

---

**Ano Letivo** 2021-22

---

**Unidade Curricular** TÉCNICAS DE COMUNICAÇÃO E APRENDIZAGEM

---

**Cursos** PSICOLOGIA (1.º ciclo) (\*)  
CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO E DA FORMAÇÃO (1.º ciclo) (\*)

(\*) Curso onde a unidade curricular é opcional

---

**Unidade Orgânica** Faculdade de Ciências Humanas e Sociais

---

**Código da Unidade Curricular** 14521089

---

**Área Científica** PSICOLOGIA

---

**Sigla**

---

**Código CNAEF (3 dígitos)** 311

---

**Contributo para os Objetivos de  
Desenvolvimento Sustentável - 3; 4  
ODS (Indicar até 3 objetivos)**

**Línguas de Aprendizagem**

Português.

**Modalidade de ensino**

Presencial.

**Docente Responsável**

Ana Susana Rocio Gonçalves de Almeida

DOCENTE	TIPO DE AULA	TURMAS	TOTAL HORAS DE CONTACTO (*)
Ana Susana Rocio Gonçalves de Almeida	OT; TP	TP1; TP3; OT1	78TP; 5OT

\* Para turmas lecionadas conjuntamente, apenas é contabilizada a carga horária de uma delas.

ANO	PERÍODO DE FUNCIONAMENTO*	HORAS DE CONTACTO	HORAS TOTAIS DE TRABALHO	ECTS
1º	S2	19.5T; 19.5TP; 5OT	140	5

\* A-Anual;S-Semestral;Q-Quadrimestral;T-Trimestral

**Precedências**

Sem precedências

**Conhecimentos Prévios recomendados**

A presente unidade curricular foi concebida como introdutória aos conteúdos curriculares lecionados. Desta forma, não são recomendados conhecimentos prévios relativos aos conteúdos programados.

### **Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências)**

Os principais objetivos da UC consistem em promover o desenvolvimento de conhecimentos, aptidões e competências, pessoais e interpessoais, relevantes para a adaptação à universidade e a excelência académica e prática na área da Psicologia.

Os alunos devem:

- conhecer os desafios do ensino superior e exibir competências adequadas de adaptação;
- exibir conhecimentos e competências pessoais e interpessoais de aprendizagem eficaz (e.g., aspetos associados ao sucesso, estratégias e técnicas eficazes), organização pessoal e a gestão produtiva do tempo (e.g., princípios, barreiras, perfis pessoais e estratégias eficazes), comunicação adequada, negociação, gestão e resolução de conflitos (e.g., aprendizagens em grupo, problemáticas, estratégias, características e práticas eficazes para elevado rendimento grupal);
- revelar comportamentos de ética em contexto académico;
- produzir e divulgar adequadamente trabalhos universitários e científicos (e.g., resumos, apresentações orais, pósteres).

## Conteúdos programáticos

### 1. Adaptação ao contexto académico no ensino superior

- 1.1. Ensino superior: espaço multifacetado de formação
- 1.2. Transição para o ensino superior: desafios e estratégias
- 1.3. Competências pessoais e académicas a desenvolver no ensino superior

### 2. Gestão de comportamentos pessoais e interpessoais

- 2.1. Organização pessoal e gestão do tempo
- 2.2. Estilos de comunicação, adequação e assertividade
- 2.3. Aprendizagem e trabalho em equipa
- 2.4. Equipas de alto rendimento
- 2.5. Gestão de conflitos, negociação e aprendizagem
- 2.6. Ética em contexto académico

### 3. Aquisição, produção e comunicação do conhecimento

- 3.1. Estilos de Aprendizagem
- 3.2. Pensamento crítico
- 3.3. Divulgação científica: trabalhos académicos, relatórios, projetos, artigos, apresentações públicas, pósters

### **Metodologias de ensino (avaliação incluída)**

Os objetivos de aprendizagem serão alcançados recorrendo a métodos pedagógicos diversificados de acordo com os objetivos específicos (e.g., expositivo, interrogativo, demonstrativo, discussão orientada, tempestade de ideias, aprendizagem colaborativa, imagética, análise de estudos de caso e de documentos, simulação, incidente crítico, *role play* e jogos).

Duas modalidades de avaliação possíveis:

#### **I. Avaliação Distribuída**

- A. Prova avaliativa: 50% (10 v)
- B. Participação, tarefas e trabalhos (individual e em grupo): 50% (10 v)

A classificação final é obtida através da média ponderada dos resultados A+B. Ficarão dispensados de exame final os alunos que tenham obtido um resultado final de 9.5/20 na avaliação distribuída. A não realização de qualquer um dos momentos A ou B implica a admissão automática a exame final (excluindo os discentes com o estatuto formal de trabalhadores estudantes cujo elemento B poderá ser adaptado desde que formalmente acordado com a docente).

#### **II. Exame final**

Exame: 100%

---

#### **Bibliografia principal**

- American Psychological Association. (2020). *Publication Manual of the American Psychological Association* (7th ed.). <https://doi.org/10.1037/0000165-000>
- Cottrell, S. (2013). *The Study Skills Handbook*, (4th ed.). New York: Palgrave Macmillan.
- Cunha, S. M., & Carrilho, D. M. (2005). O processo de adaptação ao ensino superior e o rendimento académico. *Psicologia Escolar e Educacional*, 9, 215-224.
- Dembo, M. H., & Seli, H. (2013). *Motivation and Learning Strategies for College Success: A Focus on Self-Regulated Learning* (4ª edição). New York: Routledge Taylor & Francis.
- Garrido, M. V., & Prada, M. (Coord.). (2016). *Manual de competências académicas. Da adaptação à universidade à excelência académica. Lisboa: Edições Sílabo.*
- Neves, J., Garrido, M.V., & Simões, E. (2015). *Manual de competências pessoais, interpessoais e instrumentais: Teoria e prática* (3ª Ed.). Lisboa: Sílabo.

---

**Academic Year** 2021-22

---

**Course unit** COMMUNICATION AND LEARNING TECHNIQUES

---

**Courses** PSYCHOLOGY (1st Cycle) (\*)  
Educational Sciences and Training (1st Cycle) (\*)

(\*) Optional course unit for this course

---

**Faculty / School** FACULTY OF HUMAN AND SOCIAL SCIENCES

---

**Main Scientific Area**

---

**Acronym**

---

**CNAEF code (3 digits)** 311

---

**Contribution to Sustainable Development Goals - SGD (Designate up to 3 objectives)** 3; 4

---

**Language of instruction** Portuguese.

**Teaching/Learning modality**

Presential.

**Coordinating teacher**

Ana Susana Rocio Gonçalves de Almeida

Teaching staff	Type	Classes	Hours (*)
Ana Susana Rocio Gonçalves de Almeida	OT; TP	TP1; TP3; OT1	78TP; 5OT

\* For classes taught jointly, it is only accounted the workload of one.

**Contact hours**

T	TP	PL	TC	S	E	OT	O	Total
19.5	19.5	0	0	0	0	5	0	140

T - Theoretical; TP - Theoretical and practical ; PL - Practical and laboratorial; TC - Field Work; S - Seminar; E - Training; OT - Tutorial; O - Other

**Pre-requisites**

no pre-requisites

**Prior knowledge and skills**

This course is an introductory course, and no specific previous knowledge is required from students.

**The students intended learning outcomes (knowledge, skills and competences)**

The main objectives of the UC are to promote the development of knowledge, skills and competences, personal and interpersonal, relevant to the adaptation to the university, academic and practical excellence in the field of Psychology.

Students must:

- know the challenges of higher education and exhibit adequate adaptation skills;
- exhibit personal and interpersonal knowledge and skills for effective learning (eg, aspects associated with success, effective strategies and techniques), personal organization and productive time management (eg, principles, barriers, personal profiles and effective strategies), adequate communication, negotiation, conflict management and resolution (eg, group learning, problems, strategies, characteristics and effective practices for high group performance);
- reveal ethical behaviors in an academic context;
- properly produce and disseminate university and scientific works (e.g., abstracts, oral presentations, posters).



## Syllabus

### 1. Adaptation to the academic context in higher education

- 1.1. Higher education: multifaceted training space
- 1.2. Transition to higher education: challenges and strategies
- 1.3. Personal and academic skills to be developed in higher education

### 2. Management of personal and interpersonal behaviors

- 2.1. Personal organization and time management
- 2.2. Communication styles, suitability and assertiveness
- 2.3. Learning and teamwork
- 2.4. High-performance teams
- 2.5. Conflict management, negotiation and learning
- 2.6. Ethics in an academic context

### 3. Knowledge acquisition, production and communication

- 3.1. Learning Styles
- 3.2. Critical thinking
- 3.3. Scientific dissemination: academic works, reports, projects, articles, public presentations, posters

### Teaching methodologies (including evaluation)

Learning objectives will be achieved using several pedagogical methods according to specific objectives (e.g., expository, interrogative, demonstrative, guide discussion, brainstorming, collaborative learning, imagery, analysis of case studies and documents, simulation, incident critic, role play and games).

Two possible evaluation modalities:

#### **I. Distributed evaluation**

A. Evaluation test: 50% (10 v)

B. Participation, tasks and group work (individual and in group: 50% (10 v))

The final classification is obtained through the weighted mean of the classifications of moments A+B. Students who have obtained a final result of 9.5/20 in the distributed evaluation will be exempt from the final exam. Failure to perform any of the moments A or B implies automatic admission to final examination (excluding student with the formal status of student workers whose element B may be adapted as long as formally agree with the teacher).

#### **II. Final exam**

Exam: 100%

---

### Main Bibliography

- American Psychological Association. (2020). *Publication Manual of the American Psychological Association* (7th ed.). <https://doi.org/10.1037/0000165-000>
- Cottrell, S. (2013). *The Study Skills Handbook*, (4th ed.). New York: Palgrave Macmillan.
- Cunha, S. M., & Carrilho, D. M. (2005). O processo de adaptação ao ensino superior e o rendimento académico. *Psicologia Escolar e Educacional*, 9, 215-224.
- Dembo, M. H., & Seli, H. (2013). *Motivation and Learning Strategies for College Success: A Focus on Self-Regulated Learning* (4ª edição). New York: Routledge Taylor & Francis.
- Garrido, M. V., & Prada, M. (Coord.). (2016). *Manual de competências académicas. Da adaptação à universidade à excelência académica. Lisboa: Edições Sílabo.*
- Neves, J., Garrido, M.V., & Simões, E. (2015). *Manual de competências pessoais, interpessoais e instrumentais: Teoria e prática* (3ª Ed.). Lisboa: Sílabo.