

Entrei no Ensino Superior, e agora?

Confronto com as transições escolares

Independentemente das nossas características físicas, psicológicas, sociais e culturais, as transições são inevitáveis ao longo da vida e ocorrem com alguma frequência. Estas mudanças são acontecimentos que transportam desafios e por isso, podem ocorrer aspetos positivos e negativos, ganhos e perdas, exigindo por vezes a alteração de comportamentos (Pinheiro, 2004). A entrada para a escola ou a mudança da mesma, a passagem para outro ciclo de estudos, a entrada para o ensino superior e a entrada para o mundo do trabalho ou mudança de emprego são exemplos de transições que ocorrem ao longo da vida dos indivíduos. Para todas elas são necessárias estratégias de forma a promover uma adaptação positiva à mudança.

As transições englobam três elementos essenciais (Pinheiro, 2004):

- a) Identificação da transferência, bem como o processo propriamente dito;
- b) Os fatores determinantes das diferentes respostas às mudanças;
- c) O reforço dos recursos de cada indivíduo.

No que diz respeito à transição para o Ensino Superior, destacam-se três fases: a entrada, a estadia e a progressão (Chickering & Schlossberg, 1995 citados por Pinheiro, 2004). Para além destas fases, os autores referem também as respostas que devem ser dadas para lidar eficazmente com a mudança: avaliar as mudanças e os recursos, gerir e agir, e integrar e avaliar.

Fases da transição	Ações do Estudante
Entrada	<u>Avaliação da mudança</u> : nos papéis, nas rotinas, nos relacionamentos interpessoais, no conceito de si e do mundo. Avaliar os recursos pessoais: a situação, o suporte social, o <i>self</i> e as estratégias
Estadia	<u>Gerir e agir</u> : controlar os desafios, os recursos, as estratégias de <i> coping</i> e agir.
Progressão	<u>Integrar e avaliar</u> . <u>Integrar os investimentos</u> . Auto e Hetero-avaliação.

Por vezes e para alguns estudantes a transição para o ensino superior carrega algumas dificuldades, pois as mudanças ocorrem a vários níveis (maior exigência, novas rotinas, maior independência, gestão do tempo...). Caso os estudantes não consigam lidar eficazmente com estas alterações isso pode influenciar o seu rendimento académico de forma negativa (eg., Ferreira & Hood, 1990 citado por Cunha & Carrilho, 2005). Na entrada para o ensino superior pode ocorrer uma divergência entre as expectativas do estudante face à universidade e a realidade com que se deparam, gerando insatisfação e conseqüentemente isso também influencia o sucesso académico (Berdie, 1966; Soares & Almeida, 2001 citados por Cunha e Carrilho, 2005).

Posto isto, é importante munir os estudantes de estratégias eficazes de adaptação à universidade.

1. Optar por um curso que seja do interesse do estudante, pois isso irá refletir-se na sua motivação e no seu sucesso académico.

Para isto, pode:

- Pesquisar sobre os diferentes cursos tendo por base os seus interesses e as suas aptidões, saídas profissionais, conteúdos abordados, entre outras informações que considere pertinentes;
- Caso os interesses e/ou aptidões não sejam claros para si, pode solicitar ajuda ao gabinete de apoio psicológico, com o objetivo de se autoconhecer melhor.

2. Procura de informação sobre o novo contexto:

- Procurar informação sobre a faculdade que irá frequentar;
- Caso seja deslocado, é importante que pesquise sobre a nova cidade (locais de interesse, locais de estudo, acessos, etc.).

3. Estabelecer vínculos de amizade no seu novo contexto, e ao mesmo tempo manter as amizades anteriores, bem como os vínculos com a sua família;

- Procure conhecer desde início os seus colegas de turma, interagindo e mantendo relações de amizade com eles. Isto pode facilitar depois o processo de construção de grupos para a realização de trabalhos.
- Mantenha as relações de amizade anteriores, e converse com eles sobre esta transição e sobre o seu novo contexto.

4. Desenvolvimento da autonomia e independência (até porque muitas vezes os estudantes vêm-se obrigados a deslocar-se da sua zona de conforto):
 - Realize um horário com as tarefas curriculares e extracurriculares;
 - Faça uma gestão eficaz da sua mesada, considerando as despesas necessários e possíveis eventualidades.
5. Praticar atividades extracurriculares que sejam do interesse do estudante (desporto, ir ao cinema, ler...):
 - Organize o seu tempo de forma a conseguir também dedicar-se a tarefas do seu interesse e que não seja apenas relacionadas com a faculdade.
6. Adotar estratégias/métodos de estudo eficazes (saber gerir o tempo, saber organizar-se, conhecer e praticar técnicas de aprendizagem que sejam mais rentáveis e produtivas...):
 - Opte por uma aprendizagem mais profunda em que deve tentar compreender os conteúdos programáticos e não apenas memorizá-los;
 - Procure adotar estratégias de autorregulação na aprendizagem e reflita sobre os resultados das suas técnicas de estudo, de gestão do tempo e/ou organizacionais.



Texto adaptado por Cristina Santos, estagiária do GAPsi (2014/15)

Cunha, S. & Carrilho, D. (2005). O processo de adaptação ao ensino superior e o rendimento académico: adaptação e rendimento académico. *Psicologia Escolar e Educacional*, 9 (2), 215-224.

Pinheiro, M. (2004). O desenvolvimento da transição para o ensino superior: o princípio depois de um fim. *Aprender*, 29, 9-20.

Teixeira, M., Dias, A., Wottrich, S. & Oliveira, A. (2008). Adaptação à universidade em jovens calouros: Adaptação à universidade. *Revista Semestral da Associação Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional*, 12 (1), 185-202.