

**FICHA DE UNIDADE CURRICULAR
2022**

Ciclo de Estudos - Pós-graduação
Psicologia para Pais

<p>Designação</p> <p>Promoção de competências socioemocionais: Dos pais aos filhos</p>
<p>Docente (s)</p> <p>Alexandra Marques Pinto (Responsável); outros docentes e colaboradores a designar.</p>
<p>Creditação (ECTS)</p> <p>10 créditos</p>
<p>Funcionamento</p> <p>Disciplina no âmbito da Pós-graduação em Psicologia para Pais. Aulas teórico-práticas (3 horas semanais). Tutoria curricular. A unidade curricular será ministrada preferencialmente de forma presencial. No entanto, até 50% das aulas poderão recorrer ao ensino à distância.</p>
<p>Objetivos</p> <ol style="list-style-type: none">1. Adquirir / aprofundar conhecimentos sobre a relevância do autocuidado para a saúde e o bem-estar ao longo da vida;2. Adquirir / aprofundar conhecimentos e competências socioemocionais e refletir sobre a sua relação com o papel parental, numa perspetiva de autocuidado;3. Adquirir / aprofundar conhecimentos e competências de gestão dos hábitos de vida e outras estratégias de autocuidado;4. Adquirir / aprofundar conhecimentos e refletir sobre o papel dos pais na promoção de competências socioemocionais dos filhos, em diversas fases do seu desenvolvimento.



Competências a desenvolver

Nesta unidade curricular é esperado que os formandos adquiram, aprofundem e reflitam de modo crítico sobre:

1. modelos conceptuais, competências socioemocionais e estratégias de autocuidado, associadas ao papel parental;
2. desenvolvimento socioemocional na infância e adolescência e o papel dos pais na promoção de competências nesses domínios.

Pré-Requisitos (Precedências) *

Não aplicável.

Conteúdos programáticos

I - Competências socioemocionais e autocuidado dos pais: Impactos na saúde e no bem-estar

1.1 Domínios de competências socioemocionais

- 1.1.1 Autoconhecimento
- 1.1.2 Autorregulação
- 1.1.3 Consciência social
- 1.1.4 Gestão das relações interpessoais
- 1.1.5 Tomada de decisões responsáveis

1.2 Outras estratégias de autocuidado

- 1.2.1 Hábitos de vida
- 1.2.2 Práticas contemplativas: *mindfulness* e autocompaixão

II - O papel dos pais na promoção de competências socioemocionais dos filhos

- 2.1 Ilustração I: Primeira infância
- 2.2 Ilustração II: Idade (pré)escolar
- 2.2 Ilustração III: Adolescência

Bibliografia

Damon, W., Lerner, R. M., & Eisenberg, N. (Eds.). (2006). *Handbook of child psychology, social, emotional, and personality development*. John Wiley & Sons.

Durlak, J., Domitrovich, C., Weissberg, R., & Gullotta, T. (Eds.) (2015). *Handbook of social and emotional learning: Research and practice*. Guilford Press.

Esperidião, E., Farinhas, M. G., & Saidel, M. G. B. (2020). Práticas de autocuidado em saúde mental em contexto de pandemia. *Associação Brasileira de Enfermagem (ABEN). Série Enfermagem e Pandemias*, 4, 67-



73.

Matos, M. G. (2022). *Adolescentes: Tudo o que sempre quis saber sobre o que pensam, o que desejam e o que sentem*. Oficina do Livro.

Webster-Stratton, C. (2010). *Os Anos Incríveis: Guia de resolução de problemas para pais de crianças dos 2 aos 8 anos de idade*. Psiquilibrios Edições.

Métodos de ensino

As aulas são teórico-práticas e envolvem exposição teórica, exercícios de aplicação e reflexão crítica. É estimulado o debate de grupo e exposição de reflexões individuais e de grupo em aula. Utilização regular da plataforma *Moodle* para apoio ao desenvolvimento da Unidade Curricular com a possibilidade de algumas sessões ocorrerem na modalidade e-learning.

Modalidades de Avaliação (Regime Geral de Avaliação)

A avaliação é encarada como parte integrante do processo de ensino/aprendizagem e considerada como um meio para promover a regulação da aprendizagem e a construção do conhecimento. A avaliação segue os princípios essenciais da avaliação contínua e consta da realização de dois trabalhos, um oral e um escrito.

Elementos de Avaliação

1. Apresentação oral em grupo sobre um dos domínios de competências socioemocionais abordados, comentado à luz de bibliografia relevante (50% da classificação final).

Critérios de avaliação do trabalho: Valoriza-se o modo de apresentação do trabalho bem como a fundamentação dos argumentos apresentados.

2. Trabalho individual de escrita reflexiva sobre as atividades desenvolvidas na unidade curricular (50% da classificação final).

Critérios de avaliação do trabalho: Valoriza-se o modo de organização do trabalho, a clareza da escrita e a fundamentação dos comentários reflexivos apresentados.

Regras relativas à melhoria de nota

A melhoria de nota poderá ser obtida pelos alunos mediante a realização de novo trabalho de escrita reflexiva, após feedback dado sobre a versão do trabalho anteriormente avaliada.

Regras relativas a alunos repetentes*



Não se aplica

Exigências relativas à assiduidade e pontualidade

As presenças são registadas para verificação do cumprimento de 2/3 das aulas.

Regras específicas relativas aos estudantes considerados em situação de exceção (estudantes-trabalhadores, atletas de alta competição, alunos dirigentes associativos, alunos militares, pais e mães estudantes, alunos com necessidades educativas especiais) *

Não se aplica

Língua de ensino

Português

Infrações disciplinares e sanções decorrentes

De acordo com o Regulamento de Avaliação das Aprendizagens da Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa:

1. Constituem infrações disciplinares os comportamentos como tal definidos no artigo 2º do Regulamento Disciplinar dos Estudantes da Universidade de Lisboa, ou noutra norma regulamentar ou legal que o venha a substituir. Supletivamente, deve ser igualmente considerado o artigo 5º do Código de Conduta e de Boas Práticas da Universidade de Lisboa, que se refere aos deveres dos estudantes.
2. Concretamente, no que diz respeito à avaliação de conhecimentos e competências, aqueles normativos consideram como infrações disciplinares o não respeito pelas normas estabelecidas para os procedimentos de avaliação e pelas instruções legitimamente emanadas pelos docentes ou pelos órgãos de governo da FPUL, adotando qualquer conduta que possa injustamente prejudicar ou beneficiar o próprio ou outro estudante, incluindo o uso de quaisquer meios não permitidos nesses procedimentos de avaliação.
3. Entre as infrações disciplinares referentes à avaliação de conhecimentos e competências incluem-se:
 - a. Usar, tentar usar, ou disponibilizar a colegas materiais, informação, apontamentos, auxiliares de estudo ou outros objetos e equipamentos não autorizados em provas de avaliação.
 - b. Ajudar ou tentar ajudar um colega no cometimento de uma infração disciplinar.
 - c. Apresentar como seu o trabalho de outro (plágio), nomeadamente utilizando conteúdos total ou parcialmente copiados de trabalhos de outrem, sem citação das fontes.
 - d. Apresentar como novo um trabalho já submetido, na totalidade ou numa parte significativa, noutro contexto, ainda que com alterações menores, sem mencionar esse facto e sem citar a respetiva fonte (auto-



plágio), exceto nos casos em que isso tenha sido autorizado pelos docentes.

e. Fazer uso de informação inventada ou adulterada, como seja, por exemplo, a referência a autores ou obras inexistentes, ou a atribuição a essas obras ou autores de conteúdos que não correspondam à realidade, sem que isso seja claramente explicitado.

f. Fazer uso, na realização ou na preparação de elementos de avaliação, de materiais ou informações obtidas ilegitimamente, como sejam, por exemplo, gravações de aulas realizadas sem autorização dos docentes.

g. Interferir, alterar ou tentar alterar classificações.

h. Falsificar assinaturas nas folhas de presença em aulas, em documentos relativos a elementos de avaliação, ou em qualquer documento oficial referente a um processo ou estatuto académico.

i. Tentar impedir ou interferir com provas ou outras atividades de avaliação, como apresentações de trabalhos ou participações em investigação, assim como com atividades de preparação para as avaliações. Excetuam-se situações de greves de alunos, desde que convocadas por entidades consideradas legítimas para o efeito.

j. Proferir acusações falsas relativamente a docentes, órgãos de gestão, colegas ou funcionários não-docentes da FPUL, em aspetos relacionados com a avaliação, sem prejuízo do disposto noutras normas legais ou regulamentares relativamente a atos desse tipo relacionados com outros aspetos.

4. A infração disciplinar cometida na realização de qualquer elemento de avaliação, ou a seu propósito, pode implicar a anulação da mesma.

5. A decisão quanto à anulação da prova cabe em primeira instância ao docente da unidade curricular, sendo obrigatoriamente comunicada ao Conselho Pedagógico.

6. Em caso de infração disciplinar grave, o Reitor ou o Diretor da FPUL são os órgãos aos quais compete instaurar o eventual processo disciplinar, bem como definir as sanções a aplicar, nos termos do Regulamento Disciplinar dos Estudantes da Universidade de Lisboa.

* No caso de se aplicar