

**FICHA DE UNIDADE CURRICULAR**  
2019/2020

<b>Designação</b> APRENDIZAGEM E GESTÃO DE COMPETÊNCIAS ACADÉMICAS
<b>Docente (s)</b> Maria Odília Teixeira (responsável), António Manuel Duarte, Maria João Alvarez, Sofia Oliveira
<b>Creditação (ECTS)</b> 6 ECTS
<b>Funcionamento</b> 1 teórica - prática por semana. Sexta-feira das 9 às 13 horas
<b>Objectivos</b> Ao longo do semestre, os estudantes terão oportunidade de desenvolver um processo de planeamento pessoal centrado na reflexividade e no auto-conhecimento, relativamente: <ol style="list-style-type: none"><li>1. Às três áreas de problemas frequentemente associadas ao papel de estudante do ensino superior - ansiedade às avaliações, gestão do tempo, relações interpessoais e em grupo - e recursos e estratégias para enfrentar esses problemas;</li><li>2. Aos estilos de vida e sua relação com a adaptação, a saúde e o bem-estar;</li><li>3. Ao processo de planeamento dos projectos de vida, que sistematiza auto-conhecimento, identificação e mobilização de recursos pessoais e do contexto, processos de tomada de decisão e de transição;</li><li>4. À interação entre a conceção de aprendizagem, a motivação para aprender e as estratégias de estudo.</li></ol>
<b>Competências a desenvolver</b> Competências transversais de análise, reflexividade, planeamento, pensamento crítico, auto-regulação e resolução de problemas. Recolha e análise crítica de informação a partir de fontes diferenciadas e sua comunicação escrita.
<b>Pré-Requisitos (Precedências) * Não se aplica</b>
<b>Conteúdos programáticos</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Planeamento e organização pessoal no Ensino Superior<ol style="list-style-type: none"><li>1.1. Ansiedade às avaliações. Factores explicativos, recursos e estratégias de regulação da ansiedade às avaliações escritas e orais.</li><li>1.2. Mitos, variáveis pessoais e comportamentos associados aos problemas de gestão de tempo. Estratégias de planeamento e organização pessoal na gestão do tempo.</li><li>1.3. Comunicação e gestão de relações interpessoais com os pares e nos grupos de trabalho.</li></ol></li><li>2. Estilos de vida, saúde e bem-estar no Ensino Superior<ol style="list-style-type: none"><li>2.1. Comportamentos e educação alimentares.</li><li>2.2. Consumo de substâncias psicoativas.</li><li>2.3. Atividade física saudável.</li></ol></li><li>3. Objectivos de vida e satisfação no Ensino Superior<ol style="list-style-type: none"><li>3.1. Formação e trabalho como espaços significativos de vida.</li></ol></li></ol>



<p>3.2 Crenças de autoeficácia, objetivos, desempenho académico.</p> <p>3.3 Expectativas e valores.</p> <p>3.4 Estratégias de autoconhecimento.</p> <p>3.5 Investigação e intervenções com estudantes do ensino superior.</p> <p>4. Aprendizagem no Ensino Superior</p> <p>4.1. Concepções de aprendizagem.</p> <p>4.2. Motivação para aprender.</p> <p>4.3. Estratégias de estudo.</p> <p>4.4. Abordagens à aprendizagem.</p>
<p><b>Bibliografia</b></p> <p>Capuzzi, D., &amp; Stauffer, M. D. (Eds.) (2019). <i>Career counselling. Foundations, perspectives, and applications</i> (3rd edition). New York: Routledge</p> <p>Conner, M., &amp; Armitage, C. (2002). <i>The social psychology of food</i>. Buckingham: Open Univ. Press.</p> <p>Hirisch, G. (2001). <i>Helping college students succeed. A model for effective intervention</i>. Philadelphia: Brunner Routledge.</p> <p>Marion, F., Hounsell, D. &amp; Entwistle, N., (2005). <i>The experience of learning: implications for teaching and studying in higher education</i> (3rd Ed). Edinburgh: University of Edinburgh.</p>
<p><b>Métodos de ensino</b></p> <p>Exposição; Leitura e análise de fontes bibliográficas; Discussão em grupo; Exercícios de reflexão pessoal e auto-regulação. Portefólio como agente de organização, reflexão e comunicação das aprendizagens. Aprendizagem baseada na Narrativa. Aprendizagem baseada na Arte.</p>
<p><b>Modalidades de Avaliação</b> (Regime Geral de Avaliação e/ou Regime Final Alternativo)</p> <p>Regime Geral de Avaliação.</p>
<p><b>Elementos de Avaliação</b> (Propostas de datas de avaliação, prazos de entrega de trabalhos, ponderação percentual de cada elemento de avaliação)</p> <p>A avaliação da UC será realizada através de portefólio, o qual deverá incluir para cada um dos módulos as tarefas respectivas, envolvendo actividades de análise e reflexão pessoal. Os critérios de avaliação terão por referência a fundamentação teórica, a reflexão, a auto-avaliação, a organização da informação e respectiva comunicação escrita, devendo ser indicadas as referências bibliográficas consultadas.</p> <p>As tarefas e limite de páginas para cada módulo serão apresentadas pelos respectivos docentes e as datas para entrega acordadas em contexto de turma.</p> <p>A nota final é a média do somatório das tarefas propostas.</p> <p>Para a obtenção de aproveitamento na UC é necessária a aprovação em cada um dos módulos (mínimo de 10 valores, numa escala de 0-20).</p>
<p><b>Regras relativas à melhoria de nota</b></p> <p>Os estudantes podem melhorar cada uma das tarefas realizadas no portefólio em 2ª época.</p>
<p><b>Exigências relativas à assiduidade *</b></p> <p>Os estudantes devem frequentar 2/3 das aulas previstas no calendário lectivo.</p>
<p><b>Regras específicas relativas aos estudantes considerados em situação de excepção</b> (estudantes-trabalhadores, atletas de alta competição, alunos dirigentes associativos, alunos militares, pais e mães estudantes, alunos com necessidades educativas especiais) *</p>



A analisar em cada caso.

### **Língua de ensino**

Português.

Algumas leituras recomendadas podem ser em Inglês, Francês ou Castelhanos.

### **Infrações disciplinares e sanções decorrentes**

De acordo com o Regulamento de Avaliação das Aprendizagens da Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa, consideram-se infrações disciplinares sujeitas a sanções disciplinares os seguintes comportamentos:

- a) Dar, usar ou tentar usar materiais, informação, apontamentos, auxiliares de estudo ou outros objetos e equipamentos não autorizados em exercícios académicos;
- b) Ajudar ou tentar ajudar um colega no cometimento de uma infração disciplinar;
- c) Submeter o mesmo trabalho escrito para apreciação em disciplinas diferentes sem autorização dos docentes, mesmo que com pequenas alterações;
- d) Apresentar como seu o trabalho de outro;
- e) Inventar ou alterar sem autorização qualquer informação ou citação em trabalhos académicos;
- f) Interferir, alterar ou tentar alterar classificações;
- g) Tentar impedir ou interferir com o bom funcionamento das aulas, do trabalho de investigação ou de outras atividades académicas;
- h) Proferir acusações falsas relativamente a docentes ou órgãos de gestão, colegas e funcionários não-docentes da FP-UL;
- i) Falsificação de assinaturas nas folhas de presença nas aulas, em documentos relativos a elementos de avaliação, e em qualquer documento oficial referente ao seu processo e estatuto académico.

As infrações disciplinares cometidas na realização de qualquer elemento de avaliação podem implicar a anulação do mesmo, devendo ser comunicadas ao Conselho Pedagógico, ou consoante a sua gravidade e reiteração, poderão traduzir-se em outras sanções, a definir pelo Reitor da Universidade de Lisboa.

\* No caso de se aplicar