

FICHA DE UNIDADE CURRICULAR
2021/2022

Ciclo de Estudos: Licenciatura em Psicologia

Designação: Aprendizagem e Gestão de Competências Académicas
Docente (s) Maria Odília Teixeira (docente responsável pela UC) Alexandra Marques Pinto, António Manuel Duarte, Maria João Alvarez
Creditação 6 ECTS
Funcionamento Unidade curricular oferecida no 1º semestre como optativa para os alunos do 2º ano da licenciatura em Psicologia Uma aula teórica (2 horas) e uma aula prática (2 horas). O horário de atendimento dos docentes serão definidos anualmente
Objectivos Ao longo do semestre, os estudantes terão oportunidade de desenvolver um processo de planeamento pessoal centrado na reflexividade e no auto-conhecimento, no âmbito de problemas frequentemente associados ao papel de estudante do ensino superior: <ol style="list-style-type: none">1. Na ansiedade às avaliações, gestão do tempo, relações interpessoais e em grupo - e recursos e estratégias para enfrentar esses problemas;2. Aos estilos de vida e sua relação com a adaptação, a saúde e o bem-estar;3. Ao processo de planeamento dos projectos de vida, que sistematiza auto-conhecimento, identificação e mobilização de recursos pessoais e do contexto e processos de tomada de decisão;4. À interação entre a conceção de aprendizagem, a motivação para aprender e as estratégias de estudo.
Competências a desenvolver 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.



Conteúdos

1. Planeamento e organização pessoal no Ensino Superior
 - 1.1. Ansiedade às avaliações. Factores explicativos, recursos e estratégias de regulação da ansiedade às avaliações escritas e orais.
 - 1.2. Mitos, variáveis pessoais e comportamentos associados aos problemas de gestão de tempo. Estratégias de planeamento e organização pessoal na gestão do tempo.
 - 1.3. Comunicação e gestão de relações interpessoais com os pares e nos grupos de trabalho.
2. Estilos de vida, saúde e bem-estar no Ensino Superior
 - 2.1. Comportamentos e educação alimentares.
 - 2.2. Consumo de substâncias psicoativas.
 - 2.3. Atividade física saudável.
3. Objectivos de vida e satisfação no Ensino Superior
 - 3.1. Formação e trabalho como espaços significativos de vida.
 - 3.2. Dimensões motivacionais: crenças, expectativas, valores e competências.
 - 3.3. Estratégias de autoconhecimento.
 - 3.4. Investigação com estudantes do ensino superior.
4. Aprendizagem no Ensino Superior
 - 4.1. Concepções de aprendizagem.
 - 4.2. Motivação para aprender.
 - 4.3. Estratégias de aprendizagem.
 - 4.4. Abordagens à aprendizagem.

Bibliografia

- Capuzzi, D., & Stauffer, M. D. (Eds.) (2019). *Career counselling. Foundations, perspectives, and applications* (3rd edition). Routledge
- Conner, M., & Armitage, C. (2002). *The social psychology of food*. Open Univ. Press.
- Hirsch, G. (2001). *Helping college students succeed. A model for effective intervention*. Brunner Routledge.
- Marton, F., Hounsell, D. & Entwistle, N., (2005). *The experience of learning: Implications for teaching and studying in higher education* (3rd Ed). University of Edinburg

Métodos de ensino

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.



Modalidades de Avaliação

Regime Geral de Avaliação

Elementos de Avaliação

A avaliação é realizada através de quatro portefólios individuais, que correspondem a cada um dos módulos, com tarefas que envolvem actividades de análise e reflexão pessoal.

As tarefas realizadas em aula correspondem a 50% do conjunto das tarefas, sendo pelo menos 30% de trabalho individual.

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.

Cada Professor apresenta as tarefas para o respectivo módulo, e as datas para entrega acordadas em contexto de turma.

O portefólio de cada um dos módulos tem um peso de 25%, sendo a nota final a média do somatório dos quatro trabalhos.

Para a obtenção de aproveitamento na UC é necessária a aprovação em cada um dos módulos (mínimo de 9,5 valores, numa escala de 0-20).

Regras relativas à melhoria de nota

Os estudantes podem melhorar as tarefas do portefólio em cada um dos módulos, separadamente, em época de recurso

Regras relativas a alunos repetentes*

Não se aplica

Exigências relativas à assiduidade e pontualidade

Os estudantes em regime geral devem frequentar 2/3 das aulas previstas no calendário lectivo em ambos os cenários.

Os estudantes em regime alternativo não têm obrigatoriedade de presença.

Regras específicas relativas aos estudantes considerados em situação de exceção

A analisar em cada caso.

Língua de ensino

Português. Algumas leituras recomendadas podem ser em Inglês, Francês ou Castelhana

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-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