que, apesar de serem frequentemente usadas como sinônimos, podem trazer nuances mais ou menos explícitas.

Quadro 2. Resumo das perspectivas teóricas.

Concepção Teórica	Autor(es)	Definição
As perspectivas teóricas e metodológicas de aplicação de intervenções do " <i>Strengths-based Coaching</i> " (Madden, Green; Grant, 2010).	Kauffman (2006); Linley e Harrington (2006); Peterson e Seligman (2004)	Essa abordagem se fundamenta na Psicologia Positiva, que promove o fortalecimento de qualidades humanas, virtudes e forças pessoais, como caminho para aumentar o bem-estar, a motivação, e o desempenho dos indivíduos. A aplicação dessa teoria no <i>Coaching</i> busca identificar e maximizar as forças dos alunos, proporcionando um ambiente de aprendizagem que valoriza suas capacidades individuais e fomenta o engajamento.
Andragogia	Knowles, Holton III; Swanson (2009)	A andragogia é o conjunto de princípios e práticas voltados para a educação de adultos. Segundo Knowles, Holton III e Swanson (2009), essa abordagem reconhece a necessidade dos adultos de compreenderem o porquê do que estão aprendendo, valoriza o autoconceito e a experiência prévia do aprendiz, e enfatiza a prontidão e a motivação para aprender, alinhando o processo educativo aos interesses e à realidade dos alunos.
Teoria da Aprendizagem Consciente (<i>Mindful Learning</i>)	Langer (1997); Kabat-Zinn (1994)	A Teoria da Aprendizagem Consciente propõe que o aprendizado deve ocorrer em um estado de atenção plena, caracterizado por um engajamento ativo no presente e uma abertura para novas informações e perspectivas. Essa abordagem sugere que, ao estarmos conscientes e presentes durante o processo de aprendizagem, somos capazes de perceber mais nuances, desenvolver maior flexibilidade mental e adaptar melhor nosso aprendizado às mudanças e desafios.
Teoria da Autodeterminação (SDT)	Ryan; Deci (2000)	A Teoria da Autodeterminação destaca que o bem-estar psicológico e o funcionamento ideal dos indivíduos dependem da satisfação de três necessidades básicas: autonomia, competência e relacionamentos. A motivação autônoma, que ocorre quando os indivíduos se engajam em atividades que são alinhadas aos seus valores e interesses pessoais, é crucial para a promoção de um estado de bem-estar e para o sucesso a longo prazo.
<i>Coaching</i> de Psicologia Positiva e <i>Mindfulness</i>	Seligman (2011); Langer (1997)	Esta abordagem combina princípios da Psicologia Positiva e do <i>mindfulness</i> para desenvolver intervenções de <i>Coaching</i> que promovem a autoeficácia, a autoconsciência e a autorregulação. Seligman enfatiza o uso das forças pessoais como um caminho para o florescimento, enquanto Langer (1997) complementa ao sugerir que a prática da atenção plena pode ajudar os indivíduos a lidar melhor com os desafios, mantendo um foco equilibrado e consciente nas suas ações e escolhas.

Fonte: Autoras, com base nos estudos mencionados (2024).

Na próxima seção, vamos analisar, no corpus textual resultante dos comentários escritos, fornecidos pelos alunos participantes da pesquisa à pergunta: “Escreva uma pequena reflexão sobre sua experiência acadêmica, ressaltando os aspectos trazidos nas questões anteriores que mais se fazem presentes e que você acha relevantes compartilhar”. Com base nessa análise, objetiva-se identificar quais aspectos da vida atuam

como sabotadores ou pontos fortes na experiência e no sucesso acadêmico. Essas informações servirão de guia para desenvolver uma ferramenta de autoconhecimento e planejamento, fundamentada no *Coaching* de Psicologia Positiva, direcionada ao contexto da graduação.

Metodologia

Para a extração dos dados sobre os aspectos que conduzem alunos a experienciarem o bem-estar e o florescimento acadêmicos, decidimos por empregar a Análise Temática. Conforme apresentada por Braun e Clarke (2006), é um método qualitativo flexível utilizado para identificar, analisar e relatar padrões (temas) dentro de um conjunto de dados. Esse método é amplamente utilizado em pesquisas qualitativas por sua capacidade de organizar dados em detalhes ricos e possibilitar uma análise interpretativa profunda.

O processo de análise temática envolve várias fases importantes. Inicialmente, o pesquisador se familiariza com os dados, transcrevendo, lendo e relendo-os, enquanto faz anotações sobre ideias preliminares. Em seguida, realiza-se a codificação sistemática dos dados, identificando aspectos interessantes que serão agrupados em códigos. Esses códigos são então organizados em temas potenciais, que capturam padrões significativos. A fase seguinte envolve a revisão e refinamento dos temas, garantindo que sejam coerentes e representem bem os dados. Após isso, os temas são claramente definidos e nomeados, com nomes que refletem sua essência. Finalmente, a análise é consolidada na produção do relatório, onde os temas são apresentados com exemplos ilustrativos, criando uma narrativa analítica que conecta os temas às perguntas de pesquisa e à literatura existente (Braun; Clarke, 2006).

Este método destaca a importância da flexibilidade e da imersão do pesquisador no processo de análise, permitindo uma exploração rica e detalhada dos dados qualitativos. Nesta pesquisa, a Análise Temática auxilia na organização e interpretação dos dados coletados através de comentários dos alunos, permitindo uma exploração profunda das experiências e percepções acadêmicas. Ao seguir as seis fases da análise, podemos identificar padrões relevantes que informam o desenvolvimento de ferramentas de autoconhecimento e planejamento, fundamentadas no *Coaching* de Psicologia Positiva. Isso contribui diretamente para a busca por compreender os fatores que influenciam o bem-estar e o florescimento acadêmico, possibilitando intervenções mais eficazes e personalizadas no contexto da graduação, de modo ainda mais específico, mas não exclusivo, no curso de licenciatura aqui considerado.

Na próxima seção, apresentamos a análise conduzida de acordo com a metodologia selecionada, onde consideramos o código do comentário com base na ordem de participação e o código da análise referente ao grupo temático com base em resultados que estão dentro do controle do indivíduo. Esse último item colabora com a compreensão de aspectos que podem ser desenvolvidos com o apoio de profissionais da área da saúde e/ou instituição de ensino e compor alvos do processo de *Coaching* da Psicologia Positiva aplicada ao autoconhecimento na experiência acadêmica.

Análise temática

Nesta seção, apresentamos o corpus e o procedimento realizado para a definição dos temas resultantes da referida análise. O corpus textual consistia em 28 comentários coletados em uma pesquisa realizada no início do primeiro semestre de 2023, com discentes de um curso de graduação na área da Licenciatura em uma universidade federal na Região da Campanha. A questão era: “Escreva uma pequena reflexão sobre sua experiência acadêmica, ressaltando os aspectos trazidos nas questões anteriores que mais se fazem presentes e que você acha relevantes compartilhar”. Apesar de 29 alunos terem respondido o formulário de levantamento, um aluno preferiu não responder à referida pergunta.

Com relação ao tratamento do corpus, primeiramente, realizou-se a leitura de cada um dos comentários e apontamentos informais sobre cada um deles, tendo em vista as suas características, ameaças e pontos fortes e a verificação de quais elementos poderiam estar no controle do discente, uma vez que ele passa pelo processo de autoconhecimento. O processo realizado consistiu em comentários acrescentados às células no arquivo formato Google Planilhas, o qual resultou do formulário online aplicado no início do primeiro semestre de 2023 no curso de Licenciatura em Letras da Universidade em questão.

Posteriormente, foram estabelecidos dois códigos: um referente ao número do comentário produzido pelo aluno e, outro, referente ao tema, que focaliza os pontos sob controle. É possível acessar a tabela na íntegra por meio do link: [Análise temática](#) ou do código QR apresentado na Figura 1.

Figura 1. Código QR com acesso à planilha com análises dos comentários fornecidos pelos alunos.



Fonte: Autoras (2024).

A seguir, apresentamos os resultados da análise conduzida, ressaltando os principais pontos identificados, mas não desconsiderando a análise em sua totalidade, a qual está disponível no link fornecido no parágrafo anterior ou no código QR (Figura 1).

Resultados

Dado o contexto de apresentação dos resultados, faz-se necessário um resumo dos dados, onde podemos evidenciar os dois temas predominantes nos comentários (relativos aos pontos que estão no controle do indivíduo), os quais foram “Desenvolvimento de Habilidades e Planejamento” e “Autogerenciamento e Equilíbrio”. Os principais resultados, considerando o código do comentário, o

comentário² em si, o código do tema (relacionado ao ponto de controle³) e aos possíveis obstáculos, encontram-se representados no Quadro 3.

Quadro 3. Principais resultados da análise temática dos comentários fornecidos pelos discentes.

Código do Comentário	Comentário	Ponto de controle	Possíveis obstáculos
COM2	Está sendo uma experiência incrível, com que eu estou aprendendo e o que eu vou aprender mais. Espero mais pra frente seja uma ótima professora e consiga ter clareza, amizade com meus alunos, e apoiá-los.	CONT2. Desenvolvimento de Habilidades e Planejamento	Incerteza sobre o futuro
COM11	O aprendizado está sendo de suma importância para minha vida, pessoal e profissional, de certa forma está melhorando minhas habilidades e meus conceitos na área profissional. Acredito que essa nova experiência me proporcionou conexão comigo mesmo, de entender onde eu quero ir e o que eu quero fazer.	CONT2. Desenvolvimento de Habilidades e Planejamento	Incerteza sobre o futuro
COM17	Quando entrei na faculdade eu não sabia se era isso que eu queria como curso, por não ser minha primeira opção. A universidade me transformou, formou uma das minhas faces, amo ser professora, amo ser aluna da Unipampa e tenho muito orgulho dessa instituição. Me sinto acolhida, segura e certa de que estou fazendo parte de coisas maravilhosas, com pessoas maravilhosas (professores e colegas) e construindo um mundo melhor. Hoje em dia, não me vejo fazendo nada além disso, quero seguir a profissão na docência, quero estar dentro da universidade para sempre.	CONT2. Desenvolvimento de Habilidades e Planejamento	Incerteza inicial sobre o curso
COM18	Agora que me encontro praticamente na reta final do curso, percebo muitos impactos, positivos e negativos, que a vida acadêmica teve até o momento. Revi muitos conceitos e inclusive a minha maneira de agir antes da faculdade. Fiz amizades que espero levar para a vida, tanto de colegas como de professores. Aprendi lições valiosas também para a vida. No entanto, levei quase oito semestres para começar a me preocupar com o meu futuro profissional.	CONT2. Desenvolvimento de Habilidades e Planejamento	Preocupações tardias com o futuro
COM24	Eu acredito que o aspecto que mais se sobressai é minha autorreflexão acerca das minhas competências, os professores me ajudam bastante a evoluir em diferentes etapas - podemos dizer assim - então, percebo que cresço a cada semestre, tanto como profissional quanto como pessoa.	CONT2. Desenvolvimento de Habilidades e Planejamento	Desafios nas etapas de crescimento

Continua na próxima página

² Transcritos com correção de digitação apenas. A estrutura e o vocabulário foram mantidos.

³ Ponto de controle é uma forma abreviada de nos referirmos aos fatores que estão ao alcance do aluno desenvolver por meio de atividades de autoconhecimento e planejamento.

Começa na página anterior

COM3	Acredito que estar em um ambiente acadêmico é crescimento pessoal em todos os níveis, dentro e fora da Universidade!	CONT3. Autogerenciamento e Equilíbrio	Possível pressão acadêmica
COM10	Acredito que cursando o curso de línguas adicionais é uma experiência muito boa, mesmo que às vezes possa ser um pouco confuso ter que estudar duas línguas ao mesmo tempo, mas ressalto a importância de sensibilidade na questão da saúde mental tanto para os discentes quanto para os docentes.	CONT3. Autogerenciamento e Equilíbrio	Desafios na aprendizagem
COM13	Por um bom tempo a vida acadêmica foi o centro da minha vida porque eu queria terminar a faculdade de qualquer forma, mas me frustrei muito sentindo que se terminasse a faculdade de qualquer forma não seria uma boa profissional e que eu tinha um tempo diferente de avançar nos semestres do que os meus outros colegas. Até eu chegar a esse fato, sofri um pouco porque, ao contrário dos meus colegas, eu tinha que trabalhar nas horas vagas do curso para poder estudar, o que, de certa forma, também atrapalhava a minha produtividade e resultado no curso.	CONT3. Autogerenciamento e Equilíbrio	Sobrecarga e frustração
COM25	Durante esse um ano de curso, fiz muitos amigos, amigos próximos mesmo. Conheci muitas pessoas também. Me sinto muito feliz em saber que estou cursando o que amo e tendo a certeza de que isso é o que realmente quero, mas durante esse período também senti bastante medo, medo de falhar, ansiedade para conseguir exceder em tudo. Às vezes sinto que é um ambiente competitivo, onde todos estamos um contra os outros para ver quem se sai melhor, o que ao meu ver acaba prejudicando um pouco o acolhimento que deveria existir em sala de aula, especificamente num curso de línguas, onde é muito necessário um espaço confortável para que tu possa cometer erros e aprender com eles naturalmente.	CONT3. Autogerenciamento e Equilíbrio	Medo de falhar e ansiedade
COM28	Sempre gostei de idiomas e o curso de LA é uma etapa necessária para meu objetivo. Tive altos e baixos no curso, especialmente durante a pandemia. Não me adaptei às aulas online, sofro de ansiedade e tive momentos bem complicados. Conheci pessoas que gosto bastante, mas não acredito numa amizade pós-universidade.	CONT3. Autogerenciamento e Equilíbrio	Dificuldade de adaptação e ansiedade

Fonte: Autoras (2024).

Essa recorrência preminente denota a importância da relação entre a qualificação que o curso oferece e o futuro profissional, bem como do gerenciamento de expectativas. Essas necessidades da experiência acadêmica dialogam com problemáticas apontadas por Espadeiro (2018), que, inclusive, conduzem, direta ou indiretamente, à busca por estratégias - nem sempre saudáveis - de amenização de sintomas psicológicos. A autora aborda pesquisas que indicam que o desempenho acadêmico é

uma das principais preocupações dos estudantes. Nessas investigações, os principais fatores de estresse identificados incluem exames universitários, o medo de falhar em tarefas específicas e decisões relacionadas à carreira (Benjamin, 1987). Além disso, as situações que os estudantes percebem como estressantes foram categorizadas em aspectos acadêmicos, financeiros, relacionados à gestão do tempo e à saúde autoimposta (Goodman, 1993; Misra *et al.*, 2000).

Outra constatação digna de menção é que os pontos sob controle dos indivíduos contêm, direta ou indiretamente, palavras associadas a uma ou mais das 24 forças pessoais propostas por Peterson e Seligman (2004) (veja alguns exemplos no Quadro 4; tabela completa disponível no link ou no código QR no início desta seção). Isso sugere que a aplicação da Psicologia Positiva, por meio de ferramentas adaptadas do coaching, é altamente relevante para o desenvolvimento ou fortalecimento dessas características e, conseqüentemente, para o bem-estar e florescimento acadêmico, conforme os cinco pilares do modelo P.E.R.M.A. Compreender esses pontos sob controle contribui para o mapeamento de práticas pedagógicas e universitárias mais assertivas. Além disso, familiarizar-se com as forças pessoais relacionadas a esses pontos auxilia no reconhecimento de elementos específicos ligados aos pilares do bem-estar e florescimento, facilitando a identificação de pontos fortes e ameaças à experiência acadêmica do estudante. Isso, por sua vez, orienta a tomada de decisões em relação à abordagem pedagógica, psicológica e institucional mais adequada para cada caso.

Quadro 4. Exemplos de comentários com elementos associadas a uma ou mais forças pessoais.

Código do Comentário	Pontos Sob Controle do Indivíduo	Forças Pessoais Associadas
COM1	Persistência e foco nos aspectos positivos	Perseverança, Honestidade (Coragem), Esperança (Transcendência)
COM2	Ação para desenvolver habilidades de ensino	Amor, Gentileza (Humanidade)
COM3	Autogerenciamento e equilíbrio	Autorregulação (Temperança), Prudência
COM4	Engajamento contínuo	Perseverança (Coragem)

Fonte: Autoras (2024).

Vale também mencionar que, dentre as ameaças ao bem-estar e florescimento dos discentes estão, em sua maioria, relacionados a incertezas, seguido de ansiedade, desafios na aprendizagem, pressão e frustração. Por essa razão, a prática do autoconhecimento e planejamento podem contribuir com o gerenciamento de rotina e, conseqüentemente, dos elementos que desencadeiam emoções negativas (Sahão; Kienen, 2021), entendendo que esse efeito não é alcançado instantaneamente, mas após certo período de consistência nessa prática.

De acordo com Sahão e Kienen (2021), em sua revisão de literatura, embora muitos fatores estejam fora do controle do estudante, o aluno pode aprender a lidar com as dificuldades do ensino superior, reduzindo impactos negativos na saúde mental e prevenindo problemas como abandono do curso e baixo desempenho (Teixeira; Castro; Piccolo, 2007; Teixeira *et al.*, 2008). Para isso, é crucial que os estudantes desenvolvam comportamentos eficazes diante de situações-problema, e não apenas discutam soluções teóricas (Kubo; Botomé, 2001), focando em temas como resiliência, desenvolvimento pessoal e gestão do tempo (Bore *et al.*, 2016; Oliveira; Santos; Dias, 2016). Entender o conceito de resiliência não basta; é necessário saber como agir de forma resiliente nas vivências acadêmicas, destacando a importância de pesquisas que detalhem os comportamentos necessários para enfrentar essas situações.

Na próxima seção, abordamos a aplicação do *Coaching* da Psicologia Positiva para a aprendizagem de habilidades pessoais que alavanquem os possíveis pontos fortes do indivíduo que se encontra no percurso formativo no âmbito da graduação.

Aplicação do *Coaching* da Psicologia Positiva para uma experiência de autoconhecimento, bem-estar e florescimento acadêmicos

A presente análise fornece dados norteadores para a produção de ferramentas de *Coaching* da Psicologia Positiva, a qual, segundo Richter *et al.* (2021), consiste em um “‘paradigma’ popular para praticantes interessados no desenvolvimento profissional das pessoas” focalizando as forças pessoais (2021, p. 1, tradução nossa), uma vez que em algumas respostas, foi expressa a falta de clareza quanto ao percurso formativo ou ao futuro profissional, bem como a identificação de diversos desafios que podem se transformar em obstáculos para a continuidade na graduação, podendo resultar, inclusive, em evasão. Nesse sentido, uma instituição de ensino que cultiva uma cultura organizacional comprometida com o desenvolvimento profissional e pessoal dos discentes, e que se preocupa com seu bem-estar e florescimento, é capaz de promover ações intencionais e assertivas, pois dispõe de dados claros e detalhados sobre os fatores que moldam a experiência acadêmica de seus alunos.

Dada a crescente ênfase no desenvolvimento e aplicação da Psicologia Positiva nos últimos anos, diversos estudos têm sido conduzidos para identificar um modelo eficaz para o processo de *Coaching* baseado nessa abordagem. van Zyl *et al.* (2020) realizaram uma revisão sistemática da literatura com o objetivo de identificar os elementos comuns da Psicologia Positiva, baseando-se nas ferramentas e práticas utilizadas, para assim propor um modelo consolidado. Esse modelo é representado por cinco etapas principais focadas no empoderamento do cliente por meio de reforço e reestruturação cognitiva.

As fases, de acordo com essa estrutura (van Zyl *et al.*, 2020), incluem a criação do relacionamento, com o esclarecimento de expectativas, criação de rapport e de um ambiente positivo; o perfilamento de forças e *feedback*, onde se avaliam as forças, personalidade e valores do cliente;

o desenvolvimento de uma visão ideal do “melhor eu possível”; a definição de metas, estratégias e execução baseadas em forças; e a conclusão do relacionamento, com a possibilidade de um novo contrato. Elementos de suporte, como a transferência de aprendizagem, que envolve atividades autoadministradas, e o acompanhamento contínuo, garantem a aplicação eficaz e a avaliação constante das ações ao longo do processo de *Coaching*.

Para que haja clareza e eficácia na realização desse modelo, é necessário o processo de autoconhecimento, que, no contexto da graduação, pode-se dar com a combinação da Roda da Vida (composta por alguns dos conceitos relacionados ao bem-estar e florescimento acadêmicos, como mencionado anteriormente) e pelos cinco pilares do Bem-estar (Seligman, 2012), para avaliação do cenário do aluno no dado momento quanto à sua experiência acadêmica. O modelo encontra-se na página “Ferramenta de *Coaching* PP” no arquivo Análise temática. Posteriormente, a fim de mapear as forças e ameaças que podem ser trabalhadas na perspectiva do *Coaching* da Psicologia Positiva, sugere-se aplicar a Matriz SWOT, principalmente para os itens da Roda da Vida que receberam menores pontuações. Essa abordagem poderia ser aplicada em um dos primeiros encontros, onde a atenção deve ser voltada para o processo de autoconhecimento. Posteriormente, outras técnicas podem ser aplicadas, principalmente para atingimento de metas, quando essas são definidas. Com a finalidade de construir um plano de ação para trabalhar, de modo especial, intencional e assertivo, os pontos fortes e que estão no controle do aluno, recomenda-se o emprego da ferramenta GROW. Para o atingimento de metas, por exemplo, sugere-se a aplicação da ferramenta Meta SMART. No Quadro 5, exibimos um resumo explicativo sobre as referidas ferramentas.

Quadro 5. Apresentação das ferramentas Roda da Vida, SWOT, GROW e Meta SMART.

Ferramenta	Apresentação
Roda da Vida	A Roda da Vida, desenvolvida na década de 1960 por Paul J. Meyer, é uma ferramenta de autoconhecimento e definição de objetivos, criada para ajudar as pessoas a obterem uma visão equilibrada da vida, considerando suas diversas áreas sem negligenciar nenhuma delas (Santos <i>et al.</i> , 2020; Marques, 2023).
Matriz SWOT	A Análise SWOT, criada por Albert Humphrey em 1960, é uma ferramenta estratégica da qualidade composta por quatro áreas: forças e fraquezas, que estão relacionadas ao ambiente interno e podem ser controladas pela empresa, e oportunidades e ameaças, que pertencem ao ambiente externo e estão fora do controle da empresa. (Leite; Gasparotto, 2018)
GROW	O modelo GROW, criado por Graham Alexander e adotado por John Whitmore (2012) (Costa; Brum, 2019), é uma ferramenta amplamente utilizada no coaching para resolução de problemas, definição de metas e maximização de resultados, conforme apontado pela Performance Consultants International (2016). O modelo GROW é composto por quatro etapas: definição de metas (Goal), análise da realidade atual (Reality), exploração de opções (Options), e comprometimento com um plano de ação (Will). Essas etapas guiam o coachee desde a clarificação do objetivo até a execução das ações necessárias para alcançá-lo. (Whitmore, 2012).
Meta SMART	A técnica de Estabelecimento de Metas SMART, adaptada do livro de Wagner (2003), fornece orientações para criar metas claras e precisas, oferecendo dicas para ajudar na organização. SMART é uma sigla em inglês que representa as características essenciais de uma meta: específica, mensurável, atingível, relevante e com um prazo definido. Esses cinco atributos são fundamentais para aumentar a probabilidade de atingir os objetivos estabelecidos (Marcílio <i>et al.</i> , 2021).

Fonte: Autoras, com base nos estudos mencionados (2024).

Essas são algumas das ferramentas que, se bem empregadas, desempenham um papel fundamental no desenvolvimento do autoconhecimento, planejamento e melhoria da experiência acadêmica, todos beneficiados pela Psicologia Positiva de Martin Seligman, que enfatiza o bem-estar e o florescimento. A Roda da Vida permite que os indivíduos obtenham uma visão equilibrada de suas vidas, identificando áreas que precisam de atenção e alinhando objetivos pessoais e acadêmicos. A Matriz SWOT ajuda a identificar forças e fraquezas internas, além de oportunidades e ameaças externas, permitindo um planejamento estratégico que fortalece o desempenho acadêmico. O modelo GROW guia os estudantes na definição de metas claras, análise da realidade, exploração de opções e comprometimento com ações concretas, promovendo um desenvolvimento contínuo e focado. Por fim, a técnica de Metas SMART facilita a criação de objetivos específicos, mensuráveis e atingíveis, aumentando as chances de sucesso acadêmico e pessoal. Juntas, essas ferramentas apoiam a construção de uma experiência acadêmica mais satisfatória, alinhada aos pilares do bem-estar e florescimento propostos por Seligman.

Considerações finais

Este estudo teve como objetivo investigar, à luz da Psicologia Positiva, quais aspectos da vida acadêmica são percebidos como pontos fortes para a experiência e o sucesso de alunos de graduação. A análise dos comentários fornecidos pelos estudantes revelou a importância do autoconhecimento, da resiliência e do desenvolvimento de habilidades para o bem-estar e florescimento acadêmicos. Os resultados indicam que as principais forças identificadas nos comentários dos alunos estão associadas a satisfação geral com a graduação, clareza de objetivos e um forte senso de desenvolvimento integral, tanto pessoal quanto profissional. Assim, os estudantes que conseguem identificar e utilizar suas forças pessoais, bem como gerenciar eficazmente suas expectativas e emoções, tendem a experimentar maior satisfação e sucesso em seus estudos. Esse achado está em consonância com as teorias de Seligman (2012) e Peterson e Seligman (2004), que sugerem que o uso consciente das forças pessoais contribui significativamente para o bem-estar e o desenvolvimento pessoal.

Entretanto, o estudo também destacou a necessidade de intervenções direcionadas para apoiar os estudantes que enfrentam desafios relacionados à gestão do tempo, ansiedade e adaptação ao ambiente acadêmico. A aplicação de ferramentas de *Coaching* da Psicologia Positiva se mostrou uma estratégia promissora para ajudar os alunos a lidar com essas dificuldades, promovendo um ambiente de aprendizado mais saudável e propício ao desenvolvimento integral.

Ao realizarmos esta análise, refletimos sobre a relevância de discussões em torno da execução dessas atividades de autoconhecimento e planejamento, considerando o tempo certo, a frequência e a abordagem apropriada para engajar equipes (administrativas, pedagógicas e de apoio) e alunos de uma maneira que não seja imposta, uma vez que um dos princípios do *Coaching* é a não-imposição de tarefas ou respostas. Ademais, o tratamento desses dados é um tema de significativa necessidade, uma vez que se deve prezar pela confidencialidade (que pode ser absoluta, quando em uma atividade individual, ou relativa, quando em

atividades realizadas em grupo - ainda que mantida a confidencialidade como regra desse grupo). Por fim, mas não menos importante, é essencial que constante diálogo seja cultivado com professores, pois são estes os membros da comunidade acadêmica com quem os alunos mais têm contato, e, portanto, detêm maior influência para o encorajamento e orientações sobre a realização de seu processo de autoconhecimento, planejamento acadêmico e participação em intervenções fundamentadas no *Coaching* da Psicologia Positiva, as quais podem ser oferecidas, direta ou indiretamente, dentro dos componentes curriculares, ou em atividades em componentes especificamente elaborados para esse fim.

Apesar das contribuições relevantes, por estarmos ainda no campo investigativo, este estudo apresenta algumas limitações, como a ausência de um grupo de controle e a dependência de auto-relatos dos estudantes, o que pode introduzir vieses nas respostas. Além disso, o foco em um único curso pode limitar a interpretação e aplicação dos resultados para outros contextos acadêmicos. Futuras pesquisas poderiam explorar a eficácia das intervenções de *Coaching* da Psicologia Positiva em diferentes contextos educacionais, bem como investigar o impacto dessas práticas ao longo de um período mais prolongado. Outra recomendação seria a inclusão de métodos quantitativos e qualitativos complementares para uma análise mais robusta dos efeitos das intervenções.

Em suma, este estudo reforça a relevância da Psicologia Positiva no contexto educacional e sugere que o desenvolvimento de estratégias focadas no autoconhecimento e na promoção das forças pessoais pode ser fundamental para melhorar a experiência acadêmica e o bem-estar dos estudantes. As instituições de ensino, ao adotarem essas práticas, podem criar ambientes mais favoráveis ao desenvolvimento pessoal e acadêmico, contribuindo para o sucesso dos seus alunos e para a formação de profissionais mais preparados e equilibrados.

Referências

- ARÁNEGA, A. Y.; SÁNCHEZ, R. C.; PÉREZ, C. G. Mindfulness' effects on undergraduates' perception of self-knowledge and stress levels. **Journal of Business Research**, v. 101, p. 441-446, ago. 2019. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0148296319300268>. Acesso em: 14 ago. 2024.
- BENJAMIN, L. Understanding and Managing Stress in the Academic World. **ERIC/CAPS Digest**. Ann Arbor, MI: The University of Michigan, ERIC Clearinghouse on Counseling and Personal Services, 1987. Disponível em: <https://eric.ed.gov/?id=ED291017>. Acesso: 14 ago. 2024.
- BISWAS-DIENER R, D. B. **Positive Psychology Coaching**: Putting the Science of Happiness to Work for Your Clients. Hoboken, NY: Wiley, 2007.
- BONDÍA, Jorge Larrosa. Notas sobre a experiência e o saber da experiência. **Revista Brasileira de Educação**, n. 19, p. 20-28, 2002. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbedu/a/Ycc5QDzZKcYVspCNspZVDx/>. Acesso em: 10 ago. 2024.
- BORE, M. *et al.* Predictors of psychological distress and well-being in a sample of Australian undergraduate students. **Higher Education Research & Development**, v. 35, n. 5, p. 869-880, fev. 2016. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/294104200_Predictors_of_psychological_distress_and_well-being_in_a_sample_of_Australian_undergraduate_students. Acesso em: 15 ago. 2024.

- BRAUN, V.; CLARKE, V. Using thematic analysis in psychology. **Qualitative Research in Psychology**, v. 3, p. 77-101, 2006. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/235356393_Using_thematic_analysis_in_psychology. Acesso em: 14 ago. 2024.
- CINTRA, C. L.; GUERRA, V. M. Educação Positiva: A aplicação da Psicologia Positiva a instituições educacionais. **Psicol. Esc. Educ.**, v. 21, n. 3, 2017 Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pee/a/Y8Z7fc66J5nsG8Wn49zty6B/#>. Acesso em: 09 ago. 2024.
- COLETA, J. A. D.; COLETA, M. F. D. Felicidade, bem-estar subjetivo e comportamento acadêmico de estudantes universitários. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 11, n. 3, p. 533-539, set./dez. 2006. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pe/a/D3hXTw5pXdRSnN5LPBZQYPP/?format=pdf>. Acesso em: 04 ago. 2024
- COSTA, E.; BRUM, V. Coaching e mentoring no processo de gestão de carreira: um estudo sobre a ferramenta GROW e sua aplicabilidade no contexto empresarial. **Revista de Carreiras e Pessoas (ReCaPe)**, v. 9, n. 1, 2019. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/330099631_Coaching_e_mentoring_no_processo_de_gestao_de_carreira_um_estudo_sobre_a_ferramenta_GROW_e_sua_aplicabilidade_no_contexto_empresarial. Acesso em: 18 ago. 2024.
- DEL PRETTE, A.; DEL PRETTE, Z. A. P. **Competência social e habilidades sociais**: manual teórico-prático. Petrópolis, RJ: Vozes, 2017.
- ESPADEIRO, T. B. D. F. Bem-estar na universidade: relações de desempenho, estresse e uso de psicotrópicos entre estudantes da graduação. **Revista Idealogando**, v. 2, n. 1, 2018. Disponível em: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/idealogando/article/view/234645>. Acesso: em 01 ago. 2024.
- FERREIRA, I. M. F. et al. Do autoconhecimento ao autoconceito: revisão sobre construtos e instrumentos para crianças e adolescentes. **Psicol. Estud.**, v. 27, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pe/a/XQrsmHHnN7g7SSkYGpcPjqb/#>. Acesso em: 08 ago. 2024.
- FRONTEIRAS. A fluidez do mundo líquido de Zygmunt Bauman. Entrevista a Marcelo Lins. **Fronteiras do Pensamento**, 29 abr. 2016. Disponível em: <https://www.fronteiras.com/entrevistas/a-fluidez-do-mundo-liquido-de-zygmunt-bauman>. Acesso: 04 ago. 2024.
- GOODMAN, E. D. How to handle the stress of being a student. **Imprint**, v. 40, n. 2, p. 43, 1993.
- HUPPERT, F. A.; SO, T. T. Flourishing Across Europe: Application of a New Conceptual Framework for Defining Well-Being. Epub, 2011. **Social Indicators Research**, v. 110, n. 3, p. 837-861, fev. 2013. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23329863/>. Acesso em: 08 ago. 2024.
- KAUFFMAN, C. Positive psychology: The science at the heart of coaching. In: STOBER, D.; GRANT, A.M. (Eds.). **Evidence-based coaching handbook**. New Jersey: John Wiley & Sons Inc, 2006. p. 219-254
- KABAT-ZINN, J. **Wherever you go there you are**: Mindfulness meditation in everyday life. New York, NY: Hyperion; 1994.
- KNOWLES, M. S.; HOLTON III, E. F.; SWANSON, R. A. **Aprendizagem de resultados**: uma abordagem prática para aumentar a efetividade da educação corporativa. Rio de Janeiro: Campus, 2009.

- KUBO, O. M.; BOTOMÉ, S. P. Ensino-aprendizagem: Uma interação entre dois processos comportamentais. **Interação**, v. 5, p. 133-170, 2001. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/273025200_Ensino-aprendizagem_uma_interacao_entre_dois_processos_comportamentais. Acesso em: 17 ago. 2024.
- LANGER, E. **The power of mindful learning**. Reading, MA: Addison-Wesley, 1997.
- LEITE, M. S. R.; GASPAROTTO, A. M. S. Análise SWOT e suas funcionalidades. **Revista Interface Tecnológica**, v. 15, n. 2, p. 184-195, 2018. Disponível em: <https://revista.fatectq.edu.br/index.php/interfacetecnologica/article/view/450>. Acesso em: 17 ago. 2024.
- LIPOVETSKY, Gilles. **O crepúsculo do dever**: a ética indolor dos novos tempos democráticos. Lisboa: Dom Quixote, 1994.
- LINLEY, P. A.; HARRINGTON, S. Strengths coaching: A potential-guided approach to coaching psychology. **International Coaching Psychology Review**, v. 1, n. 1, p. 37-46, 2006. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/284679274_Strengths_coaching_A_potential-guided_approach_to_coaching_psychology. Acesso em: 15 ago. 2024.
- MADDEN, W.; GREEN, S.; GRANT, A. A pilot study evaluating strengths-based coaching for primary school students: Enhancing engagement and hope. **International Coaching Psychology Review**, v. 6, p. 71-83, 2010. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/284679369_A_pilot_study_evaluating_strengths-based_coaching_for_primary_school_students_Enhancing_engagement_and_hope. Acesso em: 15 ago. 2024.
- MARCILIO, F. C. P. et al. Guia de Técnicas para a Gestão do Tempo de Estudos: Relato da Construção. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 41, p. e218325, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pcp/a/vLRKNGMHtjbrxKrtz5jsCBD/>. Acesso em: 18 ago. 2024.
- MARQUES, José Roberto. Conheça a ferramenta Roda da Vida no Coaching. **Portal IBC Coaching**, 15 fev. 2023. Disponível em: <https://www.ibccoaching.com.br/portal/coaching/conheca-ferramenta-roda-vida-coaching/>. Acesso em: 16 ago. 2024.
- MCALLISTER, M.; KNIGHT, B. A.; WITHYMAN, C. Merging contemporary learning theory with mental health promotion to produce an effective schools-based program. **Nurse Education in Practice**, v. 25, p. 74-79, jul. 2017. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1471595317303128?via%3Dihub>. Acesso em: 11 ago. 2024.
- MISRA, R. et al. Academic stress of college students: Comparison of student and faculty perceptions. **College Student Journal**, v. 34, p. 236-245, 2000. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/209835949_Academic_stress_of_college_students_Comparison_of_student_and_faculty_perceptions. Acesso em: 14 ago. 2024.
- NEVES, Jonathan; STEPHENSON, Rose. Improvements to the student academic experience. *In*: NEVES, Jonathan; STEPHENSON, Rose. **Student Academic Experience Survey 2023**. Oxford: HEPI, 2023. p. 1-76. Disponível em: <https://www.advance-he.ac.uk/knowledge-hub/student-academic-experience-survey-2023>. Acesso em: 10 ago. 2024.
- NORRISH, J. **Positive Education**: The Geelong Grammar School journey. Oxford: Oxford University Press, 2015.
- OLIVEIRA, C. T. DE; SANTOS, A. S. DOS; DIAS, A. C. G. Expectativas de universitários sobre a universidade: sugestões para facilitar a adaptação acadêmica. **Revista Brasileira de Orientação Profissional**, v. 17, n. 1, p. 43-53, jun. 2016. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-33902016000100006&lng=pt&tlng=pt. Acesso em: 15 ago. 2024.

ONOCKO-CAMPOS, R. Saúde mental no Brasil: avanços, retrocessos e desafios. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 35, n. 11, p. e00156119, 2019 https://www.researchgate.net/publication/336913897_Saude_mental_no_Brasil_avancos_retrocessos_e_desafios. Acesso em: 11 ago. 2024.

PERFORMANCE CONSULTANTS INTERNATIONAL. **The GROW Model**. Disponível em: <http://www.performanceconsultants.com/grow-model>. Acesso em: 27 dez. 2016.

PETERSON, C.; SELIGMAN, M. E. P. **Character strengths and virtues: A handbook and classification**. Oxford: Oxford University Press; American Psychological Association, 2004.

RAGHURAMAPATRUNI, R.; KOSURI, S. R. The straits of success in a VUCA world. **Journal of Business and Management**, p. 16-22, 2017. Disponível em: <http://www.iosrjournals.org/iosr-jbm/papers/Conf.17016-2017/Volume%201/3.%2016-22.pdf>. Acesso em: 05 ago. 2024.

RYAN, R. M.; DECI, E. L. The Darker and Brighter Sides of Human Existence: Basic Psychological Needs as a Unifying Concept. **Psychological Inquiry**, v. 11, n. 4, p. 319–338, 2000. Disponível em: https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1207/S15327965PLI1104_03. Acesso em: 15 ago. 2024.

REPPOLD, C. Como a Psicologia/Educação Positiva podem empoderar as escolas no contexto da pandemia? **Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación**, v. 8, p. 163-179, 2021. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/356711443_Como_a_PsicologiaEducacao_Positiva_podem_empoderar_as_escolas_no_contexto_da_pandemia. Acesso em: 15 ago. 2024.

RICHTER, S. et al. Positive Psychological Coaching Tools and Techniques: A Systematic Review and Classification. **Front. Psychiatry**, v. 12, p. 667200, 08 jul. 2021. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/journals/psychiatry/articles/10.3389/fpsy.2021.667200/full>. Acesso em: 15 ago. 2024.

RICHTER-KILLENBERG, S. *et al.* Positive Psychological Coaching Tools and Techniques: A Systematic Review and Classification. **Frontiers in Psychiatry**, v. 12, jul. 2021. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/353038766_Positive_Psychological_Coaching_Tools_and_Techniques_A_Systematic_Review_and_Classification#fullTextFileContent. Acesso em: 07 ago. 2024.

SAHÃO, F.; KIENEN, N. Adaptação e saúde mental do estudante universitário: revisão sistemática da literatura. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 25, 2021. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/352342300_ADAPTACAO_E_SAUDE_MENTAL_DO_ESTUDANTE_UNIVERSITARIO_REVISAO_SISTEMATICA_DA_LITERATURA. Acesso em: 15 ago. 2024.

SANTOS, T. da S. *et al.* Identificando o projeto de vida dos estudantes do ensino médio técnico pela roda da vida. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 8, e822986236, 2020. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/343221624_Identificando_o_projeto_de_vida_dos_estudantes_do_ensino_medio_tecnico_pela_roda_da_vida. Acesso em: 16 ago. 2024.

SCHIAVON, C. C. et al. Positive Education: Innovation in Educational Interventions Based on Positive Psychology. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 36, p. e3632, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ptp/a/fVh5Qc66xwm9wsMThnLKdnx/#ModalHowcite>. Acesso em 14 ago. 2024.

SCOTT, Joan W. Experiência. *In*: SILVA, Alcione Leite da; LAGO, Mara Coelho de Souza; RAMOS, Tânia Regina Oliveira (Org.). **Falas de Gênero**. Ed. Mulheres, 1999.

SELIGMAN, M. E. P. **Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being**. North Sydney, NSW: William Heinemann Australia, 2011.

SELIGMAN, M. E. P. **Florescer: uma nova compreensão sobre a natureza da felicidade e do bem-estar**. Tradução de Cristina Paixão Lopes. Rio de Janeiro: Objetiva, 2012.

STEURER, M.; VAN DER VAART, L.; ROTHMANN, S. Managerial expectations of graduate employability attributes: An empirical study. **SA j. ind. Psychol., Johannesburg**, v. 49, n. 1, p. 1-12, 2023. Disponível em: http://www.scielo.org.za/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2071-07632023000100014&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 10 ago. 2024.

SUBASREE, R.; NAIR, A. R. The life skills assessment scale: the construction and validation of a new comprehensive scale for measuring life skills. **Journal of Humanities and Social Science**, v. 19, n. 1, p. 50-58, 2014. doi: 10.9790/0837-19195058. Disponível em: <http://www.iosrjournals.org/iosr-jhss/papers/Vol19-issue1/Version-9/G019195058.pdf>. Acesso em: 14 ago. 2024.

SUDO, M. M.; IRALA, V. B. Perspectivas teóricas e metodológicas em pesquisas empíricas sobre bem-estar e florescimento: uma revisão de escopo. **Revista Pedagógica**, Chapecó, v. 25, p. 1-26, 2023. Disponível em: <https://bell.unochapeco.edu.br/revistas/index.php/pedagogica/article/view/7491>. Acesso em 12 ago. 2024.

SUDO, M. M.; IRALA, V. B. A construção da cultura organizacional de Bem-estar e Florescimento Acadêmico na Universidade: por onde começar? In: AMORIM, C. B. (Org.). **Bem-estar e qualidade de vida: prevenção, intervenção e inovações**. Ponta Grossa, PR: AYA Editora, 2024. p. 177-189. Disponível em: <https://ayaeditora.com.br/Livro/30606/>. Acesso em: 11 ago. 2024.

TEIXEIRA, M. A. P.; CASTRO, G. D.; PICCOLO, L. D. R. Adaptação à universidade em estudantes universitários: Um estudo correlacional. **Interação em Psicologia**, v. 11, n. 2, p. 211-220, 2007. Disponível em: <https://pdfs.semanticscholar.org/1de2/d830e20e4755ca4831819550d585c9895ad8.pdf>. Acesso em: 15 ago. 2024.

TEIXEIRA, M. A. P. et al. Adaptação à universidade em jovens calouros. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 12, n. 1, p. 185-202, jun. 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pee/a/vH9zX7jBvg8f8YxqBDqYyqH/>. Acesso em: 15 ago. 2024.

VAN ZYL, L. E.; ROLL, L. C.; STANDER, M. W.; RICHTER, S. Positive Psychological Coaching Definitions and Models: A Systematic Literature Review. **Frontiers in Psychology**, v. 11, art. 793, 2020. Disponível em: https://ris.utwente.nl/ws/portalfiles/portal/210260633/Van_zyl_2020_Positive_psychological_coaching_def.pdf. Acesso em: 16 ago. 2024.

VAZIRE, S.; WILSON, T. D. **Handbook of self-knowledge**. New York, NY: Guilford Press, 2012.

WANG, Q. et al. The Impact of Mindful Learning on Subjective and Psychological Well-Being in Postgraduate Students. **Behav. Sci.**, v. 13, n.12, p. 1009, 10 dez. 2023. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2076-328X/13/12/1009>. Acesso em: 14 ago. 2024.

WAGNER, J. **A arte de planejar o tempo**. Porto Alegre: Literalis, 2003.

WHILTMORE, John. **Coaching para aprimorar o desempenho**. São Paulo: Clio Editora, 2012.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Promoting health through schools report of a WHO Expert Committee on Comprehensive School Health Education and Promotion (WHO Technical Report)**. Geneva, SW, 1997. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-TRS-870>. Acesso em: 02 ago. 2024.