

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DE MARINGÁ**  
**CENTRO DE TECNOLOGIA**  
**DEPARTAMENTO DE INFORMÁTICA**  
**PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM CIÊNCIA DA COMPUTAÇÃO**

Disciplina: FELICIDADE

Código: DIN4084

Carga Horária: 30

Número de Créditos: 2

Cursos: Mestrado em Ciência da Computação

Doutorado em Ciência da Computação

Professora: Dra. Linnyer Beatrys Ruiz Aylon

## **1. EMENTA**

A relação educação-felicidade no ambiente VUCA (Volatilidade, Incerteza, Complexidade e Ambiguidade). Qualidade de vida acadêmica. A neurociência e a felicidade: a plasticidade do cérebro. A felicidade como premissa para a inovação e o bom desempenho acadêmico e profissional. Referencial teórico e metodológico para a Felicidade. Felicidade na prática e nas atividades de extensão.

## **2. OBJETIVOS**

Apresentar estratégias comportamentais e cognitivas que possam auxiliar estudantes e futuros profissionais a lidar com os fatores estressores do dia-a-dia. Proporcionar um espaço de vivências favoráveis ao bem-estar e a uma boa qualidade de vida no ambiente acadêmico e profissional. Experimentar métodos e princípios do tema felicidade como agente de engajamento e redução da evasão escolar. Desenvolver estratégias para colocar em prática os conceitos de bem-estar, felicidade, solidariedade, responsabilidade social e ética. Preparar o aluno para ser um replicador da felicidade em atividades de popularização e extensão universitária.

## **3. PROGRAMA**

1. A Felicidade e a Ciência do bem-estar.
2. Benefícios da Felicidade para o ensino-aprendizagem e sucesso profissional.
3. A neurociência e os princípios para a qualidade de vida.
4. Princípios e Métodos para a Felicidade.
5. Vivências geradoras de felicidade e inovação.
6. Replicadores: a implementação de práticas de felicidade como extensão universitária e popularização da ciência.

## **4. BIBLIOGRAFIA**

ACHOR, S. O Jeito Harvard de Ser Feliz - o Curso Mais Concorrido de Uma Das Melhores Universidades do Mundo. Editora: Saraiva. Ano: 2012.

BEN-SHAHAR, T. Aprenda a Ser Feliz - O curso de felicidade da Universidade de Harvard. Editora: Lua de Papel. Ano: 2015. 176 págs.

MCRAVEN, WILLIAM H. Arrume a sua Cama. Editora Acadêmica. Ano: 2019. 128p.

BROWN, BRENÉ. A Coragem de ser imperfeito. Editora Sextante. Ano: 2016. 208 p.

HOLIDZY, RYAN. O Obstáculo é o Caminho. Editora Bicicleta Amarela. Ano: 2015. 224p.

SELIGMAN, MARTIN. Florescer. Uma nova compreensão da felicidade e do bem-estar. Editora Objetiva. Ano: 2019.

SELIGMAN, MARTIN. Felicidade Autêntica. Use a psicologia positiva para alcançar todo seu potencial. Editora Objetiva. Ano: 2019.

SELIGMAN, MARTIN. Aprenda a ser Otimista. Como mudar sua mente e sua vida. Editora Objetiva. Ano: 2019.

RODOVALHO, LÚCIA. Viva Feliz. Editora SNT. Ano 2019.

MARCOLLI, C & WAGSCHAL, T. More Life, Please! The Performance Pathway to a Better You. Urbane Publications Limited. Ano: 2015 272 pages

SCHAWBEL, D. Shawn Achor: What You Need To Do Before Experiencing Happiness. Forbes (2013). Retrieved November, 2017.

KRISTIN BARTON CUTHRIELL. The Snowball Effect: How to Build Positive Momentum in Your Life. M.Ed MSW. 2014. Artigos, vídeos e slides disponibilizados pelo professor.

FRAGELLI, Ricardo. Método trezentos aprendizagem ativa e colaborativa para além do conteúdo. Editora Penso. Ano: 2019.

TED: [https://www.ted.com/talks/shawn\\_achor\\_the\\_happy\\_secret\\_to\\_better\\_work\\_2](https://www.ted.com/talks/shawn_achor_the_happy_secret_to_better_work_2).

Vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=-gtlWxYf9LI> 3.

Artigos científicos relacionados ao tema.

## 5. CRITÉRIO DE AVALIAÇÃO

**1ª nota periódica:** Participação ativa na(s) atividade(s) proposta(s) e vivência na(s) dinâmica(s), incluindo atividades desenvolvidas em ambientes fora da sala de aula virtual, com entrega de relatório valendo de 0,0 a 10,0 (peso 1).

**2ª nota periódica:** Produção e apresentação de uma produção de popularização (arte visual, arte cênica, arte musical, jogos, palestras, aplicativos, reportagens ou outras produções artísticas/culturais) acompanhada de um relatório, sobre sua aplicação na comunidade, valendo de 0,0 a 10,0 (peso 1).

**Nota final:** Média aritmética das duas notas periódicas.