

CURSO DE GRADUAÇÃO: Biomedicina Diurno, Biomedicina Noturno, Enfermagem, Farmácia, Física Médica, Fisioterapia, Fonoaudiologia, Gastronomia, Gestão em Saúde, Informática Biomédica, Medicina, Nutrição, Psicologia, Química Medicinal, Tecnologia em Alimentos, Toxicologia Analítica

SÉRIE: Todas

SEMESTRE LETIVO DO ANO:

(X) 1º SEMESTRE
() 2º SEMESTRE
() 1º e 2º SEMESTRES

PLANO DE ENSINO DA DISCIPLINA

BLOCO I – IDENTIFICAÇÃO

Código da Disciplina:

(não preencher)

Nome da Disciplina:

Introdução à Psicologia Positiva

Dia(s) da semana

Quinta-feira

Horário(s) de aula

18h30 – 22h30

• **Enfoque:**

(1) () Obrigatória

(2) () Optativa (X) Eletiva () PDCI

() Concomitante com disciplina obrigatória:

Curso: _____

Série: _____

• **Observação:**

Número de Alunos por Disciplina:

10

BLOCO II - CARGA HORÁRIA DA DISCIPLINA

Teórica (horas):

15

Prática (horas):

15

Teórico-Prática (horas):

Carga Horária Total (horas):

30

EAD (horas):

Unidade Administrativa: Departamento

de Psicologia

BLOCO III – RESPONSABILIDADE DO DOCENTE*

Docente regente da disciplina:	CH Teórica	CH Prática	CH Teórico-Prática
Caroline Tozzi Reppold	15	15	
Docente (s) colaborador (es) na disciplina (aqueles que ministram, no mínimo, 20% da carga horária total da disciplina)	CH Teórica	CH Prática	CH Teórico-Prática
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
Docente (s) convidado (s) na Disciplina:	CH Teórica	CH Prática	CH Teórico-Prática
1.			
2.			

* Docentes efetivos e substitutos vinculados à UFCSPA

BLOCO IV – DESCRIÇÃO DO PLANO DE ENSINO

Ementa: A disciplina proporciona uma introdução ao estudo da psicologia positiva, abordando aspectos históricos, principais conceitos e temas de estudo na área, métodos de intervenção e avaliação e perspectivas futuras.

Objetivo Geral: A disciplina objetiva oportunizar ao aluno uma introdução à psicologia positiva, apresentando uma visão histórica do seu surgimento e os principais temas de estudo na área.

Objetivos Específicos:

- Identificar o contexto histórico de surgimento da psicologia positiva.
- Conhecer o estado da arte da psicologia positiva no Brasil e em outros países da América e da Europa (onde localizam-se os principais centros de estudo da área).
- Compreender os conceitos de emoções positivas, bem-estar subjetivo, felicidade, satisfação com a vida, forças e virtudes.
- Estudar o sistema de classificação de qualidades VIA.
- Aprofundar o conhecimento sobre alguns dos principais temas de estudo em psicologia positiva, como *mindfulness*, *flow*, espiritualidade, altruísmo, gratidão, perdão, autoeficácia, otimismo e esperança.
- Detalhar o papel dos relacionamentos no bem-estar.
- Instrumentalizar o aluno com intervenções e práticas relacionadas à psicologia positiva, que poderão ser incorporadas a sua rotina ou a sua prática profissional.
- Detalhar os instrumentos relacionados à psicologia positiva disponíveis para a população brasileira.
- Discutir o futuro da psicologia positiva.
- Construir reflexão crítica relacionando um filme com um tema estudado na disciplina.

Conteúdo Programático:

1. História e visão geral da psicologia positiva
2. Emoções positivas, bem-estar subjetivo, felicidade e satisfação com a vida
3. Forças e virtudes

-
- 3.1. Sistema de classificação de qualidades VIA.
 4. Principais temas
 - 4.1. Mindfulness, flow e espiritualidade
 - 4.2. Altruísmo, gratidão e perdão
 - 4.3. Autoeficácia, otimismo e esperança
 - 4.4. Relacionamentos
 5. Intervenções em psicologia positiva
 6. Avaliação em psicologia positiva
 7. O futuro da psicologia positiva

Procedimentos Didáticos:

Aulas expositivo-dialogadas e seminários.

Situações e Critérios de Avaliação:

Participação nos seminários (2 pontos), realização das tarefas propostas em aula (2 pontos), entrega (3 pontos) e apresentação do trabalho final (3 pontos).

O trabalho final constituirá em uma reflexão crítica sobre um filme escolhido pelo aluno e a conexão com temas estudados durante a disciplina.

Bibliografia Básica:

Cruz, R. M., Wachelke, J., & Andrade, A. (2012). *Avaliação e medidas psicológicas no contexto dos relacionamentos amorosos*. São Paulo: Casa do Psicólogo.

Dell'Aglio, D. D., Koller, S. H., & Yunes, M. A. (2006). *Resiliência e psicologia positiva: Interfaces do risco à proteção*. São Paulo: Casa do Psicólogo.

Straub, R. O. (2014). *Psicologia da saúde: Uma abordagem biopsicossocial* (3ª ed.). Porto Alegre: Artmed.

Bibliografia Complementar:

Schultz, D. P., & Schultz, S. E. (2009). *História da psicologia moderna* (9ª ed.). São Paulo: Cengage Learning.

Noba

Descrição: Noba é uma plataforma *online* aberta e gratuita que reúne materiais educacionais na área de psicologia. Oferece capítulos escritos por importantes estudiosos na área da psicologia positiva.

Mídia: texto.

Idioma: inglês.

Endereço eletrônico: <http://nobaproject.com/>

Greater Good in Action

Descrição: *website* criado por um centro de estudos norte-americano de psicologia positiva. Orienta a realização de intervenções em psicologia positiva.

Mídia: *website*.

Idioma: inglês.

Endereço eletrônico: <http://ggia.berkeley.edu/>

Authentic Happiness

Descrição: *website* desenvolvido pelo Centro de Psicologia Positiva da Universidade da Pensilvânia, cujo diretor é Martin Seligman. Oferece acesso gratuito a diversos materiais.

Mídia: *website*.

Idioma: inglês.

Endereço eletrônico: <https://www.authentic-happiness.sas.upenn.edu/>

Sonja Lyubomirsky

Descrição: *website* de Sonja Lyubomirsky, professora na Universidade da Califórnia – Riverside. Oferece acesso gratuito a todos os seus artigos e a um curso *online* intitulado “Seja feliz”.

Mídia: *website*.

Idioma: inglês.

Endereço eletrônico: <http://sonjalyubomirsky.com/>

Martin Seligman: The New Era of Positive Psychology

Descrição: palestra em que Martin Seligman apresenta a psicologia positiva.

Mídia: vídeo.

Idioma: áudio em inglês, legendas em português.

Endereço eletrônico: https://www.ted.com/talks/martin_seligman_on_the_state_of_psychology#t-15716

Flow, the secret to happiness

Descrição: palestra em que Mihaly Csikszentmihalyi apresenta o conceito de *flow*.

Mídia: vídeo.

Idioma: áudio em inglês, legendas em português.

Endereço eletrônico: http://www.ted.com/talks/mihaly_csikszentmihalyi_on_flow#t-8940

Science of Happiness

Descrição: série de vídeos sobre a felicidade, baseados em estudos da psicologia positiva.

Mídia: vídeo.

Idioma: inglês.

Endereço eletrônico: http://soulpancake.com/portfolio_page/science-of-happiness/

Felicidade, *Flow* e Psicologia Positiva: Helder Kamei at TEDxJardins

Descrição: palestra explicando o que é a psicologia positiva e apresentando os principais achados de pesquisas.

Mídia: vídeo.

Idioma: português.

Endereço eletrônico: https://www.youtube.com/watch?v=DExY6NLzU_E

Outras Fontes:

Aula 1

* Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, C. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.

Aulas 2

* Diener, E. (2016). Happiness: The Science of Subjective Well-Being. In R. Biswas-Diener & E. Diener (Eds), Noba textbook series: *Psychology*. Champaign, IL: DEF publishers.

<http://noba.to/qnw7g32t>

* Fredrickson, B. L. (2001). The Role of Positive Emotions in Positive Psychology: The Broaden and-Build Theory of Positive Emotions. *American Psychologist*, 56, 218-226.

Aula 3

* Park, N., & Peterson, C. (2009). Character strengths: Research and practice. *Journal of College and Character*, 10(4), 1-10.

Aula 4

* Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2009). Mindfulness, flow e espiritualidade: em busca das melhores experiências. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.). *Psicologia positiva: Uma abordagem científica e prática das qualidades humanas* (pp. 222 - 238). Porto Alegre: Artmed.

* Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2009). Empatia e egotismo: portais para o altruísmo, a gratidão e o perdão. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.). *Psicologia positiva: Uma abordagem científica e prática das qualidades humanas* (pp. 241 - 267). Porto Alegre: Artmed.

Aula 5

* Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2009). Observando nossos futuros por meio da autoeficácia, do otimismo e da esperança. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.). *Psicologia positiva: Uma abordagem científica e prática das qualidades humanas* (pp. 163 - 192). Porto Alegre: Artmed.

* Tan, K. & Tay, L. (2016). Relationships and well-being. In R. Biswas-Diener & E. Diener (Eds), Noba textbook series: *Psychology*. Champaign, IL: DEF publishers. <http://noba.to/h2tu6sxn>

Aula 6

* Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410-421.

* Pires, J. G., Nunes, M. F., & Nunes, C. H. S. S. (2015). Instrumentos baseados em psicologia positiva no Brasil: Uma revisão sistemática. *Psico-USF*, 20(2), 287-295.

Aula 8

* Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2009). Tornando-se positivo. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.). *Psicologia positiva: Uma abordagem científica e prática das qualidades humanas* (pp. 423 - 446). Porto Alegre: Artmed.

BLOCO V – CRONOGRAMA
Cronograma de Atividades para **DISCIPLINAS**

Data (dd/mm)	Dia da semana	Horário	Conteúdo da aula	Aula	Professor que ministra a aula e/ou Professor/Palestrante convidado	
						CH
23/02	Quinta- feira	18h30 - 22h30	- Apresentação dos alunos - Apresentação da disciplina e do cronograma - Exposição dos critérios de avaliação - História e visão geral da psicologia positiva	T	Caroline T. Reppold Lúzie F. Cunha	4h
02/03	Quinta- feira	18h30 - 22h30	Emoções positivas, bem-estar subjetivo, felicidade e satisfação com a vida	T	Caroline T. Reppold Lúzie F. Cunha	4h
09/03	Quinta- feira	18h30 - 21h30	Forças e virtudes	T	Caroline T. Reppold Lúzie F. Cunha	3h
16/03	Quinta- feira	18h30 - 22h30	- Mindfulness, flow e espiritualidade - Altruísmo, gratidão e perdão	T	Caroline T. Reppold Lúzie F. Cunha	4h
23/03	Quinta- feira	18h30 - 22h30	- Autoeficácia, otimismo e esperança - Relacionamentos	P	Caroline T. Reppold Lúzie F. Cunha	4h
30/03	Quinta- feira	18h30 - 22h30	Entrega e apresentação dos trabalhos	P	Caroline T. Reppold Lúzie F. Cunha	4h
06/04 /17	Quinta- feira	18h30 - 22h30	Intervenções e avaliação em psicologia positiva	P	Caroline T. Reppold Lúzie F. Cunha	4h
13/04 /17	Quinta- feira	18h30 - 21h30	- O futuro da psicologia positiva - Encerramento	P	Caroline T. Reppold Lúzie F. Cunha	3h

Data de emissão: ____/____/____

Professor Regente:

Chefe do Departamento:

Coordenador do Curso: