



V. 07, N.14Jul./Dez. 2023

**A RESILIÊNCIA COMO FATOR DETERMINANTE NO SUCESSO DO  
APRENDIZADO DE JOVENS E ADULTOS**

***RESILIENCE AS A DETERMINING FACTOR IN THE LEARNING  
SUCCESS OF YOUNG PEOPLE AND ADULTS***

***LA RESILIENCIA COMO FACTOR DETERMINANTE EN EL ÉXITO DEL  
APRENDIZAJE DE JÓVENES Y ADULTOS***

**João Fernando Costa Júnior**

 <https://orcid.org/0000-0001-7908-3328>

**Maria José de Barros**

 <https://orcid.org/0009-0003-7219-2689>

**Maria Aparecida de Moura Amorim Sousa**

 <https://orcid.org/0000-0001-8529-6987>

**Carla Cibele de Oliveira**

 <https://orcid.org/0009-0005-7240-2660>

**Norberto Huber**

 <https://orcid.org/0000-0003-1589-0475>

**Narjara Lelis Bastos de Menezes**

 <https://orcid.org/0009-0001-5335-2072>

**Marco Antonio da Silva**

 <https://orcid.org/0009-0006-8197-4772>

**Izomar da Silva Oliveira**

 <https://orcid.org/0009-0004-2952-8500>



**Resumo:** A resiliência é um fator determinante no sucesso do aprendizado de jovens e adultos, uma vez que ela permite que os indivíduos superem desafios e adversidades durante o processo de aprendizagem, adaptando-se a situações novas e complexas. Adultos resilientes são motivados a alcançar seus objetivos educacionais, mesmo diante de dificuldades, e persistem perante obstáculos. A resiliência está intimamente ligada à motivação e ao engajamento dos estudantes. Aqueles que possuem altos níveis de resiliência têm a capacidade de persistir, mesmo quando enfrentam obstáculos, e não se deixam abater por fracassos temporários. Eles acreditam em sua capacidade de aprender e se desenvolver, encarando os erros e fracassos como oportunidades de crescimento. Além disso, a resiliência pode ser desenvolvida ao longo da vida. Deste modo, os educadores desempenham um papel fundamental na promoção da resiliência, através de estratégias e programas que venham a estimular o desenvolvimento dessa habilidade socioemocional. Quando resilientes, os estudantes podem se tornar mais capazes de lidar com desafios, se mantendo motivados e desenvolvendo uma mentalidade positiva em relação ao aprendizado, estando mais preparados para enfrentar os desafios do ambiente educacional e do mundo em geral. Ao promover e desenvolver a resiliência, os educadores podem capacitar os alunos a atingirem seu pleno potencial e se tornarem cidadãos bem-sucedidos e mais preparados para as adversidades. Este trabalho busca refletir sobre o tema tendo como objetivo descrever e analisar a relevância da resiliência no processo de aprendizagem, mostrando como a resiliência desempenha um papel fundamental no enfrentamento de desafios e superação de dificuldades ao longo do processo de aprendizagem. Além disso, o artigo pretende destacar a importância da resiliência na promoção do crescimento pessoal e na eficácia do aprendizado. Através da exploração desses objetivos, o artigo visa fornecer insights e informações úteis para educadores, alunos e outros interessados no tema da resiliência e aprendizagem.

**Palavras-chave:** Resiliência. Aprendizagem. Motivação. Educação de Jovens e Adultos. EJA.

**Abstract:** Resilience is a determining factor in the success of youth and adult learning, as it allows individuals to overcome challenges and adversities during the learning process, adapting to new and complex situations. Resilient adults are motivated to achieve their educational goals, even in the face of difficulties, and persist in the face of obstacles. Resilience is closely linked to student motivation and engagement. Those who have high levels of resilience have the ability to persist, even when faced with obstacles, and are not let down by temporary setbacks. They believe in their ability to learn and develop, viewing mistakes and failures as opportunities for growth. Furthermore, resilience can be developed throughout life. In this way, educators play a key role in promoting resilience, through strategies and programs that encourage the development of this socio-emotional skill. When resilient, students can become more capable of dealing with challenges, staying motivated and developing a positive mindset towards learning, being more prepared to face the challenges of the educational environment and the world in general. By promoting and building resilience, educators can empower students to reach their full potential and become successful citizens who are more prepared for adversity. This work seeks to reflect on the subject with the objective of describing and analyzing the relevance of resilience in the learning process, showing how resilience plays a fundamental role in facing challenges and overcoming difficulties throughout the learning process. In addition, the article intends to highlight the importance of resilience in promoting personal growth and learning effectiveness. Through the exploration of these goals, the article aims to provide useful insights and information for educators, students and others interested in the topic of resilience and learning.

**Keywords:** Resilience. Learning. Motivation. Youth and Adult Education. EJA.

**Resumen:** La resiliencia es un factor determinante en el éxito del aprendizaje de jóvenes y adultos, ya que permite a los individuos superar desafíos y adversidades durante el proceso de aprendizaje, adaptándose a situaciones nuevas y complejas. Adultos resilientes están motivados para alcanzar sus objetivos educativos, incluso ante las dificultades, y persisten ante los



obstáculos. La resiliencia está estrechamente relacionada con la motivación y el compromiso de los estudiantes. Aquellos que tienen altos niveles de resiliencia tienen la capacidad de persistir, incluso cuando se enfrentan a obstáculos, y no se dejan decepcionar por los contratiempos temporales. Creen en su capacidad para aprender y desarrollarse, y ven los errores y fracasos como oportunidades de crecimiento. Además, la resiliencia se puede desarrollar a lo largo de la vida. De esta manera, los educadores juegan un papel clave en la promoción de la resiliencia, a través de estrategias y programas que fomenten el desarrollo de esta habilidad socioemocional. Cuando son resilientes, los estudiantes pueden volverse más capaces de enfrentar desafíos, mantenerse motivados y desarrollar una mentalidad positiva hacia el aprendizaje, estando más preparados para enfrentar los desafíos del entorno educativo y del mundo en general. Al promover y desarrollar la resiliencia, los educadores pueden capacitar a los estudiantes para que alcancen su máximo potencial y se conviertan en ciudadanos exitosos y más preparados para la adversidad. Este trabajo busca reflexionar sobre el tema con el objetivo de describir y analizar la relevancia de la resiliencia en el proceso de aprendizaje, mostrando cómo la resiliencia juega un papel fundamental para enfrentar los desafíos y superar las dificultades a lo largo del proceso de aprendizaje. Además, el artículo pretende resaltar la importancia de la resiliencia en la promoción del crecimiento personal y la eficacia del aprendizaje. A través de la exploración de estos objetivos, el artículo pretende proporcionar conocimientos e información útiles para educadores, estudiantes y otras personas interesadas en el tema de la resiliencia y el aprendizaje.

**Palabras-clave:** Resiliencia. Aprendizaje. Motivación. Educación de Jóvenes y Adultos. EJA.

## INTRODUÇÃO

A importância do aprendizado de jovens e adultos é um tema de extrema relevância nos dias atuais. Com o avanço da sociedade e das demandas do mercado de trabalho, é fundamental que as pessoas se mantenham atualizadas e adquiram novos conhecimentos ao longo da vida. Nesse contexto, o aprendizado contínuo se torna essencial para o desenvolvimento pessoal e profissional.

No passado, o aprendizado era frequentemente associado apenas à infância e à adolescência, sendo considerado um período de formação educacional básica. No entanto, hoje reconhecemos que a aprendizagem não tem idade limite e que os adultos também precisam se capacitar e se adaptar a um mundo em constante mudança.

Um dos principais motivos para a importância do aprendizado de jovens e adultos é a necessidade de se atualizar diante das rápidas transformações tecnológicas e sociais. As novas tecnologias estão mudando a forma como trabalhamos, nos comunicamos e nos



relacionamos, exigindo que os adultos adquiram novas habilidades e competências para se manterem relevantes no mercado de trabalho.

Além disso, o aprendizado contínuo permite que os adultos ampliem suas perspectivas e horizontes, estimulando o desenvolvimento pessoal e a busca por novas experiências. Ao adquirir novos conhecimentos, os adultos podem se sentir mais confiantes e engajados em suas atividades, o que contribui para a melhoria da qualidade de vida e do bem-estar emocional.

Outro aspecto importante é a valorização do aprendizado ao longo da vida como uma forma de enriquecimento pessoal. A educação não se resume apenas à obtenção de diplomas e certificados, mas também à busca por conhecimento, reflexão e crescimento intelectual. O aprendizado contínuo permite que os adultos se tornem cidadãos mais informados e participativos, capazes de contribuir de forma significativa para a sociedade.

Além disso, o aprendizado de jovens e adultos desempenha um papel fundamental na promoção da inclusão social e da igualdade de oportunidades. Muitas vezes, os adultos enfrentam barreiras para o acesso à educação, seja por questões financeiras, familiares ou profissionais. Portanto, garantir que todos tenham acesso a oportunidades de aprendizado é essencial para uma sociedade mais justa e equitativa.

Deve-se ainda considerar a importância do aprendizado ao longo da vida na prevenção do declínio cognitivo e no envelhecimento saudável. Estudos mostram que o engajamento em atividades intelectuais e de aprendizado pode ajudar a preservar a saúde do cérebro e reduzir o risco de doenças neurodegenerativas, como o Alzheimer.

É importante destacar que o aprendizado de jovens e adultos não se limita apenas ao âmbito formal, como escolas e universidades. Existem diversas formas de aprendizado, como cursos online, workshops, palestras, leituras, entre outros. O



importante é que cada indivíduo encontre a melhor forma de aprendizado que se adapte às suas necessidades e interesses.

A importância do aprendizado de jovens e adultos está relacionada à necessidade de se manter atualizado e adaptado às transformações da sociedade, ao enriquecimento pessoal, à inclusão social, ao envelhecimento saudável e à contribuição para uma sociedade mais informada e participativa. O aprendizado contínuo é um caminho para o desenvolvimento individual e coletivo, sendo fundamental para o sucesso e a realização pessoal em todas as fases da vida.

A resiliência desempenha um papel fundamental no processo de aprendizagem, sendo uma característica essencial para enfrentar os desafios e superar as dificuldades que surgem ao longo do caminho. A sua relevância reside na capacidade de lidar com adversidades, aprender com os erros e persistir diante das dificuldades, permitindo um crescimento pessoal e uma maior eficácia no processo de aprendizagem.

Ao longo da vida, todos nós nos deparamos com obstáculos e fracassos, sejam eles acadêmicos, profissionais ou pessoais. Nesses momentos, a resiliência entra em cena, proporcionando uma mentalidade positiva e a habilidade de se adaptar às circunstâncias adversas. A capacidade de lidar com as frustrações e os reveses, sem se deixar abater, é o que permite que o aprendizado prossiga.

No contexto do aprendizado, a resiliência é especialmente importante, pois muitas vezes nos deparamos com situações desafiadoras que exigem esforço, dedicação e persistência. A incapacidade de adaptação e de superar obstáculos tendem ao risco da desistência e da interrupção do processo de aprendizagem, perdendo a oportunidade de adquirir novas habilidades e conhecimentos.

Além disso, a resiliência também está diretamente ligada à motivação. Quando nos deparamos com dificuldades e obstáculos, é fácil sentir-se desmotivado e desencorajado.



No entanto, uma pessoa resiliente é capaz de encontrar a motivação necessária para perseverar e continuar aprendendo, mesmo nas situações mais desafiadoras. Essa motivação interna é o que impulsiona o indivíduo a buscar soluções, aprender com os erros e buscar novas estratégias de aprendizagem.

A resiliência também está relacionada à capacidade de lidar com o estresse e a pressão que muitas vezes acompanham o processo de aprendizagem. Aprender algo novo pode ser assustador e desafiador, e é natural sentir-se sobrecarregado em determinados momentos. No entanto, uma pessoa resiliente é capaz de manter a calma, controlar o estresse e utilizar estratégias eficazes para superar esses momentos difíceis.

Além disso, a resiliência também está associada à capacidade de aprender com os erros. Ao longo do processo de aprendizagem, é inevitável cometer erros e enfrentar falhas. No entanto, uma pessoa resiliente é capaz de encarar esses erros como oportunidades de aprendizado, em vez de se deixar abater por eles. A resiliência permite que o indivíduo reflita sobre seus erros, aprenda com eles e ajuste suas estratégias de aprendizagem para melhorar o desempenho no futuro.

Em suma, a resiliência desempenha um papel fundamental no processo de aprendizagem, permitindo que o indivíduo supere obstáculos, aprenda com os erros e persista diante das dificuldades. Essa capacidade de lidar com as adversidades, manter a motivação e aprender com os desafios é essencial para um aprendizado eficaz e para o desenvolvimento pessoal ao longo da vida. A resiliência não apenas nos ajuda a alcançar nossos objetivos de aprendizado, mas também nos equipa com habilidades valiosas para enfrentar os desafios futuros que possam surgir.

Deste modo, os objetivos do artigo são descrever e analisar a relevância da resiliência no processo de aprendizagem. O artigo busca mostrar como a resiliência desempenha um papel fundamental no enfrentamento de desafios e superação de dificuldades ao longo do processo de aprendizagem. Além disso, o artigo pretende



destacar a importância da resiliência na promoção do crescimento pessoal e na eficácia do aprendizado. Através da exploração desses objetivos, o artigo visa fornecer insights e informações úteis para educadores, estudantes e outros interessados no tema da resiliência e aprendizagem.

## **RESILIÊNCIA: CONCEITOS E TEORIAS**

A resiliência é um conceito amplamente estudado e discutido no campo da psicologia e tem sido objeto de interesse crescente no contexto da saúde mental. No Brasil, diversos autores contribuíram para o desenvolvimento de teorias e conceitos relacionados à resiliência.

Segundo Rutter (1993), um dos principais teóricos brasileiros, a resiliência pode ser compreendida como a capacidade de uma pessoa enfrentar adversidades e superar situações de estresse, mantendo um bom funcionamento psicológico. Rutter destaca a importância dos fatores de proteção, como o apoio social e a autoeficácia, na promoção da resiliência.

Cyrułnik (2004) também enfatiza o papel das experiências precoces e das relações afetivas na formação da resiliência. Para Cyrułnik, é fundamental compreender as interações entre o indivíduo e o ambiente para entender como a resiliência se desenvolve ao longo da vida.

Assim, indivíduos resilientes são capazes de utilizar estratégias adaptativas para lidar com situações adversas, buscando apoio social e adotando uma postura positiva diante dos desafios.

Portanto, a resiliência é um conceito complexo e multifacetado, influenciado por fatores individuais, sociais e contextuais. Os estudos de autores brasileiros têm

contribuído para a compreensão desse fenômeno e para a aplicação de estratégias de promoção da resiliência na prática clínica e educacional.

### **Definição de resiliência e seus diferentes aspectos**

A resiliência é um conceito complexo que envolve a capacidade de uma pessoa de lidar com adversidades, superar desafios e se adaptar positivamente diante de situações de estresse. No contexto brasileiro, diversos autores contribuíram para a definição e compreensão dos diferentes aspectos da resiliência.

Segundo Rutter (1993), a resiliência pode ser entendida como uma interação dinâmica entre fatores de risco e fatores de proteção. Os fatores de risco são circunstâncias ou condições que podem aumentar a vulnerabilidade de uma pessoa a adversidades, enquanto os fatores de proteção são recursos individuais, familiares e sociais que promovem a resiliência.

Cyrulnik (2004) destaca que a resiliência não se trata apenas da capacidade de superar dificuldades, mas também da capacidade de se reconstruir após a adversidade. O autor ressalta a importância das relações afetivas e do apoio social como fatores essenciais para a promoção da resiliência.

Grotberg (2003, p. 20) define resiliência como a "capacidade humana para enfrentar, sobrepor-se e ser fortalecido ou transformado por experiências de adversidade", e ainda destaca oito novos enfoques sobre o conceito de resiliência:

1. A resiliência está ligada ao desenvolvimento e crescimento humanos, incluindo diferenças etárias e de gênero.
2. Promover fatores de resiliência e ter condutas resilientes requer diferentes estratégias.
3. O nível socioeconômico e a resiliência não estão relacionados.
4. A resiliência é diferente dos fatores de risco e os fatores de proteção.



5. A resiliência pode ser medida; também é parte da saúde mental e a qualidade de vida.
6. As diferenças culturais diminuem quando os adultos são capazes de valorizar ideias novas e efetivas para o desenvolvimento humano.
7. Prevenção e promoção são alguns dos conceitos em relação com a resiliência.
8. A resiliência é um processo: existem fatores de resiliência, comportamentos resilientes e resultados resilientes (GROTBERT, 2003, p. 19-20).

Outro aspecto importante da resiliência é a capacidade de adaptação e flexibilidade diante das mudanças. Indivíduos resilientes são capazes de ajustar suas estratégias de enfrentamento de acordo com as demandas do ambiente, buscando soluções eficazes para os desafios que enfrentam. Neste sentido, a definição de Tavares (2001) para resiliência aponta neste sentido:

A resiliência é a capacidade de responder de forma mais consistente aos desafios e dificuldades do mundo, reagindo com flexibilidade e capacidade de recuperação diante desses desafios e de circunstâncias desfavoráveis, tendo uma atitude otimista, positiva e perseverante [...] (TAVARES, 2001, p.35).

Além disso, a resiliência também está relacionada ao desenvolvimento de habilidades socioemocionais. Assim, destaca a importância da inteligência emocional, da autorregulação e da empatia como aspectos fundamentais para a promoção da resiliência em diferentes contextos.

Portanto, a resiliência pode ser definida como a capacidade de uma pessoa de enfrentar e se adaptar positivamente diante de adversidades, tendo em vista a interação entre fatores de risco e fatores de proteção. Essa capacidade é influenciada por fatores individuais, sociais e contextuais, e envolve a habilidade de reconstrução, flexibilidade e desenvolvimento de habilidades socioemocionais.



## **Revisão das principais teorias relacionadas à resiliência**

A resiliência é um tema complexo que tem sido abordado por várias teorias ao longo dos anos. Nesta revisão, serão apresentadas algumas das principais teorias relacionadas à resiliência, com base em literatura existente.

A teoria do desenvolvimento humano de Erikson (1950) é uma das bases teóricas para entender a resiliência. Segundo Erikson, o desenvolvimento humano ocorre em estágios e cada estágio apresenta uma crise que precisa ser resolvida. A resiliência seria a capacidade de superar essas crises e se adaptar positivamente.

Outra teoria importante é a teoria do desenvolvimento humano de Bronfenbrenner (1979). Segundo Bronfenbrenner, o desenvolvimento ocorre em sistemas ecológicos que interagem entre si. A resiliência seria influenciada pelo apoio dos diferentes sistemas, como a família, a escola e a comunidade.

A teoria da resiliência de Grotberg (1995) destaca três componentes fundamentais: habilidades de enfrentamento, vínculos afetivos e valores pessoais. Grotberg enfatiza a importância de desenvolver habilidades de resolução de problemas, autoestima e apoio social para promover a resiliência.

A teoria do ciclo de vida de Masten e Coatsworth (1998) enfoca a resiliência ao longo do tempo e destaca a importância das transições e dos eventos estressantes na vida das pessoas. Essa teoria ressalta a capacidade de adaptação e recuperação após eventos adversos.

Por fim, a teoria do senso de coerência de Antonovsky (1987) propõe que a resiliência está relacionada à percepção de um mundo compreensível, gerenciável e significativo. Segundo Antonovsky, indivíduos com um alto senso de coerência estão mais propensos a lidar de forma positiva com as adversidades.



Essas são apenas algumas das teorias relacionadas à resiliência. Vale destacar porém que existem muitas outras teorias e modelos que contribuem para a compreensão desse complexo fenômeno.

### **Exploração das características e habilidades resilientes relevantes para o aprendizado de jovens e adultos**

A resiliência é uma habilidade fundamental que pode impactar positivamente o aprendizado de jovens e adultos. Neste sentido, vamos discutir algumas das características e habilidades resilientes relevantes para o processo de aprendizagem.

Acreditar em si mesmo e em suas habilidades de aprender é essencial para a resiliência no aprendizado. A autoeficácia permite que os jovens e adultos enfrentem desafios acadêmicos com confiança e perseverança, superando obstáculos e buscando soluções.

Ser capaz de adaptar-se a diferentes situações de aprendizagem é uma característica resiliente importante. A flexibilidade cognitiva permite que os indivíduos se ajustem às mudanças, aceitem novas informações e abordem problemas de maneiras criativas.

A capacidade de persistir diante de dificuldades é uma habilidade resiliente crucial para o aprendizado. Jovens e adultos resilientes não desistem facilmente, mesmo quando encontram obstáculos ou fracassos. Eles veem os desafios como oportunidades de crescimento e continuam a se esforçar para alcançar seus objetivos.

Ser capaz de gerenciar o tempo, definir metas e prioridades é uma habilidade resiliente valiosa para o aprendizado. Jovens e adultos resilientes são capazes de se organizar, manter a disciplina e trabalhar de forma independente, o que facilita o processo de aprendizagem e a conquista de objetivos.



O aprendizado pode ser estressante, especialmente para jovens e adultos que enfrentam múltiplas responsabilidades. A resiliência envolve a capacidade de lidar com o estresse de maneira saudável, utilizando estratégias de enfrentamento eficazes, como a prática de exercícios físicos, a busca de apoio social e o desenvolvimento de técnicas de relaxamento.

Ter uma mentalidade positiva é uma característica resiliente importante para o aprendizado. Jovens e adultos resilientes cultivam um pensamento otimista, focado nas soluções e oportunidades, o que os motiva a persistir, buscar novos conhecimentos e superar desafios.

É importante destacar que a resiliência no aprendizado não é fixa e pode ser desenvolvida ao longo do tempo. É possível cultivar essas características e habilidades resilientes por meio de práticas como o autodesenvolvimento, a busca de apoio emocional e o estabelecimento de metas realistas.

### **O papel da resiliência no enfrentamento de desafios acadêmicos e pessoais**

A resiliência desempenha um papel fundamental no enfrentamento de desafios acadêmicos e pessoais. Ela se refere à capacidade de se adaptar, superar obstáculos e se recuperar de situações adversas. Quando se trata de desafios acadêmicos, a resiliência é especialmente importante, pois o processo de aprendizagem muitas vezes envolve enfrentar dificuldades, lidar com a pressão e persistir diante de fracassos.

Um autor que discute o papel da resiliência no enfrentamento de desafios acadêmicos é Carol Dweck. Em seu livro "Mindset: A Nova Psicologia do Sucesso", Dweck apresenta a ideia do mindset de crescimento, que é a crença de que as habilidades e a inteligência podem ser desenvolvidas por meio do esforço e da prática. Ela argumenta que os indivíduos com um mindset de crescimento são mais resilientes,



pois veem os desafios como oportunidades de aprendizado e estão dispostos a persistir e se esforçar para superá-los.

Outro autor que aborda a resiliência acadêmica é Martin Seligman. Em seu livro "Flourish: A New Understanding of Happiness and Well-being", Seligman discute a importância da resiliência na promoção do sucesso acadêmico. Ele destaca que indivíduos resilientes são capazes de enfrentar desafios acadêmicos com confiança e otimismo, e têm uma maior probabilidade de persistir e alcançar seus objetivos.

Além desses autores, pesquisas também fornecem evidências sobre o papel da resiliência no enfrentamento de desafios educacionais e pessoais. Estudos têm mostrado que indivíduos resilientes têm maior probabilidade de lidar com o estresse e a pressão associados aos desafios, o que contribui para um melhor desempenho e bem-estar geral.

A resiliência desempenha um papel crucial no enfrentamento de desafios acadêmicos e pessoais. Autores como Carol Dweck e Martin Seligman têm destacado a importância do mindset de crescimento e da resiliência na promoção do sucesso acadêmico. Ao cultivar a resiliência, os indivíduos são capazes de enfrentar os desafios com confiança, persistência e otimismo, o que contribui para um desenvolvimento estudantil e pessoal mais saudável.

Como pôde ser visto, o papel da resiliência no enfrentamento de desafios é crucial. Fica evidente que a resiliência desempenha um papel fundamental na capacidade de adaptar-se, superar obstáculos e recuperar-se de situações adversas. Autores como Carol Dweck e Martin Seligman destacam a importância do mindset de crescimento e da resiliência na promoção do sucesso. Ao cultivar a resiliência, os indivíduos são capazes de enfrentar desafios com confiança, persistência e otimismo, o que contribui para um desenvolvimento acadêmico e pessoal mais saudável. Fica exposto que a resiliência é uma habilidade essencial a ser desenvolvida e cultivada para enfrentar os desafios que encontramos ao longo da vida.



## A RESILIÊNCIA E O SUCESSO NO APRENDIZADO DE JOVENS E ADULTOS

A resiliência desempenha um papel significativo no processo de aprendizado de jovens e adultos, pois está intrinsecamente ligada à capacidade de superar desafios e alcançar o sucesso acadêmico e pessoal. Diversos autores têm abordado essa temática, fornecendo insights valiosos sobre como a resiliência influencia o aprendizado e como podemos cultivá-la.

Um dos autores que contribuiu para a compreensão dessa relação é Angela Duckworth que, em seu livro "Garra: O Poder da Paixão e da Perseverança", destaca que a resiliência é um fator-chave para o sucesso no aprendizado. Ela argumenta que a perseverança e a paixão são componentes essenciais para alcançar metas educacionais e enfrentar os desafios ao longo do caminho.

Carol Dweck, em seu trabalho sobre a mentalidade de crescimento, também ressalta a importância da resiliência no processo de aprendizado. Segundo Dweck, indivíduos resilientes possuem uma mentalidade de crescimento, acreditando que suas habilidades podem ser desenvolvidas através de esforço e prática. Essa crença na capacidade de crescimento pessoal impulsiona o processo de aprendizagem, permitindo que os indivíduos enfrentem os obstáculos com determinação e otimismo.

Martin Seligman, autor renomado no campo da psicologia positiva, também contribuiu para a compreensão da relação entre resiliência e sucesso no aprendizado. Em seu livro "*Flourish: A New Understanding of Happiness and Well-being*", Seligman enfatiza a importância de desenvolver habilidades socioemocionais para enfrentar os desafios do aprendizado. Ele ressalta que a resiliência é uma habilidade que pode ser aprendida e aprimorada, e que indivíduos resilientes são mais capazes de lidar com o estresse e se adaptar a diferentes situações de aprendizado.



Além desses autores, pesquisadores como Bonnie Benard e Emmy Werner também têm contribuído para o estudo da resiliência e seu impacto no aprendizado. Benard destaca a importância de promover um ambiente de apoio e de fortalecer os fatores de proteção nas vidas dos jovens e adultos para promover a resiliência. Werner realizou estudos longitudinais que demonstraram o poder da resiliência na superação de adversidades e na conquista do sucesso acadêmico.

Percebe-se que a resiliência desempenha um papel de suma importância no sucesso no aprendizado de jovens e adultos. Vários autores fornecem evidências substanciais sobre a importância da resiliência e oferecem estratégias para desenvolvê-la. Ao cultivar a resiliência, os indivíduos estão mais aptos a enfrentar desafios, persistir diante das dificuldades e alcançar o sucesso em seu processo de aprendizado.

### **Estudos empíricos que investigam a relação entre resiliência e sucesso acadêmico em jovens e adultos**

Estudos têm demonstrado consistentemente uma relação positiva entre a resiliência e o sucesso acadêmico. Masten *et al.* (2012) e Werner e Smith (2001) conduziram pesquisas de longo prazo que investigaram a relação entre resiliência e resultados acadêmicos. Eles descobriram que indivíduos resilientes têm maior probabilidade de superar desafios, enfrentar adversidades e ter um melhor desempenho acadêmico ao longo do tempo.

Além disso, pesquisas recentes têm se concentrado na importância da resiliência no contexto educacional. Autores como Ungar (2008) têm investigado como a resiliência pode influenciar o engajamento dos estudantes, a motivação para aprender e o bem-estar geral, resultando em um melhor desempenho acadêmico.



Outros pesquisadores, como Seligman *et al.* (2009) e Duckworth e Eskreis-Winkler (2013), têm explorado a relação entre resiliência e habilidades socioemocionais, como autodisciplina e perseverança. Essas habilidades são fundamentais para o sucesso acadêmico, pois permitem que os estudantes superem obstáculos, se concentrem nas tarefas e persistam em seus esforços de aprendizado.

Em resumo, estudos empíricos têm mostrado consistentemente uma relação positiva entre a resiliência e o sucesso acadêmico em jovens e adultos. Autores como Masten, Werner, Ungar, Seligman e Duckworth têm contribuído para a compreensão dessa relação e fornecido evidências sobre como a resiliência pode influenciar o desempenho acadêmico, o engajamento dos estudantes e o desenvolvimento de habilidades socioemocionais.

### **Estratégias e intervenções que promovem a resiliência no contexto educacional**

Durlak *et al.* (2011) destaca a importância do desenvolvimento de habilidades socioemocionais para promover a resiliência dos alunos. Essas habilidades incluem a consciência emocional, a regulação emocional, o estabelecimento de metas, o pensamento positivo e a resolução de problemas. Ao ensinar e cultivar essas habilidades, os educadores podem ajudar os estudantes a lidar com o estresse, desenvolver estratégias de enfrentamento saudáveis e fortalecer sua capacidade de se adaptar às adversidades.

Bonanno (2004) e Masten (2007) também enfatizam a importância do apoio e orientação dos educadores para promover a resiliência dos estudantes. Os educadores podem desempenhar um papel crucial no fornecimento de um ambiente seguro e acolhedor, onde os alunos se sintam valorizados e apoiados. Eles podem implementar estratégias de ensino que incentivem a participação ativa dos alunos, o trabalho em equipe e a conexão emocional entre os colegas. Além disso, os educadores podem



identificar e abordar prontamente os sinais de estresse ou dificuldades dos alunos, oferecendo o suporte necessário para ajudá-los a superar desafios acadêmicos e pessoais.

Igualmente relevante, Ungar (2011) e Masten (2014) apontam a importância de promover a resiliência não apenas no nível individual, mas também no nível comunitário. Isso envolve a criação de parcerias com membros da comunidade, como pais, famílias, serviços de saúde mental e organizações locais, para fornecer apoio adicional aos estudantes. Essas parcerias podem incluir programas de mentoria, atividades extracurriculares, grupos de apoio e acesso a recursos comunitários. Ao fortalecer as conexões e os laços de apoio na comunidade, os alunos têm mais oportunidades de desenvolver sua resiliência e buscar ajuda quando necessário.

Assim, estratégias e intervenções que promovem a resiliência no contexto educacional incluem o desenvolvimento de habilidades socioemocionais, o apoio e orientação dos educadores, e a promoção da resiliência comunitária. Autores como Durlak, Bonanno, Masten e Ungar têm contribuído para a compreensão dessas estratégias e fornecido evidências sobre sua eficácia na promoção da resiliência dos alunos.

### **Características e habilidades resilientes relevantes para o aprendizado de jovens e adultos**

A resiliência desempenha um papel significativo na motivação, engajamento e persistência no aprendizado. Quando os estudantes desenvolvem resiliência, eles são capazes de enfrentar desafios, superar obstáculos e manter o foco em seus objetivos educacionais. Vários autores têm explorado a relação entre resiliência e motivação, engajamento e persistência no aprendizado. A seguir, serão apresentadas informações

sobre como a resiliência influencia esses aspectos, utilizando autores para fundamentar o texto.

A resiliência está intimamente ligada à motivação dos alunos. Bandura (1997) destaca que a resiliência promove a crença de que os esforços e a persistência levam ao sucesso. Quando os estudantes enfrentam desafios e adversidades, a resiliência os impulsiona a perseverar e acreditar que podem superar as dificuldades. Essa crença fortalece sua motivação intrínseca, alimentando o desejo de aprender e se esforçar para alcançar seus objetivos.

Neste sentido, considerando a motivação propriamente dita (como um dos elementos preponderantes no que se refere à resiliência), Costa Júnior *et al* (2023) refere-se ao suporte social, destacando que:

Outro fator importante é o nível de suporte social oferecido pelos colegas. Os alunos que se sentem apoiados e valorizados pelos seus colegas têm uma maior probabilidade de se sentirem motivados e envolvidos na escola. Por outro lado, os alunos que sofrem bullying ou que se sentem excluídos pelos seus colegas podem ter uma maior probabilidade de se sentirem desmotivados e ter um desempenho acadêmico inferior (COSTA JÚNIOR *et al*, 2023, p. 12).

Quanto ao engajamento, a resiliência também desempenha um papel crucial no que se refere ao aprendizado. Autores como Fredricks, Blumenfeld e Paris (2004) afirmam que os estudantes resilientes são mais propensos a se envolver ativamente nas atividades escolares, demonstrando interesse, curiosidade e participação. Eles estão dispostos a enfrentar desafios, buscar soluções e explorar novas ideias. Esse engajamento ativo no aprendizado resulta em uma experiência mais significativa e enriquecedora para os alunos, promovendo um melhor desempenho acadêmico.

Também existe uma relação entre a resiliência e a persistência no aprendizado. Autores como Duckworth (2016) argumentam que a resiliência é um fator-chave para a capacidade de perseverar e continuar trabalhando em direção a metas de longo prazo. Estudantes resilientes são mais propensos a enfrentar obstáculos como oportunidades de



aprendizado, em vez de desistir diante das primeiras dificuldades. Eles veem os contratempos como parte do processo de aprendizado e estão dispostos a colocar esforço adicional para superar os desafios.

Evidencia-se, portanto, que a resiliência influencia positivamente a motivação, o engajamento e a persistência no aprendizado dos estudantes. Autores têm explorado recorrentemente essa relação e fornecido insights sobre como a resiliência pode promover esses aspectos no contexto educacional.

### **A importância de desenvolver a resiliência em jovens e adultos como fator determinante para o sucesso acadêmico**

A resiliência desempenha um papel fundamental no sucesso acadêmico de jovens e adultos. Desenvolver essa capacidade de enfrentar desafios, superar adversidades e se adaptar às mudanças é essencial para alcançar resultados positivos na vida estudantil. Neste sentido, refletiremos sobre a importância de desenvolver a resiliência e como ela pode influenciar o sucesso acadêmico de jovens e adultos, utilizando autores para fundamentar o texto.

A importância da resiliência para o sucesso acadêmico pode ser destacada através das palavras de Masten *et al.* (1990), que afirmam que a resiliência é um fator determinante para superar obstáculos e alcançar metas. Quando os indivíduos possuem a capacidade de se adaptar e se recuperar de fracassos, eles estão mais propensos a persistir em seus estudos e buscar soluções para os desafios que surgem.

Segundo Luthar *et al.* (1997), a resiliência é especialmente importante durante a transição para a vida acadêmica, pois nesse período os estudantes enfrentam novas demandas e mudanças significativas. Aqueles que possuem uma mentalidade resiliente



são capazes de se ajustar mais facilmente a essas mudanças, enfrentar o estresse e manter um desempenho acadêmico consistente.

Bonanno (2004) ressalta que a resiliência está associada a uma melhor saúde mental e bem-estar psicológico. Quando jovens e adultos são resilientes, eles têm uma maior capacidade de lidar com o estresse e a pressão acadêmica, reduzindo o risco de desenvolver problemas de saúde mental, como ansiedade e depressão, que podem interferir no sucesso acadêmico.

Além disso, a resiliência também está relacionada à autoeficácia, conforme mencionado por Bandura (1997). Indivíduos resilientes têm uma maior confiança em suas próprias habilidades e acreditam que são capazes de superar obstáculos e alcançar seus objetivos acadêmicos. Essa crença em si mesmo é um fator motivacional que impulsiona o sucesso acadêmico.

Conforme Ungar (2011), o desenvolvimento da resiliência em jovens e adultos é influenciado por fatores individuais e contextuais. Fatores individuais, como a personalidade e as habilidades socioemocionais, podem contribuir para a resiliência. Já os fatores contextuais, como o apoio social e a qualidade do ambiente educacional, desempenham um papel importante na promoção da resiliência.

Os educadores têm um papel fundamental no desenvolvimento da resiliência dos estudantes, uma vez que podem promover a resiliência através do ensino de habilidades socioemocionais, como a regulação emocional e a resolução de problemas. Ao fornecer um ambiente de apoio e incentivar o crescimento pessoal, os educadores podem ajudar os estudantes a desenvolver a resiliência necessária para enfrentar desafios.

Não menos importante, a família também desempenha um papel importante no desenvolvimento da resiliência. Werner (1993) destaca que famílias que promovem o apoio emocional e a comunicação aberta têm um impacto positivo no desenvolvimento da



resiliência em jovens e adultos. O suporte familiar é um fator de proteção que fortalece a capacidade de superar adversidades e alcançar o sucesso.

É importante ressaltar que a resiliência não é um traço fixo, mas sim uma habilidade que pode ser desenvolvida ao longo da vida. Autores como Masten (2014) enfatizam a importância de cultivar a resiliência desde a infância, por meio de experiências que promovam a autonomia, a capacidade de lidar com o estresse e a busca de soluções criativas para os problemas.

A resiliência também está ligada ao senso de propósito e significado na vida acadêmica. Damon *et al.* (2003) afirma que jovens e adultos resilientes têm uma clara compreensão de seus objetivos acadêmicos e estão motivados a alcançá-los. Essa clareza de propósito os ajuda a enfrentar os desafios e a persistir em busca de seus objetivos.

Em suma, desenvolver a resiliência em jovens e adultos é fundamental para o sucesso. Através do desenvolvimento dessa habilidade, os indivíduos são capazes de enfrentar desafios, superar adversidades, manter uma saúde mental equilibrada e persistir em seus estudos.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A relação entre resiliência e aprendizado de jovens e adultos foi objeto de estudo e trouxe contribuições significativas. O estudo investigou como a resiliência afeta o processo de aprendizagem desses grupos.

Uma das principais contribuições do estudo foi a identificação do papel da resiliência na superação de desafios e adversidades durante o aprendizado. Ficou evidente que indivíduos resilientes são mais capazes de lidar com obstáculos, se adaptar a novas situações e persistir diante de dificuldades.



Além disso, o estudo mostrou que a resiliência está diretamente relacionada ao engajamento e motivação dos jovens e adultos no processo de aprendizado. Aqueles que apresentam maiores níveis de resiliência tendem a demonstrar maior interesse, esforço e perseverança em alcançar seus objetivos educacionais.

Outra contribuição importante foi a compreensão de que a resiliência pode ser desenvolvida e fortalecida ao longo da vida. O estudo destacou a importância de estratégias educacionais que promovam o desenvolvimento dessas habilidades socioemocionais, como o enfrentamento de desafios, a busca por apoio social e a construção de uma mentalidade positiva.

A resiliência desempenha um papel fundamental no sucesso do aprendizado de jovens e adultos. Considerar a resiliência como um fator determinante é de extrema importância por várias razões.

Primeiramente, a resiliência permite que os indivíduos superem desafios e adversidades durante o processo de aprendizagem. A vida está repleta de obstáculos e momentos difíceis, e a capacidade de lidar com eles de forma eficaz é essencial para o sucesso acadêmico e pessoal. Pessoas resilientes são capazes de enfrentar esses desafios de maneira positiva, adaptando-se a situações novas e complexas, e aprendendo com as experiências adversas.

Além disso, a resiliência está intimamente ligada à motivação e ao engajamento dos jovens e adultos no processo de aprendizagem. Aqueles que possuem altos níveis de resiliência são mais propensos a se sentirem motivados a alcançar seus objetivos educacionais, mesmo diante de dificuldades. Eles têm a capacidade de persistir, mesmo quando enfrentam obstáculos, e não se deixam abater por fracassos temporários.

A resiliência também desempenha um papel importante na construção de uma mentalidade positiva em relação ao aprendizado. Indivíduos resilientes acreditam em sua



capacidade de aprender e se desenvolver, mesmo diante de desafios. Eles veem os erros e fracassos como oportunidades de crescimento, e não como sinais de incapacidade. Essa mentalidade positiva fortalece o processo de aprendizagem, permitindo que os jovens e adultos se tornem aprendizes mais eficazes e motivados.

Além disso, a resiliência é uma habilidade que pode ser desenvolvida e aprimorada ao longo da vida. Ao considerar a resiliência como um fator determinante no sucesso do aprendizado, os educadores podem implementar estratégias e programas que promovam o desenvolvimento dessa habilidade socioemocional. Isso inclui ensinar os estudantes a enfrentar desafios, buscar apoio social, desenvolver estratégias de enfrentamento saudáveis e cultivar uma mentalidade de crescimento.

Considerar a resiliência como um fator determinante no sucesso do aprendizado de jovens e adultos é crucial. A resiliência permite que os indivíduos superem desafios, mantenham-se motivados e desenvolvam uma mentalidade positiva em relação ao aprendizado. Ao promover e desenvolver a resiliência, podemos melhorar significativamente o processo de aprendizagem e capacitar os jovens e adultos a alcançarem seu pleno potencial.

O estudo sobre a relação entre resiliência e aprendizado de jovens e adultos evidenciou a importância dessa habilidade socioemocional no processo educacional. Compreender e fortalecer a resiliência pode contribuir para melhorar a capacidade de enfrentar e superar as dificuldades, além de promover um maior engajamento e motivação no processo de aprendizagem.

## REFERÊNCIAS

ANTONOVSKY, A. **Unraveling the mystery of health**: How people manage stress and stay well. Jossey-Bass. 1987.

BANDURA, A. **Self-efficacy**: The exercise of control. W.H. Freeman and Company. 1997.

BENARD, B. **Resiliency**: What we have learned. 2004.



- Bonanno, G. A. Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? **American Psychologist**, v. 59, n. 1, p. 20-28. 2004.
- BRONFENBRENNER, U. **The ecology of human development: Experiments by nature and design**. Harvard University Press. 1979.
- CYRULNIK, B. **Os patinhos feios**. Martins Fontes. 2004.
- DAMON, W.; MENON, J.; BRONK, K. C. The development of purpose during adolescence. **Applied Developmental Science**, v. 7, n. 3, p. 119-128. 2003.
- DUCKWORTH, A. **Garra: O Poder da Paixão e da Perseverança**. Editora Intrínseca. 2016.
- DUCKWORTH, A. L.; ESKREIS-WINKLER, L. True grit. **APS Observer**, v. 26, n.4 2013.
- DURLAK, J. A., *et al.* The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. **Child Development**, v. 82, n.1, p. 405-432. 2011.
- DWECK, C. S. **Mindset: A Nova Psicologia do Sucesso**. 2006.
- ERIKSON, E. H. **Childhood and society**. Norton. 1950.
- FREDRICKS, J. A.; BLUMENFELD, P. C.; PARIS, A. H. . School engagement: Potential of the concept, state of the evidence. **Review of Educational Research**, v. 74, n. 1, p. 59-109. 2004.
- GROTBERG, E. **A guide to promoting resilience in children: Strengthening the human spirit**. International Resilience Project. 1995.
- GROTBERG, E. H. Nuevas tendencias en resiliencia. In: MELILLO, A; OJEDA, E. N. S. (Comp.). **Resiliencia: descubriendo las propias fortalezas**. Buenos Aires: Paidós, 2003.
- COSTA JÚNIOR, J. F. *et al.* A influência dos pares na aprendizagem: como as atitudes e comportamentos dos colegas podem afetar a motivação e o desempenho dos alunos. **RECHSO - Revista Educação, Humanidades e Ciências Sociais**, v. 07. n.13, p. 01–24, 2023. DOI <https://doi.org/10.55470/rechso.00073>. Disponível em: <https://periodicos.educacaotransversal.com.br/index.php/rechso/article/view/73> . Acesso em 03 jul. 2023.
- LUTHAR, S. S., *et al.* **Developmental psychopathology: Perspectives on adjustment, risk, and disorder**. Cambridge University Press. 1997.
- MASTEN, A. S. Global perspectives on resilience in children and youth. **Child Development**, v. 85, n.1, p. 6-20. 2014.
- MASTEN, A. S.; BEST, K.; M. GARMEZY, N. Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. **Development and Psychopathology**, v. 2, n.4, p. 425-444. 1990.



- MASTEN, A. S.; COATSWORTH, J. D. The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. **American Psychologist**, v. 53, n. 2, p. 205-220. 1998.
- MASTEN, A. S. Resilience in developing systems: Progress and promise as the fourth wave rises. **Development and Psychopathology**, v. 19, n.3, p. 921-930. 2007.
- MASTEN, A. S. Global perspectives on resilience in children and youth. **Child Development**, v. 85, n. 1, p. 6-20. 2014.
- RUTTER, M. Resilience: Some conceptual considerations. **Journal of Adolescent Health**, v. 14, n. 8, p. 626–631. 1993.
- SELIGMAN, M. E., *et al.* Positive education: Positive psychology and classroom interventions. **Oxford Review of Education**, v. 35. n. 3, p. 293-311. 2009.
- SELIGMAN, M. E. **Flourish**: A New Understanding of Happiness and Well-being. 2011.
- TAVARES, José (org). **Resiliência e educação**. 2.ed. São Paulo: Cortez, 2001. 142p.
- UNGAR, M. The social ecology of resilience: Addressing contextual and cultural ambiguity of a nascent construct. **American Journal of Orthopsychiatry**, v. 81, n. 1, p. 1-17. 2011.
- UNGAR, M. Resilience across cultures. **British Journal of Social Work**, 2008.
- WERNER, E. E. Risk, resilience, and recovery: Perspectives from the Kauai Longitudinal Study. **Development and Psychopathology**, v. 5, n. 4, p. 503-515. 1993.
- WERNER, E. E.; SMITH, R. S. **Journeys from childhood to midlife**: Risk, resilience, and recovery. Cornell University Press. 2001.