



Que bom receber **você** em nosso site!

Somos especializados em **Livros** e **Jogos** de
Psicologia e **Saúde Mental**.

No final do capítulo colocamos um **Desconto Especial** para você.

www.sinopsyseditora.com.br

BARALHO DAS FORÇAS PESSOAIS

A PSICOLOGIA POSITIVA APLICADA ÀS CRIANÇAS



 **SINOPSYS**
editora

Miriam Rodrigues

Autora

Psicóloga pela Universidade Presbiteriana Mackenzie. Especialista em Psicologia Clínica e em Medicina Comportamental pela Universidade Federal de São Paulo. Possui experiência consistente em atendimento clínico há mais de 13 anos. Afiliada à International Positive Psychology Association (IPPA). Professora no Curso Aprendizagem Emocional do Instituto Sedes Sapientiae. Percorre diversas cidades do país ministrando cursos de Educação Emocional Positiva e habilidades socioemocionais para o bem-estar em escolas públicas e particulares.

Também é autora dos livros *As descobertas de Vavá e Popó: contribuições da psicologia positiva para crianças de 4 a 97 anos* e *Educação emocional positiva: saber lidar com as emoções é uma importante lição*.

Miriam Rodrigues

BARALHO DAS
**FORÇAS
PESSOAIS**

A PSICOLOGIA POSITIVA APLICADA ÀS CRIANÇAS



2015

© Sinopsys Editora e Sistemas Ltda., 2015

Baralhos das forças pessoais – A psicologia positiva aplicada às crianças

Miriam Rodrigues

Capa/Ilustrações: *Mauro César Freitas*

Revisão: *Livia Algayer Freitag*

Supervisão editorial: *Mônica Ballejo Canto*

Editoração: *Formato Artes Gráficas*

R696b

Rodrigues, Miriam

Baralho das forças pessoais: a psicologia positiva aplicada às crianças / Miriam Rodrigues. – Novo Hamburgo : Sinopsys, 2015.
96p.

ISBN 978-85-64468-50-4

1. Psicologia positiva - Crianças. I. Título.

CDU 159.922-053.2

Catálogo na publicação: Mônica Ballejo Canto – CRB 10/1023

Sinopsys Editora

Fone: (51) 3066-3690

E-mail: atendimento@sinopsyseditora.com.br

Site: www.sinopsyseditora.com.br

*Aos meus filhos, Adrian e Valentina, que despertam
diariamente minhas forças pessoais de amor, gratidão e humor.*

*À minha mãe, Milania, que desde cedo semeou em mim
a esperança, ensinando-me a esperar o melhor do futuro.*

E ao meu marido, Cristian, pela virtude da temperança.

Agradecimentos

Falar de psicologia positiva me faz feliz.

Trabalhar como psicóloga no consultório me faz feliz.

Estar em contato direto com educadores, tendo a possibilidade de transformar vidas, me faz feliz.

Dar aulas de educação emocional positiva me faz feliz.

Com tantas coisas que me fazem feliz, eu só tenho a agradecer, a todos aqueles que me possibilitaram a construção deste instrumento:

Meu marido, Cristian, pelo apoio de sempre e por me ajudar na realização dos meus sonhos;

Meus filhos, Adrian e Valentina, que me permitem vivenciar a mais linda conexão do amor.

Todos os meus pacientes, que confiam suas histórias a mim, sejam as crianças de idade ou as crianças internas que estão escondidas nos adultos que atendo.

Os alunos da escola Santa Marina de São Paulo, por terem jogado com o baralho das forças pessoais e me mostrado, em seus olhos, a vivência de emoções positivas.

Iara Lambiase Leme, Milene Rodrigues, Silvana Cracasso, amigas-irmãs, pelo apoio afetivo.

Maria Luiza Gaspar Bonozzi, Elaine Gregório, Ana Luiza Raggio Colagrossi, Leticia Guimarães Lyle, Malu Rossi, Daniela Levy, Ricardo Gusmão, Renato Caminha, Marina Caminha, por acreditarem em mim e em meu trabalho com psicologia positiva.

Ser grata me faz feliz.

Sumário

Prefácio	7
<i>Renato M. Caminha e Marina G. Caminha</i>	
Apresentação	10
<i>Daniela Levy</i>	
Introdução	12
A origem da classificação das virtudes e das forças pessoais	13
Virtudes, caráter e forças pessoais.....	14
O desenvolvimento das forças pessoais em crianças.....	16
Alcançando o crescimento psicológico por meio do <i>flow</i> (sentir fluir/plenitude)	17
As 24 forças pessoais	19
As virtudes e as forças pessoais: descrições para profissionais e para crianças	21
As seis virtudes: descrição para profissionais.....	21
As 24 forças pessoais: descrição para profissionais	23
As seis virtudes: descrição para crianças.....	38
As 24 forças pessoais: descrição para crianças	39

O baralho das forças pessoais	50
Composição	50
Objetivo	56
Utilização	57
Referências	61
Caderno de Atividades	62
Atividades para Trabalhar em Grupo	83
Anamnese Infantil	87

Prefácio

Vivemos momentos de grande insatisfação generalizada. Vivemos uma revisão conceitual de valores e uma, ainda tênue, tendência de revitalização de valores humanistas, deixados à margem em muitas culturas modernas, sobretudo em nosso país.

Valores intrínsecos aos seres humanos, como a empatia, o altruísmo, a compaixão e a cooperação, não fazem parte dos nossos bancos escolares. O nosso país escancara diariamente a falta desses princípios na vigência social. A supremacia do cognitivo e do sucesso individual tem “preparado” nossas crianças para um mundo distante demais da natureza social e colaborativa do ser humano. Tal preparo visa a um único e questionável fim: deixar nossas crianças prontas para entrar na universidade com a melhor classificação possível, preparar nossos pequenos para o competitivo mundo corporativo e da sobrevivência econômica vigente na selva moderna. A equação do “bem-sucedido” no mundo nos dias de hoje aponta apenas para o sucesso econômico, ou seja, a quantidade de bens que você foi capaz de acumular ou o quanto você é capaz de ganhar em sua vida. O constructo felicidade, que inclui bem-estar, realização pessoal social e familiar ampla, não é, definitivamente, uma variável presente na equação moderna do sucesso.

Nesse mar de brumas, há atitudes transformadoras, e, por trás delas, há pessoas. Isso mesmo, seres humanos, no mais amplo sentido da palavra; seres que conseguem perceber, manter, praticar e atuar os bons e velhos valores humanistas ou, se você preferir, da biologia do ser humano e das espécies sociais.

Embora ainda remando contra a maré, a educação socioemocional é a verdadeira ferramenta capaz de mudar o mundo; assim, toda a iniciativa de programas ou ações que valorizem esses quesitos humanos deve ser ovacionada. Mudamos definitivamente um mundo, para melhor ou para pior, por meio dos princípios educacionais ensinados desde muito cedo. A educação socioemocional é a verdadeira ferramenta transformadora. Revolucionária sem ser inventiva, ela não cria nada, apenas resgata aquilo com que a sábia natureza nos equipou, estimula aquilo que cada ser, independentemente de cor, credo, opção sexual ou o que quer que seja, possui dentro de si, esperando que alguma ação ambiental calibre o botão para cima e que os traços inatos simplesmente brotem no ambiente.

Assim surge a pessoa Miriam Rodrigues. Miriam veste todos os atributos acerca de um ser humano educador socioemocional. Miriam tem sido uma das pioneiras na educação emocional positiva e, com este trabalho, possibilita que conceitos teóricos da psicologia positiva se tornem lúdicos e operacionais para as crianças.

Por meio do baralho das forças pessoais, Miriam consegue acessar as crianças desde o consultório privado até as escolas e instituições, uma vez que ele pode ser aplicado de modo individual ou grupal. Segundo as palavras de Miriam, por nós referendadas, “ele atua também como um coadjuvante de várias ferramentas psicoeducacionais, preparando a criança para a educação do século 21”.

Temos, com este trabalho, muitos motivos para festejar: há seres humanos engajados e trabalhando para um mundo melhor. Muito obrigado, Miriam, e muito sucesso; quanto maior o sucesso de seu trabalho, melhor o mundo para as nossas crianças.

Renato M. Caminha e Marina G. Caminha
Criadores do Programa TRI Clínico e
Preventivo de Educação Socioemocional

Apresentação

Martin Seligman e Christopher Peterson, fundador e pesquisadores da psicologia positiva, após ampla pesquisa sobre as virtudes universais e as forças em diferentes culturas, elaboraram a classificação VIA (acrônimo para “values in action”, cuja tradução é “valores em ação”), com 24 forças organizadas em seis categorias de virtudes. Eles desenvolveram, com base em pesquisas, um instrumento para a identificação, por ordem decrescente, das cinco principais forças. Tal instrumento contribuiu muito e é um dos principais pilares da ciência da psicologia positiva.

Miriam Rodrigues, com sua vasta experiência na área de educação emocional positiva, conseguiu elaborar, baseada nas pesquisas da psicologia positiva, este rico e inovador instrumento para auxiliar crianças e profissionais que lidam com crianças a reconhecer e investir em seus pontos fortes, suas qualidades e seus recursos pessoais.

Com este material, Miriam possibilita a identificação, de maneira prazerosa, pelas imagens nas cartas, das forças pessoais. Assim, o uso deste baralho vai propiciar a ampliação da consciência sobre essas forças, que variam de criança para criança, além de favorecer seu uso com mais frequência no dia a dia. Com isso,

as crianças poderão caminhar em direção às suas metas com melhor desempenho, engajamento, criatividade e, portanto, com maior sucesso e bem-estar.

Daniela Levy

Psicóloga, fundadora da Associação de Psicologia Positiva da América Latina (APPAL) e diretora da área de *Coaching* de Saúde e Bem-Estar da Carevolution.

Pós-graduada em Psicologia Hospitalar e em Terapia Cognitivo-Comportamental pelo Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (HC-FMUSP).

Formação internacional em *Coaching* de Saúde e Bem-Estar pela Wellcoaches, endossada pelo ACSM.

Introdução

A esfera da vida próspera é importante demais para ser deixada nas mãos de gurus carismáticos de autoajuda ou nas obscuridades das bibliotecas acadêmicas. Em minha opinião, o papel da psicologia positiva é estabelecer uma ponte entre a torre de marfim e a rua, entre o rigor da academia e a diversão do movimento de autoajuda.

(Tal Ben-Shahar, Harvard University)

Uma vida feliz...

É o que todos almejam.

Como ensinar as crianças e os adolescentes a serem felizes?

Quais são os referenciais que se pode utilizar para norteá-los?

E o que é necessário fazer para se ter uma vida realmente feliz?

Essas perguntas rondam, há muito tempo, a mente de pais, educadores, psicólogos, filósofos, psicopedagogos e todos aqueles que se dedicam a construir uma sociedade mais feliz.

O que se sabe?

Uma vida feliz gira em torno da nutrição diária das forças pessoais, aquilo que há de melhor em cada um. Pessoas que conhecem seus pontos fortes são capazes de contribuir para uma sociedade saudável e próspera.

Um indivíduo que floresce vive a forma mais autêntica de felicidade.

A ORIGEM DA CLASSIFICAÇÃO DAS VIRTUDES E DAS FORÇAS PESSOAIS

Da intenção de Christopher Peterson e Martin Seligman de criar uma compilação daquilo que está indo bem com o indivíduo, com medidas, classificações e explicações de forças, no início dos anos de 2000, originou-se um projeto que durou cerca de três anos e envolveu uma equipe de 55 cientistas que se dedicaram a estudar em torno de 200 culturas, a fim de identificar os traços de caráter que surgem de forma consensual e ao longo do tempo. Desse projeto resultou um trabalho inovador, que incluiu o manual *Character Strengths and Virtues* (Forças e virtudes do caráter) e a classificação VIA dos pontos fortes de caráter e das virtudes, a classificação dos traços positivos em seres humanos (Peterson & Seligman, 2004).

Esse manual era uma resposta ao *Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais*, o DSM, conhecido popularmente como a “bíblia” dos psiquiatras. É a este manual que os profissionais da saúde mental recorrem para diagnosticar transtornos mentais. Por ter o foco totalmente voltado ao que está indo bem no indivíduo, o manual *Character Strengths and Virtues* é conhecido informalmente como o “manual das sanidades”.

A classificação VIA é a pedra fundamental de muitos programas de psicologia positiva (Peterson, 2004) por promover seu propósito, que é investigar cientificamente os componentes da vida agradável, da vida significativa e a exploração dos ingredientes da felicidade. Nesse sentido, o Values in Action (VIA) Institute é uma organização sem fins lucrativos que tem por objetivo apoiar o crescimento da ciência e a prática do caráter. Esse instituto oferece, gratuitamente, os questionários de forças pessoais nas versões para crianças/jovens e para adultos, pelo *site* www.viame.org, tendo a intenção de ajudar as pessoas a conhecer o que elas têm de melhor. Mais de 2 milhões de pessoas de todo o mundo já preencheram os questionários, e os números continuam a crescer constantemente.

VIRTUDES, CARÁTER E FORÇAS PESSOAIS

Uma das principais conclusões sobre os estudos do caráter é que cada ser humano tem uma constelação de traços de caráter (forças pessoais) que fazem dele ou dela um ser distinto. Seligman disse que foi um choque descobrir que somente seis virtudes são endossadas pelas mais importantes culturas e tradições religiosas e filosóficas, inclusive por tradições que ultrapassam 3 mil anos (Peterson & Seligman, 2004). Foi por meio desse rigoroso estudo que Peterson e Seligman chegaram à conclusão das seis virtudes amplamente valorizadas na face da Terra:

Sabedoria, Coragem, Humanidade, Justiça,
Temperança e Transcendência.

As seis virtudes são segmentadas em 24 características positivas (ver Figura 1), chamadas de forças pessoais, que auxiliam a nutrir o que há de melhor no indivíduo, sendo assim subdivididas:

- A virtude da **sabedoria** inclui as forças cognitivas: criatividade (habilidade, originalidade, inteligência prática), curiosidade, gosto pela aprendizagem, perspectiva, pensamento crítico (critério, lucidez).
- A virtude da **coragem** inclui as forças emocionais: bravura (valentia), perseverança (persistência, dinamismo, diligência), honestidade (integridade, autenticidade), entusiasmo (vitalidade, animação, paixão).
- A virtude da **humanidade** inclui as forças interpessoais: amor (amar e aceitar ser amado), bondade (generosidade), inteligência social (inteligência pessoal, inteligência emocional).
- A virtude da **justiça** inclui as forças cívicas: trabalho em equipe (cidadania), equidade (imparcialidade), liderança.
- A virtude da **temperança** inclui as forças que protegem contra os excessos: perdão (misericórdia), humildade (modéstia), prudência (discrição, cautela), autocontrole.

- A virtude da **transcendência** inclui as forças espirituais de significado: apreciação da beleza e da excelência, gratidão, esperança (otimismo, responsabilidade com o futuro), bom humor (graça), espiritualidade (senso de propósito, fé, religiosidade).

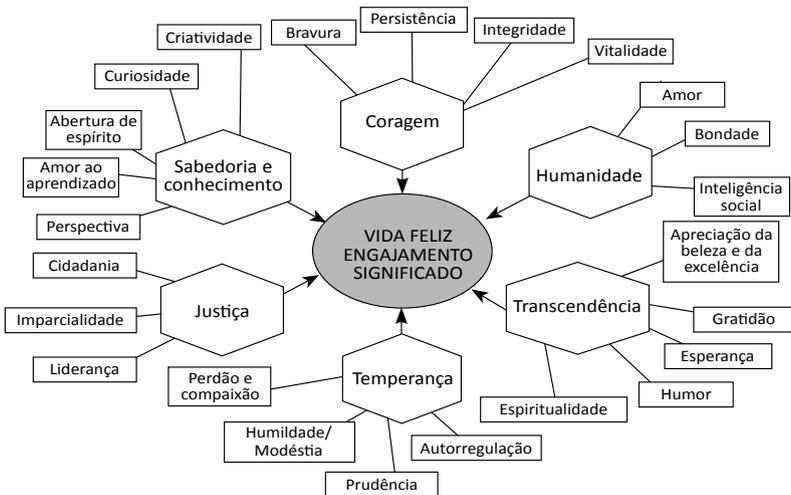


Figura 1 Forças e virtudes do caráter, segundo Peterson e Seligman (2004).

Segundo Christopher Peterson, “o que as pesquisas descobriram é que não se pode cultivar todo o caráter, mas é possível cultivar seus componentes”.^{*} Desse modo, a descrição da tipologia das 24 forças pessoais auxilia na compreensão dos componentes do caráter e do caminho para alcançar as virtudes.

A força pessoal é uma característica psicológica que pode ser observada sob diferentes circunstâncias e que, quando em ação, gera boas consequências, como as emoções positivas que ativam a ação de construir. Seu cultivo é um modo de empoderar o indivíduo, a fim de que ele possa dar e receber apoio social, saber em que aspectos ele é bom e usar tais aspectos quando precisar. Para que o indivíduo melhore seu caráter, é preciso que ele identifique suas forças e

^{*} Fala retirada de uma entrevista para um documentário de psicologia positiva chamado *A ciência das emoções*. Christopher Peterson faleceu em 2011.

use-as repetidamente, percebendo seus progressos e refinamentos, criando uma espiral ascendente. Ao utilizar suas forças pessoais, ele experimenta um senso de autenticidade, de “este sou eu”, que é altamente revigorante e construtivo. Assim, há o crescimento do *self* e a ampliação de recursos cognitivos, sociais e emocionais.

O DESENVOLVIMENTO DAS FORÇAS PESSOAIS EM CRIANÇAS

A tendência à força pessoal, segundo Seligman (2004), se desenvolve nos primeiros 6 anos de vida, quando a criança vai encontrando nichos de prazer, amor e atenção, que vão esculpindo suas forças pessoais. Ao interagir com o outro, a criança vai constatando o que dá certo e o que dá errado e, assim, por aprendizado, vai aperfeiçoando determinada força que seja um componente do caráter.

O próprio Seligman (2004) acredita que todos os bebês nascam “aptos” a todas as forças pessoais e faz uma analogia com o bebê que ainda não aprendeu a falar: ele irá falar a língua que for mais falada ao seu redor. Por isso, diante de uma criança, deve-se adotar a postura de pontuar todas as demonstrações das diferentes forças que ela apresentar. Chegará um ponto em que ela tenderá a determinadas forças, sejam elas cognitivas, emocionais, cívicas, interpessoais, espirituais ou que protegem contra os excessos. Será uma combinação de seu temperamento com o aprendizado de nichos de prazer.

Para gerar a internalização das forças por parte das crianças, é necessário, de maneira gentil, clara e adequada ao vocabulário infantil, sinalizar todas as vezes que ela demonstrar sua força, nomeando e repetindo o fato que acabou de acontecer. Deve-se dizer, por exemplo: “Você já se deu conta de como você foi gentil e generoso com seu colega?”, “Você percebeu que é persistente? Não desistiu de fazer a tarefa, mesmo com tanta dificuldade” e “Você percebeu que se sentiu bem ao ter ajudado aquela pessoa no mercado?”.

A psicologia positiva preconiza que a felicidade pode ser cultivada, desde que o indivíduo identifique e utilize muito os traços e as qualidades que já possui. Ao integrar as forças pessoais em todos os setores fundamentais da vida, é possível criar um “amortecedor” natural contra a infelicidade e as emoções negativas. Dessa maneira, para uma vida com mais bem-estar, a criação de projetos pessoais que girem em torno de determinada força é fundamental.

ALCANÇANDO O CRESCIMENTO PSICOLÓGICO POR MEIO DO *FLOW* (SENTIR FLUIR/PLENITUDE)

Flow foi descrito por Mihaly Csikszentmihalyi (1990) como um estado mental em que o indivíduo se sente completamente envolvido em uma atividade para seu próprio bem. Ocorre uma união benéfica entre o indivíduo e sua atividade, pois ele está usando suas habilidades ao máximo. Ele não sente o tempo passar; ele se sente tão envolvido que cada ação, cada movimento e cada pensamento seguem em excelente continuidade.

**Pessoas felizes florescem.
O florescer passa pelo *flow*.**

Essa deve ser a meta de todos aqueles que trabalham com a infância e a adolescência: apresentar atividades para que eles possam sentir *flow* e crescer em *flow*. “O objetivo da Psicologia Positiva na teoria do bem-estar é avaliar e produzir o florescimento humano. O alcance deste objetivo começa por questionar o que realmente nos faz felizes” (Seligman, 2011).

Walt Disney dizia que, ao planejar um novo filme, ele não procurava alcançar crianças e adultos, e sim o lugar puro e intocável dentro dos seres humanos que eles haviam esquecido e que os filmes ajudavam a resgatar. Assim, trabalhar com as forças pessoais,

no consultório ou na sala de aula, é resgatar aquilo que está escondido dentro do indivíduo e o que realmente o faz crescer.

A criança deve sair da sessão sentindo-se melhor do que quando entrou. Muitas vezes, o sofrimento que a abarca é tão grande que resgatar, por meio de experiências agradáveis, seu gosto pelo brincar é a maneira de resgatar seu gosto de viver. Isso pode ser feito dentro do *setting* ou da sala de aula, a partir de um ambiente acolhedor, agradável e com espaços de escuta.

Vale ressaltar que trabalhar com o fortalecimento das forças pessoais para a construção da vida feliz não significa que o profissional irá proteger a criança de vivenciar emoções desagradáveis e ensiná-la a viver em um estado falso positivo, como o da história de Poliana (aquela garotinha que queria muito ganhar uma boneca, mas ganhou de seu pai um par de muletas, e, em vez de assumir sua tristeza, fez o “jogo do contente” e se alegrou por ser uma pessoa que não precisava usá-las). Pelo contrário, o profissional direcionará seus atendimentos para fortalecer os recursos internos duradouros que a criança desconhece em si, a fim de que ela possa superar os obstáculos quando eles surgirem.

Nutrir as forças pessoais é um modo de fortalecer aspectos que fazem a vida feliz. A pessoa se torna ótima naquilo que é boa, desenvolve um modo de se conectar aos outros que vão de encontro com suas virtudes e pode dar e receber apoio a partir de suas forças pessoais. Quanto mais a pessoa fizer, melhor se tornará naquilo que tais forças representam.

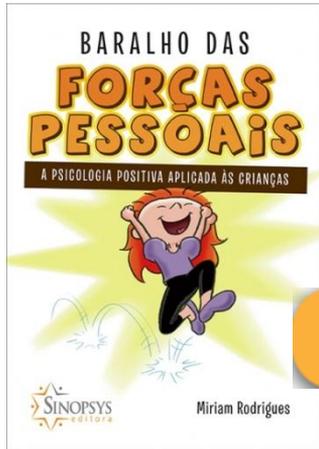
Ao perceber isso, o indivíduo floresce. Para Fredrickson e Losada (2005), florescer é a possibilidade de viver em uma variação ideal de funcionamento humano, que inclui forças, bondade e resiliência, ampliando a mente, construindo um futuro melhor e alimentando a resistência.

As 24 forças pessoais

- Curiosidade
- Gosto pela aprendizagem
- Critério / Pensamento crítico / Lucidez
- Criatividade / Habilidade / Originalidade / Inteligência prática
- Inteligência social / Inteligência pessoal / Inteligência emocional
- Perspectiva
- Bravura e Valentia
- Perseverança / Dinamismo / Diligência
- Integridade / Autenticidade / Honestidade
- Bondade e Generosidade
- Amor / Amar e aceitar ser amado
- Trabalho em equipe / Cidadania
- Equidade / Imparcialidade
- Liderança
- Autocontrole
- Prudência / Discrição / Cuidado
- Humildade e Modéstia
- Apreciação da beleza / Excelência
- Gratidão
- Esperança / Otimismo / Responsabilidade com o futuro
- Espiritualidade / Senso de propósito / Fé / Religiosidade

- Perdão e Misericórdia
- Bom humor e Graça
- Entusiasmo / Animação / Paixão

Nos *sites* www.authentic happiness.org e www.viame.org/survey e nos livros *Felicidade Autêntica* e *Florescer*, ambos de Martin Seligman, podem ser encontrados questionários acerca das forças pessoais, em versões para adultos e para crianças. Esses questionários constituem um trabalho do VIA Institute, sob a direção de Martin Seligman, que detém os direitos sobre os questionários encontrados no *site*¹.

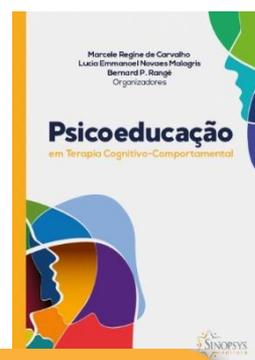


Use o cupom
MEUDESCONTO
e ganhe **15% de Desconto**
nesse e em outros
Livros do nosso site!

SIM, QUERO COMPRAR AGORA



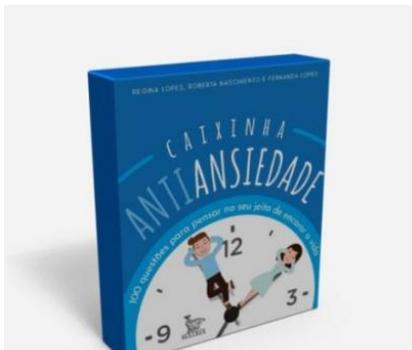
BARALHOS



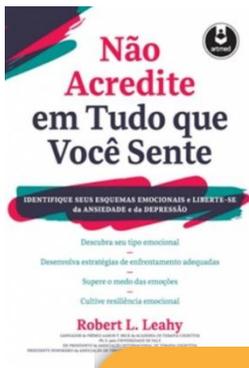
LIVROS SINOPSYS



RIC JOGOS



CAIXINHAS MATRIX



ARTMED