

A PSICOLOGIA POSITIVA E TECNOLOGIA: EXPLORANDO O IMPACTO DAS PLATAFORMAS DIGITAIS NA PROMOÇÃO DO BEM-ESTAR

POSITIVE PSYCHOLOGY AND TECHNOLOGY: EXPLORING THE IMPACT OF DIGITAL PLATFORMS ON PROMOTING WELL-BEING

Jocirley de Oliveira¹

Data de publicação: 25/01/2024

Palavras-chave:

Psicologia Positiva;
Tecnologia; Bem-Estar;
Saúde Mental.

Resumo: Este artigo tem como objetivo explorar o impacto das plataformas digitais na promoção do bem-estar, investigando a interseção entre a psicologia positiva e a tecnologia. Realizou-se uma pesquisa bibliográfica qualitativa para examinar o desenvolvimento de ferramentas baseadas em princípios da psicologia positiva e seu impacto no bem-estar emocional por meio de tecnologias digitais. A fundamentação teórica abrangeu a definição e os princípios da psicologia positiva, incluindo conceitos de resiliência, otimismo, gratidão e bem-estar subjetivo. Além disso, investigou-se o surgimento e a eficácia de intervenções psicológicas digitais, destacando estudos que avaliam a efetividade de aplicativos e plataformas online no tratamento de questões de saúde mental, como ansiedade e depressão. Os resultados da pesquisa bibliográfica indicaram que as tecnologias digitais oferecem uma gama variada de ferramentas e intervenções capazes de promover o bem-estar emocional e psicológico. Contudo, também revelaram desafios significativos, incluindo preocupações éticas sobre privacidade e segurança de dados, bem como os efeitos adversos do uso excessivo de tecnologia na saúde mental. Conclui-se que, embora as plataformas digitais tenham potencial para impactar positivamente o bem-estar, é crucial equilibrar seu uso com estratégias para garantir um ambiente digital saudável. Destaca-se a necessidade de diretrizes éticas e intervenções responsáveis na interseção entre psicologia positiva e tecnologia para promover o bem-estar emocional e psicológico.

Keywords:

Positive Psychology;
Technology; Well-Being;
Mental Health.

Abstract: This article aims to explore the impact of digital platforms on promoting well-being by investigating the intersection between positive psychology and technology. A qualitative literature search was conducted to examine the development of tools based on principles of positive psychology and their impact on emotional well-being through digital technologies. The theoretical foundation encompassed the definition and principles of positive psychology, including concepts of resilience, optimism, gratitude, and subjective well-being. In addition, the emergence and effectiveness of digital psychological interventions were investigated, highlighting studies that evaluate the effectiveness of online apps and platforms in the treatment of mental health issues, such as anxiety and depression. The results of the literature search indicated that digital technologies offer a wide range of tools and interventions capable of promoting emotional and psychological well-being. However, they also revealed significant challenges, including ethical concerns about data privacy and security, as

¹ Doutor em Ensino de Língua e Literatura pela Universidade Federal do Tocantins (UFT). Docente da Faculdade de Ciências do Tocantins (FACIT). Araguaína, Tocantins, Brasil.

well as the adverse effects of excessive technology use on mental health. It is concluded that while digital platforms have the potential to positively impact well-being, it is crucial to balance their use with strategies to ensure a healthy digital environment. The need for ethical guidelines and responsible interventions at the intersection of positive psychology and technology to promote emotional and psychological well-being is highlighted.

INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, temos testemunhado uma rápida evolução no panorama tecnológico, transformando a maneira como interagimos, aprendemos e até mesmo cuidamos de nossa saúde mental e emocional. Paralelamente, o campo da psicologia positiva, que se concentra no cultivo das forças e virtudes humanas para melhorar a qualidade de vida, tem ganhado destaque, oferecendo novas perspectivas para promover o bem-estar.

A convergência entre a psicologia positiva e a tecnologia digital apresenta uma promissora fronteira para abordagens inovadoras na promoção da saúde mental e emocional. O surgimento de aplicativos móveis, plataformas online e intervenções digitais fundamentadas nos princípios da psicologia positiva oferece novas oportunidades de acesso e engajamento para indivíduos em busca de recursos para fortalecer sua saúde emocional e psicológica.

Este artigo propõe uma investigação sobre o impacto das plataformas digitais na promoção do bem-estar, explorando a interseção entre a psicologia positiva e as inovações tecnológicas. A pesquisa bibliográfica e qualitativa apresentada neste estudo visa compreender como a sinergia entre esses campos pode influenciar positivamente o bem-estar emocional das pessoas em um mundo cada vez mais digitalizado.

A relevância desta análise se fundamenta na urgência de compreendermos os efeitos, tanto positivos quanto desafiadores, da incorporação de tecnologias digitais nas práticas de promoção do bem-estar. Ao explorar os benefícios potenciais, as preocupações éticas e os desafios inerentes ao uso dessas ferramentas na esfera da psicologia positiva, busca-se contribuir para a construção de um arcabouço teórico e prático mais sólido.

Ao longo deste artigo, serão examinados aspectos teóricos e empíricos que evidenciam a intersecção entre psicologia positiva e tecnologia, fornecendo insights valiosos sobre como essas sinergias podem ser aproveitadas de maneira responsável e eficaz na promoção do bem-estar emocional e psicológico.

METODOLOGIA

Este estudo adotou uma abordagem qualitativa por meio de uma pesquisa bibliográfica para investigar o impacto do uso da tecnologia no bem-estar emocional e psicológico.

A pesquisa foi conduzida com base em uma revisão bibliográfica que incorporou uma abordagem qualitativa para analisar e sintetizar informações de fontes diversas sobre o impacto psicológico e emocional do uso da tecnologia.

Para a coleta de dados, foram identificados estudos, artigos acadêmicos e publicações relevantes por meio de bases de dados científicas, livros, periódicos e fontes confiáveis online. A seleção dos dados foi realizada com critérios específicos, priorizando estudos recentes, revisões sistemáticas e meta-análises que ofereciam insights significativos sobre o tema.

O processo de análise dos dados bibliográficos seguiu uma abordagem qualitativa. As informações coletadas foram organizadas, categorizadas e sintetizadas de acordo com os temas e padrões emergentes relacionados ao impacto do uso da tecnologia no bem-estar emocional e psicológico dos usuários.

Com base na análise qualitativa dos dados bibliográficos, foram elaboradas conclusões que ressaltam os principais aspectos do impacto psicológico e emocional do uso da tecnologia. Essas conclusões foram embasadas nos achados da literatura revisada e destacaram aspectos cruciais para promover um uso saudável da tecnologia e preservar o bem-estar emocional dos usuários.

Portanto, a pesquisa bibliográfica foi conduzida estritamente sob diretrizes éticas que fundamentam a integridade intelectual e a responsabilidade na utilização das fontes. Todos os materiais consultados foram criteriosamente referenciados e citados de acordo com as normas da ABNT, visando assegurar o devido crédito aos autores e respeitando integralmente os direitos autorais. A transparência na identificação e na apropriação das fontes utilizadas foi uma prioridade, garantindo a legitimidade e a credibilidade do estudo.

O respeito aos princípios éticos norteou cada etapa da investigação, desde a identificação e seleção criteriosa das referências até a sua incorporação ao trabalho, reforçando o compromisso com a honestidade acadêmica e a validade do conhecimento produzido.

Desenho de estudo. Local de estudo. População de estudo. Critérios de elegibilidade. Coleta de dados. Análise de dados. Aspectos éticos e legais. Desenho de estudo. Local de estudo. População de estudo. Critérios de elegibilidade. Coleta de dados. Análise de dados. Aspectos éticos e legais. Desenho de estudo. Local de estudo. População de estudo. Critérios de elegibilidade. Coleta de dados. Análise de dados. Aspectos éticos e legais. O conteúdo deve ser organizado, de preferência, em ordem cronológica.

Deve apresentar a descrição do local, a data e o delineamento experimental, além de informações necessárias e suficientes para a percepção dos resultados e para a repetição do trabalho por qualquer outro pesquisador. Evitar detalhes supérfluos e extensas descrições de técnicas de uso corrente. O uso de subtítulos, quando indispensável, deverá ser grafado em negrito, com letras minúsculas, exceto a letra inicial, na margem esquerda da página.

RESULTADO

A interseção entre a Psicologia Positiva, a Tecnologia e a busca pela promoção do bem-estar emocional e psicológico tem ganhado crescente interesse e relevância no contexto contemporâneo. A Psicologia Positiva, fundamentada na ideia de promover o florescimento humano ao enfatizar os aspectos saudáveis da vida, oferece uma estrutura teórica robusta centrada em conceitos-chave, como a identificação e fortalecimento de pontos fortes individuais, a construção de resiliência, a promoção do otimismo, a prática da gratidão, a busca pelo bem-estar subjetivo e a definição de um propósito de vida significativo. Neste contexto, a crescente influência das tecnologias digitais desempenha um papel crucial ao oferecer ferramentas inovadoras e acessíveis, possibilitando a aplicação prática dos princípios da Psicologia Positiva no cotidiano, visando à melhoria da saúde mental e emocional das pessoas.

A Psicologia Positiva surge como uma abordagem revolucionária no campo da psicologia, que se afasta do tradicional foco nas patologias e disfunções para direcionar a atenção aos aspectos saudáveis da vida humana. Fundamentada nos trabalhos pioneiros de Seligman (2002), a Psicologia Positiva alça seu voo no início do século XXI, moldando-se em torno de princípios fundamentais que visam não apenas à redução do sofrimento psicológico, mas também à promoção do bem-estar e do florescimento humano.

O cerne da Psicologia Positiva reside na identificação e cultivo dos pontos fortes individuais. Sua abordagem enfatiza a importância da resiliência, explorando como as pessoas conseguem enfrentar adversidades e superar desafios, muitas vezes emergindo mais fortes após experiências difíceis. Além disso, segundo Hutz (2014), promove uma visão otimista, incentivando a crença na capacidade de crescimento pessoal e no desenvolvimento de perspectivas positivas diante das circunstâncias.

A prática da gratidão também se destaca como um pilar central da Psicologia Positiva. Reconhecer e apreciar os aspectos positivos da vida, expressar a gratidão pelas pequenas coisas e momentos de felicidade cotidiana têm sido associados a uma melhoria significativa na satisfação e no bem-estar emocional. Essa abordagem não busca apenas a ausência de doença

mental, mas sim o florescimento psicológico, promovendo o bem-estar subjetivo em suas várias nuances.

Além disso, Hutz (2014) afirma que a Psicologia Positiva se fundamenta na busca por um propósito de vida significativo, incentivando a descoberta e a busca por atividades e objetivos que deem sentido à existência. Essa ênfase na identificação do propósito pessoal não só fortalece a resiliência, mas também contribui para a sensação de realização e felicidade ao longo da vida.

A busca por um propósito de vida significativo é um dos pilares essenciais da Psicologia Positiva, constituindo-se como um elemento vital para o florescimento humano. O propósito pessoal vai além de meros objetivos e metas; é a espinha dorsal que sustenta a existência, fornecendo um significado mais profundo para as ações, experiências e relações de uma pessoa.

Nesse sentido, Gomide (2013) corrobora ao afirmar que a identificação do propósito pessoal não é uma busca por uma utopia inatingível, mas sim um processo dinâmico de autodescoberta e desenvolvimento ao longo da vida.

Além disso, ter um propósito de vida claro e definido está associado a uma melhor saúde mental e física. Estudos têm mostrado que aqueles que percebem um propósito em suas vidas tendem a lidar melhor com o estresse, apresentam menor probabilidade de desenvolver depressão e ansiedade e demonstram maior bem-estar geral.

Portanto, a Psicologia Positiva emerge como um campo multifacetado, cujos princípios e descobertas têm deixado uma marca significativa na compreensão da natureza humana e na busca por uma vida mais plena e significativa.

O cenário contemporâneo testemunhou uma revolução no campo da saúde mental e do bem-estar, impulsionada pelo avanço das tecnologias digitais. Plataformas digitais, aplicativos móveis, realidade virtual, inteligência artificial e outras inovações têm desempenhado um papel significativo na promoção do equilíbrio emocional e psicológico.

O advento dos aplicativos móveis revolucionou a forma como as pessoas lidam com sua saúde mental. Aplicativos que oferecem recursos de meditação guiada, monitoramento do humor, gerenciamento do estresse e terapia online tornaram-se pilares no cuidado emocional diário.

Além disso, Silva (2016) afirma que a realidade virtual tem sido empregada como uma ferramenta terapêutica inovadora, especialmente no tratamento de fobias, transtornos de estresse pós-traumático e ansiedade.

A inteligência artificial também desempenha um papel fundamental na detecção precoce de problemas de saúde mental. Algoritmos avançados podem analisar padrões comportamentais, detectar mudanças sutis de humor e oferecer suporte personalizado, identificando potenciais sinais de alerta para intervenções precoces.

No contexto da Psicologia Positiva, os aplicativos e plataformas desenvolvidos para promover o bem-estar emocional e psicológico representam um avanço significativo. Essas ferramentas são concebidas com base em fundamentos da Psicologia Positiva, direcionando-se a uma abordagem proativa voltada ao fortalecimento da gratidão, da resiliência, do otimismo e do propósito de vida.

Plataformas como Happify, Gratitude Journal e Calm Mind são exemplos frequentemente citados na literatura por integrarem recursos digitais voltados ao fortalecimento de habilidades emocionais e ao desenvolvimento do bem-estar subjetivo.

Essas ferramentas representam um reflexo da integração entre tecnologia e Psicologia Positiva, oferecendo apoio e recursos acessíveis para promover o bem-estar emocional e psicológico de forma inovadora.

A crescente prevalência das intervenções psicológicas online tem suscitado considerável interesse dentro da comunidade científica. Estudos sobre sua eficácia para tratar ansiedade, depressão e estresse têm demonstrado resultados promissores.

As intervenções online têm mostrado eficácia no tratamento da ansiedade, proporcionando módulos estruturados que ensinam habilidades de enfrentamento, estratégias de relaxamento e reestruturação cognitiva.

No contexto da depressão, Barros (2015) destaca que terapias online baseadas na terapia cognitivo-comportamental, combinadas com suporte profissional, têm sido associadas a melhorias significativas na saúde mental.

Ao contrastar as intervenções online com as abordagens terapêuticas tradicionais, observam-se vantagens e desafios. As terapias presenciais favorecem uma interação mais direta entre terapeuta e paciente, enquanto as intervenções digitais ampliam a acessibilidade e reduzem barreiras geográficas e financeiras.

Dessa forma, as intervenções psicológicas baseadas na internet representam uma importante alternativa complementar às modalidades tradicionais de cuidado em saúde mental.

A crescente interdependência entre tecnologia e vida cotidiana trouxe avanços importantes, mas também desafios que afetam a saúde mental. Entre eles destacam-se a dependência digital, a ansiedade, a solidão e a desconexão interpessoal.

A dependência excessiva de redes sociais e dispositivos digitais pode desencadear comportamentos compulsivos relacionados à busca constante por validação social.

Além disso, emergem preocupações éticas relacionadas à privacidade, à confidencialidade e à segurança dos dados dos usuários. Baptista (2017) ressalta que a proteção das informações pessoais dos pacientes deve constituir uma prioridade central nas intervenções psicológicas online.

Pimentel (2019) acrescenta que violações de dados podem gerar impactos emocionais significativos, comprometendo a confiança dos usuários e a credibilidade dos serviços oferecidos.

Nesse sentido, torna-se fundamental implementar diretrizes éticas sólidas, protocolos robustos de segurança digital e mecanismos transparentes de utilização dos dados.

O advento da tecnologia trouxe inúmeros benefícios, mas também desafios relacionados ao equilíbrio emocional e psicológico. Para alcançar um equilíbrio digital saudável, é necessário implementar estratégias baseadas em evidências científicas.

Entre essas estratégias destacam-se a definição de limites para o uso de dispositivos eletrônicos, a promoção de períodos de desconexão digital, a prática de atividades físicas e o fortalecimento das interações presenciais.

A educação digital também assume papel relevante ao promover habilidades de gerenciamento do tempo online, pensamento crítico e uso consciente das tecnologias.

No contexto das redes sociais, recomenda-se limitar o tempo de exposição, selecionar conteúdos positivos e evitar comparações prejudiciais que possam comprometer a autoestima e o bem-estar emocional.

Além disso, práticas de mindfulness, meditação e autocuidado contribuem para reduzir os efeitos negativos associados ao uso excessivo da tecnologia.

Em síntese, os resultados discutidos na literatura indicam que as tecnologias digitais podem atuar tanto como fator promotor quanto como fator de risco para a saúde mental. Seus benefícios dependem do uso consciente, ético e equilibrado, aliado a estratégias que fortaleçam a autonomia, a resiliência e o bem-estar emocional dos indivíduos.

DISCUSSÃO

A pesquisa revelou uma crescente integração entre os princípios da Psicologia Positiva e as inovações tecnológicas. Aplicativos móveis, plataformas online e intervenções digitais têm

sido desenvolvidos com base nos conceitos da Psicologia Positiva, visando promover o bem-estar emocional e psicológico.

Uma descoberta significativa foi a melhoria na acessibilidade aos recursos de saúde mental e bem-estar por meio da tecnologia. Essas ferramentas digitais permitem um acesso mais amplo a estratégias de autocuidado, proporcionando engajamento e suporte contínuo para os usuários.

Os dados analisados destacam os benefícios potenciais das intervenções baseadas na Psicologia Positiva e na tecnologia. Esses benefícios incluem o fortalecimento da resiliência, o aumento da gratidão, a promoção de relações interpessoais saudáveis e o estímulo à busca por um propósito de vida significativo.

A análise dos dados evidencia um impacto positivo das intervenções tecnológicas fundamentadas na Psicologia Positiva sobre a saúde emocional dos indivíduos. A prática de exercícios diários, como a expressão de gratidão e a realização de atividades orientadas por propósito, demonstrou melhorias significativas no bem-estar subjetivo.

Apesar dos benefícios identificados, os dados também apontam desafios e limitações. Questões relacionadas à ética, à confiabilidade dos aplicativos, à personalização efetiva para diferentes perfis de usuários e à dependência excessiva da tecnologia foram identificadas como áreas de preocupação que demandam atenção contínua.

A discussão concentra-se, portanto, no potencial de aperfeiçoamento das intervenções digitais. Destaca-se a necessidade permanente de aprimorar a qualidade, a eficácia e a ética dessas ferramentas, de modo a garantir resultados positivos e minimizar possíveis riscos à saúde mental dos usuários.

A integração entre Psicologia Positiva e tecnologia requer uma abordagem multidisciplinar. A colaboração entre psicólogos, especialistas em tecnologia, profissionais da saúde mental e estudiosos da ética é fundamental para o desenvolvimento e a implementação de intervenções mais abrangentes e eficazes.

A interseção entre Psicologia Positiva e tecnologia é fortalecida pela contribuição dos psicólogos, que oferecem subsídios teóricos e práticos sobre os aspectos emocionais, comportamentais e cognitivos relacionados à promoção do bem-estar. Conceitos como gratidão, resiliência, propósito de vida e satisfação pessoal são fundamentais para a elaboração de intervenções direcionadas à melhoria da qualidade de vida.

Por outro lado, a atuação dos especialistas em tecnologia é essencial para transformar essas teorias em soluções práticas. Seu conhecimento sobre ferramentas digitais, inteligência

artificial e desenvolvimento de plataformas possibilita a criação de aplicativos, softwares e ambientes virtuais voltados ao fortalecimento da saúde emocional.

Além disso, a dimensão ética é indispensável para assegurar que tais intervenções respeitem princípios fundamentais, como privacidade, consentimento informado, segurança dos usuários e equidade no acesso às tecnologias. Nesse contexto, especialistas em ética desempenham papel estratégico na construção de diretrizes e mecanismos de proteção.

A participação de profissionais da saúde mental, como psicólogos clínicos, psiquiatras e terapeutas, também é fundamental para garantir que as intervenções tecnológicas estejam alinhadas às necessidades terapêuticas dos usuários e aos princípios clínicos que orientam o cuidado em saúde mental.

A integração dessas diferentes áreas do conhecimento possibilita o desenvolvimento de intervenções mais abrangentes, adaptáveis e eficazes. Essa abordagem multidisciplinar favorece a personalização das soluções, considerando a diversidade dos usuários, os contextos socioculturais e as necessidades específicas de cada indivíduo.

Os resultados também apontam para a necessidade de novas pesquisas que permitam compreender com maior profundidade os mecanismos envolvidos nessas intervenções, avaliar sua eficácia em longo prazo e garantir uma utilização ética e responsável da tecnologia na promoção do bem-estar emocional.

Em síntese, a colaboração entre Psicologia Positiva, tecnologia, ética e saúde mental mostra-se essencial para o desenvolvimento de intervenções digitais voltadas à promoção do bem-estar emocional. Essa abordagem multidisciplinar amplia a compreensão dos desafios existentes e favorece a construção de soluções inovadoras, éticas e acessíveis, capazes de contribuir significativamente para a melhoria da qualidade de vida da população.

CONCLUSÃO

Este estudo explorou a sinergia entre a Psicologia Positiva e a tecnologia, evidenciando um amplo campo de possibilidades para a promoção do bem-estar emocional por meio de abordagens inovadoras. Ao longo da investigação, buscou-se compreender aspectos relacionados ao comportamento humano, às emoções e às interações sociais, destacando o potencial das tecnologias digitais como ferramentas de apoio à saúde mental e ao desenvolvimento humano.

A integração entre áreas tradicionalmente distintas, como a Psicologia e a tecnologia, demonstrou não apenas sua complementaridade, mas também sua relevância diante das

demandas contemporâneas. A articulação entre os fundamentos da Psicologia Positiva e os avanços tecnológicos representa uma oportunidade significativa para o desenvolvimento de estratégias voltadas à promoção da qualidade de vida e do bem-estar. Nesse sentido, os resultados analisados reforçam a importância da colaboração interdisciplinar para a construção de soluções inovadoras e acessíveis.

Os achados deste estudo evidenciam que as tecnologias digitais podem contribuir para o fortalecimento de aspectos relacionados à gratidão, resiliência, propósito de vida e satisfação pessoal, ampliando o acesso a recursos de cuidado emocional e psicológico. Entretanto, também foram identificados desafios relacionados à ética, privacidade, segurança das informações e ao uso excessivo das tecnologias, aspectos que demandam atenção contínua por parte de pesquisadores, profissionais e desenvolvedores.

Diante do crescente avanço das tecnologias digitais e da ampliação das discussões sobre saúde mental, esta pesquisa oferece subsídios teóricos para futuras investigações sobre a temática. Além disso, aponta para a necessidade de estudos que avaliem a efetividade dessas intervenções em diferentes contextos socioculturais, bem como seus impactos em longo prazo sobre o bem-estar emocional dos indivíduos.

Ressalta-se que este estudo não pretende esgotar a discussão sobre o tema, mas contribuir para o fortalecimento do debate científico acerca da utilização da tecnologia na promoção da saúde mental e do bem-estar. Novas pesquisas poderão aprofundar aspectos ainda pouco explorados, desenvolver intervenções mais sofisticadas e ampliar o conhecimento sobre os mecanismos que favorecem a integração entre Psicologia Positiva e tecnologia.

Por fim, conclui-se que a promoção do bem-estar emocional no contexto digital requer uma abordagem interdisciplinar, ética e centrada nas necessidades humanas. A colaboração entre profissionais da Psicologia, tecnologia, saúde mental e ética mostra-se fundamental para o desenvolvimento de ferramentas cada vez mais eficazes, seguras e acessíveis. Dessa forma, a integração entre conhecimento científico e inovação tecnológica apresenta-se como uma importante estratégia para contribuir com o florescimento humano e com a construção de uma sociedade mais saudável e emocionalmente equilibrada.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, F. D.; SANTOS, M. J. Ciberpsicologia: perspectivas atuais e novas práticas. Campinas: Alínea, 2012.

BAPTISTA, M. N.; OLIVEIRA, M. N. Ética na era digital. Rio de Janeiro: Wak Editora, 2017.

- BARROS, V. D. M.; CUNHA, M. A. Psicologia, internet e redes sociais: novos desafios. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2015.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. Flow: the psychology of optimal experience. New York: Harper & Row, 1990.
- FREDRICKSON, B. Positivity: top-notch research reveals the upward spiral that will change your life. New York: Crown, 2009.
- GOMIDE, P. I. C.; MEDEIROS, E. D. Psicologia positiva e família: um novo olhar. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2013.
- GUIMARÃES, M. C.; SANTOS, C. R. Saúde mental na era digital: impacto das novas tecnologias. Petrópolis: Vozes, 2016.
- HUTZ, C. S.; BANDEIRA, D. R. Psicologia positiva: perspectivas atuais. Porto Alegre: Artmed, 2014.
- KOLLER, S. H.; YUNES, M. A. M. Desenvolvimento humano e tecnologias. Porto Alegre: Artmed, 2013.
- MONTEIRO, R.; CUNHA, P. J. Vida digital: psicologia e ética na era das mídias sociais. São Paulo: Vetor Editora, 2014.
- PETERSON, C. A primer in positive psychology. New York: Oxford University Press, 2006.
- PIMENTEL, M. S.; DE MARIA, M. Bioética, neuroética e direitos humanos na sociedade digital. São Paulo: Blucher, 2019.
- SELIGMAN, M. E. P. Flourish: a visionary new understanding of happiness and well-being. New York: Free Press, 2011.
- SILVA, J. F. M.; BOUSFIELD, A. B. Psicologia, tecnologia e mídias sociais. Curitiba: Appris, 2016.