

Cruzando disciplinas: Elementos pedagógicos de design aplicados no ensino da psicologia positiva

Mafalda Casais ¹[0000-0001-9941-7970]

¹CIAUD, Faculdade de Arquitetura, Universidade de Lisboa,
Rua Sá Nogueira, 1349-063 Lisboa, Portugal
mafaldacasais.ciaud@fa.ulisboa.pt

Resumo. A psicologia informa o design como disciplina na construção dos seus modelos teóricos, ferramentas, e metodologias de trabalho, etc. O mesmo não se pode afirmar em relação à influência do design na disciplina da psicologia. Não obstante, aquilo que esta área científica produz – e em particular o seu ramo que estuda o bem-estar humano (a psicologia positiva) – é equiparável ao que faz o design, no sentido em que existe um esforço em alterar uma situação de A para B, criando para tal um caminho estratégico e iterativo. O design pode ser uma mais-valia para tornar tangíveis certas ideias ao criar suportes para as concretizar. Com este pressuposto, introduzimos mecanismos pedagógicos do design no ensino da psicologia positiva, para entender se estas podem melhorar o modo como as pessoas e o seu contexto são compreendidos e as soluções são implementáveis no mundo real. Neste artigo apresentamos e discutimos resultados de um exercício feito no âmbito de uma pós-graduação em psicologia positiva, na qual introduzimos ferramentas de design (telas baseadas em métodos de design) e o formato do estúdio de design. Olhamos para as soluções propostas e questionamos as em relação à sua exequibilidade, criatividade, compreensão por parte do utilizador, e justificação com base em teorias da psicologia positiva, de modo a compreender se estes elementos pedagógicos melhoram o ensino da psicologia. Concluimos que, apesar da limitada representatividade do estudo, existe um grande potencial em relação ao que o design pode oferecer ao ensino da psicologia.

Palavras-chave: Ensino do design, cruzamento disciplinar, ferramentas de design, psicologia positiva.

1 Introdução

A psicologia tem, desde sempre, informado o design como disciplina, no conhecimento dos utilizadores, na construção de modelos teóricos ou ferramentas de sondagem, em metodologias de trabalho, etc. [1]. O mesmo, no entanto, não se pode afirmar em relação à influência do design e das suas teorias e metodologias na disciplina da psicologia. Este artigo pretende demonstrar que existe um grande potencial em utilizar a maneira de pensar do design em disciplinas como a psicologia.

A psicologia, assim como várias outras disciplinas maioritariamente teóricas, tende a ser ensinada de um modo descendente usando uma abordagem de topo-base (na qual o professor se encontra no topo de uma hierarquia de transmissão de conhecimento) – apesar de existir uma tendência para que esta modalidade evolua em direção a uma educação centrada no aluno [2]. Em contrapartida, o design, pela sua natureza, tende a usar mecanismos pedagógicos que promovem uma partilha de conhecimento horizontal: as ferramentas (digitais e físicas) tais como as cartas, telas, ou programas de computador, o ambiente de estúdio onde se formam equipas de trabalho, ou métodos qualitativos de base prática de abordagem aos utilizadores ou ao contexto.

Neste artigo discutimos os resultados de um estudo no qual introduzimos mecanismos pedagógicos de design numa aula de pós-graduação em psicologia positiva com o objetivo otimizar o desenvolvimento de intervenções psicológicas, articulando as teorias da psicologia com a sua aplicação no mundo real, e levando as dinâmicas de ensino para o ambiente do estúdio de design, onde se verifica uma transmissão de conhecimento e de ideias mais horizontal. Este exercício foi realizado e avaliado na perspetiva dos alunos (avaliação essa apresentada numa publicação anterior, ver [3]), e neste artigo voltamo-nos para as soluções concretas que foram propostas. Questionamos essas soluções em relação à sua exequibilidade, criatividade, compreensão por parte do utilizador, e justificação com base nas teorias da psicologia positiva, de modo a compreender se a introdução destes elementos pedagógicos do design faz sentido no ensino da psicologia.

1.1 Psicologia positiva

A psicologia é uma disciplina que tradicionalmente se foca na doença mental e no mal estar psicológico dos indivíduos. A sua história levou a que, depois da Segunda Guerra Mundial, se direcionassem esforços para compreender e aprofundar estas temáticas com cada vez mais investigação e produção científica. No entanto, a partir dos anos 2000, verificou-se a falta de um ramo dedicado que pudesse investigar e compreender o lado positivo da psicologia, e que desenvolvesse e testasse ferramentas para o florescimento humano [4, 5, 6]. A *psicologia positiva* foi então cunhada e as suas fundações teóricas lançadas [5].

A psicologia positiva surgiu como um ramo da psicologia que estuda o bem-estar humano, desenvolve modelos teóricos para o explicar, e cria e testa estratégias para o melhorar [7]. As intervenções desenvolvidas neste âmbito denominam-se de “intervenções de psicologia positiva” [Positive Psychology Interventions] ou PPIs. As PPIs podem ser jogos, sessões organizadas de *coaching*, tarefas, protocolos, atividades ou experiências, etc. São um conjunto de ferramentas e estratégias que se focam no bem-estar humano e nas emoções positivas [8, 9]. Exemplos concretos são a prática da gratidão (por exemplo com recurso ao exercício da “carta de gratidão,” ver [10]), a prática de *mindfulness* (isto é, de estar presente com intenção, observando atentamente o mundo e aceitando a sua realidade, ver [11, 12]), ou práticas de cuidado do corpo como o yoga (para mais exemplos, ver [8, 13]).

Podemos observar que estes “produtos” da psicologia positiva são equiparáveis a intervenções de design, no sentido em que existe um esforço em alterar uma situação

de A para B, criando um caminho estratégico e iterativo para o conseguir. O design pode tornar tangíveis certas ideias testadas (e.g., praticar a gratidão) ao criar suportes para as concretizar no mundo real (e.g., um diário de gratidão). Foi com este pressuposto em mente que desenvolvemos um exercício no qual cruzamos as disciplinas e utilizamos mecanismos pedagógicos do design no ensino da psicologia positiva [3].

2 Introduzindo mecanismos pedagógicos de design no ensino da psicologia positiva

Existem vários mecanismos de ensino no design: desde livros, a artigos, vídeos, aulas teóricas, aulas em formato de workshop, programas de computador, etc. Um desses mecanismos utilizados no ensino do design são as ferramentas – mecanismos que potenciam as capacidades dos designers, e que ajudam a otimizar o seu desempenho [14, 15]. Dentro da panóplia de ferramentas existentes no ensino do design, optámos por introduzir telas para preencher, com exercícios baseados em métodos de design. As telas são ferramentas de design e inovação, utilizadas por designers e outros intervenientes no processo de design, para organizar a investigação sobre o utilizador e o seu contexto, ou para criar visões estratégicas para um projeto. Este tipo de ferramenta é amplamente utilizada em domínios e subdomínios do conhecimento e prática tais como o marketing, o design de interação, a inovação disruptiva, a experiência do utilizador, etc.

Para além das telas, optámos por simular em aula um ambiente de estúdio de design, no qual grupos multidisciplinares se juntaram para debater e propor ideias sobre a psicologia positiva na prática. Este formato de aula é, por natureza, colaborativo, horizontal, de base prática, onde ideias se desenvolvem-se em diálogo com o professor e colegas, onde se aprende através do fazer [16].

2.1 Exercício em aula

Para adereçar a questão de melhoria do ensino da psicologia positiva com mecanismos pedagógicos do design, propusemos a uma turma de pós-graduação em psicologia positiva com 24 alunos, um exercício para a criação de PPIs. Do total, 21 alunos concluíram com sucesso o exercício, e foram capazes de desenvolver uma ideia respondendo a uma série de critérios. Esses critérios correspondiam a um projeto:

- Exequível (detalhado o suficiente);
- Criativo (original, pelo menos na sua implementação);
- Compreensível (isto é, passível de ser avaliado pelo utilizador); e
- Justificado (com base em investigação existente na temática).

O exercício consistiu em três partes, as quais foram suportadas com materiais impressos (telas em formato A3):

- Parte 1- A descoberta do utilizador (Figura 1):
 - Para esta parte foram introduzidas duas telas baseadas em métodos da disciplina do design: uma tela sobre a pessoa-tipo do utilizador

(baseada no método da *Persona*, ver [17]) e uma tela sobre empatia (baseada no método de *Empathy Mapping*, ver [18]).

- Parte 2 - A descoberta do contexto (Figura 2):
 - Para esta parte foram introduzidas duas telas baseadas igualmente em métodos de design: uma tela sobre o mapeamento da jornada do utilizador (baseada no método de *Journey/Experience Mapping*, ver [19, 20]) e numa tela sobre a criação de uma visão de design, com base no efeito pretendido ilustrado numa metáfora (baseado no conceito de *Design Vision*, ver [21]).
- Parte 3 - O desenvolvimento de uma intervenção (Figura 3):
 - Para esta parte foram também introduzidas duas telas baseadas em métodos de design: uma tela com uma matriz de oportunidades ligando o formato de uma intervenção ao seu propósito de bem-estar (baseada na *Well-Being Matrix*, ver [22]) e uma tela em branco onde os participantes poderiam detalhar a sua intervenção.

Fig. 1. Parte 1 do exercício: tela da pessoa-tipo (lado esquerdo) e tela da empatia (lado direito).

1. tela sobre a pessoa ("persona")

identificação
 nome
 idade
 género
 ocupação
 educação
 estado civil
 filhos
 interesses
 valores
 personalidade
 habilidades
 talentos

como é?
 aparência
 personalidade
 valores
 interesses
 habilidades
 talentos

talento
 o que faz melhor?
 o que faz pior?

contexto
 onde vive?
 onde trabalha?
 onde estuda?
 onde se encontra?
 onde se encontra?
 onde se encontra?

capacidades
 o que consegue fazer?
 o que não consegue fazer?

citões
 o que diz?
 o que sente?

2. tela de empatia

o que VE a pessoa?
 o que VE a pessoa?
 o que VE a pessoa?
 o que VE a pessoa?
 o que VE a pessoa?

o que OUVI a pessoa?
 o que OUVI a pessoa?
 o que OUVI a pessoa?
 o que OUVI a pessoa?
 o que OUVI a pessoa?

o que FAZ a pessoa?
 o que FAZ a pessoa?
 o que FAZ a pessoa?
 o que FAZ a pessoa?
 o que FAZ a pessoa?

o que PENSA e SENTE?
 o que PENSA e SENTE?
 o que PENSA e SENTE?
 o que PENSA e SENTE?
 o que PENSA e SENTE?

o que REQUER a pessoa a FAZER?
 o que REQUER a pessoa a FAZER?
 o que REQUER a pessoa a FAZER?
 o que REQUER a pessoa a FAZER?
 o que REQUER a pessoa a FAZER?

Fig. 1. Parte 1 do exercício: tela da pessoa-tipo (lado esquerdo) e tela da empatia (lado direito).

Fig. 2. Parte 2 do exercício: tela da jornada (lado esquerdo) e tela da visão de design (lado direito).

3. mapa da jornada

contexto
 onde é a jornada?
 onde é a jornada?
 onde é a jornada?

objetivos e expectativas
 o que se espera?
 o que se espera?
 o que se espera?

etapas-chave
 o que acontece?
 o que acontece?
 o que acontece?

ações
 o que se faz?
 o que se faz?
 o que se faz?

sentimentos
 o que se sente?
 o que se sente?
 o que se sente?

oportunidades
 o que se pode fazer?
 o que se pode fazer?
 o que se pode fazer?

4. metáfora ("visão de design")

objetivos
 o que se quer?
 o que se quer?
 o que se quer?

verões
 o que se quer?
 o que se quer?
 o que se quer?

nomes
 o que se quer?
 o que se quer?
 o que se quer?

contribuições
 o que se quer?
 o que se quer?
 o que se quer?

visão
 o que se quer?
 o que se quer?
 o que se quer?

Fig. 2. Parte 2 do exercício: tela da jornada (lado esquerdo) e tela da visão de design (lado direito).

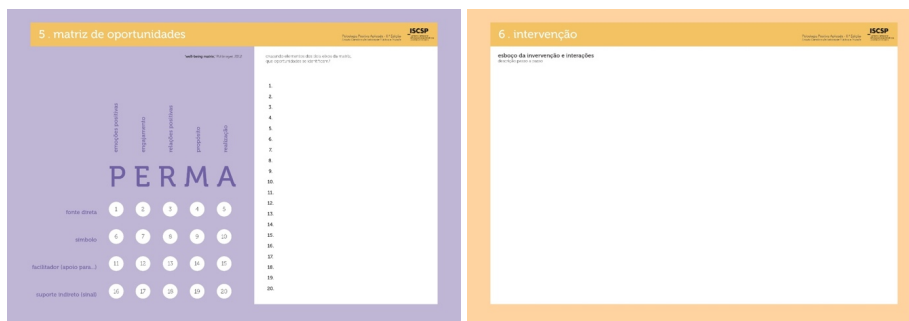


Fig. 3. Parte 3 do exercício: tela da matriz de oportunidades (lado esquerdo) e tela da intervenção (lado direito).

O exercício foi inicialmente discutido em grupo, no contexto do estúdio de design. No entanto, cada aluno foi responsável pelo seu próprio projeto, sendo que alguns grupos optaram por trabalhar temáticas semelhantes (educação, terceira idade, comunicação positiva, etc.) ou públicos-alvo semelhantes (alunos, professores, etc.).

2.2 Resultados e discussão

O exercício foi primeiramente avaliado da perspectiva dos alunos, tendo os mesmos sido questionados sobre a sua opinião referente a cada parte do exercício e às ferramentas de design introduzidas na aula. Nessa avaliação verificou-se um grande entusiasmo e a afirmação de potencial das ferramentas usadas (publicado em [12]).

Para além da avaliação dos próprios alunos sobre o exercício e os materiais da aula, o resultado dos mesmos foi avaliado numa escala de 0 a 20 pelo professor (especialista em design positivo), cuja média de 17 valores corrobora o sucesso do exercício.

Nesta secção apresentamos alguns resultados (Tabela 1) e discutimos a sua exequibilidade (se o projeto se encontra suficientemente detalhado), a sua criatividade (se o projeto é original, pelo menos na sua implementação), a sua clareza (se é passível de ser avaliado pelo utilizador), e a sua fundamentação na teoria existente na temática. Especificamente, cinco projetos foram selecionados para mostrar a diversidade de soluções alcançadas.

O projeto P001, “Fitas emocionais,” teve início numa problemática ligada ao stress e ansiedade de alunos do ensino secundário. A solução encontrada – fitas para o pulso com cores correspondentes a emoções – é de simples execução e implementação, é inovadora no sentido em que com um esforço mínimo se pode potencialmente alcançar grandes resultados, é clara para o alvo que se propõe alcançar, e baseia-se na ideia de comunicação não violenta.

O projeto P002, “Let’s Get on Board” teve origem nas dificuldades de comunicação e colaboração entre trabalhadores do contexto universitário e teve como objetivo consolidar o corpo não-docente para servir uma só missão em conjunto. A solução encontrada – uma serie de tarefas guiadas por uma aplicação móvel – é de relativa simplicidade e execução, e original no que respeita às práticas existentes nas universidades

portuguesas. Para além disso, é clara para o público-alvo e baseada na ideia de consolidação de equipas presente amiúde no mundo empresarial.

Tabela 1. Exemplos de projetos concluídos.

Projeto	Tema	Utilizador-tipo	Objetivos/problemática	Solução proposta
P001	Comunicação positiva	Professor do ensino secundário; falta de empatia; “estou farto desta turma”	Sensibilizar os professores para uma comunicação não-violenta e criar maior empatia e bem-estar entre professores e alunos	“Fitas emocionais” Conjunto de braceletes para os alunos comunicarem o seu estado emocional
P002	Consolidação de equipas (<i>team building</i>)	Administrativo/pessoal não-docente de universidade; rivalidade, antipatia por certos colegas; “valorizamos pessoas”	Tornar o ambiente de trabalho mais colaborativo; bem-estar e sucesso da organização	“Let’s Get on Board” Aplicação para telemóvel que guia um workshop composto por grupos de pessoas que não trabalham diretamente; ação de vários dias
P003	Solidão na terceira idade	Idosa, avó, debilitada; “sinto-me sozinha e gostava de ter mais companhia, de ter mais gente por perto”	Jovens (a estudar/viver) longe das suas famílias; encontrar forma de ajudar idosos, dando-lhes propósito e acompanhamento	“De Mãos Dadas” Sistema de acolhimento para jovens estudantes serem alojados em casa de idosos; ações e iniciativas são incluídas no processo
P004	Introspeção/reflexão pessoal	Jovem, curiosa e artística; “sinto que não tenho tempo para parar; a minha vida é monótona e repetitiva	Descobrir e explorar emoções positivas; refletir sobre a imagem pessoal, competências, potencialidades, e sonhos	“Diário Positivo” Produto-sistema com um diário e várias fases de implementação e acompanhamento subsequente em grupo
P005	Integração de alunos problemáticos	Alunos do ensino secundário; falta de concentração, necessidade de ser aceite pela sociedade, repetentes; “Ando a marcar passo – tenho de dar o ‘salto’ e começar o meu caminho”	Tornar o ensino técnico numa alternativa normal e desejável pela escola e pela sociedade.	“New Care” Políticas públicas para implementar em contexto escolar: campanhas de publicidade, prevenção junto dos alunos; intercâmbios entre tipos de ensino

O projeto P003, “De Mãos Dadas” teve como tema de foco a solidão na terceira idade, tendo proposto como solução um sistema de acolhimento que beneficiaria tanto o público-alvo como jovens a viver/estudar longe da família. A solução é relativamente clara – ainda suscitando algumas dúvidas quanto à sua implementação e segurança – com grande potencial de sucesso. É exequível, por exemplo como um projeto do Estado, e, apesar de não ser completamente inovadora (existem projetos semelhantes de grande sucesso em outros países), é-o no contexto português.

O projeto P004 é focado na introspeção pessoal sobre quem a pessoa é e qual o seu propósito. Utiliza uma ideia validada da psicologia positiva – o diário positivo –

integrando vários exercícios de escrita criativa, gratidão, etc. – também eles validados previamente. A inovação encontra-se no sistema de implementação que inclui uma preparação e acompanhamento em grupo.

Finalmente, o projeto P005 foca-se na integração de alunos problemáticos do ensino secundário, propondo uma série de elementos de políticas públicas e consciencialização social. É exequível mas de implementação complexa, uma vez que requiere a articulação de escolas e Estado. É também esta uma ideia de grande potencial.

O pressuposto de que a psicologia positiva produz soluções equiparáveis ao design já fora defendido anteriormente [23]. No entanto, introduzir ferramentas de design propositadamente para apoiar a investigação sobre o público-alvo, os seus contextos, e as suas problemáticas não tinha ainda sido realizado. Verificamos que, após observar os resultados da aula na qual estes elementos foram introduzidos, os alunos foram capazes de delinear soluções concretas, exequíveis no mundo real, inovadoras, e claras para o público-alvo. Nesse sentido, propomos que os mecanismos de ensino do design conseguem potenciar soluções concretas para melhorar a vida das pessoas, independentemente do seu estado psicológico (e.g., um idoso que sente solidão encontra-se num estado mental mais delicado do que um jovem que quer saber mais sobre si próprio).

3 Conclusão

Neste artigo apresentámos e discutimos alguns resultados de um exercício feito no âmbito de uma pós-graduação em psicologia positiva, na qual introduzimos elementos pedagógicos de design: ferramentas de design (telas com exercícios para preencher baseadas em métodos de design) e o formato de estúdio de design. Não tendo discutido aqui os mecanismos pedagógicos em si (uma vez que esta discussão fora já publicada anteriormente, ver [3]), voltámo-nos para os projetos resultantes deste exercício para os observar quanto à sua exequibilidade, criatividade, clareza, e fundamentação teórica.

Nesta discussão foi possível verificar o pressuposto inicial de que existe na natureza das duas disciplinas – do design e da psicologia – uma grande afinidade em relação ao que se produz, e por tal, os mecanismos de ensino do design conseguem potenciar soluções concretas para melhorar a vida das pessoas (com ou sem doença mental, como preconiza o campo da psicologia positiva).

Este estudo tem a limitação de ter sido realizado uma só vez, com 21 projetos analisados, sendo que esta questão – apesar de apontar para um resultado positivo – carece de mais investigação.

De futuro, novos estudos poderão focar-se em projetos multidisciplinares ou em grupo, com mais turmas, e eventualmente realizar experiências com grupos de controlo aos quais se oferece a mesma tarefa (*design brief*) mas não se aplicam estes mecanismos de ensino do design. Por outro lado, poderá ser também relevante conduzir estudos longitudinais, para compreender o quão útil estes elementos de ensino são a médio ou longo prazo, para além da sua aplicação única em uma aula.

Referências

1. Sanders, E. & Stappers, P.J. (2013). *Convivial toolbox: Generative research for the front end of design*. Amsterdam: BIS Publishers.
2. Wright, G.B. (2011). Student-centered learning in higher education. *International Journal of Teaching and Learning in Higher Education*, 23(1), 92-97.
3. Casais, M. (2019). The value of design education for other fields: Using design tools to teach psychology. *Proceedings of the 10th International Conference Senses & Sensibility 2019: Lost in (G)localization* (27-29 de novembro, 2019). Sociedade de Geografia de Lisboa, Portugal.
4. Boniwell, I. (2012). *Positive psychology in a nutshell: The science of happiness*. London: McGraw-Hill Education.
5. Seligman, M.E.P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
6. Sheldon, K.M. & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist*, 56(3), 216-217.
7. Donaldson, S.L., Csikszentmihalyi, M., & Nakamura, J. (2011). *Applied positive psychology: Improving everyday life, health, schools, work, and society*. New York: Psychology Press.
8. Lyubomirsky, S. & Layous, K. (2013). How do simple positive activities increase well-being? *Current Directions in Psychological Science*, 22, 57-62.
9. Sin, N.L. & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: a practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65, 467-487.
10. Lyubomirsky, S. (2008). *The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want*. New York: Penguin Press.
11. Brown, K.W. & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
12. Hanley, A., Warner, A., & Garland, E.L. (2015). Associations between mindfulness, psychological well-being, and subjective well-being with respect to contemplative practice. *Journal of Happiness Studies*, 16, 1423-1436.
13. Proyer, R.T., Wellenzohn, S., Gander, F., & Ruch, W. (2015). Toward a better understanding of what makes positive psychology interventions work: Predicting happiness and depression from the person-intervention fit in a follow-up after 3.5 years. *Applied Psychology*, 7, 108-128.
14. Lutters, E., Van Houten, F.J., Bernard, A., Mermoz, E., & Schutte, C.S. (2014). Tools and techniques for product design. *CIRP Annals*, 63(2), 607-630.
15. Sleeswijk Visser, F. (2009). *Bringing the everyday life of people into design* (Doctoral dissertation). Delft: Delft University of Technology.
16. Ferreira, J. (2018). *Design conversations: An exploratory study of teacher and student interaction in the design studio* (Doctoral dissertation). Delft: Delft University of Technology.
17. Brangier, E. & Bornet, C. (2011). Persona: A method to produce representations focused on consumers' needs. In: Karwowski, W., Soares, M.M., Stanton, N.A. (Eds.), *Human factors and ergonomics in consumer product design: Methods and techniques* (pp. 37-61). Boca Raton: CRC Press.
18. Brown, J.L. (2018). *Empathy mapping: A guide to getting inside a user's head*. Online: <https://www.uxbooth.com/articles/empathy-mapping-a-guide-to-getting-inside-a-users-head/>, accessed 2020/01/30.

19. Gibbons, S. (2018). *Journey Mapping 101*. Online: <https://www.nngroup.com/articles/journey-mapping-101/>, accessed 2020/01/30.
20. Howard, T. (2014). Journey mapping: A brief overview. *Communication Design Quarterly*, 2(3), 10–13.
21. Olieman, A.M. (2011). *Design vision*. Online: http://wikid.io.tudelft.nl/WikID/index.php/Design_vision, accessed 2020/01/30.
22. Pohlmeier, A.E. (2012). Design for happiness. *Interfaces*, 92, 8–11.