

PROMOÇÃO DE COMPETÊNCIAS DE COMUNICAÇÃO E DE RELAÇÃO: CONTRIBUTOS DO SERVIÇO DE APOIO AO ESTUDANTE (SAPE) DO INSTITUTO POLITÉCNICO DE LEIRIA (IPL)

Graça Maria Seco
Ana Patrícia Pereira
Irene Cristiana Santos,
Luís André Filipe
Sandra Alves

Instituto Politécnico de Leiria

RESUMO

No âmbito do Serviço de Apoio ao Estudante (SAPE) do Instituto Politécnico de Leiria (implementado através do Projecto "Trajectos com Sucesso no IPL" financiado pelo POCI 2010), têm vindo a ser dinamizados alguns programas de formação destinados a todos os seus estudantes.

Na sequência da identificação das principais dificuldades sentidas pelos estudantes do IPL no que concerne às competências transversais essenciais para o sucesso na vida académica e no percurso pessoal e profissional, foi-lhes proposto a participação no Programa de Promoção de Competências de Comunicação e Relação.

Com a presente comunicação, é nossa intenção partilhar a experiência desenvolvida nas 5 escolas do IPL, no que respeita à estruturação e implementação do referido Programa.

A formação em apreço, num total de 22,5h, com recurso a metodologias activas, teve como principal objectivo o desenvolvimento de estratégias eficazes na comunicação, relação interpessoal e procura de emprego, bem como questões relacionadas com o auto e hetero-conhecimento.

Participaram 150 estudantes das cinco escolas do IPL, os quais consideraram que a formação contribuiu de forma muito positiva para o desenvolvimento das suas competências de comunicação, realçando ainda que as técnicas e estratégias aprendidas seriam de grande utilidade tanto no presente como em situações futuras.

Na globalidade, o programa foi avaliado de forma muito satisfatória, tendo sido enfatizada a importância das estratégias relativas à preparação para o mercado de trabalho. Foi ainda sublinhada a grande importância deste tipo de formações, sobretudo no contexto das modificações introduzidas no Ensino Superior pelo Processo de Bolonha.

Palavras-chave: Estratégias de comunicação, relação interpessoal, auto e hetero-conhecimento; Preparação para o mercado de trabalho; Programa de Competências de Comunicação e Relação.

ABSTRACT

In the context of the Student Supporting Service (SSS) of the Polytechnic Institute of Leiria (implemented through the Project SUCCESSFUL PATHS in PIL, financed by POCI 2010) some educational programmes aiming at all students are being put into practise.

After the identification of the main difficulties felt by PIL students concerning the across competences essential to the success both in their academic life and in their personal and professional path, it was proposed that they participate in the Programme of Promotion of Communication and Relationship Competences.

With this paper, we intend to share the experience in practise in the five organic units of PIL, referring to the structuring and implementation of the Programme and its results.

The total of 22,5 hours of training, making use of active methodologies, had as its main purpose the development of strategies in communication, interpersonal relationships and search for employment, as well as issues related to self and hetero-knowledge.

150 students of the five schools of the Institute participated in the programme and they considered that their training contributed, in a positive way, to the development of their communication competences, stressing that the techniques and strategies learnt will be of great use at the present moment and in future situations.

In general, the programme was evaluated very satisfactorily, emphasizing the relevance of strategies related to the preparation for entering the employment market. It was also stressed the great importance of this type of training, mainly in the context of changes introduced in Higher Education by the Bologna Process.

Key-Words: Communication Strategies, interpersonal relationships, self and hetero-knowledge; Preparation for the employment market; Programme of Communication and Relationship Competences.

INTRODUÇÃO

Considerações gerais sobre o conceito de Competências e a sua promoção

Para além de uma oportunidade de formação científica e profissional, a entrada no Ensino Superior é perspectivada por uma grande parte dos estudantes também como uma oportunidade de promoção do seu desenvolvimento intelectual, pessoal e social (Pinheiro, 2003).

Nesta transição do ciclo de vida, o indivíduo é confrontado com uma série de desafios e mudanças, aos quais deverá procurar responder de uma forma adequada para uma adaptação positiva e satisfatória. A separação da família e dos amigos, bem como a adaptação a um conjunto de novas tarefas e exigências pessoais, sociais e académicas são consideradas como dificuldades inerentes ao processo de transição do ensino secundário para o ensino superior.

Com base na teoria de desenvolvimento psicossocial de Chickering e Reisser (1993), Schlossberg e colaboradores (1995) consideram que a referida transição constitui um processo de mudança que se reflecte em 4 áreas do desenvolvimento do indivíduo - rotinas, papéis, relacionamentos interpessoais e percepção acerca de si e do mundo - exigindo ao estudante que mobilize diferentes recursos e estratégias para lidar com tais mudanças. Assim sendo, e para que o indivíduo ultrapasse as dificuldades inerentes ao (novo) contexto académico e experimente uma

transição adaptativa, torna-se imprescindível que este organize as suas tarefas desenvolvimentais com base na mobilização de um conjunto de competências pessoais, interpessoais e de comunicação.

Se para Perrenoud (1999), a competência é a capacidade para agir eficazmente num determinado tipo de situação, Dias (2002) considera que esta poderá ser considerada como uma acção cognitiva, afectiva e social. De acordo com Jardim & Pereira (2006), os avanços da investigação permitem-nos distinguir três tipos de competências: básicas, transversais e técnicas.

Na perspectiva de Matos (1993), a competência social engloba aspectos comportamentais como estabelecer amizades, iniciar e manter conversas, dar e aceitar críticas e elogios, lidar com a ansiedade, pedir ajuda, resistir à pressão, expressar afectos e opiniões, trabalhar em equipa, gerir conflitos ou tomar decisões. Para mostrar estes comportamentos, o sujeito necessita de colocar em acção variáveis cognitivas, precisa de possuir a capacidade para transformar e empregar informação, conhecer comportamentos socialmente competentes, conhecer as posturas sociais, ser capaz de se colocar no lugar do outro, identificar e resolver problemas sociais. Ou seja, enquanto constructo multidimensional, a competência social envolve a capacidade de estabelecer relações interpessoais e de "manipular" respostas de forma a desenvolver interações positivas e ajustadas.

Assim sendo, os indivíduos socialmente competentes revelam-se mais capazes de usar recursos pessoais e ambientais para atingir um resultado desenvolvimental positivo, estabelecendo relações interpessoais satisfatórias e gratificantes, mostrando-se mais capazes de gerarem soluções alternativas para os problemas e antecipar consequências de possíveis comportamentos. De facto, os resultados da investigação mostram que a promoção de competências sociais conduz a uma melhoria do desempenho académico, social e profissional, com reflexos positivos na percepção da qualidade de vida em geral (Lopes *et al.*, 2006).

Desta forma, a promoção de competências será uma forma de ajudar o indivíduo a lidar com os seus problemas pessoais e sociais. Ao ser capaz de identificar e formular objectivos, ultrapassar obstáculos, resolver problemas, identificar redes de suporte social e capacidades individuais, o estudante estará mais apto para responder adequadamente às exigências e desafios do seu dia-a-dia. De facto, "aprender competências sociais contribui para o estabelecimento de relações positivas com os outros (pares, amigos, família e comunidade) e para o desenvolvimento de sentimentos de aceitação social, valorização e bem-estar pessoal" (Dias, 2002, p. 81).

A necessidade do estudante se tornar num gestor eficaz das suas competências sociais remete-nos então para a importância de uma intervenção nesta área, de forma a promover e otimizar a utilização e desenvolvimento de respostas e estratégias adaptativas, potenciadoras de um maior sucesso e bem-estar pessoal, académico e profissional (Motta *et al.*, 2005).

BREVE CONTEXTUALIZAÇÃO DO PROGRAMA

O Programa de Promoção de Competências de Comunicação e de Relação que passaremos a apresentar foi implementado pelo Serviço de Apoio ao Estudante (SAPE) do Instituto Politécnico de Leiria (IPL), no âmbito de uma das suas linhas de intervenção: o apoio psicopedagógico. Para além deste, o SAPE desenvolve actividades de apoio psicológico e orientação vocacional destinadas aos estudantes do IPL.

As linhas de intervenção delineadas para o SAPE decorrem das principais implicações práticas retiradas de uma investigação realizada com cerca de 1000 alunos do 1º ano do IPL, com o objectivo de avaliar as relações existentes entre as redes de suporte social e a adaptação do jovem estudante ao Ensino Superior (Seco *et al.*, 2005a)

As actividades do SAPE integram-se no Projecto "Trajectos com Sucesso no IPL", financiado pelo POCI 2010, projecto orientado para a promoção do sucesso escolar e combate ao abandono nas cinco escolas do Instituto Politécnico de Leiria.

O IPL é uma instituição pública de Ensino Superior Politécnico que compreende cinco escolas: Escola Superior de Educação – ESE (*Campus 1*), que desenvolve a sua actividade formativa na área das Ciências Sociais e Humanas, Comunicação e Formação de Professores; Escola Superior de Tecnologia e Gestão (ESTG), que forma profissionais nas áreas de Engenharia, Tecnologia, Tecnologias da Saúde, Gestão, Marketing, Contabilidade e Solicitadoria; Escola Superior de Saúde (ESSLei), oferecendo formação em Enfermagem (esta escola e a ESTG integram o *Campus 2*); a Escola Superior de Artes e Design - ESAD.CR (*Campus 3*), que oferece formação graduada nos domínios das Artes Plásticas, do Design e das Artes Performativas e Escola Superior de Tecnologia do Mar – ESTM (*Campus 4*). Importa referir que as três primeiras escolas se localizam em Leiria, a ESAD, CR nas Caldas da Rainha e a ESTM em Peniche.

Apresentação do Programa

Com o Programa de Promoção de Competências de Comunicação e de Relação pretendemos desenvolver e implementar nos estudantes do IPL um conjunto de competências de natureza intra e interpessoal que consideramos de grande importância para a promoção do seu desenvolvimento global e harmonioso. Foi nossa intenção desenvolver actividades e propostas de intervenção que, de algum modo, permitissem que o estudante se tornasse mais capaz de lidar eficazmente com as pressões e desafios colocados pelo contexto de ensino superior, não só a nível académico, mas também a nível afectivo, pessoal e social.

De facto, se por um lado, as competências relacionais são crescentemente valorizadas num mundo em que o trabalho em equipas multidisciplinares é cada vez mais a base da ordem social e da economia, por outro as competências de comunicação são uma ferramenta essencial para todo o bem-estar pessoal, profissional e académico.

Sendo que "um número crescente de investigações tem vindo a sublinhar que a qualidade de adaptação ao Ensino Superior passa pelo grau de ajustamento e correspondência entre as necessidades, interesses e valores dos estudantes e os recursos e oportunidades de formação oferecidas pela instituição" (Seco *et. al.*, 2005b, p. 18), foi nossa intenção com o presente Programa atingir 3 grandes objectivos:

- ajudar os estudantes a tomarem consciência dos próprios comportamentos e atitudes nas relações que quotidianamente desenvolvem com os outros, quer no plano inter individual, quer nos grupos onde se inserem;
- identificar e caracterizar os factores que influenciam a qualidade da comunicação;
- promover o desenvolvimento de competências de comunicação e de relação.

MÉTODO

Participantes

Participaram neste Programa 150 estudantes das 5 escolas do IPL, com a seguinte distribuição:

Tabela 1 – Distribuição dos participantes por sexo e grupo de formação

Sexo	Grupo	ESTM	ESAD	ESE	ESTG+ESSLei	TOTAIS
Masculino		5 23,8%	3 17,6%	2 6,7%	27 32,9%	37 24,9%
Feminino		16 76,2%	14 82,4%	28 93,3%	55 67,1%	113 75,1%
Total		21 100%	17 100%	30 100%	82 100%	150 100%

Como se pode verificar na Tabela 1, o maior número de formandos situou-se no grupo ESTG+ESSLei e o menor na ESAD.CR, registando-se uma participação percentualmente superior das raparigas em todos os grupos de formação.

Procedimentos

A 1ª edição do Programa de Promoção de Competências de Comunicação e de Relação foi desenvolvida no 1.º semestre do ano lectivo de 2007/2008, mais concretamente nos meses de Outubro e Novembro de 2007, em todos os *campus* do IPL.

A sua divulgação foi efectuada através do envio de e-mail para todos os estudantes, respectivas Associações e Coordenadores de Curso. Foi promovida também a sua divulgação no blogue do SAPE (<http://www.sape.ipleiria.pt/>), tendo sido afixados cartazes em todas as escolas, cantinas, bares, residências, serviços médicos e serviços de acção social.

O referido programa foi desenvolvido com base em 7 sessões de 3 horas e 1 sessão de 1h 30m, num total de 22 horas e 30 minutos, tendo sido implementado pelos 4 técnicos do SAPE, que asseguraram a sua dinamização em cada um dos *campus* do IPL.

Só foram atribuídos certificados de participação aos estudantes presentes em dois terços da duração total do programa.

Nas diversas sessões foram utilizadas metodologias essencialmente centradas no estudante, com base em exercícios práticos e de *brainstorming*, dinâmicas de grupos, *role playing*, observação de modelos, auto-registos, estudos de caso, debate e troca de experiências sobre as actividades desenvolvidas e reflexões acerca do(s) conceito(s) subjacentes a cada sessão.

Na tabela 2 apresentamos de forma mais detalhada os objectivos e a estrutura do programa de formação:

Tabela 2 - Estrutura do Programa de Promoção de Competências de Comunicação e Relação

Sessões	Objectivos Gerais:	Objectivos Específicos
S.1	Apresentação do formador e formandos. Identificar e compreender os processos de percepção e comunicação interpessoal.	Identificar as expectativas. Compreender o efeito da comunicação não verbal (distância, silêncios, comportamentos, postura, etc.) e o efeito da comunicação verbal (fluência, compreensão, linguagem, etc.).
S.2	Compreender os estilos de comunicação interpessoal. Identificar aspectos essenciais na eficácia da comunicação. Avaliar a importância do comportamento nas relações interpessoais.	Compreender a importância do comportamento humano na comunicação. Definir assertividade, agressividade e passividade.
S.3	Definir Personalidade e a sua implicação no dia-a-dia. Compreender as competências intrapessoais.	Compreender a influência da personalidade na comunicação e a gestão de limites interpessoais. Compreender a auto-estima, sentido de auto-eficácia e o auto-conceito. Definir Inteligência Emocional e aplicar correctamente a gestão de emoções nas relações interpessoais.
S.4	Compreender os diferentes tipos de grupos.	Definir e caracterizar a formação de grupos.

		Distinguir grupo de trabalho, de família e de grupo de amigos.
S. 5	Compreender os fenómenos de grupo.	Compreender os fenómenos de massa e as relações interpessoais. Perceber as redes de comunicação e identificar constrangimentos na comunicação do grupo.
S. 6	Identificar e caracterizar os diferentes estilos de liderança.	Definir liderança e factores de coesão. Apurar estratégias para lidar com o stresse na comunicação e relações interpessoais. Aplicar estratégias de Gestão de Conflitos.
S. 7	Planear a entrada no Mercado de Trabalho	Identificar as características do Mercado de Trabalho. Definir o perfil profissional.
S. 8	Trabalhar competências de transição para o Mercado de Trabalho	Elaborar um <i>Curriculum Vitae</i> ; Carta de Apresentação e Portfolio. Avaliação da implementação do Programa.

Analisando a Tabela 2 verificamos que na primeira sessão se procedeu à identificação de expectativas dos estudantes face à formação e na última sessão à avaliação da implementação do Programa. No ponto seguinte passaremos a apresentar de forma mais detalhada as duas escalas utilizadas para o efeito.

Instrumentos

Para efeitos de avaliação e monitorização da implementação do Programa, começou-se por identificar as expectativas dos participantes, para na sessão final se proceder à avaliação do mesmo. Para tal foram utilizadas os seguintes instrumentos: a Escala de Identificação de Expectativas - EIE (Jardim & Pereira, 2006) e a Escala de Avaliação de Implementação de Programas - EAIP (Jardim & Pereira, 2006).

A EIE pretende medir as expectativas dos participantes em quatro dimensões: o que gostaria que acontecesse, o que não gostaria que acontecesse, como posso contribuir para o sucesso e os benefícios esperados. Em cada dimensão são apresentados dez itens, perfazendo um total de 40, tipificados numa escala *Likert* de 5 pontos, sendo que 1 corresponde a "Nunca", 2 "Raramente", 3 equivale a "Algumas Vezes", 4 a "Frequentemente" e 5 a "Quase Sempre". Evidenciamos o facto de na dimensão "o que não gostaria que acontecesse" os itens se apresentarem formulados na negativa, aspecto a ter em conta aquando da análise dos resultados.

A EAIP permite apreciar a qualidade do processo de implementação do Programa com base em sete dimensões, assim designadas: (1) apreciação global do programa, (2) objectivos, (3) conteúdos, (4) actividades, (5) participação, (6) recursos e (7) desenvolvimento. O instrumento é constituído por 33 itens tipificados numa escala de *Likert* de 5 pontos, sendo que 1 qualifica "Mau", 2 "Fraco", 3 "Razoável", 4 "Bom" e 5 "Muito Bom". Com base no somatório de todas as respostas podemos inferir o grau de qualidade de cada uma das dimensões do programa e o seu grau de qualidade global (Jardim & Pereira, 2006). No sentido de procedermos a um outro tipo de análise dos resultados obtidos, importa referir que nesta escala um item relativo à avaliação global do programa e em ambas as escalas inserimos duas questões abertas que apelam à elaboração de comentários e sugestões de outros assuntos que os estudantes gostariam de aprofundar no futuro.

Tanto a escala EIE como a EAIP foram preenchidas anonimamente por 150 estudantes.

RESULTADOS

Iremos agora apresentar os resultados obtidos nas duas escalas aplicadas. Serão apresentados os valores médios obtidos em cada dimensão, por escala e grupo de formação. Em primeiro lugar, apresentaremos os resultados relativos à EIE (Escala de Identificação de Expectativas) e seguidamente os referentes à EAIP (Escala de Avaliação de Implementação de Programas), sendo que em cada uma das tabelas constam as médias obtidas em cada uma das dimensões das Escalas e por grupo de formação, bem como as médias totais.

Na tabela 3 encontram-se sistematizadas as médias obtidas por grupo de formação nas 4 dimensões da EIE.

Tabela 3 – Médias obtidas na Escala de Identificação de Expectativas (EIE)

Dimensões	ESTM	ESAD.CR	ESE	ESTG + ESSLei	Médias totais
1. O que gostaria que acontecesse	4,1	4,1	4,2	4,1	4,1
2. O que não gostaria que acontecesse	1,9	1,5	2,2	2,0	1,9
3. Como posso contribuir para o sucesso	4,2	4,3	4,4	4,3	4,3
4. Os benefícios que espero obter	4,5	4,4	4,7	4,5	4,5

Na dimensão "O que gostaria que acontecesse", os participantes avaliam "frequentemente" (média de 4,1) a importância de aspectos relacionados com o dinamismo da formação, realçando a necessidade de um clima de à vontade para que se possam exprimir sem receios, permitindo a sua participação activa em toda a formação. Esperam igualmente a apresentação de dicas práticas para uma utilização eficaz das competências sociais nos vários contextos da sua vida presente e futura.

Quanto à segunda dimensão - "O que não gostaria que acontecesse" – os participantes esperam que "raramente" (média de 1,9) a formação seja monótona, passiva e desmotivante e que não ocorram conflitos interpessoais. Importa lembrar que os itens desta dimensão se encontram formulados na negativa.

No que diz respeito à dimensão "Como posso contribuir para o sucesso", os participantes esperam "frequentemente" (média de 4,3) poderem envolver-se nas actividades propostas, dando o seu melhor, esperando o contributo dos colegas e formador para o seu desenvolvimento pessoal.

Finalmente, na quarta dimensão "Os benefícios que espero obter", para além de valorizarem aspectos relacionais, os participantes sublinham quase sempre a importância de desenvolverem novas competências para aplicarem tanto na vida académica como profissional, de forma a melhorarem o sentido de realização pessoal e a sua auto-estima.

Na tabela 4 encontram-se estruturados os resultados relativos às médias obtidas nas primeiras 6 dimensões da EAIP. No que diz respeito à sétima dimensão da Escala - Desenvolvimento - optou-se por uma análise dos resultados obtidos item a item.

Tabela 4 – Médias obtidas em seis dimensões da Escala de Avaliação de Implementação de Programas (EAIP)

Dimensões	ESTM	ESAD.CR	ESE	ESTG + ESSLei	Médias totais
1. Apreciação Global do Programa	4,3	3,8	4,3	4,2	4,1
2. Objectivos	4,4	4,0	4,4	4,3	4,3
3. Conteúdos	4,3	3,9	4,3	4,3	4,2
4. Actividades	4,5	4,0	4,7	4,4	4,4
5. Participação	4,3	4,0	4,3	4,3	4,2
6. Recursos	4,3	4,1	4,2	4,3	4,2

Tendo em conta o valor médio obtido na dimensão "Apreciação Global" (média de 4,1), podemos concluir que o Programa foi avaliado como "bom", pelos participantes de todos os grupos de formação. Em contrapartida a avaliação relativa à "duração do programa" obteve valores mais baixos, realçando a necessidade de um maior tempo de formação, tal como é sublinhado por um dos participantes quando afirma "devia ter sido mais prolongado em vez de terem sido apenas 8 sessões".

Os valores das médias obtidos na dimensão "Objectivos" sugerem que os participantes de todos os grupos de formação consideraram como "boa" a concretização dos objectivos propostos, mostrando-se satisfeitos com os resultados obtidos.

No que se refere à dimensão "Conteúdos", os valores das médias presentes na Tabela 4 permitem-nos concluir que, de um modo geral, os grupos de formação os avaliaram de forma positiva, realçando a sua utilidade para a vida futura. De assinalar que nesta dimensão a média mais baixa foi registada nos estudantes da ESAD.CR.

As médias obtidas nas "Actividades" propostas permitem-nos verificar que estas foram perspectivadas de forma positiva pelos participantes de todos os grupos de formação, tendo sido muito valorizada a utilidade futura das técnicas aprendidas.

Analisando a dimensão "Participação", relativa ao comportamento dos estudantes ao longo do programa, verifica-se que esta foi avaliada como "boa", sendo que este resultado é construído com base na motivação percebida dos estudantes, bem como na relação mantida entre si e na participação do grupo nas actividades.

Finalmente, as médias obtidas na dimensão "Recursos" sugerem-nos mais uma vez que esta foi avaliada como "boa", tendo sido sublinhada a importância do relacionamento entre participantes e formador e a sua competência técnica.

Na tabela 5 apresentaremos as médias obtidas nos itens da Dimensão 7 – Desenvolvimento - da EAIP.

Tabela 5 – Médias obtidas nos itens da dimensão 7 "Desenvolvimento" e item Avaliação Global

Itens Dimensão 7 – Desenvolvimento	ESTM	ESAD.CR	ESE	ESTG + ESSLei	Médias totais
30. No início do programa o grau de desenvolvimento das minhas competências era	3,0	3,3	3,2	3,0	3,1
31. No fim do programa o grau de desenvolvimento das minhas competências é	4,0	4,0	4,2	4,1	4,1
32. Os estímulos dados para continuar a aprofundar as competências desenvolvidas foram	4,5	4,0	4,5	4,5	4,4
Avaliação Global	4,7	4,3	4,7	4,6	4,6

Quando questionados sobre o item 30. "No início do programa o grau de desenvolvimento das minhas competências era..." a média de respostas obtida foi de 3,1, correspondendo a uma apreciação "razoável" das próprias competências. No item 31. "No fim do programa o grau de desenvolvimento das minhas competências é..." a referida média aumenta para 4,1, traduzindo uma "boa" auto-avaliação dos estudantes.

Com base na aplicação do teste de t, constata-se que a diferença verificada entre as médias é estatisticamente significativa ($t = -23,288$; $p = 0,000$), sugerindo assim que os estudantes percebem uma melhoria do grau de desenvolvimento das suas competências no final do programa.

As médias obtidas no item "Os estímulos dados para continuar a aprofundar as competências desenvolvidas foram..." permitem-nos verificar que os estudantes se mostraram muito motivados para continuarem a desenvolver as suas competências.

Considerando as médias sistematizadas na Tabela 5 no que se refere ao item "Avaliação Global", podemos concluir que o programa foi avaliado de forma "muito boa".

Numa análise por grupos de formação, é possível verificar que os resultados obtidos na EAIP revelam que as médias dos estudantes da ESAD.CR se encontram ligeiramente abaixo das médias dos seus colegas das restantes escolas.

CONCLUSÕES

Com base nos resultados apresentados, podemos concluir que os participantes consideraram o programa de formação muito útil, permitindo-lhes a aquisição e construção de novas competências e realçando as suas implicações positivas para as diversas dimensões da sua vida. Apesar de considerarem que, globalmente, os objectivos foram atingidos e as competências essenciais trabalhadas, sugerem que a cada temática possa ser dedicada um pouco mais de tempo.

Ao iniciarem o Programa, os participantes expressaram diversos receios no que se refere ao relacionamento com os pares, que se esbateram ao longo da formação, a qual acabou por fortalecer esta "aparente fragilidade". As competências relacionais desenvolvidas através da própria participação e implicação dos estudantes no processo de formação conduziu-os à percepção de uma melhoria do seu grau de desenvolvimento de competências e ao reconhecimento da importância de posturas mais pró-activas para o desenvolvimento pessoal, social, académico e profissional.

Analisando os resultados obtidos pelos vários grupos de formação, conclui-se que as temáticas abordadas e as metodologias e recursos utilizados foram, na sua generalidade, valorizados de forma muito positiva pelos participantes. Contudo, os estudantes da ESAD.CR parecem mostrar-se um pouco menos satisfeitos que os restantes colegas. Estes resultados podem decorrer de especificidades das áreas aí leccionadas (artes e design; artes performativas), as quais podem gerar necessidades próprias, associadas a competências pessoais e sociais diferentes das exigidas pelas restantes áreas do conhecimento ministradas no IPL; ou, ainda, das próprias características individuais dos estudantes que optam por cursos superiores enquadrados no campo de intervenção da ESAD.CR.

Procurando reflectir sobre o desenvolvimento futuro deste tipo de programas sobressaem alguns aspectos a considerar em próximas edições:

- a importância de ajustar um pouco melhor as temáticas abordadas às especificidades dos participantes inseridos em cada um dos *campus* do IPL;
- a análise da pertinência de formações mais abrangentes versus formações mais específicas; programas mais longos versus formações mais curtas e focalizadas num ou dois temas;
- a necessidade de utilização de instrumentos de natureza psicológica que nos permitam aferir da melhoria da auto-estima e de capacidade de relacionamento interpessoal, bem como das modificações ao nível da eficácia comunicacional.

Ainda assim julgamos que o Programa aqui apresentado atingiu os objectivos propostos, sendo avaliado globalmente de forma muito satisfatória pelos seus participantes que se mostraram motivados para se envolverem de novo em formações que lhes permitam o desenvolvimento de competências de comunicação e de relação.

Considerando que a construção de competências contribui para ajudar os indivíduos a lidar com problemas pessoais, escolares e profissionais, parece-nos, então, que a sua promoção e desenvolvimento poderá constituir um instrumento importante na prevenção primária do bem-estar em geral dos estudantes do IPL.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Chickering, A. W. & Reisser, L. (1993). *Education and Identity*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Dias, M. I. P. (2002). "PROGRAMA GOAL – Going for the Goal/ Lutar pelos objetivos" – Um Programa de Competências de Vida aplicado a crianças do 4º ano de escolaridade. Tese de Mestrado não publicada. Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação. Universidade de Coimbra.
- Jardim, J. & Pereira, A. (2006). *Competências pessoais e sociais: guia prático para a mudança positiva*. Porto: Edições Asa.
- Lopes, J.; Rutherford, R.; Cruz, M. C.; Mathur, S. & Quinn, M. (2006). *Competências Sociais: aspectos comportamentais, emocionais e de aprendizagem*. Psiquibrios Edições: Braga.
- Matos, M. G. (1993). *Perturbações do comportamento social*. F.M.H.: Lisboa.
- Motta, E.; Pinto, C.; Bernardino, O.; Melo, A.; Pereira, A.; Ferreira, J.; Rodrigues, M.; Pereira, A. (2005) A Importância do Suporte Social na Integração na Universidade. In Pereira, A. S. & Decq Motta, E. (ed.), *Ação Social e Aconselhamento Psicológico no Ensino Superior: Investigação e Intervenção – Actas do Congresso Nacional* (12 e 13 de Maio). Coimbra: Serviços de Acção Social da Universidade de Coimbra, pp. 87-95.
- Perrenoud, P. (1999). *Construir as competências desde a escola*. Artmed Editora.
- Pinheiro, M. R. M. (2003). *Uma época especial: suporte social e vivências académicas na transição e adaptação ao ensino superior*. Dissertação de Doutoramento não publicada. Coimbra: Universidade de Coimbra.
- Schlossberg, N. K., Waters, E. B. & Goodman, J. (1995). *Counseling Adults in Transition*. (2nd ed.) New York: Springer.
- Seco, G.; Pereira, I.; Dias, I.; Casimiro, M.; Custódio, S. (2005a). *Para uma abordagem psicológica da transição do ensino secundário para o ensino superior: pontes e alçapões*. Instituto Politécnico de Leiria: Leiria. Cadernos do Ensino Superior, nº 4.
- Seco, G.; Pereira, I.; Dias, I.; Casimiro, M.; Custódio, S. (Maio 2005b). Para uma abordagem psicológica da transição do ensino secundário para o ensino superior: pontes e alçapões. *Psicologia e Educação*: Revista do Departamento de Psicologia e Educação, Universidade da Beira Interior, Vol. IV, nº 2, 7-21.

Fecha de recepción: 1 Marzo 2008

Fecha de admisión: 12 Marzo 2008