

UNIVERSIDADE CÂNDIDO MENDES
AVM EDUCACIONAL
PÓS-GRADUAÇÃO *LATO SENSU*

Programa de Potencialização do Bem-estar Subjetivo

Por: Marcelo Iglesias Salinas

Orientadores

Prof.^a. Dr^a. Mônica Portella

Prof. Msc. Luis Filipe Aboim Tavares

Rio de Janeiro

2021

UNIVERSIDADE CANDIDO MENDES/AVM
PÓS-GRADUAÇÃO *LATO SENSU*

Programa de Potencialização do Bem-estar Subjetivo

Apresentação de Trabalho de conclusão de curso à AVM Educacional como requisito parcial para obtenção do grau de especialista em Psicologia Positiva Aplicada à saúde, educação e negócios.

Por: Marcelo Iglesias Salinas

Rio de Janeiro

2021

Marcelo Iglesias Salinas

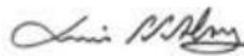
Programa de Potencialização do Bem-estar Subjetivo

Trabalho de conclusão de curso apresentado como parte dos requisitos para a obtenção do título de Especialista em Psicologia Positiva Aplicada à saúde, educação e negócios da AVM Educacional.

DATA DE APROVAÇÃO: 01 de Junho de 2021

ORIENTADORES: Prof.^a Dr.^a Mônica Portella
Prof. Msc. Luis Filipe Aboim Tavares

CONCEITO: Excelente



Assinatura do Orientador

Rio de Janeiro

2021

AGRADECIMENTOS

Agradeço à toda equipe de professores, colegas e colaboradores do curso Psicologia Positiva Aplicada à saúde, educação e negócios que fizeram dessa jornada uma experiência enriquecedora.

Agradeço às pessoas que me cercam pelo apoio e incentivo na busca por conhecimentos, autoconhecimento e desenvolvimento pessoal que esta pós-graduação me proporcionou e que vai continuar me proporcionando ao longo da minha trajetória.

DEDICATÓRIA

...dedico esse trabalho às pessoas que me cercam e cujas interações no dia a dia me fazem ser uma pessoa melhor para o mundo...

EPÍGRAFE

“nós não vemos as coisas como elas são, nós vemos as coisas como nós somos”.

(Anaïs Nin)

Programa de Potencialização do Bem-estar Subjetivo

Marcelo Iglesias Salinas¹

RESUMO

O presente estudo tem como objetivo identificar a importância de se trabalhar aspectos como empatia, gratidão, otimismo, *Savoring*, relações interpessoais positivas e prática de hábitos saudáveis no dia a dia, para adultos entre 18 e 65 anos, visando resultados positivos no bem-estar. A satisfação com a vida e a felicidade levam ao que chamamos de bem-estar subjetivo (BES). O BES seria a maneira pela qual as pessoas avaliam a satisfação com a própria vida. Sendo assim, um dos principais determinantes do bem-estar é a personalidade que no presente trabalho é descrito pelo modelo dos cinco grandes fatores de personalidade (Modelo dos Cinco Grandes Fatores). Este modelo explica a personalidade por meio de cinco grandes dimensões de personalidade. São elas: Abertura à novas experiências, Conscienciosidade, Extroversão, Socialização (ou Amabilidade) e Neuroticismo. Um programa com duração de aproximadamente 2 meses e sessões estruturadas é proposto com o objetivo de estimular e incrementar a satisfação com a vida e, conseqüentemente, o BES. O programa é direcionado para qualquer adulto comum e voltado para o estímulo de atividades voluntárias dentro do dia a dia, pois, pesquisas indicam que 40% de nossa felicidade e bem-estar recaem sobre atividades voluntárias que só dependem de nós mesmos. Os outros 60% seriam fatores genéticos e fatores circunstanciais (50% e 10%, respectivamente). Serão usadas, antes e depois do programa, tanto a tradicional Escala de Satisfação com a Vida com cinco perguntas, quanto a escala de afetos negativos e positivos que é composta por vinte itens (emoções) que descrevem a intensidade de cada uma desses afetos pelo qual o indivíduo está experienciando no período da aplicação da escala. Enfim, sugere-se que por meio do programa de estímulo de atividades voluntárias voltadas para aspectos como empatia, gratidão, otimismo, *Savoring* e relações interpessoais positivas, somados à prática de hábitos saudáveis, o indivíduo adulto pode sim melhorar e incrementar o seu BES.

Palavras-chave: Bem-estar subjetivo; satisfação; Psicologia Positiva

¹ Graduado em Economia pela Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro em 2003

1. INTRODUÇÃO

A vida moderna e desafiadora do século XXI em que estamos cada vez mais conectados pela tecnologia tem feito com que os indivíduos estejam presentes nos quatro cantos do mundo por meio da internet e de seus dispositivos (smartphones, tablets e notebooks por exemplo). Porém, nota-se que no dia a dia essa mesma conectividade que atravessa fronteiras geográficas faz também com que estes mesmos indivíduos fiquem ligeiramente ausentes do ambiente real, aquele em que estamos presentes fisicamente e não virtualmente.

Dessa forma, temos adultos cada vez mais dispersos e ausentes do momento presente, e uma das consequências desse comportamento é um distanciamento social quando estamos falando de interações interpessoais reais e não virtuais. Pode se dizer que a tecnologia aproxima quem está longe, mas distancia quem está próximo da gente. Isso faz com que as pessoas não vivam, de fato, o que está acontecendo no mundo real, e fatalmente teremos uma perda de percepção do ambiente que vai implicar em piora na qualidade das interações sociais. Essas perdas podem afetar aspectos que comprometem a construção de relacionamentos positivos entre seres humanos como empatia, gratidão, dentre outros. E como sabe-se que o bem-estar está muito relacionado, dentre outros pilares, com a qualidade das interações interpessoais, uma queda de qualidade no quesito relacionamento social pode provocar uma queda no Bem-Estar e felicidade do indivíduo

É nesse contexto que a Psicologia Positiva vem ganhando força desde a década dos anos 90 e hoje, mais do que nunca, essa ciência vem se tornando muito importante no dia a dia de todos nós. A psicologia tradicional sempre teve foco mais direcionado para a doença do que para a potencialização emocional e de qualidade de vida. Já esse braço da psicologia, a Psicologia Positiva, desenvolvida em grande parte por Martin Seligman há cerca de vinte e cinco anos não deixa de lado os problemas do indivíduo e muito menos os ignora. O ponto é que esta nova ciência tem foco principalmente nas forças e potencialidades das pessoas para que assim os seres humanos cheguem a uma vida melhor, com mais satisfação e felicidade.

Diante disso, nota-se a importância das atividades intencionais/voluntárias para se melhorar o BES do indivíduo, partindo do pressuposto que cada pessoa apresenta de forma única e genuína uma personalidade, mas que se bem trabalhada e potencializada, é possível sim ter melhoras significativas quanto a satisfação e felicidade com a própria vida.

O presente estudo pretende explicar a possibilidade de se ter um incremento no bem-estar subjetivo por meio de atividades voluntárias. Nesse estudo quando falamos em bem-estar subjetivo (BES) estamos nos referindo a maneira pela qual avaliamos a satisfação com nossas próprias vidas.

E a grande pergunta seria: Como? Sabemos que um dos fatores determinantes da nossa felicidade é a nossa personalidade e por esse motivo o trabalho aborda o modelo dos cinco grandes fatores.

Este modelo explica a personalidade humana através de cinco dimensões, sendo elas: Abertura à novas experiências, Socialização (ou Amabilidade), Extroversão, Conscienciosidade e Neuroticismo.

Concomitantemente, estudos comprovam que 50% da nossa felicidade são determinados por fatores genéticos, 10% por fatores circunstanciais e incríveis 40% (quarenta por cento) de toda a nossa felicidade e satisfação com a vida dependentes exclusivamente de nós mesmos. E são para esses fantásticos 40% que o programa está estruturado em sessões sugerindo e comprovando que com atividades voluntárias e simples do dia a dia é possível obter um incremento na avaliação positiva de nossas próprias felicidade e satisfação com a vida.

No estudo serão aplicados tanto a escala de satisfação com a vida, quanto a avaliação da intensidade de afetos negativos ou positivos presente no cotidiano do participante no período de participação no programa (antes e depois). Dessa forma, no final do programa o participante poderá avaliar se houve ou não uma mudança na sua atitude, pensamento e comportamento, fatores que estão diretamente ligados ao BES.

REFERENCIAL TEÓRICO

A Psicologia Positiva

Em contínuo crescimento nas últimas décadas a psicologia positiva teve grande impulso em 1998 quando Martin Seligman (na época presidente da associação americana de psicologia) decidiu traçar metas orientadas para desenvolvimento desta nova ciência. Mais precisamente em janeiro do ano de 2000 a revista *American Psychologist* (editada pelos professores Martin Seligman e Mihaly Csikszentmihalyi) expos para o mundo a noção de psicologia Positiva.

Mas o que seria a emergente ciência psicologia positiva? Seria um estudo da felicidade? Seria uma receita para a felicidade? Seria uma explicação científica do que é ser feliz? Diversas perguntas surgem sobre o que realmente seria a Psicologia Positiva. Nesse contexto, diversos autores vêm ao longo dos anos definindo a psicologia positiva. Portella (2013) define a psicologia positiva como a ciência que estuda as virtudes presentes nos indivíduos onde o fator central desta abordagem seria buscar os aspectos positivos das pessoas. Já Hutz (2014) aponta que a psicologia positiva não minimiza nem desvaloriza o sofrimento ou a dor humana vivenciada. Ele diz que o objetivo desse movimento é apenas o de ampliar o foco da psicologia “tradicional”, predominantemente voltada para a doença mental. Foi nesse cenário que Seligman veio apresentar um novo foco para a psicologia. Seligman e Csikszentmihalyi (2009) estavam determinados a ir além do viés negativo sobre o ser humano por meio de um novo olhar, este voltado para os aspectos positivos dos seres humanos.

A psicologia positiva seria, em poucas e simples palavras, uma ciência que prioriza a felicidade e concomitantemente as emoções positivas tais como: alegria, gratidão, serenidade, esperança, diversão, inspiração, admiração e amor.

Basicamente a psicologia positiva possui duas características de intervenção: prevenção e potencialização. A prevenção tem por objetivo reduzir ou evitar problemas físicos ou emocionais negativos. E a potencialização visa tornar a vida das pessoas melhores tanto pelo aumento do bem-estar e cumprimento de objetivos e realizações, quanto pela promoção de prazer. A potencialização pode levar o indivíduo para um nível de excelência. A potencialização pode levar as pessoas às experiências máximas de felicidade (SNYDER, 2009).

Para Paludo e Koller (2007), novas abordagens clinicamente implementadas estão com viés da psicoterapia positiva, como por exemplo, o foco em virtudes e forças

personais de caráter, a capacidade de resolução de problemas e a demonstração de competências. Dessa forma, a abordagem clínica deve estar familiarizada com aspectos ligados a saúde, bem-estar, força pessoal, otimismo, resiliência, auto eficácia, dentre outros (SCORSOLINI-COMIN & POLETTTO, 2016).

Quando as pessoas passam a tomar conhecimento de suas forças e aspectos positivos, elas passam a ter melhores condições psicológicas de superarem eventos difíceis ou até mesmo traumas. Também se tornam mais ativas diante de situações de riscos e de vulnerabilidade. A terapia baseada na psicologia positiva, onde são valorizados os aspectos positivos e comportamentos adaptativos do indivíduo, pode proteger as pessoas contra estressores e dificuldades futuras.

Peterson e Seligman, autores estudiosos dos aspectos positivos dos seres humanos, ao analisarem detalhadamente produções filosóficas e de religião de diversas culturas chegaram à conclusão de que todas as culturas possuem 6 (seis) grandes valores bem presentes em todas elas as quais chamaram de virtudes. São elas: Sabedoria e Conhecimento, Coragem, Humanidade, Justiça, Temperança e Transcendência. E destas seis virtudes emergiam 24(vinte e quatro) forças de caráter, que seriam como os ingredientes psicológicos presentes, em variados níveis, nas pessoas. E são exatamente essas forças, quando praticadas em níveis equilibrados e aconselháveis (levando em consideração as mais variadas culturas) que fornecem estados emocionais positivos para quem as expressa. Dessas seis virtudes, teríamos o que chamamos de forças de caráter que seriam o “tempero psicológico” presente nas pessoas. São essas forças que, quando bem exercidas, produzem estados emocionais positivos nos seres humanos (nunca deixando de lado que apesar dessas forças estarem presentes nas mais diversas culturas, é muito importante ter em mente que cada cultura possui peculiaridades para toda e cada interação interpessoal). As forças de caráter seriam como o “caminho” para uma vida virtuosa. Quando o indivíduo identifica suas forças, este encontrará suas forças pessoais (Seligman, 2019a).

A tabela 1 mostra as seis virtudes e as forças de caráter correspondentes:

Tabela 1 – Virtudes e forças de caráter

Virtudes (6) e Forças de Caráter (24)	
Sabedoria e Conhecimento	Criatividade
	Curiosidade
	Critério
	Amor ao Aprendizado
	Perspectiva
Coragem	Bravura
	Perseverança
	Integridade
	Vitalidade
Humanismo	Amor
	Generosidade
	Inteligência Social
Justiça	Liderança
	Justiça
	Trabalho em Equipe
Temperança	Perdão
	Humildade
	Prudência
	Autocontrole
Transcendência	Apreciação da Beleza e da Excelência
	Gratidão
	Esperança
	Humor
	Espiritualidade

Segundo a organização mundial da saúde (OMS), uma pessoa é considerada saudável quando ela apresenta níveis favoráveis de saúde mental, social e físico. E uma das maneiras de se chegar a uma vida de satisfação é por meio da promoção do “autoconhecimento” do mundo, do outro e de si próprio. A satisfação nesse contexto seria a sensação e crença de ter alcançado um resultado desejado.

Saber onde quer estar e fazer o que faz sentido para se chegar onde almeja demanda autoconhecimento. Todos nós estamos sujeitos aos percalços e imprevistos em nosso dia a dia, porém, uma pessoa que experimenta mais emoções positivas é aquela que enxerga satisfação em “pequenas” conquistas, é aquela que usa o acaso para mudar e evoluir, é aquela que tem momentos Flow (momentos em que ela não sente o tempo passar quando se está praticando alguma atividade). É de extrema importância promover o autoconhecimento para se chegar a uma vida virtuosa. Nesse sentido, o teste VIA – Values in Action é uma ótima ferramenta para que o indivíduo conheça suas principais potencialidades naquele período. Quando conhecemos melhor a nós próprios e aos outros, fica muito mais fácil de compreendermos certos comportamentos que podem parecer “distante” do nosso. Sabendo das principais forças de caráter (chamadas forças de assinatura) conseguimos ter uma empatia maior diante de comportamentos alheios que antes pareciam ser difíceis de compreender e/ou

aceitar. Podemos dizer que a Psicologia Positiva incentiva a utilização das forças de caráter para desfrutarmos de uma experiência humana enriquecedora.

Teoria do Bem-Estar e o Modelo Perma

O conceito de saúde hoje está muito mais amplo. Considera-se saúde, nos dias de hoje, como um completo bem-estar físico, social e mental e não apenas a ausência de enfermidades ou invalidez mental ou física (WHO, 1992 apud PPALIA, 2006).

Para Seligman (2002) a psicologia positiva tem seu enfoque no bem-estar e qualidade de vida por meio da potencialização das forças pessoais e virtudes que farão o indivíduo desenvolver os cinco elementos que formam a Teoria do Bem-estar: Emoções Positivas, Engajamento (ou *flow*), Sentido, Relacionamentos Positivos e Realização.

A sigla PERMA é o acrônimo formado pelas palavras em inglês: **Positive Emotion** (Emoção Positiva); **Engagement** (Engajamento/Compromisso); **Relationship** (Relacionamentos); **Meaning** (Significado ou Propósito); **Accomplishment** (Realizações). Sendo assim, o modelo PERMA de Seligman ressalta a importância de aspectos como engajamento, propósito, realizações, relacionamentos interpessoais e emoções positivas na promoção do bem-estar e florescimento humano. A integração desses cinco elementos leva a “uma vida plena de bem-estar substancial” (NIEMIEC, 2019, p.50) e como Seligman cita na teoria do bem-estar, as 24 forças pessoais criam a base para o fomento desses cinco elementos.

Vale lembrar que Atividade Física, Alimentação Saudável e Sono podem ser considerados, de certa forma, o tripé de uma boa qualidade de vida. Esses três aspectos da vida de um indivíduo podem fornecer uma combinação química equilibrada e favorável em termos de saúde dentro da “farmácia” que podemos dizer ser o corpo humano.

Bem-Estar Subjetivo e Personalidade

Quando falamos em bem-estar subjetivo (BES) estamos nos referindo na maneira pela qual uma pessoa avalia a sua satisfação com a vida. Em outras palavras, seria a maneira pela qual julgamos as nossas vidas. O bem-estar subjetivo pode ser considerado a parte da psicologia que estuda e aborda termos como estado de espírito, afeto e obviamente, felicidade e satisfação. O bem-estar subjetivo é o tema que foca em

como as pessoas avaliam suas vidas (DIENER, 1996). A felicidade é compreendida como o bem maior e a motivação central para a ação humana (DIENER, 1994).

Até meados da década de 1970, a maior ênfase dos psicólogos era dada justamente para a infelicidade e sofrimento do indivíduo e o bem-estar subjetivo ficava para segundo plano. No Brasil o tema passou a ter mais interesse e atenção no final dos anos de 1990, mais especificamente em 1996, quando tivemos as primeiras publicações com Hutz, Koller e Bandeira. De lá para cá, esse constructo tem sido cada vez mais utilizado quando o assunto é qualidade de vida, saúde mental, psicologia comunitária e se estende para outras áreas (Reppold & Hutz, 2002; Yunes, 2003).

Diener (1984) definiu o bem-estar subjetivo e felicidade em três categorias. A primeira seria a definição de bem-estar baseado em critérios externos, como santidade e virtude. Aqui a felicidade seria entendida não como um estado subjetivo, mas sim como possuir alguma qualidade desejável. A segunda categoria, elaborada por cientistas sociais, é baseada em compreender o que leva o indivíduo a julgar suas vidas de forma positiva. Também conhecida como satisfação de vida, utiliza respondentes para se chegar ao significado de uma vida feliz. Por fim, a última categoria expressa o bem-estar como uma preponderância de afetos positivos com relação a afetos negativos (Bradburn, 1969) e dá ênfase à experiência emocional de prazer e satisfação. Esta terceira categoria avalia o quanto uma pessoa está predisposta a emoções positivas e negativas e o quão intenso e frequente ela está experimentando estas.

O estudo do bem-estar subjetivo tem sido direcionado por duas concepções. Uma delas, citada no trabalho de Bradburn (1969) distingue afeto positivo e negativo e estabelece a felicidade como o equilíbrio entre os dois. Já a outra, que vem ganhando bastante força entre psicólogos, cita a satisfação de vida como o principal indicador de bem-estar. A satisfação de vida é vista como um complemento cognitivo à felicidade, dimensão afetiva do funcionamento positivo (Ryff & Keyes, 1995). Estes autores apresentam um modelo de bem-estar baseado em seis aspectos. São eles:

- Avaliação positiva de si mesmo e do período anterior de vida (autoaceitação)
- Crescimento contínuo e desenvolvimento como pessoa (crescimento pessoal)
- Acreditar que a vida possui um objetivo (sentido) e significado na vida (sentido de vida)
- Possuir relações de qualidade com as pessoas (relações positivas)
- Capacidade de manejar efetivamente a vida e o mundo ao redor (domínio do ambiente)
- Sentido de autodeterminação (autonomia)

O bem-estar subjetivo tem sido visto como um conjunto de fatores cognitivos e emocionais pelos quais as pessoas avaliam as suas vidas. Não é uma avaliação objetiva da vida de alguém feita por uma terceira pessoa; pelo contrário, é a avaliação pessoal e subjetiva de cada indivíduo sobre sua própria vida assim como a satisfação vivenciada no seu dia a dia. Dessa forma, Bem-Estar Subjetivo (BES) está relacionado com a avaliação pessoal de felicidade que o indivíduo faz da própria vida. Isso, obviamente, independentemente de contexto sócio econômico, saúde, sucesso e outros aspectos que poderiam indicar uma avaliação objetiva da qualidade de vida.

Mas então, o que seria uma pessoa feliz? Cada vez mais tem se pesquisado o bem-estar subjetivo para se chegar a uma resposta para essa pergunta. O interesse pelo tema felicidade e satisfação produziu enorme literatura e variáveis sócio demográficas (Argyle, 1999; Diener, Diener & Diener, 1995; Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999), personalidades, temperamento e eventos da vida (Diener, & Lucas, 1999; Hayes & Joseph, 2003), diferenças culturais (Diener, & Suh, 2000), dentre outras, vem sendo analisadas sistematicamente. O fato interessante é que apesar de alguns estudos mostrarem a existência de uma correlação positiva entre BES e todas estas variáveis citadas acima, são os fatores de personalidade que tem se destacado como principal determinante para se conquistar o desejado bem-estar (satisfação e qualidade de vida). A personalidade é um constructo da psicologia e tem grande destaque na área da avaliação psicológica. O termo personalidade se refere à padrões de comportamento e atitudes de uma determinada pessoa; e esses traços de personalidade (diferentes entre os indivíduos) se permaneceriam relativamente constantes e estáveis em cada pessoa (Rebollo & Harris, 2006). Allport (2006) define personalidade como a “organização dinâmica dos sistemas psicofísicos que definem comportamentos e pensamentos característicos” (p.50). Outra definição de personalidade seria que esta diz respeito às características dos indivíduos, de forma única e o diferenciando dos demais a partir de padrões consistentes de pensamentos, comportamentos e sentimentos (Trentini, Hutz, Bandeira, Teixeira, Gonçalves e Thomazoni, 2009). De forma simples e direta, personalidade seria a tendência de comportamento de uma pessoa ao longo de sua vida. Sendo assim, entender a personalidade das pessoas é muito importante para que possamos compreender a felicidade o bem-estar subjetivo.

Teoria da Personalidade: O Modelo Big Five

“Nós não vemos as coisas como elas são, nós vemos as coisas como nós somos”

(Anaïs Nin)

É nesse contexto que cabe aqui explicar o modelo dos Cinco Grandes Fatores, ou CGF (em inglês, The Big Five). Esse modelo teve sua origem a partir de um conjunto de pesquisas sobre personalidade. O modelo do CGF pode ser considerado uma versão moderna da Teoria de Traço, já que descreve as dimensões humanas básicas. Para que consigamos explicar o BES é muito importante entender a personalidade das pessoas e o modelo dos cinco grandes fatores fala sobre cinco dimensões de personalidades que estão intimamente ligadas com o bem-estar do ser humano. Segundo Nunes e Hutz (2002), um dos pioneiros no desenvolvimento deste modelo foi McDougall na década de 30. McDougall sugeriu que o estudo da linguagem de uma população poderia ajudar a compreender a sua personalidade, propondo que esta seria observada baseando-se em cinco fatores. Pesquisas, no mesmo tema, subsequentes foram realizadas por Fiske (1949), Borgatta (1964), e Tupes e Christal (1992). É um modelo que explica a personalidade de forma mais simples, elegante e econômica de acordo com Nunes, Hutz e Nunes (2010).

Como mencionado anteriormente, entender os aspectos ou dimensões de personalidade das pessoas é muito importante para que se possa explicar o bem-estar subjetivo (satisfação e qualidade de vida). No Brasil os cinco grandes fatores que compõem as dimensões humanas são citados como sendo:

- Extroversão
- Socialização (ou amabilidade)
- Realização (ou Conscienciosidade)
- Neuroticismo
- Abertura

Alguns autores definem de forma ligeiramente diferente alguns desses fatores. Por exemplo, Nunes, Hutz e Giacomoni (2009) chamam o fator socialização de Amabilidade e o fator Realização de Conscienciosidade. No entanto, as definições são bem semelhantes.

O fator extroversão é definido por Nunes e Hutz (2002) como sendo a intensidade e a quantidade de interações interpessoais preferidas, nível de atividade, necessidade de estimulação e a capacidade de alegrar-se. Socialização seria representada pelos tipos de interações que um indivíduo apresenta. Já a dimensão Realização seria

representada pelo grau de organização, controle e motivação para se chegar a um objetivo e a persistência envolvida. Por fim, Neuroticismo é definido como sendo o ajustamento emocional e comportamental; e Abertura pode se dizer que seria o reconhecimento da importância em ter novas experiências.

Muitas definições são encontradas na literatura a respeito dos cinco grandes fatores. Costa e McCrae (1980) enxergam a Extroversão como sendo um ótimo indicador de afeto positivo, assim como o Neuroticismo seria um bom preditor de afeto negativo. Sendo assim, e segundo esses autores, Extroversão e Neuroticismo seriam bons indicadores de satisfação de vida.

Da mesma forma, Diener e Lucas (1998) defendem que a personalidade reflete mais sobre a satisfação de vida do que os próprios eventos da vida. E vão além, dizem que esses fatores seriam cruciais para se explicar o bem-estar subjetivo (BES).

No Brasil, conclusões parecidas foram obtidas por (Hutz, Nunes, Serra, Silveira & Anton, 1999) onde indicaram fortes correlações entre os fatores, Neuroticismo e Extroversão, como o BES.

Outras definições são encontradas ao longo do tempo em estudos sobre os cinco grandes fatores e o bem-estar subjetivo.

Extroversão: Introversos não são necessariamente pessoas infelizes ou pessimistas, no entanto, eles não são dados aos estados de espírito exuberantes que caracterizam os extroversos (Costa & Widiger, 2002). Como dito anteriormente, pode ser definida como a quantidade e intensidade das interações interpessoais preferidas, assim como o nível de atividade, necessidade de estimulação e capacidade de alegrar-se. Pessoas com pontuação alta em Extroversão tendem a ser sociáveis, falantes, ativas, afetuosas e otimistas. Da mesma forma que indivíduos com baixa Extroversão tendem a ser sóbrios, indiferentes, quietos, independentes e reservados (não necessariamente inamigos). O fator Extroversão também apresenta quatro aspectos. São eles: Nível de Comunicação, Altivez, Assertividade e Interações Sociais.

Pessoas com alta pontuação na comunicação geralmente tem facilidade para falar em público, gostam de falar sobre si mesmos e se dizem ter facilidade para conhecer pessoas novas.

Altivez se refere à percepção do indivíduo com relação a sua capacidade e valor. Alguém que apresenta um alto nível de Altivez geralmente creem que são pessoas dignas de especial atenção e tratamento diferenciado, além de normalmente

apresentarem uma ideia grandiosa de si mesma. Isso pode afetar a forma como essa pessoa se relaciona com os outros.

O terceiro aspecto da Extroversão é a Assertividade e apresenta temas como liderança, iniciativa, nível de atividade e motivação. Pessoas com alta Assertividade apresentam facilidade na tomada de decisão, desenvoltura para expressar e defender suas opiniões e normalmente também são pessoas ativas. Esses traços indicam uma tendência ao empreendedorismo e pode levantar interesses no contexto organizacional.

Por fim, o quarto aspecto da Extroversão, as interações sociais, se refere à pessoa que busca situações de contato com outras pessoas (como festas e/ou atividades em grupo). Pessoas com alta pontuação nesse aspecto procuram manter contato com seus conhecidos, são pessoas gregárias e ainda buscam situações lúdicas e estimulantes.

Socialização: Pessoas com baixo nível de socialização tendem a ser pessoas cínicas, não cooperativas e irritáveis, podendo inclusive se tornarem manipuladoras, vingativas e implacáveis. (Costa & Widiger, 2002).

Essa dimensão da personalidade humana refere-se ao tipo de interações que um indivíduo apresenta ao longo de um período contínuo. Sendo assim, pessoas com alta socialização são pessoas normalmente generosas, prestativas, bondosas e altruístas. São seres humanos que buscam ajudar aos outros e, além de serem empáticas, acreditam que as outras pessoas também agirão da mesma forma.

Uma alta pontuação na dimensão – Socialização - indica pessoas que buscam ser agradáveis com os outros, pessoas compreensivas, atenciosas e que observam as opiniões alheias, sendo educadas e se importando com suas necessidades. E mais, são proativas com os problemas alheios e ainda expõem sua admiração pelos outros.

Ainda sobre a dimensão sociabilidade, uma pessoa pró sociabilidade normalmente evita situações de risco, atitudes transgressoras às leis ou regras sociais. Da mesma forma que quando um indivíduo tem baixa pontuação em sociabilidade, este tende a envolver-se em situações de risco para si e para os outros. Podem ser pessoas manipuladoras e agirem de maneira com que os outros façam o que desejam. Podem ter padrão de consumo de álcool em excesso, serem hostil em interações com os demais, e ainda, desrespeitosas ou opositoras (Nunes, 2007). Ainda no escopo desta dimensão, a confiança representa o quanto os indivíduos acham que as pessoas as prejudicarão e o quanto estas acreditam nos demais. Dessa forma, pessoas com baixo escore no aspecto Confiança tendem a assumir que os outros podem ser desonestos

e/ou perigosos. Por outro lado, pessoas com elevados escores em Confiança possuem uma pré-disposição a acreditar que os outros são bem-intencionados e honestos.

Realização ou Conscienciosidade: Essa dimensão da personalidade se refere ao conceito de organização e perseverança. Dessa forma, Conscienciosidade engloba aspectos como competência para desafios e adversidades da vida, ordem e clareza para lidar com tarefas, senso de dever e também realização-esforço (trabalho duro e motivação por metas). Autodisciplina contra distrações e deliberação completam esta dimensão.

A pessoa que apresenta pontuação alta nessa dimensão é muito dedicada no trabalho e costuma ser bastante confiável. São indivíduos que criam listas de tarefas e traçam estratégias na busca por metas. Conseqüentemente, despendem um elevado esforço em busca de sucesso. Por outro lado, quem apresenta baixo escore em conscienciosidade são pessoas mais descontraídas e impulsivas. Enfim, quem tem baixa conscienciosidade segue o fluxo e foge de horários, compromissos ou planos concretos.

Neuroticismo: seriam as diferenças individuais ao representar a angústia, aflição, sofrimento etc., e estilos comportamentais e cognitivos semelhantes (McCrae & John, 1992). Pessoas com alto Neuroticismo estariam mais propensas a experienciar mais intensamente sofrimentos emocionais. Isso inclui ansiedade excessiva, ideias irrealistas ou baixa tolerância diante da não saciação de um desejo ou vontade.

O Neuroticismo apresenta quatro aspectos: Vulnerabilidade, Desajustamento psicossocial, Ansiedade e Depressão.

A Vulnerabilidade seria o medo às críticas, a dependência às pessoas mais próximas, insegurança, dificuldade em tomar decisões, baixa autoestima e características semelhantes.

O Desajustamento psicossocial estaria ligado a comportamento sexual de risco ou atípico, consumo exagerado de álcool, necessidade de chamar atenção frequentemente, tendência a manipulação das pessoas, descaso com regras sociais, hostilidade com as pessoas ou animais, etc.

O aspecto Ansiedade engloba sintomas de ansiedade, pânico, irritabilidade, mudança de humor, impulsividade, transtornos de sono, etc.

Por fim, o aspecto Depressão do Neuroticismo está relacionado às tendências suicidas e desesperança. Em outras palavras, descreve-se como sentimentos pessimistas, de solidão e falta de objetivo na vida.

Abertura à novas Experiências: Basicamente, quando falamos em Abertura estamos nos referindo a uma tendência geral em receber novidade. Pessoas com alta pontuação nessa dimensão de personalidade normalmente são pessoas criativas e receptivas às novas ideias. São indivíduos que passam tempo pensando em conceitos e refletindo sobre obras de arte e teorias intelectuais aprendidas. Por outro lado, quem apresenta baixo escore em Abertura são pessoas com pensamento mais convencional, tendem a ser mais pé no chão e com interesses mais estreitos. Algumas das facetas da Abertura seria a fantasia (vida mental com forte imaginação) e também a alta receptividade aos próprios sentimentos e emoções. São pessoas dispostas a explorar novas atividade, novos alimentos e lugares. E mais, possuem curiosidade intelectual e estão prontos para avaliar seus conceitos políticos, sociais e religiosos.

Estudos comprovam que os traços de personalidade podem ser usados para prever, explicar e resumir o comportamento de um indivíduo, levando a concluir que cada pessoa possui um mecanismo interno de processamento de toda e cada situação pela qual ela passa na sua vida e esse mecanismo interno leva à um comportamento específico. A maneira como ela sente e reage a cada fato de sua vida são praticamente genuínos e está bastante relacionado a sua personalidade. Embora sejam em parte constantes e apresentarem uma tendência, os traços de personalidade não são imutáveis (Pacheco & Sisto, 2003).

2. METODOLOGIA

O procedimento metodológico do estudo consiste tanto na aplicação da Escala de Satisfação de Vida e Escala de Afetos negativos/positivos quanto na realização do Programa de Potencialização do Bem-Estar Subjetivo.

2.1. Sujeitos

Critério de inclusão

O programa proposto é sugerido para participantes adultos entre 18 e 65 anos, sejam eles brasileiros ou estrangeiros, de qualquer gênero, estado civil, escolaridade e nível socioeconômico.

Critério de exclusão

O programa não é indicado para pessoas que se encontram em tratamento psicológicos ou com a doença já instalada. Crianças, adolescentes, pessoas imaturas emocionalmente ou pessoas com problemas de saúde não poderão fazer parte do programa.

2.2. Instrumentos

A escala usada para avaliar BES foi validada e adaptada no Brasil por Hutz e Giacomoni (1997) e contém avaliações de afeto negativo, positivo e satisfação de vida. As escalas de afeto negativo e positivo possui 20 itens, que são palavras que descrevem estados emocionais. O participante indica o quanto está experienciando cada sentimento ou emoção na data da aplicação em uma escala de 1 (“nem um pouco”) até 5 (“extremamente”). Já a escala de satisfação de vida é formada por cinco frases que descrevem a maneira pela qual o indivíduo julga a sua vida. Em cada frase o participante aponta de 1 a 7 a sua menor ou maior concordância com a frase.

2.3. Procedimentos

Ao longo do programa serão apresentadas técnicas e atividades para que os participantes possam trabalhar aspectos ligados ao bem-estar subjetivo. Dessa forma, tanto a Escala de Satisfação quanto a Escala de Afetos negativos/positivos serão aplicadas na sessão inicial e ao final do programa com o objetivo de avaliar o desempenho nessas avaliações.

2.4. A sequência do Programa

O Programa de Potencialização do Bem-estar Subjetivo está estruturado em 6 sessões semanais, cada uma com duração de aproximadamente (1) uma hora.

Ao longo de cada sessão serão abordados temas/aspectos que avaliamos serem importantes para que o participante eleve sua própria percepção de felicidade e satisfação com a vida, isto é, o seu bem-estar subjetivo (BES).

3. RESULTADO

Se espera que o Programa de Potencialização do Bem-Estar Subjetivo ao trabalhar ao longo das sessões aspectos como empatia, gratidão, satisfação, construção de relacionamentos positivos faça com que os participantes do programa percebam uma melhora na maneira pela qual eles avaliam a própria satisfação com suas vidas.

Toda e qualquer mudança de comportamento e hábito exige bastante comprometimento. Ao longo das sessões é esperado que o participante entenda que processo de mudança demanda esforço e conscientização para que o resultado seja obtido. A compreensão ao longo do programa deste conceito de que a mudança é um processo, faz com que as chances de melhora nas duas métricas utilizadas sejam favoráveis.

Ao aplicarem as escalas de satisfação e dos afetos negativos/positivos antes e depois do programa sugerido, é almejado que os participantes obtenham melhora nos resultados baseados nestas duas escalas sugeridas e expostas no anexo II e III deste trabalho.

4. DISCUSSÃO

O presente trabalho propõe analisar a importância e influência das atividades intencionais sobre nossa felicidade. Contextualizou-se o Bem-Estar Subjetivo (BES) como a maneira pela qual avaliamos a satisfação e felicidade com as nossas próprias vidas.

O programa de potencialização do BES baseia-se tanto na escala de satisfação quanto na escala de afetos negativos e positivos. Ao participar do programa, espera-se uma elevação do BES do participante por meio das sessões estruturadas focadas em atividades intencionais/voluntárias colocadas em prática no dia a dia.

Paralelamente, estudos comprovam que os traços de personalidade podem ser usados para prever, explicar e resumir o comportamento de um indivíduo, levando a concluir que cada pessoa possui um mecanismo interno de processamento de toda e cada situação pela qual ela passa na sua vida e esse mecanismo interno leva à um comportamento específico. A maneira como ela sente e reage a cada fato de sua vida são praticamente genuínos e está bastante relacionado a sua personalidade. Sendo assim, torna-se de extrema importância o estudo das dimensões de personalidade do indivíduo para que seja possível explorar esses traços em busca de uma melhor avaliação de satisfação para com sua própria vida. O modelo dos Cinco Grandes Fatores

explica mais detalhadamente as cinco dimensões da personalidade do indivíduo. São elas: Extroversão, Socialização (ou amabilidade), Realização (ou conscienciosidade); Neuroticismo e Abertura.

E como dito anteriormente, pesquisas e estudos indicam que cerca de 40% da felicidade de uma pessoa está relacionada às atividades intencionais, isto é, com a prática de comportamentos, atitudes e pensamentos direcionados e conscientes, é possível sim melhorar a avaliação que fazemos de nossas próprias vidas. Ou seja, aderir ao programa pode significar tanto elevar o BES quanto reduzir a ocorrência de afetos negativos no dia a dia do participante.

5. CONCLUSÃO

A pesquisa proposta no trabalho permite avaliar a influência das atividades ditas intencionais ou voluntárias no Bem-Estar Subjetivo de um adulto comum. Diante de cotidianos cada vez mais complexos e desafiadores, a importância de estar atento e consciente no modo de pensar, agir e sentir pode refletir diretamente na satisfação e felicidade percebida pelo indivíduo.

O Programa de Potencialização do BES surge como uma possível intervenção, construção ou formação de atividades intencionais para que a percepção de satisfação e felicidade sentida pelas pessoas aumente de maneira significativa. Ou seja, que por meio dessas atividades voluntárias, o indivíduo experimente maior sensação de satisfação e felicidade em sua vida, elevando assim o seu BES.

Do programa é esperado resultado bastante satisfatório sobre o nível de satisfação e felicidade em suas vidas. As atividades sugeridas, de forma geral, promoveram influências positivas também no âmbito de afetos no dia a dia dos participantes.

O estudo utiliza a escala de satisfação com as cinco perguntas, onde o participante avalia em que grau ou intensidade essas afirmações ele percebe estarem presentes em suas vidas. A escala dos vinte afetos (negativos/positivos) também foi utilizada para avaliar com que constância ou intensidade estes afetos estão presentes no seu dia a dia.

A sugestão para futuros estudos é que o programa possa ser aplicado com o acompanhamento de um nutricionista dado que a alimentação é um dos grandes pilares da psicologia positiva (juntamente com a prática de atividade física e sono de qualidade). Uma educação alimentar pode, inclusive, influenciar de forma positiva e ainda potencializar os resultados da atividade física e da qualidade do sono.

6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Achor, S. O jeito Harvard de ser feliz: o curso mais concorrido de uma das melhores universidades do mundo. 1ª Edição. São Paulo: Saraiva, 2012.
- Allport, G.W. (1996). Personalidade padrões e desenvolvimento. São Paulo: Herder; Editora da Universidade de São Paulo.
- Bradburn, N. M. (1969). The structure of psychological well-being. Chicago: IL.: Aldine.
- Costa, P. T., Jr. & Widiger, T. A. (2002). Introduction. Em P. T. Costa & T. A. Widiger (Orgs.), Personality Disorders and the Five-Factor Model of Personality. (2 ed., pp.4-16). Washington, DC: American Psychological Association.
- Diener, E. & Lucas, R. E. (1998). Personality and Subjective Well-Being. Em D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Orgs.), Hedonic Psychology: Scientific perspectives on enjoyment, suffering, and well-being. New York, NY: Russell Sage.
- Grant, A. M. & Leigh, A. A ciência da felicidade – e como isso pode realmente funcionar para você. 1ª Edição. São Paulo: Fundamento, 2013.
- Hayes, N. & Joseph, S. (2003). Big 5 correlates of three measures of subjective well-being. Personality and Individual Differences, 34, 723-727.
- Hutz, C. S. & Giacconi, C. H. (1997). A mensuração do Bem-Estar Subjetivo: Escala de Afeto Positivo e Negativo e Escala de Satisfação com a vida.
- Niemiec, R.M. Intervenções com forças de caráter: um guia de campo para praticantes. 3ª Edição. São Paulo: Hogrefe, 2019.
- Nunes, C. H. S. S. Hutz, C. S. & Giacconi, C. H. (2009). Associação entre bem-estar subjetivo e personalidade no modelo dos cinco grandes fatores. Avaliação. Psicológica, 8(1), 99-108.
- Paludo, S. S.; Koller, S.H. Psicologia positiva: uma nova abordagem para antigas questões. Paidéia, Ribeirão Preto, v.17 n36, pp.9-20, jan./abr.2007.
- Portella, M. Psicopositiva: Aplicações da psicologia positiva. Vol 1. Rio de Janeiro: Ilpsi + Psicologia Positiva, 2018.
- Rashid, T. & Seligman, M. Psicoterapia Positiva: Manual do terapeuta. Porto Alegre: Artmed, 2019.
- Rebollo, I. & Harris, J. R. (2006). Genes, ambiente e personalidade. In C.E. Flores-Mendoza & R.Colom (Orgs). Introdução à Psicologia das diferenças individuais (pp.300-322). Porto Alegre: Artmed

Ryff, C. D. & Keyes, C. L. M. (1995). The structures of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.

Scorsolini-Comin, F. Poletto, M. Psicologia Positiva na prática clínica: princípios, reflexões e questionamentos. In: Koller et al.(org.) *Psicologia Positiva: teoria, pesquisa e intervenção*. Curitiba: Juruá Editora, 2016.

Seligman, M. E. P. *Felicidade autêntica: use a psicologia positiva para alcançar todo seu potencial*. 2ª Edição. Rio de Janeiro: Objetiva, 2019^a.

Seligman, M. E.P. *Florescer: uma nova compreensão da felicidade e do bem-estar*. 1ª Edição. Rio de Janeiro: Objetiva, 2019^b.

Snyder, C. R.; Lopez, S.J. *Psicologia positiva: uma abordagem científica e prática das qualidades humanas*. 1ª Edição. Porto Alegre: Artmed, 2009.

Yunes, M. A. M. *Psicologia Positiva e resiliência: Foco no indivíduo e nas famílias*. *Psicologia em Estudo*, 8, 75-84

7. ANEXO I - PROGRAMA

INSTRUÇÕES PARA A ELABORAÇÃO DO PROGRAMA

Este programa está direcionado para sessões individuais ou em grupo de no máximo 4 pessoas. O programa pode levar entre 50 e 60 dias de acordo com a avaliação do terapeuta. As sessões serão feitas com intervalo de 7 a 10 dias entre uma e outra e no decorrer do programa isto será estabelecido. Cada sessão terá duração de aproximadamente 60 minutos. Os temas referentes a cada uma das sessões serão abordados com o cliente de acordo com sua rotina de vida e cotidiano singular. Isso torna o programa único e específico.

Primeira Sessão: Apresentação do programa e do cliente.

Segunda Sessão: Gratidão

Terceira Sessão: Esperança e Otimismo

Quarta Sessão: Maximização X Satisfação

Quinta Sessão: Relacionamentos Positivos

Sexta Sessão: *Savoring* e Cuidado com o Corpo

Primeira Sessão: Apresentação do Programa e do cliente.

Nessa sessão será apresentado o programa já com a subsequente aplicação das escalas utilizadas (ESV e Escala de Afetos). Nessa sessão o cliente entenderá a necessidade de seu comprometimento com o programa. Essa sessão também incluirá o entendimento de como está a rotina do cliente e o motivo deste ter procurado a psicologia positiva. Será apresentada a roda da vida dividida em: Saúde, Relacionamentos, Autoconhecimento e Lazer. Com ela, o cliente poderá avaliar alguns aspectos de sua vida e poderá fazer um *brainstorm* para entender seus desejos.

Segunda Sessão: Gratidão.

Falar sobre a última sessão com relação a roda da vida e o que o cliente pensou a respeito. O cliente será perguntado o quão grato ele se sente com relação a sua vida. Serão apresentadas maneiras de se expressar a gratidão como: dar valor as coisas que possui (tangíveis e intangíveis), orientar-se para o presente, olhar para o lado bom de um contratempo, valorizar o que as pessoas fizeram e/ou fazem por você, enviar uma mensagem ou fazer uma visita para alguém que fez algo por você, pensar no final de um

dia ou semana o que de bom aconteceu (por simples que possa PARECER). É muito mais do que dizer obrigado. Pessoas gratas são mais felizes.

Efeitos da gratidão: Pessoas gratas valorizam mais a vida, são menos invejosas, menos hostis, possuem menor probabilidade de ficarem deprimidas, menor tendência para emoções disfuncionais.

Atividade/Prática:

- Escrever 3 motivos para ser grato na última semana.
- Trocar um pensamento ingrato por um grato com relação a algum acontecimento (ver o lado bom do fato) ou pessoa (focar no que essa pessoa fez de bom ao longo da vida ou em outras situações).

Terceira sessão: Esperança e Otimismo

Esperança é a percepção de que podemos encontrar o caminho e atingir os objetivos desejados (Snyder, Rand & Sigmon, 2002).

Otimismo seria a forma como explicamos as causas dos eventos a nós mesmos (Seligman, 1991). Otimistas percebem o fracasso como temporário e externo. Otimismo seria uma disposição orientada para objetivo, enxergando como capaz. Otimismo está ligado a bons costumes, solução efetiva de problemas, sucesso acadêmico, atlético, ocupacional, vida longa e ausência de traumas. Deve ser praticado com esforço e intencionalmente quando vivenciar estresse, insegurança e sofrimento.

Efeitos do Otimismo: é um importante antídoto contra depressão e ansiedade. Relatam menos sofrimento e lidam com isso de forma que produzem melhores resultados. Mantém o bem-estar em níveis elevados. Perseverança para alcançar objetivos. Sentir-se bem a respeito do futuro. Encontrar o lado bom e alegre de uma situação.

Atividade/Prática:

- Uma porta se fecha, outra se abre: Com relação a algum acontecimento “não bom” vamos lembrar um acontecimento bom que veio em seguida e correlacionado por ocasião da vida. Exemplos: trabalho, relacionamentos, hobbies, lazer.
- Acontecimento ressignificado ou mal interpretado: pensar um algum acontecimento que inicialmente parecia “não bom”, mas que com o passar do tempo não se mostrou tão dessa forma, ou seja, foi melhor do que esperava que fosse (trabalho, família, relacionamentos, amigos, lazer).

Quarta sessão: Maximização X Satisfação

Maximização é fazer a melhor escolha possível e satisfação é ter uma escolha “suficientemente boa”. A possibilidade de escolha é uma benção (Schwartz, 2004).

Os maximizadores são mais propensos a: perfeccionismo e depressão. Se arrependem mais e ruminam mais. O prazer de obter a melhor escolha (raríssimo) NÃO é tão grande quanto a infelicidade quando não se obtém a melhor escolha. Conseqüentemente vive constantemente na eminência de gatilhos que levam a emoções negativas. Geralmente gastam mais energia para escolhas simples do dia a dia. Quem busca a maximização sempre obtém menos satisfação e podem fazer muitas comparações sociais. Desenvolva seus próprios padrões internos.

Atividade/prática:

- Identificar na última semana ou no último mês 3 situações que tenha despendido mais energia que o necessário para escolhas do dia a dia e que além disso possa, ainda, ter comparado - em vão – após a compra realizada ou o fato consumado. (por exemplo: compra de um alimento no mercado, de roupa ou de objetos simples para a casa, escolha de roupa para sair, da comida em restaurantes).
- Em qual área da vida você é um maximiza e em qual você se satisfaz? Pense nas situações em que você se satisfaz e tente expandir para outras áreas da vida.
- Pense em alguma experiência que você não tenha valorizado o suficiente e depois que passou você lembrou dela com alegria. Você constantemente fala para você mesmo: “eu era feliz e não sabia”? Cite alguma situação real.
- Procurar valorizar as pequenas experiências e manter as experiências de alta qualidade raras para você não se adaptar e ficar constantemente elevando padrões e expectativas. Constância produz mais efeitos que intensidade.
- Refletir sobre o conceito:

Felicidade = 1/ comparação x expectativa

Quinta sessão: Relacionamentos Positivos

Somos seres gregários e a interação positiva com outras pessoas atua contra diversos problemas psicológicos, inclusive a depressão (Fisher & Robinson, 2009). Relações seguras estão associadas a indicadores de saúde. Adultos com lações sociais mais fortes tem probabilidade aumentada de sobrevivência em pelo menos 50% (Holt-Lunstad, Smith, & Layton, 2010). O amor é muito importante, pois, possibilita ver o outro

com cuidado, preocupação e compaixão. Aprender sobre as forças uns dos outros promove a empatia, apreciação das ações e intenções dos outros. Isso pode ajudar a compreender comportamentos que antes eram mal compreendidos. (ex: criança honesta e justa devolver 1 dólar do outro lado da cidade ou comentários ríspidos de alguém autêntico e honesto na família). Conexão nas relações protege contra depressão e aumenta a nossa felicidade e bem-estar subjetivo.

Atividade/Prática:

- Refletir sobre pessoas próximas a você e perceber quem é: otimista, bem-humorado, criativo, lúdico, animado, sorridente, trata os outros com justiça e uniformidade, bom líder, tolerante e autorregulado.
- Pensar em atividades com pessoas do seu “Ciclo familiar” que usem forças de caráter em comum para gerar engajamento das pessoas (por exemplo: busca pelo conhecimento- estudar junto; apreciação da arte- ir a teatro ou espetáculos juntos; vitalidade – praticar algum esporte junto.
- Evite dar conselhos aleatórios e/ou fora de contexto (quando não solicitado explicitamente pela outra pessoa). Isso pode gerar afeto negativo sem fomentar progresso na relação.

Nota: “Ciclo Familiar” neste caso se entende como sendo pessoas com as quais ocorrem interações frequentes no cotidiano ou que de certa forma façam parte do seu convívio.

Sexta Sessão: Savoring e Cuidado com o Corpo

Nesta sessão iremos abordar duas atividades intencionais que podem ser associadas na potencialização de felicidade e bem-estar. As práticas dessa sessão envolvem:

Savoring e Cuidado com o corpo- atividade física, alimentação equilibrada e sono de qualidade (tripé da Psicologia Positiva)

Savoring seria o processo consciente de atenção e apreciação das experiências positivas da vida. É diminuir o ritmo com a vida multitarefa e corrida do mundo atual.

Viver na velocidade não é saudável e um cérebro relaxado e calmo pensa mais profundo.

Savoring

Atividades/Prática:

- estar próximo a natureza, assistir um pôr-do-sol ou nascer do sol;
- crie o hábito de estar sem o celular em alguns momentos durante a semana (nas refeições, durante a atividade física (exceto para música);

- dizer “não” para alguns excessos na agenda;
- compartilhe com os outros fotos mentais e conquistas;
- tire um tempo para se recarregar sozinho (Solitude)

Cuidado com o Corpo:

Atividades/Prática:

- Raio x da Alimentação por 1 semana: Anotar a alimentação por 1 semana para ter consciência da própria alimentação.
- Refletir sobre a qualidade do sono: Fazer uma higienização do sono 3 dias da semana a critério do cliente.
- Refletir sobre quantas horas fico sentado por dia (trabalho, transporte, refeições, Tv).
- Registro de Progresso Diário: muito importante registrar o progresso nas práticas de “cuidado com o corpo”.
- Construção do hábito e a Regra de 20 segundos. A prática leva a conexões neurais mais fortes para toda atividade e diminuindo o tempo de ativação para 20 segundos temos maiores chances de manter uma prática repetida e ritualista até que a atividade se torne arraigada na química neural do seu cérebro. Limitar em 20 segundos o período entre a inércia e o caminho para atividade.

ANEXO II - Escala de Satisfação com a Vida - ESV



ESCALA DE SATISFAÇÃO COM A VIDA - ESV SATISFACTION WITH LIFE SCALE - SWLS

A seguir, encontram-se cinco afirmações com as quais você pode concordar ou discordar. Usando a escala de 1 - 7, indique o quanto você concorda com cada item escrevendo o número apropriado na linha que precede cada afirmação.

Por favor, seja sincero nas suas respostas.

- 7 = CONCORDO PLENAMENTE
- 6 = CONCORDO
- 5 = CONCORDO UM POUCO
- 4 = NÃO CONCORDO NEM DISCORDO
- 3 = DISCORDO UM POUCO
- 2 = DISCORDO
- 1 = DISCORDO PLENAMENTE

- ___ Na maioria dos aspectos, minha vida está próxima do meu ideal.
- ___ As condições da minha vida são excelentes.
- ___ Estou satisfeito com a minha vida.
- ___ Até hoje, consegui as coisas mais importantes que desejo na vida.
- ___ Se pudesse viver a minha vida outra vez, não mudaria nada.

___ SOMA

- 30 - 35 EXTREMAMENTE SATISFEITO
- 25 - 29 SATISFEITO
- 20 - 24 RAZOAVELMENTE SATISFEITO
- 15 - 19 RAZOAVELMENTE INSATISFEITO
- 10 - 14 INSATISFEITO
- 5 - 9 EXTREMAMENTE INSATISFEITO

TESTE GRATUITO, FONTE:

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985).
The Satisfaction with Life Scale.
Journal of Personality Assessment,
49, 71-75.



Anexo III – Escala de Afetos Negativos e Positivos (PANAS)

Instruções:

Essa escala é representada por diversos sentimentos e emoções. Leia e marque a resposta adequada ao lado de cada palavra representando como você tem se sentido recentemente.

Afeto	Nem um pouco	Um pouco	Moderadamente	Bastante	Extremamente
1-Aflito					
2-Amável					
3-Amedrontado					
4-Angustiado					
5-Animado					
6-Apaixonado					
7-Determinado					
8-Dinâmico					
9-Entusiasmado					
10-Forte					
11-Humilhado					
12-Incomodado					
13-Inquieto					
14-Inspirado					
15-Irritado					
16-Nervoso					
17-Orgulhoso					
18-Perturbado					
19-Rancoroso					
20-Vigoroso					