Cadernos PROGRAD
PRÁTICAS PEDAGÓGICAS TRANSFORMADORAS
Pró-reitoria de Graduação | PUC Minas
Práticas Destaques v. 1 | 2026

Promovendo competências sociais e de estudo no ensino superior: uma experiência em uma unidade curricular obrigatória

Promoting social and study skills in higher education: an experience in a compulsory course unit

Lucas Tadeu Garcia*

Resumo:
Este trabalho apresenta uma prática pedagógica desenvolvida na disciplina de Planejamento e Vida Acadêmica, em um curso de Psicologia, voltada ao desenvolvimento de competências acadêmicas e sociais. Fundamentada na aprendizagem autorregulada, a proposta articulou atividades presenciais e extraclasse para desenvolver planejamento e organização dos estudos, uso e avaliação de estratégias de aprendizagem, tomada de decisão, comunicação assertiva e trabalho em equipe. As atividades envolveram prática, automonitoramento, feedback e reflexão. Observou-se engajamento dos estudantes e mudanças nas habilidades de planejamento e organização, destacando a importância do ensino intencional de competências no ensino superior.

Palavras-chave: competências acadêmicas; autorregulação da aprendizagem; habilidades sociais.

Abstract:
This paper presents a pedagogical practice developed in the “Planning and Academic Life” course within a psychology program, aimed at developing academic and social skills. Grounded in self-regulated learning, the approach combined in-class and out-of-class activities to develop study planning and organization, the use and evaluation of learning strategies, decision-making, assertive communication, and teamwork. The activities involved practice, self-monitoring, feedback, and reflection. Student engagement and improvements in planning and organizational skills were observed, highlighting the importance of the intentional teaching of skills in higher education.

Keywords: academic skills; self-regulated learning; social skills.

1 INTRODUÇÃO

O ingresso e a permanência no ensino superior apresentam aos estudantes demandas que vão além da aquisição de conhecimentos específicos de uma área profissional. A organização da rotina de estudos, o planejamento de atividades, a seleção de estratégias adequadas de aprendizagem e o monitoramento do próprio desempenho coexistem com demandas interpessoais relacionadas à comunicação, cooperação, expressão de opiniões e trabalho em equipe. Nesse contexto, torna-se relevante que a formação universitária crie oportunidades intencionais para o desenvolvimento de

* Doutor em Psicologia. Professor do curso de Psicologia da PUC Minas campus Poços de Caldas.

competências acadêmicas e sociais. Estudos sobre a adaptação ao ensino superior apontam, inclusive, relações entre repertórios de habilidades sociais e a qualidade das vivências acadêmicas (Soares; Del Prette, 2015). O presente trabalho relata uma prática pedagógica desenvolvida com o objetivo de promover competências de autorregulação dos estudos e habilidades sociais em estudantes de graduação em Psicologia, por meio de experiências que articulam conhecimento, prática, automonitoramento, feedback e reflexão.

2 CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA PEDAGÓGICA

A experiência foi desenvolvida na unidade curricular obrigatória Planejamento e Vida Acadêmica, ofertada a estudantes de graduação em Psicologia da PUC Minas no campus de Poços de Caldas. A prática foi concebida considerando as demandas de adaptação à vida universitária e a necessidade de favorecer, desde a formação inicial, maior autonomia na gestão da aprendizagem e repertórios interpessoais compatíveis com as atividades acadêmicas e com a futura atuação profissional.

3 REFERENCIAL TEÓRICO-METODOLÓGICO

A proposta articula dois referenciais principais. O primeiro é a perspectiva da aprendizagem autorregulada, compreendida como um processo ativo por meio do qual estudantes estabelecem objetivos e participam do planejamento, execução e reflexão sobre a própria aprendizagem (Zimmerman, 2002). Nessa perspectiva, aprender a estudar envolve mais do que conhecer técnicas: requer selecionar estratégias, acompanhar sua efetividade e modificá-las diante dos resultados alcançados. A autorregulação constitui, portanto, um processo cíclico, no qual planejamento, desempenho e autorreflexão se influenciam reciprocamente.

O segundo referencial é o campo das habilidades sociais, compreendidas como classes de comportamentos sociais relevantes para lidar com demandas interpessoais, cuja adequação precisa ser analisada considerando características da situação e critérios de competência social. A literatura brasileira aponta relações entre habilidades sociais e adaptação à universidade (Soares; Del Prette, 2015), além de demonstrar a possibilidade de desenvolvimento sistemático desses repertórios em estudantes universitários (Lessa; Del Prette; Del Prette, 2022). Intervenções realizadas com universitários indicam resultados favoráveis de programas voltados ao desenvolvimento interpessoal (Lopes *et al*., 2017).

A articulação entre esses referenciais sustentou uma concepção pedagógica segundo a qual competências complexas não devem ser abordadas apenas como conteúdos sobre os quais o estudante recebe informações. Seu desenvolvimento requer oportunidades para conhecer, praticar, observar o próprio desempenho, receber feedback, refletir e realizar novas tentativas, aproximando a prática de uma perspectiva ativa e transformadora de formação.

4 DESCRIÇÃO METODOLÓGICA DA EXPERIÊNCIA

A prática foi organizada em dois eixos complementares: competências de estudo e autorregulação da aprendizagem e competências sociais. Foram utilizadas estratégias de aprendizagem ativa, incluindo sala de aula invertida, atividades colaborativas, estudo monitorado, exercícios vivenciais, automonitoramento e feedback docente.

No primeiro eixo, os estudantes tiveram contato com conhecimentos sobre estratégias de estudo e organização acadêmica e participaram de atividades práticas de aprendizagem em equipe. Posteriormente, elaboraram planejamentos individuais de estudo, executados em seu cotidiano e retomados em sala para análise dos resultados. A mediação docente favoreceu a identificação de dificuldades, a avaliação das estratégias utilizadas e a tomada de decisões sobre sua manutenção ou modificação. Buscou-se, dessa forma, estabelecer ciclos de planejamento, execução, monitoramento e revisão coerentes com os processos de autorregulação descritos por Zimmerman (2002).

No eixo das competências sociais, foram articulados conhecimentos sobre habilidades sociais, auto-observação das próprias interações e experiências práticas em grupo. Os estudantes participaram do planejamento e da realização de atividades voltadas à prática de habilidades interpessoais, seguidas por momentos de reflexão sobre comunicação, participação, cooperação e dificuldades encontradas.

5 RESULTADOS E DISCUSSÕES

De forma geral, foi observado um envolvimento satisfatório dos estudantes durante as atividades. Durante o monitoramento de hábitos de estudo, muitos estudantes indicaram dificuldades em gerenciar sua rotina de estudo com as obrigações de casa, lazer, relacionamentos e alguns apontaram dificuldades em manter o foco durante as atividades. Durante a etapa de planejamento, muitos estudantes precisaram de apoio para a elaboração de objetivos e metas de estudo, bem como para definir as estratégias específicas. Durante os ciclos de planejamento e

monitoramento, foram observadas mudanças nas formas de organização e planejamento dos estudos de parte dos participantes. Ao final da primeira etapa, quando apresentaram seus resultados, alguns estudantes relataram que as mudanças ocorreram apenas nas semanas em que a atividade estava sendo realizada.

A experiência também evidenciou a potencialidade de transformar situações cotidianas da própria disciplina em oportunidades para desenvolvimento de competências. No domínio acadêmico, o estudante ocupou posição ativa na análise da efetividade das próprias estratégias, aspecto compatível com a concepção de aprendizagem autorregulada (Zimmerman, 2002).

Com relação às habilidades socioemocionais, os estudantes relataram dificuldades diversas, destacando a assertividade, o falar em público, habilidades de fazer amigos, comunicação empática e muitos relataram ansiedade relativa a julgamentos e avaliação social. Durante a realização da atividade prática, os estudantes optaram por planejar atividades voltadas ao fortalecimento da comunicação assertiva, vínculos de amizade, escuta e expressões empáticas. No domínio interpessoal, as atividades possibilitaram experiências de comunicação e cooperação, seguidas de análise do próprio desempenho.

Os resultados devem ser interpretados como indicadores provenientes de uma experiência pedagógica, e não como evidências de eficácia de uma intervenção, uma vez que não foram levantados dados específicos sobre a aquisição dos repertórios envolvidos. Entre as limitações, destacam-se a ausência de acompanhamento longitudinal para verificar a manutenção das mudanças e a dificuldade de avaliar a generalização das competências para situações distintas das atividades programadas. Avaliações futuras poderão incorporar medidas pré e pós-intervenção, indicadores de autorregulação e estratégias que permitam acompanhar a transferência das aprendizagens para outros contextos acadêmicos.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A experiência indica a pertinência de incluir, de maneira intencional, o desenvolvimento de competências acadêmicas e sociais na formação universitária. A articulação entre autorregulação da aprendizagem, habilidades sociais e metodologias de aprendizagem ativa possibilitou organizar situações nas quais os estudantes não apenas tiveram contato com conhecimentos sobre esses repertórios, mas puderam praticá-los, monitorá-los e refletir sobre seu desenvolvimento.

REFERÊNCIAS

LESSA, Tatiane Cristina Rodrigues; DEL PRETTE, Almir; DEL PRETTE, Zilda Aparecida Pereira. Treinamento de habilidades sociais em alunos de graduação: uma revisão sistemática. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 26, e236195, 2022. DOI: 10.1590/2175-35392022236195. Disponivel em: https://www.scielo.br/j/pee/a/mfchGTQBJM76FW5hm9VWvmr/?lang=pt. Acesso em: 14 out. 2026.

LOPES, Daniele Carolina *et al*. Treinamento de habilidades sociais: avaliação de um programa de desenvolvimento interpessoal profissional para universitários de ciências exatas. **Interação em Psicologia**, v. 21, n. 1, 2017. DOI: 10.5380/psi.v21i1.36210.

SOARES, Adriana Benevides; DEL PRETTE, Zilda Aparecida Pereira. Habilidades sociais e adaptação à Universidade: convergências e divergências dos construtos. **Análise Psicológica**, v. 33, n. 2, p. 139-151, 2015. Disponivel em: https://publicacoes.ispa.pt/index.php/ap/article/view/911. Acesso em: 14 out. 2026.

ZIMMERMAN, Barry J. Becoming a self-regulated learner: an overview. **Theory Into Practice**, v. 41, n. 2, p. 64-70, 2002. DOI: 10.1207/S15430421TIP4102_2.