

		UFPE PROACAD DGA		PLANO DE ENSINO DE DISCIPLINA PERÍODO LETIVO (ANO/ SEM): 2020.1 DEPARTAMENTO: MICOLOGIA		
DISCIPLINA		CARGA HORÁRIA			CRÉD	
CÓDIGO	NOME	TEÓRICA	PRÁTICA			
INT0141	FELICIDADE	15	30	3		
TURMA						
IDENTIFICAÇÃO		CURSOS QUE ATENDE		PERÍODO		
		<ul style="list-style-type: none"> Enfermagem e demais cursos da UFPE 				
HORÁRIO		PROFESSOR		No. DE SUB-TURMAS		
QUARTA-FEIRA: 15h ÀS 18h		BRUNO SEVERO GOMES		01		
EMENTA						
<p>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. Estratégias cientificamente validadas para uma vida mais feliz. A dimensão do afeto e humanização no ambiente acadêmico. Estratégias de enfrentamento aos fatores relacionados à saúde emocional que interferem no desempenho acadêmico (insegurança, desamparo, ansiedade, depressão, timidez). Aplicação das descobertas da ciência para além de nossas próprias vidas para melhorar nossas comunidades e nosso planeta.</p>						
OBJETIVOS						
<p>A disciplina objetiva oportunizar ao estudante uma introdução à psicologia positiva, apresentando uma visão histórica do seu surgimento e os principais temas de estudo na área. Proporcionar um espaço de vivências favoráveis ao bem estar no ambiente acadêmico. Apresentar estratégias comportamentais e cognitivas que possam auxiliar o estudante a lidar com os fatores estressores do dia-a-dia. Cultivar o autoconhecimento, a solidariedade, o perdão, a gratidão, atos de bondade, o riso, abraço, meditação, o respeito às diferenças e o diálogo no ambiente acadêmico. Compreender os conceitos de emoções positivas, bem-estar subjetivo, felicidade, satisfação com a vida, forças e virtudes.</p>						
METODOLOGIA						
<p>Estratégias: Aulas dialogadas com atividades individuais e em grupo. Vivências e dinâmicas de grupo. Leituras e construção coletiva de textos, teatro, música, web pages, games ou vídeos. - Avaliação: Participação ativa nas atividades propostas = 60 pontos. - Produção e apresentação de texto, peça de teatro, música, vídeo ou game = 40 pontos. - Critérios para aprovação: > 75% de presença nas aulas.</p>						
FORMAS DE AVALIAÇÃO						
<p>O processo avaliativo será realizado de forma constante, onde a aprendizagem estará ligada a aspectos significativos da realidade; Participação do estudante em debates, estudos dirigidos, aulas práticas e percepção de problemas reais (antigos, atuais e futuros) cuja solução se converterá no esforço individual e coletivo. Apresentação e entrega de relatório das vivências e intervenções.</p>						

UNIDADES PROGRAMÁTICAS				
DATA (DIA/MÊS)	CONTEÚDO	CARGA/HORARIA		PROF
		TEÓR	PRÁT.	RESP.
	<p>UNIDADE I - Apresentação dos alunos - Apresentação da disciplina e do cronograma - Exposição dos critérios de avaliação - História e visão geral da psicologia positiva.</p> <p>UNIDADE II – O autoconhecimento como premissa para a felicidade. As múltiplas formas de ser, pensar e sentir no mundo. O diálogo interior. Ampliando a minha visão sobre quem sou eu. Resiliência. Emoções positivas, bem-estar subjetivo, felicidade e satisfação com a vida. Forças e virtudes</p> <p>UNIDADE III – Mindfulness, flow e espiritualidade - Altruísmo, gratidão e perdão. A dimensão do afeto e humanização no ambiente acadêmico. Estratégias de enfrentamento aos fatores psicológicos que interferem no desempenho acadêmico: Insegurança e desamparo, ansiedade, timidez, depressão e suicídio.</p> <p>UNIDADE IV – Autoeficácia, otimismo e esperança – Relacionamentos. O futuro da psicologia positiva. Vivências geradoras de felicidade. Construindo hábitos e práticas geradoras de felicidade.</p> <p>2ª CHAMADA AValiação FINAL</p>			BRUNO
BIBLIOGRAFIA				
<p>ACHOR, S. O Jeito Harvard de Ser Feliz - o Curso Mais Concorrido de Uma Das Melhores Universidades do Mundo. Editora: Saraiva. Ano: 2012.</p> <p>BEN-SHAHAR, T. Aprenda a Ser Feliz - O curso de felicidade da Universidade de Harvard. Editora: Lua de Papel. Ano: 2015. 176 págs.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>GAWDAT, M. A formula da Felicidade. Rio de Janeiro, Leya, 2017.</p> <p>KURTZ, J. L., & LYUBOMIRSKY, S. (2008). Towards a durable happiness. In S. J. Lopez & J. G. Rettew (Eds.), The Positive Psychology Perspective Series (Vol. 4). Westport, CT: Greenwood Publishing Group. 21-36.</p> <p>REUNOLDS, S.; Mentos Felizes. São Paulo, Universo dos Livros, 2018.</p> <p>SCHAWBEL, D. SHAWN ACHOR: What You Need To Do Before Experiencing Happiness. Forbes (2013). Retrieved November, 2017.</p> <p>SELIGMAN, M. E. P., & CSIKSZENTMIHALYI, C. (2000). Positive psychology: An introduction. American Psychologist, 55(1), 5-14.</p> <p>SELIGMAN, M. E. P., STEEN, T. A., PARK, N., & PETERSON, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. American Psychologist, 60, 410-421.</p> <p>SELIGMAN, M. E. (2004). Chapters 8-10. Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment. Simon and Schuster.</p> <p>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.</p>				

____/____/____ DATA PLANO	_____ ASSINATURA DO PROFESSOR	____/____/____ APROVAÇÃO NO DEPTO	____/____/____ CHEFE DO DEPARTAMENTO
------------------------------	----------------------------------	--------------------------------------	---


Prof.ª Esp.ª M.ª L. Meireles Monteiro
Coordenadora do Curso
de Enfermagem - UFPE
SIAPE: 1110261