

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. Contrastar e discutir criticamente as diferentes perspetivas teóricas sobre o bem-estar (modelos hedónicos e eudemónicos).
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.
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. Contrasting and discussing 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 wellbeing

Conteúdos programáticos / Syllabus

PT

1. Felicidade, bem-estar, qualidade de vida. Clarificação conceptual.
2. Modelos hedónicos e eudemónicos de bem-estar e suas operacionalizações: Bem-estar subjetivo, Bem-estar psicológico, e o Florescimento humano.
3. Determinantes e consequências do bem-estar subjetivo e psicológico.
4. Intervenções psicológicas e comportamentais para a promoção do bem-estar em diferentes populações e contextos. Processos de ação (mediadores e moderadores).

EN

1. Happiness, well-being, quality of life. A call for conceptual clarification.
2. Hedonic and eudaimonic models of well-being and their operationalisations: Subjective well-being, psychological well-being and human flourishing.
3. Determinants and consequences of subjective and psychological well-being.
4. Psychological and behavioural interventions to promoting well-being in different populations and contexts. Processes of action (mediators & moderators).