

---

Livro de Atas

---

Conferências

Artigos

Relatos

Posters

---

VI CONFERÊNCIA INTERNACIONAL

# Investigação, Práticas e Contextos em Educação 2017



**POLITÉCNICO  
DE LEIRIA**

ESCOLA SUPERIOR  
DE EDUCAÇÃO  
E CIÊNCIAS SOCIAIS

---

Dina Alves

Hélia Gonçalves Pinto

Isabel Simões Dias

Maria Odília Abreu

Romain Gillain Muñoz

Orgs.

---

VI CONFERÊNCIA INTERNACIONAL

# Investigação, Práticas e Contextos em Educação 2017

**TÍTULO**  
VI Conferência Internacional  
*Investigação, Práticas  
e Contextos em Educação (2017)*

**ORGANIZADORES**  
Dina Alves  
Hélia Gonçalves Pinto  
Isabel Simões Dias  
Maria Odília Abreu  
Romain Gillain Muñoz

**EDIÇÃO**  
Escola Superior de Educação e Ciências Sociais  
Instituto Politécnico de Leiria

**PROJETO GRÁFICO**  
Leonel Brites

**PAGINAÇÃO**  
Rui Lobo

**ISBN**  
978-989-8797-13-1

Edição Eletrónica  
Escola Superior de Educação e Ciências Sociais  
Instituto Politécnico de Leiria © 2017

A originalidade dos textos  
apresentados é da exclusiva  
responsabilidade dos seus autores.



**POLITÉCNICO  
DE LEIRIA**  
ESCOLA SUPERIOR  
DE EDUCAÇÃO  
E CIÊNCIAS SOCIAIS

## Competências de vida: Uma experiência positiva em contexto escolar

Olga Dias

Escola de Psicologia da Universidade do Minho, Braga

A. Rui Gomes

Escola de Psicologia da Universidade do Minho, Braga

### RESUMO

Neste trabalho, abordamos a importância de se promover competências de vida nos jovens e apresentamos uma proposta de intervenção. o Programa PEP-CJ (Gomes, 2010), destinada a treinar seis competências de vida.

**Palavras-chave:** Competências de vida; Experiências positivas; Crianças; Jovens.

### ABSTRACT

In this work, we discuss the importance of learning and practicing life skills in young people and present the intervention programme PPE-CJ (Gomes, 2010) that involves the teaching six life skills.

**Keywords:** Life skills; Positive experiences; Children; Young.

### COMPETÊNCIAS DE VIDA

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (1997), competências de vida são habilidades e comportamentos adaptativos positivos que permitem aos indivíduos lidar eficazmente com os desafios do dia-a-dia. Mais tarde, a UNICEF (2002), definiu competências de vida como competências psicossociais e interpessoais que ajudam as pessoas a tomar decisões, a comunicar eficazmente e a desenvolver estratégias de coping e autorregulação para uma vida produtiva e saudável. Mais tarde, Danish, Fornertis, Hodge, e Heke (2004) aprofundam o conceito, dizendo que as competências de vida podem ser comportamentais (e.g. comunicar eficazmente), cognitivas (e.g. tomar decisões), interpessoais (e.g. ser assertivo) e intrapessoais (e.g. estabelecer objetivos). Assim, as competências de vida são recursos internos que permitem à pessoa ter sucesso nos diferentes ambientes que interage (e.g. escola, desporto, etc.) pois, uma vez adquiridas, os indivíduos serão capazes de responder diferencialmente aos desafios que vão encontrando no dia-a-dia. De acordo com alguns estudos, os jovens precisam de ser “equipados” com competências, tais como, autoconhecimento, competências sociais e emocionais, competências de resolução de problemas e tomada de decisão, entre outras, que lhes permitam uma rápida adaptação, tanto aos desafios sociais como às mudanças psicológicas e emocionais a que estão sujeitos na adolescência (Chakra, 2016).

Considerando todos estes aspetos, pode-se afirmar que o treino ou ensino de competências de vida torna-se essencial na promoção da saúde mental dos jovens bem como no desenvolvimento de estilos de vida saudáveis (Chakra, 2016 & Sulfikar, 2016). O foco da intervenção ser o treino de competências através de experiências positivas permite que os jovens sejam mais otimistas relativamente ao futuro, ajudando no desenvolvimento da identidade e na construção de um projeto de vida mais satisfatório. Assim, torna-se relevante que a intervenção se centre nas soluções e nas potencialidades dos jovens e não apenas nos comportamentos de risco, tal como os programas tradicionais de prevenção de comportamentos de risco (Hansen, Larson, & Dworkin, 2003; Fredricks & Eccles, 2006).

Nesta lógica positiva e desenvolvimental, o programa de Promoção de Experiências Positivas em Crianças e Jovens (PEP-CJ) destina-se a treinar competências de vida nestas faixas etárias, através da promoção de experiências positivas. O objetivo principal desta proposta de intervenção, pretende-se com o treino de um conjunto de competências que ajudam a promover a autonomia, a autoeficácia

se utilizó Zoom como principal ferramenta de comunicação de comunicação que permitiu interactivar de maneira segura, resolvendo os diferentes problemas.

Las conclusiones sugieren algunas generalidades de acuerdo al Universal Design for Learning (2008) al usar esta estrategia de aprendizaje para intensificar la interacción y la autorregulación en los estudiantes potenciando la alfabetización digital e informacional, que den paso a una infraestructura tecnológica que priorice los estilos de aprendizaje y se obtenga resultados eficientes y eficaces.

Palabras clave: estrategias de aprendizaje, seminario virtual, competencia digital e informacional.

### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Arrieta, A., & Domínguez, V. (2011). Alfabetización digital: Uso de las TIC's más allá de una formación instrumental y una buena infraestructura. *Revista Colombiana Cienc. Anim.*, 3(1), 180-197. Retrieved from [http://www.recia.edu.co/documentos-recia/vol3num1/revisiones/REC\\_01\\_REV\\_02\\_TICs.pdf](http://www.recia.edu.co/documentos-recia/vol3num1/revisiones/REC_01_REV_02_TICs.pdf)

Fundación Telefónica. (2016). *Prepara tu escuela para la sociedad digital*.

García, F., & Carrasco, J. (2002). Los Espacios Virtuales Educativos en el Ámbito de Internet: Un Refuerzo a la Formación Tradicional. *Teoría de La Educación. Educación Y Cultura En La Sociedad de La Información*, 3, 1-19.

Gómez-Hernández, J.-A. (2007). Alfabetización informacional. Cuestiones básicas. *El Profesional de La Información*, 43-50. Retrieved from <http://eprints.relis.org/8347/1/Anuario-ThinkEPI-2007-Gomez-Hernandez-Alfin.pdf>

Hernández, S., Fernandez, C., & Baptizta, L. (2006). *Metodología de la investigación. Metodología de la investigación*.

Taylor, S., & Bogdan, R. (2000). Introducción a los métodos cualitativos. *Introducción a Los Métodos Cualitativos de Investigación*. <http://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>

Universal Design for Learning. (2008). Universal design for learning guidelines version 1.0., 1-49.

cia e o ajustamento pessoal e social. No programa, os participantes aprendem competências de vida (Saber) que ajudam a resolver os problemas do dia-a-dia (Fazer). Ao tornarem-se mais competentes e eficazes enquanto pessoas, os participantes podem adaptar-se mais facilmente aos contextos de vida (Estar). E, talvez o mais importante, podem no final encontrar novas formas de se avaliar a si próprios, sentindo-se melhor como pessoas (Ser). Mais concretamente, o programa promove seis competências de vida: (a) gestão de stress, (b) motivação, (c) gestão do tempo, (d) resolução de problemas, (e) comunicação; e (f) trabalho em equipa.

O PEP-CJ tem 33/34 sessões de trabalho em grupo, correspondentes a um ano letivo, sendo aplicado a dois grupos de idades: até 10 anos e mais de 10 anos (até final da adolescência). A metodologia de avaliação da eficácia prevê dois grupos (um de intervenção e outro de controlo), existindo três tipos de medidas de avaliação: as de implementação (para analisar a execução das sessões), de processo (para analisar a implementação dos módulos previstos) e de resultados (para analisar a efetiva aprendizagem das competências de vida e impacto no funcionamento psicológico dos participantes bem como nos seus contextos de vida). Desde a sua publicação, o programa tem vindo a ser aplicado principalmente em jovens inseridos em contexto escolar. Dados da eficácia da intervenção podem ser analisados em alguns estudos (Gomes, Ramalho & Dias, 2010), que, de um modo geral, demonstram a pertinência de levar a cabo intervenções destinadas a promover competências de vida em jovens.

#### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Chakra, A., (2016). A life skills approach to adolescent development. *International Journal of Home Science*, 2(1), 234-238.
- Comellas, M. (2000). La formación competencial del profesorado: Formación continuada y nuevos retos organizativos. *Educar*, 27, 87-101.
- Danish, S., Forneris, T., Hodge, K., & Heke, I. (2004). Enhancing youth development through sport. *World Leisure*, 3, 38-49.
- Dias, I. S. (2009). Promoção de competências em educação. Leiria: IPL-INDEA. Fredricks, J. A., & Eccles, J. S. (2006). Is extracurricular participation associated with beneficial outcomes? Concurrent and longitudinal relations. *Development Psychology*, 42(4), 698-713.
- Gomes, A. R. (2010). Promoção de Experiências Positivas em crianças e jovens: Programa de Competências de Vida. V.N. Gaia: Instituto High Play.
- Gomes, A. R., Ramalho, V., & Dias, I. (2010). Treino de competências de vida em jovens atletas: Dados da eficácia de um programa de intervenção. In C. Nogueira, I. Silva, L. Lima, A. T. Almeida, R. Cabecinhas, R. Gomes, C. Machado,
- A. Maia, A. Sampaio, & M. C. Taveira (Eds.), *Actas do VII Simpósio Nacional de Investigação em Psicologia* (pp. 1977-1991). Lisboa: Associação Portuguesa de Psicologia. Disponível em: <http://www.actassimp2010.com>
- Hansen, D. M., Larson, R., & Dworkin, J. (2003). What adolescents learn in organized youth activities: A survey of self-reported developmental experiences. *Journal of Research on Adolescence*, 13(1), 25-56.
- Le Boterf, G. (2003). *Desenvolvendo as competências profissionais*. Porto Alegre: Artmed.
- Perrenoud, P. (2005). *Escola e cidadania. O papel da escola na formação para a democracia*. Porto Alegre: Artmed Editora.
- Sulfiyar, C. (2016). Adolescent empowerment through life skills education. *International Journal of Indian Psychology*, 3(10), 156-163.
- UNICEF (2002). *Life skills-based education in South Asia: A regional overview*. South Asia Life Skills-Based Education Forum, Annexure A, 3-5. World Health Organization (1997). *Life skills education for children and adolescents in schools*. World Health Organization, Programme on Mental Health, 2-1-8. Disponível em [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/63552/1/WHO\\_MNH\\_PSF\\_93-7A\\_Rev.2.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/63552/1/WHO_MNH_PSF_93-7A_Rev.2.pdf)
- Quaisquer outros esclarecimentos poderão ser solicitados à Comissão Organizadora do IPCE ([ipce@ipleiria.pt](mailto:ipce@ipleiria.pt)).

## Promoción del desarrollo de los adolescentes a través de una propuesta de voluntariado.

Miriam Santamaría

Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad de Burgos

Nuria Alonso

Facultad de Ciencias de la Educación, Universidad de Burgos

Valeriana Guñjo Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad de Burgos

#### RESUMEN

*Este relato pretende dar a conocer un proyecto para implementar un programa de voluntariado en centros de Educación Secundaria y Bachillerato, como recurso para contribuir al desarrollo de las competencias sociales de niños en riesgo de exclusión social y de adolescentes.*

**Palabras clave:** voluntariado, adolescencia, intervención, enseñanza secundaria, competencia social

#### ABSTRACT

*This study aims to identify the training needs of teachers in mental health and suicide prevention: identifying the themes developed by teachers in the Health Education Program (PES).*

**Keywords:** volunteerism, adolescence, intervention, secondary education, social competence.

#### PROYECTO: VOLUNTARIADO DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS COM NIÑOS EN RIESGO DE EXCLUSIÓN SOCIAL Y/O SIN RECURSOS

La revisión documental y estudios previos de las investigadoras avalan que los voluntarios son personas que obtienen elevadas puntuaciones en las escalas de conducta prosocial, de manera que se pone de manifiesto que mayores puntuaciones en razonamiento moral prosocial corresponden con mayores puntuaciones en habilidades sociales y con una mayor participación y predisposición a participar en actividades de voluntariado (Guijo y Calderón, 2010; Santamaría, 2015 y Alonso, 2016). Pero, también sucede que la participación en actividades de voluntariado favorece el desarrollo de la prosocialidad y las habilidades sociales y tiene un efecto beneficioso para los voluntarios (Tarazona, 2004; Enciso y Lozano, 2011; Laca, Espinosa y Mayoral, 2013; Figueroa, 2013; y Alonso, 2004), es decir, la relación es bidireccional (Lacunza, 2012; y Morales, Fernández, Infánt, Trianes y Cerezo, 2010). Todo esto implica que el voluntariado puede ser una herramienta óptima para el desarrollo de las competencias de los adolescentes cuando se les ofrece ejercerlo en contextos reales (Rincón, 2010; Morales y Trianes, 2012; Barba, 1995; y Dolz y Pérez, 1994).

En base a lo anterior, se presenta una propuesta de un programa de voluntariado que se pretende implementar en centros de Educación Secundaria y Bachillerato, como recurso para contribuir al desarrollo de las competencias sociales de los jóvenes.

Esta propuesta de intervención persigue dos objetivos: implantar un programa de voluntariado de los alumnos de Educación Secundaria Obligatoria (ESO) y Bachillerato (BACH) y valorar la eficacia de dicho programa sobre la competencia social de los alumnos, en general, y de la conducta prosocial, en particular.

El programa de voluntariado que se propone se denomina "Voluntariado de actividades deportivas con niños en riesgo de exclusión social y/o sin recursos"; tendrá como protagonistas adolescentes que cursen estudios de ESO y BACH, -que asumirán el papel de voluntarios- y niños de Educación Primaria -que serán los beneficiarios de las acciones de los voluntarios-. Los objetivos específicos que se espera lograr con el programa son: fomentar la realización personal, social y profesional; potenciar la participación activa desde la responsabilidad; promover la solidaridad y las conductas prosociales y de ayuda de los adolescentes; aumentar el bienestar personal y colectivo; alcanzar