

TREINAMENTO DE HABILIDADES SOCIAIS DENTRO DA ABORDAGEM COMPORTAMENTAL

Beatriz de Oliveira Zeni¹
Bruna Rosa Bueno¹
Gisele Mappelli¹
Julia Mara Silvério Benedito¹
Lais Braz Xavier¹
Felipe Ganzert Oliveira²

beatriz.zeni97@gmail.com

PALAVRAS-CHAVE: Treinamento de Habilidades Sociais, Análise do Comportamento Aplicada, Terapia Comportamental.

RESUMO: As habilidades sociais são vistas como um processo que ocorre naturalmente no cotidiano das relações, consideradas como unidades comportamentais que fazem parte do desempenho do indivíduo diante das demandas das situações interpessoais e que são necessárias a competência social. Na visão de autores com base na abordagem comportamental, estas habilidades são classes de comportamentos sociais no repertório do indivíduo para lidar de maneira adequada com as demandas das situações interpessoais. Refere-se à capacidade de expressar emoções e interagir com as outras pessoas de forma assertiva e satisfatória, como por exemplo: manter contato visual, apresentar-se a alguém, expor um problema com clareza, expressar um sentimento. Tais competências possibilitam ao sujeito uma vivência agradável na presença de outros indivíduos. Tendo em vista que durante toda a vida o indivíduo necessita aprender continuamente novas habilidades, pois seu ambiente está em constante transformação e grande parte deste ambiente é social, o treinamento de habilidades sociais se faz importante uma vez que tem por objetivo incitar a ampliação das interações do sujeito, visto que faz parte do desenvolvimento humano essencial. O Treinamento de Habilidades Sociais é um procedimento de intervenção que integra um conjunto de técnicas derivadas da teoria de aprendizagem social, da psicologia social e da terapia cognitivo-comportamental, e que se aplicam para que as pessoas possam desenvolver habilidades que as permitam manter interações mais satisfatórias nas diferentes áreas sociais de sua vida. À luz da abordagem comportamental, as principais técnicas utilizadas para o Treinamento de Habilidades Sociais são modelagem, feedback verbal, ensaio comportamental, reestruturação cognitiva etc., objetivando à modelagem de

¹ Graduando em Psicologia na Faculdades Pequeno Príncipe

² Mestre e professor na Faculdades Pequeno Príncipe

elementos comportamentais, cognitivos e fisiológicos típicos dos déficits em habilidades sociais. Visto que a possibilidade de aprimoramento e obtenção de novas habilidades sociais, através da utilização das técnicas, torna-se viável o direcionamento do treinamento à diversos públicos, como idosos, adolescentes, indivíduos com depressão, autismo, dentre outros, podendo ser aplicado individualmente ou em grupo.

REFERÊNCIAS:

CARDOSO, J. K. S., COELHO, L. B., MARTINS, M. G. T. Crescer para saber: O treinamento de Habilidades Sociais e Assertividade com adolescentes em âmbito escolar. **Revista Eletrônica Estácio Papyrus**, vol.4, n.2, p. 215-231, 2017. Disponível em: <http://periodicosbh.estacio.br/index.php/papirusantacatarina/article/view/4287/2102>. Acesso em 30 abril.2019.

CARNEIRO, R. S., & FALCONE, E. M. O. (2013). O desenvolvimento das habilidades sociais em idosos e sua relação na satisfação com a vida. **Estudos de Psicologia (Natal)**, v.18, n.3, p.518-526, 2013. Disponível em: <https://dx.doi.org/10.1590/S1413-294X2013000300012>. Acesso em 24 abril.2019.

DEL PRETTE, A., & DEL PRETTE, Z. A. P. **Psicologia das relações interpessoais: vivências para o trabalho em grupo**. Petrópolis: Vozes, 2001.

DEL PRETTE, A., & DEL PRETTE, Z. A. P. **Habilidades sociais: intervenções efetivas em grupo**. São Paulo: Casa do psicólogo, 2011.

GUIMARÃES, L. C., WERPP, M., SANTOS, L. A. Eficácia de Intervenções Comportamentais no tratamento de pacientes com diagnóstico de transtorno depressivo maior. **Psicologia.pt**, 2017. Disponível em <http://www.psicologia.pt/artigos/textos/A1082.pdf>. Acesso em 25 abril.2019.