

**Unidade Curricular/Curricular Unit**

Psicologia do Bem Estar/Psychology of Well-being

**ECTS**

3

**Objetivos de Aprendizagem e competências a desenvolver / Objectives of the curricular unit and competencies to be developed**

**PT**

1. Conhecer as diferentes perspetivas sobre o bem-estar. Contrastar as perspetivas hedónicas e eudemónicas do bem-estar.
2. Conhecer os indicadores subjetivos e comportamentais do bem-estar.
3. Compreender os fatores biopsicosociais e comportamentais que promovem o bem-estar, a regulação emocional e o funcionamento ótimo e que previnem a disfunção psicológica.
4. Conhecer intervenções psicológicas e comportamentais para promover o bem-estar psicológico e a felicidade.
5. Explorar os mecanismos subjacentes às relações entre os fatores associados aos estilos de vida, intervenções psicológicas positivas e o bem-estar hedónico e eudemónico.

**EN**

1. Knowing different perspectives of well-being and happiness. Contrasting hedonic and eudemonic perspectives of well-being.
2. Knowing subjective and behavioural indicators of well-being.
3. Understanding the biopsychosocial and behavioural factors leading to enhanced well-being, optimal emotional processing and the prevention of psychological dysfunction.
4. Knowing psychological and behaviour positive interventions for promoting psychological well-being and happiness.
5. Examining the mechanisms underlying the relationships between lifestyle factors, positive psychology interventions and well-being

**Conteúdos programáticos / Syllabus**

**PT**

1. Felicidade, bem-estar, qualidade de vida. A necessidade da clarificação conceptual.
2. Distinguir as abordagens hedónicas e eudemónicas do bem-estar.
3. Modelos de bem-estar: Bem-estar subjetivo, Bem-estar psicológico, e o Florescimento humano.
4. A avaliação do Bem-estar – Metodologias e indicadores (subjetivos e comportamentais) de bem-estar
5. Fatores determinantes e consequências do bem-estar subjetivo e psicológico.
6. Promover o bem-estar psicológico e subjetivo. Intervenções psicológicas e comportamentais para a promoção do bem-estar em diferentes populações e contextos: Abordagens individuais, de grupo, organizacionais e comunitárias.
7. Processos mediadores das intervenções psicológicas e comportamentais.

**EN**

1. Happiness, well-being, quality of life. A call for conceptual clarification.
2. Differentiating hedonic and eudaimonic perspectives on well-being.
3. Well-being Models: Subjective well-being, psychological well-being and human flourishing.
4. Well-being evaluation – Methodologies, subjective and behaviour indicators and measures
5. Determinants and consequences of subjective and psychological well-being.



**LSPA**  
INSTITUTO UNIVERSITÁRIO  
CIÊNCIAS PSICOLÓGICAS, SOCIAIS E DA VIDA

6. Psychological and behavioural interventions to promoting well-being in different populations and contexts. 7. Mediators of behavioural and psychological interventions for well-being