

CARTILHA INFORMATIVA

Guia sobre a Psicologia Positiva para estudantes de nível acadêmico



Ficha Catalográfica
Preparada pela Faculdade Pernambucana de Saúde

C331g Carvalho, Esther Loges de

Guia sobre a psicologia positiva para estudantes de nível acadêmico: cartilha informativa. / Esther Loges de Carvalho, Inês Helena Miguel Borba do Nascimento, Paulo César dos Santos Gomes. – Recife: Do Autor, 2022.

15 f.:il.

Cartilha.

ISBN: 978-65-84502-68-0

1. Psicologia positiva. 2. Estudantes acadêmicos. 3. Psicologia – cartilha. I. Título.

CDU 159.922



SUMÁRIO

VOCÊ SABE O QUE É PSICOLOGIA POSTIVA?.....	2
UM POUCO DA HISTÓRIA DA PP.....	3
FUNDAMENTOS.....	5
ARÉA DE ATUAÇÃO.....	8
PSICOTERAPIA BREVE.....	9
ATUALIDADES.....	10
CONCLUSÃO.....	11
AGRADECIMENTOS.....	12
REFERÊNCIAS.....	13



Olá, estudantes de psicologia!

Este guia de orientação foi elaborado pensando em vocês, alunos e futuros psicólogos! Aqui vocês encontrarão informações sobre a Psicologia Positiva, sua história, desenvolvimento, aplicação, campos de atuação, entre outras informações importantes, para estimular seu conhecimento nesse viés da psicologia. Nosso intuito é promover a sua curiosidade e a expansão desse assunto considerado novo e pioneiro, para que mais estudantes e futuros profissionais desenvolvam estudos e compartilhem dessa visão da psicologia.



VOCÊ SABE O QUE É PSICOLOGIA POSITIVA?

A psicologia positiva (PP) é um movimento recente nos estudos da ciência psicológica que tem por objetivo incentivar aos psicólogos da atualidade uma visão voltada ao potencial, motivações e capacidades humanas, além de enfatizar a busca pela felicidade humana¹.

A partir dessa ideia, estudos começaram a ser elaborados com o intuito de entender melhor quais aspectos da vida e da psique humana eram responsáveis pela emoção da felicidade e completude, além de gratidão, otimismo e como tudo isso influenciava a saúde mental e as condições de vida de de uma pessoa¹.



UM POUCO SOBRE A HISTÓRIA DA PP

Em 1970, com Martin Seligman, a figura principal e o idealizador dessa vertente da psicologia, percebeu um grande volume de pesquisas e dados voltados aos problemas associados a mente humana, como depressão, ansiedade e neuroses, mas que pouco se estudava sobre o oposto desses problemas e sobre como estados de alegria e conforto impactavam a vida do indivíduo¹.

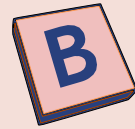
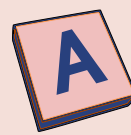
Somente nos anos 90, a psicologia foi nomeada e estabelecida como um campo de pesquisa, e uma abordagem, começando a tomar proporções e se difundir mundialmente².



Outros marcos importantes para a psicologia positiva foram as publicações de livros pelo próprio fundador da Psicologia positiva, sendo alguns deles "Florescer" e "felicidade autêntica", obras fundamentais na psicoducção e na propagação de conhecimentos acerca dessa psicologia pelo mundo².



FUNDAMENTOS



Agora, vamos dar uma olhada em alguns dos principais conceitos estudados e estabelecidos pela psicologia positiva:

Emoções positivas: São emoções que levam a um estado de felicidade verdadeira, completa, sendo esses o orgulho, a gratidão, a diversão, o amor, interesse, serenidade, esperança. Como o cérebro humano costuma focar em emoções negativas, por exemplo o medo, a raiva, a ansiedade, a tristeza, as emoções positivas podem auxiliar no processo de resiliência perante as adversidades, o que leva o indivíduo a um humor mais estável, propiciando o bem estar e a positividade, compreendendo que a parte adversa é apenas temporária^{3 4}.

Relacionamentos Positivos: As relações com o outro tem impacto direto na qualidade de vida e no cotidiano do indivíduo, pois, a forma como tratamos e somos tratados, para além da forma como nos comunicamos, podem causar impactos diretos e proporcionais ao nosso estado de humor, assim como nossa percepção de vida. A Psicologia Positiva, portanto, compreende que um relacionamento positivo contribui explicitamente para um estado de positividade e felicidade^{3 4}.

Forças e virtudes: O indivíduo é composto, para a Psicologia Positiva, pelo conjunto de forças e virtudes, responsáveis por influenciar, junto com talento e conhecimento, no caráter pessoal e na qualidade de vida de cada um. Por isso, são identificadas 24 forças principais no indivíduo, sendo essas divididas entre categorias como Coragem, Justiça, Sabedoria, Humanidade, Conhecimento, Temperança e Transcendência. É primordial que o indivíduo faça uso de suas forças principais ao máximo, além da busca por desenvolvimento de outras competências, formando assim um propósito, significado e valor para a vida^{3 4}.

Flow: Para a Psicologia Positiva, a Atenção e o Estado de fluxo são características designadas para as atividades que são realizadas no dia-a-dia, atividades que exigem poucos ou nenhum esforço, que sentimos completude e prazer ao realizá-las, e podem estar presentes nas atividades físicas, no nosso trabalho, lazer e em hobbies. Alcançando assim, o estado de concentração e dedicação extrema chamado de "flow", portanto essas atividades extremamente importantes pois concedem significados e emoções positivas de realização ao cotidiano e a vida^{3 4}.

Mindfulness: Podendo-se traduzir para “estar presente”, é usado na Psicologia Positiva para identificar, centrar e valorizar experiências positivas, e assim evitar o caos dos pensamentos, distrações e estresses da vida. É essencial na Psicologia e Psicoterapia Positiva, e busca trazer a sensação de completude e satisfação, e promover a gratidão e aspectos positivos e felizes na vida ^{3 4}.





Algumas áreas de atuação da Psicologia Positiva

Psicologia do esporte:

A P.P é uma das abordagens que se enquadra melhor na área do esporte, uma vez que trabalha o otimismo, o reconhecimento de virtudes e forças pessoais, além de ajudar a criar uma atmosfera positiva e saudável para os atletas e outros profissionais envolvidos².

Psicoterapia breve:

A psicoterapia positiva pode ser utilizada no encerramento de um ciclo terapêutico, auxiliando o paciente a se auto-regular, identificar seus pontos fortes e fortalecer a autoestima e a busca pela felicidade².

A psicologia positiva também pode ser encontrada nas áreas de pesquisa acerca dos indivíduos e sua psiquê. Ela visa investigar o que torna a vida de alguns, mais feliz do que a de outros e suas estratégias².



Psicoterapia Breve

Segundo Rashid e Seligman, 2019, a Psicoterapia Positiva (PPT) é uma abordagem terapêutica que provém da Psicologia Positiva (PP), porém, os autores, não consideram a Psicoterapia Positiva um novo gênero de psicoterapia, mas sim como uma orientação terapêutica, e essa abordagem se propõe a auxiliar seus clientes em aprender competências concretas, que sejam pessoalmente relevantes para que utilizaram suas forças para buscar uma vida mais significativa e satisfatória⁵.

Ou seja, o terapeuta que se utiliza dessa abordagem ajuda seus clientes a conhecerem seus pontos fortes, aprenderem competências para formarem emoções positivas e a incluírem significados e propósitos nas suas vidas, uma mudança progressiva com objetivo de gerar um equilíbrio no foco terapêutico nos pontos fracos⁵.



Atualidades

Se interessou pelo tema? Aqui vão alguns livros, sites e perfis que você pode olhar para ampliar seus conhecimentos!



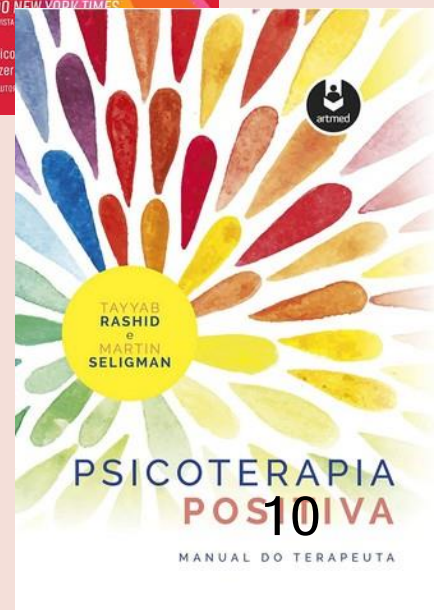
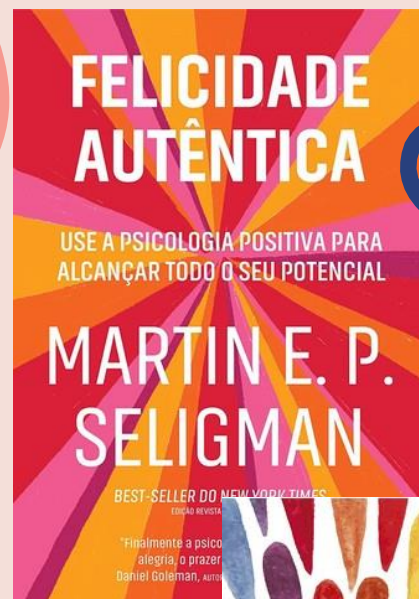
Esse perfil do Instagram é voltado para a discussão de temas da psicologia positiva, felicidade e bem-estar

Confira os sites da Associação de psicologia positiva Brasileira e da América Latina!

<http://appal.org.br/>

<http://abp-positiva.org/psicologia-positiva>

Livros escritos pelo próprio fundador da PP



Conclusão

Para concluir, a psicologia positiva é um campo de estudo e de atuação novo e de constante crescimento ao redor do mundo. No Brasil, entretanto, viemos notando uma queda na investigação dessa área, o que se mostra contrário as tendências mundiais.

A busca pelo bem-estar, felicidade e sensação de plenitude é algo que vem crescendo em advento das redes sociais e tendências mundiais que estão passando a priorizar experiências, saúde física e mental, além do dinheiro, produção e falsa produtividade.

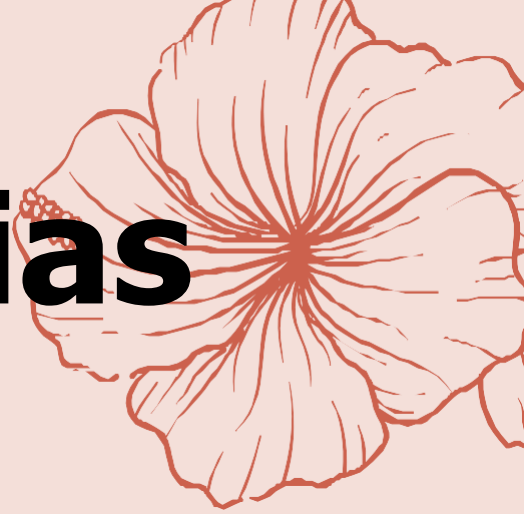


Agradecimento

Gostaríamos de agradecer primeiro a Deus, por ter nos dado forças e ter nos sustentado durante todo o período de elaboração deste trabalho, e agradecer a todas as pessoas que nos acompanharam na jornada de elaboração do nosso trabalho de conclusão de curso, enfatizando a importância de nossos professores que nos acompanharam desde o início do curso, e do nosso orientador por toda paciência e atenção; E as nossas famílias e amigos, que sempre se mostraram apoiadores da nossa jornada de estudo, trabalho, e elaboração de conhecimento científico.



Referencias



1. Seligman, M. E. P., Csikszentmihalyi, M. Positive Psychology: An introduction. American Psychologist; 2000
2. Snyder, C. R., & Lopez, S. J. Psicologia Positiva: Uma abordagem científica e prática das qualidades humanas (R. C. Costa, Trad.). Porto Alegre: Artmed; 2009
3. Seligman, M. E. P. Authentic happiness: Using the new Positive Psychology to realize your potential for lasting fulfillment London: Nicholas Brealey Publishing; 2002
4. Omais S. Manual de Psicologia Positiva. Rio de Janeiro: Qualitymark; 2018
5. Seligman M, Rashid T. Psicoterapia Positiva: Manual do Terapeuta. Porto Alegre: Artmed; 2019

