



## Psicologia das habilidades sociais: importância do desempenho relacional e o seu treinamento para o bem-estar do sujeito à luz da terapia cognitivo-comportamental

*Social skills psychology: the importance of the relational development and its practice aiming the well being of the individual under cognitive therapy*

Pedro Portela SILVA<sup>1</sup>

**Resumo:** A psicologia das habilidades sociais possui trajetória recente no Brasil, tendo sua primeira publicação no final dos anos 90, contribuindo para o desenvolvimento dos estudos acerca do comportamento humano. Fazendo uso do método bibliográfico de pesquisa, pode-se perceber o sujeito como predisposto à sociabilidade, bem como compreender, brevemente, a importância das relações interpessoais assertivas para o desenvolvimento e bem-estar do indivíduo nos diferentes contextos: família, escola e trabalho. Concebendo o desempenho social do ser humano como campo de atuação e intervenção da Psicologia, o artigo aborda a relevância dos aspectos relacionais e seu impacto na vida do indivíduo, expondo o campo de estudo das habilidades sociais, suas contribuições e, por fim, sua aplicabilidade sob a perspectiva da psicologia cognitivo-comportamental, apontando o Treino de Habilidades Sociais como programa capaz de contribuir qualitativamente para a competência social do sujeito em diferentes espaços de convivência.

**Palavras-chave:** Psicologia. Habilidades sociais. Assertividade.

**Abstract:** Social skills psychology has a very recent path in Brazil that is why only in the late 1990s we had first publications on the theme which has contributed to the development of studies in the field of human behaviour. Researchers have used specific literature in order to address the issue. Research has led scholars to observe that individuals are always willing to reach sociability as well as to understand the relevance of assertive interpersonal relations concerning an individual development and welfare in different contexts: family, school and work. This article understands human social performance as an area of development and intervention related to psychology. Thus, this article addresses the relevance of relational aspects and their impact on one's life. The study also encompasses the field of social skills and their contributions under the realm of behavioural cognitive psychology. Besides, the article points out that the practice of social skills is able to trigger qualitatively one's social competence in different social settings.

**Keywords:** Psychology. Social skills. Assertiveness.

### Introdução

O presente estudo surge a partir do interesse de propagar o conhecimento acerca das habilidades sociais, uma área que vem atraindo uma quantidade maior de estudiosos pela sua relevância na saúde humana.

<sup>1</sup>Psicólogo graduado pela Faculdade Frassinetti do Recife | FAFIRE | E-mail: portelaspedro@outlook.com

Para análise da temática habilidades sociais, utilizou-se autores como Del Prette e Del Prette (1996, 1999, 2010), Caballo (2003) e Dias (2011), que proporcionam a compreensão do termo, sua definição e sua aplicabilidade. No que se refere à psicologia cognitivo-comportamental, as obras de Beck, A (2000), Beck, J (2013), Sudack (2008) e Dobson (2006) fundamentaram este estudo. Para análise dos trabalhos com foco no desenvolvimento de habilidades sociais, foram consultados autores como Bandeira (2003), Del Prette, A.; Del Prette, Z.; Barreto, M. (1999), Falcone (2003), Melo et al. (2014), Soares e Mello (2009), Cia, F. et al. (2006).

A investigação sobre as habilidades sociais, compreendidas como o conjunto de comportamentos desempenhados pelo ser humano no contato com seus pares, permite um olhar clínico capaz de proporcionar ao psicólogo, nos diferentes espaços de atuação, a possibilidade de intervir, fazendo uso de técnicas validadas cientificamente, proporcionando aos seus clientes qualidade de vida. Segundo Del Prette e Del Prette (1996), as interações sociais apresentam-se como cerne fundamental do desenvolvimento humano, interferindo no campo da saúde mental, da satisfação no ambiente de trabalho e no exercício da cidadania.

Este artigo apresenta posicionamentos teóricos que se articulam com o objetivo de permitir ao leitor a compreensão acerca dos aspectos sociais do indivíduo para com seus pares e sua importância, adentrando no universo das habilidades sociais, como também relatando suas origens e contribuições à nossa existência.

### **Habilidades sociais: origens e contribuições ao indivíduo**

Sobre o campo de estudo que envolve as interações sociais como meio importante para um desenvolvimento saudável, considerando o sujeito como predisposto à sociabilidade, Del Prette e Del Prette (1996), no primeiro artigo brasileiro que relata acerca das habilidades sociais como uma área que se desenvolvia de maneira tímida, mas já apresentava grandes perspectivas de contribuições, destacam o reconhecimento desta área nos estudos do desenvolvimento humano, bem como indicando sua influência nas recorrentes problemáticas presentes no *setting* terapêutico e nas organizações trabalhistas.

Na psicologia clínica, poucas são as queixas que não se expressam, também por problemas de relacionamento interpessoal e que não se beneficiam de programas de promoção de interações sociais mais satisfatórias como parte do tratamento (DEL PRETTE e DEL PRETTE, 1996, p. 22).

Deste modo, percebe-se a relevância da dinâmica que cada sujeito apresenta no contato com seus pares durante o seu ciclo evolutivo. Salientando a contribuição da interação humana para o desenvolvimento do indivíduo, Dantas, La Taille e Oliveira (1992) apresentam as contribuições das interações sociais nas teorias do desenvolvimento de

Piaget, Wallon e Vigotsky. Com relação a este último teórico, os referidos autores ressaltam a ênfase dada por ele na relação existente entre a interação social e o desenvolvimento humano, afirmando que, para Vigotsky, o ser humano se constitui por meio da relação com o outro, e esta relação caracteriza-se como objeto que fornecerá subsídios para a constituição do ser humano.

Autores como Elkin (1968) e Gomes (1994) expõem o convívio social como parte necessária à constituição do sujeito, considerando a aquisição de comportamentos realizada de forma cultural, sendo assim, características comportamentais aprendidas variam conforme o meio social e cultural no qual cada sujeito está inserido.

Para Berger e Luckman (1978), o indivíduo nasce com total predisposição à interação social, e em seu contexto temporal tornar-se-á membro da sociedade, interiorizando e compreendendo normas e hábitos culturais com os seus semelhantes. Tal atividade é conceituada por Elkin (1968) como o processo no qual o sujeito aprenderá os modos de seu grupo social ou de sua sociedade, com a finalidade de atuar dentro do grupo no qual está inserido. Caracteriza-se, assim, o processo de socialização considerado por Gomes (1994), Elkin (1968), Berger e Luckman (1978) como condição necessária para a existência do humano e de sua cultura.

Sobre a necessidade do ser humano em aprender socialmente para desenvolver-se, percebe-se que o potencial para o desenvolvimento do sujeito dependerá de diferentes aspectos, dentre eles a higiene e a estimulação suficiente. Porém, considera-se também que a espécie humana é uma das mais desamparadas ao nascer e que, durante sua existência, necessitará adquirir novas habilidades, uma vez que seu ambiente se encontra em contínua transformação (DEL PRETTE e DEL PRETTE, 1999).

A existência de relacionamentos interpessoais saudáveis na vida do indivíduo interfere em seu bem-estar e, até mesmo, no seu desempenho enquanto sujeito situado dentro de um universo organizacional, contribuindo para sua saúde. Relacionamentos seguros auxiliarão na manutenção da saúde psíquica do sujeito. No caso desses relacionamentos pertencerem ao ambiente organizacional deste trabalhador, pode-se afirmar que contribuirão qualitativamente para o estabelecimento de um clima organizacional agradável (CODO, 2006).

Além das contribuições no campo organizacional, é possível inferir, de acordo com Dazzani (2010), que o investimento em atividades que visam ao desenvolvimento, em adolescentes, de habilidades de convivência humana, favorece ao êxito no processo de ensino-aprendizagem. Para além do favorecimento ao processo de ensino-aprendizagem, atividades desenvolvidas no espaço escolar, com foco no desenvolvimento de habilidades sociais, fazendo uso de dinâmicas de grupo com adolescentes em uma escola pública da rede estadual de Pernambuco, contribuíram para a redução dos fatores geradores de violência no ambiente escolar (MELO *et al.*, 2014).

Percebe-se, assim, o extenso campo de estudo acerca das contribuições ligadas aos processos relacionais do sujeito para com os seus pares nas diferentes fases de sua vida.

Segundo Del Prette e Del Prette (1996), a importância das interações sociais satisfatórias é reconhecida como fator que estará implícito ou explícito nas demandas apresentadas nos consultórios clínicos e nos objetos de estudo da ciência psicológica.

Segundo Del Prette e Del Prette (1996), o campo de estudo do que chamamos hoje de habilidades sociais, despertou interesse em uma quantidade significativa de estudiosos espalhados pelo mundo, contribuindo para a criação de várias linhas de pesquisas, cada qual denominada de forma diferente. Para Del Prette e Del Prette (2010), a dificuldade na definição do termo apresenta a complexidade do campo fenomenológico, mas, de modo geral, reflete a diversidade das áreas até então estudadas.

Visando possibilitar uma melhor compreensão do termo, Dias e Oliveira (2011), Cia et al. (2006), Del Prette e Del Prette (1996, 2010), afirmam ser necessário realizar a distinção entre os termos competência social e habilidades sociais.

Para Dias e Oliveira (2011), investir na promoção das habilidades sociais tem sido apontado como necessário para o desenvolvimento humano desde a infância até a fase adulta, sendo estas habilidades consideradas como fator capaz de contribuir para as adaptações às demandas peculiares a cada faixa etária.

Del Prette e Del Prette (2001) destacam que o estudo sobre as habilidades sociais e o seu treinamento em sujeitos que possuem déficits em seu repertório abrange múltiplas áreas de atuação da psicologia, fazendo-se necessário diferenciar os termos “habilidades sociais” e “competência social”, pois, embora semelhantes, possuem especificidades em suas aplicações. Para Del Prette e Del Prette (2005), o termo habilidades sociais remete-se a um repertório de comportamentos que um sujeito apresenta, que por sua vez contribuem para a sua competência social. Quanto às competências sociais, conforme Del Prette e Del Prette (2001), formulam-se sob um sentido avaliativo, na medida em que o sujeito faz uso de suas habilidades sociais com a finalidade social de obter um desempenho competente.

De acordo com McFall (*apud* Silva et al., 2002), é possível considerar o comportamento de uma pessoa como socialmente competente na medida em que se tem como base a adequabilidade do seu desempenho em uma determinada atividade. Deste modo, para considerar um sujeito como *socialmente competente*, faz-se necessário tomar conhecimento sobre a tarefa desenvolvida e as diretrizes que a orientam.

Conforme Bandeira (2003), existe ainda outro termo bastante presente nas discussões que englobam as habilidades sociais: trata-se da assertividade. Para Silva et al. (2002), assertividade é concebida como o modo pelo qual o indivíduo que emite a informação está se expressando, sendo considerado assertivo aquele que consegue se afirmar e defender seus direitos de maneira coerente e respeitosa para com o outro.

Frequentemente, encontram-se médicos, professores e altos executivos que são muito competentes, conhecem bem seu trabalho, mas não interagem eficientemente com seus pacientes, estudantes ou empregados [...] a desastrosa conduta de algumas pessoas que nos atendem pode nos arruinar uma manhã ou mesmo um dia inteiro (CABALLO, 2003, p. XII).

Considerado por Caballo (2003) como um “animal social”, uma vez que está comumente interagindo socialmente, dificilmente o sujeito apresentará conflitos psíquicos que não estejam relacionados aos fatores sociais nos quais o indivíduo está envolvido. Del Prette e Del Prette (1999) apresentam que, apesar das dificuldades relacionais não serem propriamente consideradas distúrbios, elas possuem a capacidade de interferirem diretamente na qualidade de vida do sujeito, abrindo espaço para possíveis intervenções profissionais.

Com relação ao período temporal em que o indivíduo realiza a maior aquisição das Habilidades Sociais, Caballo (2003) afirma não existir dados herméticos que apontem precisamente esta informação, mas considera a infância como um período essencial. Nesta perspectiva, autores como Silva et al. (2000), Silva. A e Maturano (2002), e Cia et al. (2006), apresentam estudos relacionados ao repertório de habilidades sociais existente no relacionamento pais e filhos, trazendo ao conhecimento o quanto a promoção dessas habilidades nos pais possui a capacidade de prevenir e reduzir problemáticas comportamentais, escolares e de socialização nas crianças.

Para Cia *et al.* (2006), pode-se considerar uma prática educacional como bem sucedida quando os pais apresentam um bom envolvimento com seus filhos, assim como um bom repertório de habilidades sociais, sendo estes fatores considerados fundamentais para a minimização de situações de risco ao desenvolvimento infantil. “[...] muitos dos problemas de comportamento dos filhos seriam evitados se os pais fossem orientados para garantir a qualidade das relações com os filhos, aí incluindo-se a identificação e promoção de suas habilidades interpessoais [...]” (SILVA. A e MATURANO, 2000, p. 204).

Conforme Silva. A e Maturano (2000), a dinâmica apresentada na contemporaneidade apresenta uma crescente procura dos pais aos atendimentos de ajuda especializada quanto ao modo de agir com os filhos. Tal demanda tem alimentado as pesquisas e intervenções profissionais interessadas no planejamento de capacitar os pais a lidarem com as problemáticas existentes no relacionamento com seus filhos.

Segundo Del Prette e Del Prette (1999), a aquisição das habilidades sociais será constante na vida do indivíduo desde o seu nascimento. O déficit nas habilidades, em um dado momento, pode causar comprometimentos nas fases posteriores do ciclo evolutivo. Quanto à importância de um repertório de habilidades sociais, Del Prette e Del Prette (2005) afirmam que a presença de um bom repertório de habilidades possibilita ampliar o que se considera como bem-estar infantil, na medida em que contribui para a melhoria dos relacionamentos interpessoais.

Ao ser inserida no espaço escolar, serão expostas à criança situações de exigências mais complexas, que solicitarão dela a adaptação aos novos contextos com regras e papéis claramente definidos que lhes exigirão novos modos de se posicionarem e de agir no mundo (Del Prette e Del Prette, 1999).

Segundo Del Prette e Del Prette (1999), nos Estados Unidos da América, há alguns anos vem sendo desenvolvido, no Centro de Estudos da Criança da Universidade de Yale, um movimento que tem como foco a garantia do desenvolvimento de competências, que, por sua vez, venham a evitar os atritos interpessoais. Tal programa vem ganhando reconhecimento no desenvolvimento das habilidades nos relacionamentos sociais dentro do âmbito escolar.

De acordo com Del Prette e Del Prette (2005), a associação entre dificuldade de aprendizagem e habilidades sociais tem sido bastante estudada, uma vez que as pesquisas apresentam que a maioria das crianças que expressam problemas de aprendizagem possuem queixas por parte dos professores que indicam serem imaturas, agressivas, mais dependentes, com dificuldades de conversação, de manter amizades e, inclusive, apresentam características impulsivas e ansiosas.

Deste modo, compreendem-se brevemente os impactos que um baixo repertório de habilidades sociais possui na vida do indivíduo. Melo *et al.* (2014), ao desenvolverem um estudo em uma Unidade de Ensino da rede estadual, localizada na região central da cidade do Recife-PE, verificaram que intervenções no espaço escolar com alunos de 5ª a 8ª série do ensino fundamental, visando ao desenvolvimento de habilidades sociais, possibilitaram a redução dos fatores geradores de violência, contribuindo também para que os estudantes desenvolvessem um posicionamento crítico com relação a sua existência e a sua responsabilidade sobre seu modo de ser e estar no mundo.

O psicólogo que atua no âmbito educacional tem dado pouca atenção aos aspectos do desenvolvimento interpessoal, deixando de lado a oportunidade de realizar trabalhos que promovam as habilidades sociais em um ambiente cuja essência é interativa e no qual os estudos apresentam a minimização de conflitos, bem como maior valorização do educador como resultados dos trabalhos desenvolvidos nessa perspectiva (DEL PRETTE, Z., 2003).

Soares e Melo (2009) consideram o desenvolvimento das habilidades sociais como fator fundamental, também, para o desenvolvimento acadêmico e na formação de profissionais competitivos que atendam às exigências do mercado de trabalho que, por sua vez, exigem a competência social nas atividades desenvolvidas.

Sobre a contribuição dos relacionamentos interpessoais nas organizações, Minucucci (2000) salienta que, enquanto ser social, o indivíduo torna-se infeliz se isolado por muito tempo, como também apresenta que a dinâmica existente nos grupos de trabalho favorece ao bem-estar e a satisfação do sujeito nas necessidades sociais.

No espaço organizacional, para compreender clima e cultura da instituição, fatores como a abertura ao diálogo, relacionamentos amistosos e cooperação entre as pessoas

não podem deixar de ser considerados, pois os aspectos subjetivos e objetivos presentes nas relações humanas de cada organização proporcionam uma breve apresentação sobre seu funcionamento, impactando diretamente na saúde mental de cada um de seus colaboradores (TAMAYO, 1996).

Com relação à aquisição das habilidades sociais, Del Prette e Del Prette (2010) indicam que podem ser realizadas de duas formas, seja ela por meio das demandas naturais presentes no ambiente em que o indivíduo faz parte, ou através de programas educacionais e terapêuticos estruturados.

Dias e Oliveira (2011) consideram que os programas de Treinamento de Habilidades Sociais abrangem um largo campo de trabalho, com atividades individuais ou de grupos, todas conduzidas por profissionais, sendo estes espaços favoráveis ao desenvolvimento do repertório de habilidades sociais de cada indivíduo.

Quando as condições de aprendizagem do indivíduo, ao longo de sua história prévia de interação com o ambiente, não garantem um repertório suficiente de habilidades sociais, tanto a intervenção clínica como programas educacionais estruturados são alternativas úteis e muitas vezes complementares. Tais programas têm como objetivos suprir déficits (associados ou não a transtornos mentais e problemas específicos), aperfeiçoar habilidades sociais já existentes e promover a aquisição e generalização de habilidades novas (DEL PRETTE; DEL PRETTE, 2010, p. 109).

Desta maneira, de acordo com Caballo (2002), percebe-se que os programas que visam ao Treino em Habilidades Sociais (THS) possuem foco no desenvolvimento do repertório comportamental, planejando e modelando especificamente cada caso, levando em consideração os fatores particulares de cada sujeito, sua subjetividade e os seus objetivos específicos, podendo ser facilmente estruturado sob a perspectiva cognitivo-comportamental.

### **Compreendendo a terapia cognitivo-comportamental (TCC)**

Este tipo de abordagem psicoterapêutica surge a partir da inquietação de Aaron Beck diante de sua prática enquanto psicanalista. Para Aaron Beck, seria necessário validar empiricamente o tratamento de pacientes com depressão, para que o método psicoterapêutico fosse aceito pela comunidade médica da época. Diante de seus questionamentos, por volta do término da década de 60, Aaron Beck passou a dedicar-se a experimentos que fossem capazes de comprovar essas validações. Porém, em meio a sua pesquisa, identificou novos fatores que apontaram para uma visão inovadora do sofrimento psíquico (BECK, J., 2013).

Cordioli (1998) relata que os estudos de Aaron Beck desencadearam a formulação de um novo embasamento para a depressão, passando-se a compreender a depressão como uma perturbação resultante dos pensamentos conscientes. Desta maneira, Aaron

Beck e seus colaboradores passaram a afirmar que os sintomas derivavam de causas cognitivas. Ou seja, os sintomas passam a ser compreendidos como fatores que poderiam ser controlados pelo paciente, uma vez que seu comportamento, assim como o estado de humor, deriva de uma visão negativa de si mesmo e do meio em que está inserido.

Para Cordioli (1998), o tratamento com terapia cognitiva pode ser aplicado em diferentes faixas etárias e a diversos transtornos. O que haverá sempre em comum aos tratamentos será a identificação, modificação de pensamentos e crenças disfuncionais, que, por sua vez, possuem a capacidade de influenciar o modo de ser do sujeito. Deste modo, é possível perceber a abrangência deste tipo de abordagem e iniciar a compreensão a respeito da importância dada aos processos cognitivos do ser humano.

A teoria cognitiva compreende que a cognição se configura como o pilar fundamental correlacionado diretamente aos transtornos psicológicos. Para este teórico, cognição pode ser compreendida como a função responsável por deduzir, a respeito de nossas experiências, a respeito de nosso momento atual e das eventualidades que estão por vir. Sendo assim, é possível conceber a cognição como uma peça fundamental na compreensão do funcionamento psicológico do sujeito (BECK, A; ALFORD, 2000). Sudak (2008) relata que as técnicas psicoterapêuticas da teoria cognitiva partem do princípio de que a partir do momento que o sujeito muda sua cognição, assim como seu comportamento, é possível verificar a minimização dos sintomas.

Dobson (2006) ainda acrescenta que é necessário deixar claro que não será considerado como trabalho terapêutico cognitivo-comportamental (TCC) todo aquele que utilizar um modelo de estímulo-resposta. Para que seja considerado um trabalho de ordem cognitivo comportamental faz-se necessário o uso do manejo cognitivo no tratamento. Ou seja, não basta um desenvolvimento de um trabalho estritamente comportamental, é necessário articular a cognição como fator primordial no processo terapêutico.

Para que se compreenda a importância da cognição, a TCC se baseia no modelo cognitivo que parte da hipótese de que comportamentos, emoções e a fisiologia do sujeito estão sempre relacionados às percepções que ele mesmo apresenta dos fatores existenciais. Desta maneira, percebe-se que, seja qual for a resposta emocional de um determinado sujeito a um determinado evento, ela estará sempre articulada à compreensão que o mesmo possui da situação (BECK, J., 2013). De forma bastante clara, Falcone (2003) apresenta a terapia cognitivo-comportamental como uma abordagem que focaliza a alteração das crenças disfuncionais, que proporcionará a mudança dos comportamentos e emoções desadaptados.

De acordo com Dobson (2006), ao longo dos anos, várias formas de terapias cognitivo-comportamentais foram desenvolvidas, mas elas possuem como ponto em comum a premissa de que o comportamento é afetado pela cognição; de que a cognição é passível de monitoramento, podendo ser modificada; e de que, por meio da mudança cognitiva, é capaz de se chegar à mudança comportamental, trazendo benefícios aos indivíduos nos distintos contextos em que estamos inseridos.

## Desenvolver para ser assertivo

Aqueles que participam de programas de Treino de Habilidades Sociais (THS) devem conceber que o comportamento assertivo se considera mais adequado e reforçador do que outros tipos de comportamento, abrindo espaço para que o sujeito se expresse de forma livre e que, geralmente consiga alcançar seus objetivos (CABALLO, 2003).

Cavalcante (2008) define o modo de ser assertivo como uma forma na qual o sujeito se apresenta, é caracterizada pelo controle bem sucedido de si mesmo, de seu ambiente, fazendo com que ele seja capaz de se expressar de modo honesto e saudável; ressaltando que a experiência de vida tanto propicia a assertividade como a não assertividade.

Imagine uma linha cujas extremidades se caracterizem, do lado esquerdo pelo estilo passivo e do lado direito pelo agressivo. Em uma área central se localiza a assertividade, de modo que, quanto mais o comportamento se assemelha ao da esquerda, mais é caracterizado como passivo, enquanto que no sentido oposto, caracteriza-se como agressivo (DEL PRETTE; DEL PRETTE, 2011, p. 93).

Del Prette e Del Prette (2011) salientam que, o que hoje se denomina como treino assertivo surgiu a partir de um movimento terapêutico iniciado nos Estados Unidos, por Joseph Wolpe, e que os diferentes estilos de assertividade (passivo - agressivo - assertivo) podem ser distinguidos na medida em que se considere o passivo como aqueles sujeitos que apresentam dificuldades nas tomadas de decisões, que possuem pouca facilidade em expor sentimentos, apresentam temor em recusar pedidos e fala caracterizada por uma entonação suave e baixa, expondo-se, geralmente, de maneira submissa; o agressivo caracteriza-se pela autovalorização de si mesmo, intransigência e autoritarismo, apresentando postura e comportamentos capazes de intimidar seus próximos; já o estilo assertivo apresenta a afirmação de si mesmo, porém envolvendo respeito ao próximo na expressão corporal e fazendo com que suas intenções sejam atingidas sem ferir o direito de outras pessoas.

O THS, sob a perspectiva cognitivo-comportamental, considerando seu desenvolvimento do início ao término, contempla quatro etapas: 1 - treino das habilidades; 2 - minimização da ansiedade; 3 - reestruturação cognitiva; 4 - treino para solução de problemas (CABALLO, 2003).

Conforme Caballo (2003), quando se encontra na terceira etapa do THS, a premissa básica torna-se a realização da reestruturação cognitiva dos modos de pensar que podem ser considerados disfuncionais e que, por sua vez, motivam o sofrimento psíquico e geram os comportamentos inadequados. Para Caballo (2003), as técnicas cognitivas, neste momento, contribuem significativamente, possibilitando aos clientes a percepção na relação existente entre o que dizem a si mesmo e a interferência desses pensamentos e falas em seus comportamentos – sentimentos.

A reestruturação cognitiva visa auxiliar o cliente na identificação dos pensamentos automáticos distorcidos, fazendo com que o sujeito questione as bases desses pensamentos e das reais evidências que sustentam. Tal atividade faz-se alicerçada pelo questionamento socrático e outras técnicas cognitivo-comportamentais que, como um todo, proporcionarão a visibilidade de alternativas viáveis ao indivíduo (MULULO, 2009).

O trabalho desenvolvido sob a perspectiva da reestruturação cognitiva, de acordo com Caballo (2003), desperta no sujeito o seu potencial em investigar seus pensamentos, fazendo com que o mesmo desenvolva a capacidade de compreender os erros cognitivos como fatores que propiciam a angústia e os sentimentos conflituosos. Com o treino desta atividade, o sujeito poderá identificar seus próprios pensamentos disfuncionais sobre as situações sociais, avaliá-los, verificar o quanto eles o afetam emocionalmente e, por fim, gerar os pensamentos alternativos que mais se adaptam à situação, para que seja desenvolvida a atitude mais viável no momento envolvido.

De acordo com Caballo (2003), a quarta e última fase do THS leva em conta o bom trabalho construído, até então, com o uso do relaxamento, quando houver necessidade de manejar a ansiedade, da compreensão dos direitos humanos básicos, da distinção entre os estilos de comportamento assertivo e não assertivo, como também da reestruturação cognitiva. Neste caso, a última fase do THS é caracterizada pelo ensaio comportamental/treinamento para solução de problemas.

Souza, Orti e Bolsoni-Silva (2012) apresentam que o uso do ensaio comportamental ou role-playing é uma técnica que possui suas origens no psicodrama, mas que é bastante utilizada por outras vertentes psicoterápicas. No que se refere ao THS, o ensaio comportamental é aplicado como um treino para a prevenção de recaídas, validando os conteúdos já trabalhados com o cliente, abrindo espaço para que, por meio da vivência imaginária de uma situação-problema, exista uma interpretação com papéis definidos, no qual terapeuta e cliente trabalharão os pensamentos, sentimentos e comportamentos emergentes no setting.

Segundo Caballo (2003), o ensaio comportamental deve estar voltado às situações generalizadas da vida real que possam ser representadas, para que, por meio da representação, seja possibilitada ao indivíduo uma aprendizagem sobre a modificação de suas respostas não adaptativas. No que se refere à diferenciação desta técnica do psicodrama, o autor apresenta que, neste caso, o foco está na mudança comportamental e não na identificação/expressão de conflitos do sujeito.

Conforme Del Prette e Del Prette (2013), o THS se apresenta como uma das técnicas cognitivo-comportamentais mais aplicadas nos exercícios do psicólogo clínico e que possuem benefícios expressivos em nossa sociedade, fundamentada pelas relações interpessoais. Sobre a última etapa do THS, os autores consideram que o ensaio comportamental, apesar de estar no ambiente clínico, atinge o campo existencial do sujeito e que, apesar das técnicas serem bastante comportamentais, os elementos cognitivos não deixam de ser explorados.

O trabalho sob a identificação dos pensamentos disfuncionais é considerado de suma importância para o THS, pois boa parte dos comportamentos inadequados resultam deles, das autoverbalizações negativas, das percepções, dos estereótipos e das resoluções de problemas inadequados, assim como, o THS apresenta eficácia por meio de seus resultados e hoje pode ser considerado como uma das técnicas de maior uso na terapia cognitivo-comportamental aplicada individualmente e/ou em grupos (CABALLO, 2003).

### **Considerações finais**

O presente estudo apresentou pontualmente, conforme narrativa dos autores utilizados, indicadores que tratam da relevância dada à sociabilidade humana e o seu desempenho no contexto familiar, no ambiente escolar e no espaço organizacional, indicando impactos variáveis à saúde do indivíduo, conforme o nível do repertório de habilidades sociais.

Apresentada compreensão do treino das Habilidades Sociais à luz da Abordagem Psicoterapêutica Cognitivo-Comportamental, verifica-se a evolução técnica da psicologia enquanto ciência, com a finalidade de contribuir para o desenvolvimento do potencial humano em prol de sua saúde mental, considerando o desempenho social como fator inerente à existência humana e indissociável de suas crenças e sentimentos.

Entende-se que ao sujeito contemporâneo são exigidas diferentes competências sociais, mas no que se refere às competências que se correlacionam com os aspectos comportamentais para com seus pares, o indivíduo se apresenta pouco assistido pelas instituições responsáveis pelo seu processo de socialização, contribuindo assim para a construção de um ambiente social caracterizado por conflitos alarmantes, que por sua vez causam danos à saúde dos envolvidos.

Considerando os altos índices de problemáticas decorrentes de conflitos interpessoais, percebe-se que o Treinamento de Habilidades Sociais pode ser apontado como uma ferramenta na atuação do profissional da psicologia, não só no campo clínico.

O psicólogo, independente da área de atuação, pode fazer uso de técnicas favoráveis ao desenvolvimento de habilidades sociais, visando contribuir para a minimização de conflitos, propondo convivência harmoniosa e respeito mútuo, por meio de sua atuação, podendo assim corroborar para a formação de uma sociedade pautada em aspectos éticos, empáticos e pró-sociais, favoráveis ao modo de ser saudável do indivíduo, fortalecendo o exercício do fazer psicológico fundamentado no compromisso social.

Para desdobramento deste material, verifica-se a possibilidade de realização de pesquisas em campo que analisem, através dos inventários existentes, o score dos repertórios de habilidades sociais e seus possíveis impactos no bem-estar da população entrevistada, como também o aprofundamento, por meio da socialização de relatos de experiência, emergentes dos programas voltados ao treino das habilidades sociais.

## Referências

- BANDEIRA, M. Avaliando a competência social de pacientes psiquiátricos: questões conceituais e metodológicas. *In*: Del Prette Z.A.P. (Org.) **Habilidades sociais, desenvolvimento e aprendizagem**: questões conceituais, avaliação e metodológica. Campinas: Alínea, 2003.
- BECK, Aaron T.; ALFORD, Brad A. **O poder integrador da terapia cognitiva**. Porto Alegre: Artmed, 2000.
- BECK, Judith S. **Terapia cognitiva**: teoria e prática. Porto Alegre: Artmed, 2013.
- BERGER, Peter L.; LUCKMANN, Thomas. (Colab.) **A construção social da realidade**: tratado de sociologia do conhecimento. 4. ed. Petrópolis: Vozes, 1978.
- CABALLO, Vicente E. **Manual de avaliação e treinamento das habilidades sociais**. São Paulo: Santos, 2003.
- CIA, Fabiana.; PEREIRA Camila de S.; DEL PRETTE Zilda A.P. Habilidades sociais parentais e o relacionamento entre pais e filho. **Psicologia em Estudo**, v. 11, n. 1, p. 73-81, 2006. Disponível em < <http://www.scielo.br/pdf/pe/v11n1/v11n1a09.pdf>>. Acesso em: 10 abr. 2014.
- CODO, Wanderley. **Educação**: carinho e trabalho. Petrópolis: Vozes, 2006.
- CORDIOLI, Aristides Volpato. **Psicoterapias**: abordagens atuais. 2. ed. Porto Alegre: Artes Médicas, 1998.
- DANTAS, Heloysa; LA TAILLE, Yves de; OLIVEIRA, Marta K. de. **Piaget, Vygotsky, Wallon**: teorias psicogenéticas em discussão. São Paulo: Summus, 1992.
- DAZZANI, Maria Virgínia Machado. A psicologia escolar e a educação inclusiva: uma leitura crítica. **Psicologia: Ciência e Profissão**. Brasília, v. 30, n. 2, p. 326-375, 2010.
- DEL PRETTE, Almir; DEL PRETTE, Zilda A. P. **Psicologia das relações interpessoais**: vivências para o trabalho em grupo. Petrópolis: Vozes, 2001.
- \_\_\_\_\_. Habilidades sociais e análise do comportamento: proximidade histórica e atualidades. **Revista Perspectivas em Análise do Comportamento**, v. 1, n. 2, p. 104-105, 2010.
- \_\_\_\_\_. Habilidades sociais: uma área em desenvolvimento. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, Porto Alegre, v. 9, n. 2, p. 233-255, 1996.
- \_\_\_\_\_. **Psicologia das habilidades sociais na infância**: teoria e prática. Petrópolis: Vozes, 2005.
- \_\_\_\_\_. **Psicologia das habilidades sociais**: terapia e educação. Petrópolis: Vozes, 1999.
- DEL PRETTE, A., DEL PRETTE, Z. A. P.; BARRETO, M. C. M. Habilidades sociales en la formación del psicólogo: análisis de un programa de intervención. **Psicologia Conductual**, v. 7, n. 1, p. 27-47, 1999.
- DEL PRETTE, Zilda Aparecida Pereira. **Psicologia escolar e educacional**: saúde e qualidade de vida: explorando fronteiras. 2. ed. Campinas: Alínea, 2003.
- DIAS, Talita P.; OLIVEIRA, Paula de A.; FREITAS, Maria L.P. de F. O método vivencial no campo das habilidades sociais: construção histórico-conceitual e sua aplicação. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, Rio de Janeiro, v. 11, n. 2, p. 472-487, 2011.
- DOBSON, Keith S. **Manual de terapias cognitivo-comportamentais**. 2.ed. Porto Alegre: Bookman, 2006.
- ELKIN, Frederick. **A criança e a sociedade**: o processo de socialização. Rio de Janeiro: Bloch, 1968.

FALCONE, Mary de O. As habilidades sociais do terapeuta cognitivo-comportamental na interação com pacientes difíceis. *In*: DEL PRETTE, A.; DEL PRETTE, Z. (Orgs.) **Habilidades sociais, desenvolvimento e aprendizagem**. Campinas: Alínea, 2003. p. 147–164.

GOMES, Candido Alberto da Costa. **A educação em perspectiva sociológica**. 3. ed. São Paulo: EPU, 1994.

MELO, Ana E.S.; SILVA, Jorge L.; SILVA, Pedro P. **A vivência integral de valores educacionais como ferramenta de superação de entraves relacionais na Escola Estadual João Barbalho**. Anais Congresso Nupic, v.1, n.1, jun. 2014. Disponível em <[http://publicacoes.fafire.br/diretorio/nupic/nupic\\_2013\\_02.pdf](http://publicacoes.fafire.br/diretorio/nupic/nupic_2013_02.pdf)>. Acesso em: 01 ago. 2014.

MINICUCCI, Agostinho. **Relações humanas: psicologia das relações interpessoais**. 5.ed. São Paulo: Atlas, 2000.

MULULO, Sara C. C. *et al.* Terapias cognitivo-comportamentais, terapias cognitivas e técnicas comportamentais para o transtorno de ansiedade social. **Rev Psiq Clín**, v. 36, n. 6, p. 221-8, 2009.

SILVA, A. T. B., DEL PRETTE, A.; DEL PRETTE, Z. A. P. Relacionamento pais-filhos: um programa de desenvolvimento interpessoal em grupo. **Psicologia Escolar e Educacional**, 2000. v. 3, p. 203-215. Disponível em <<http://www.rihs.ufscar.br/armazenagem/pdf/artigos/silva-a.-t.-b.-del-prette-a.-del-prette-z.-a.-p.-2000-.relacionamento-pais-filhos-um-programa-de-desenvolvimento-interpessoal-em-grupo>>. Acesso em: 15 mar.2014.

SILVA, Alessandra T.; MARTURANO, Edna M.. Práticas educativas e problemas de comportamento: uma análise à luz das habilidades sociais. **Estud. Psicol. (Natal)**. [online]. 2002, v.7, n.2, p. 227-235. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/S1413-294X2002000200004>> Acesso em: 25 jan. 2014.

SOARES, Adriana B.; MELLO, Thatemana V. dos S. Habilidades sociais entre professores e não professores. **Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva**, Rio de Janeiro, v. 5, n. 2, nov. 2009. Disponível em: <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1808-56872009000200004&script=sci\\_arttext](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1808-56872009000200004&script=sci_arttext)> Acesso em: 11 jun.2014.

SOUZA, Vivian Bonani de; ORTI, Natália Pinheiro; BOLSONI-SILVA, Alessandra Turini. Role-playing como estratégia facilitadora da análise funcional em contexto clínico. **Rev. Bras. Ter. Comport. Cogn.**, São Paulo, v. 14, n. 3, dez. 2012. Disponível em: <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1517-55452012000300006&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-55452012000300006&lng=pt&nrm=iso)> Acesso em: 17 jun. 2014.

SUDAK, Donna M. **Terapia cognitivo-comportamental na prática**. Porto Alegre: Art-med, 2008.

TAMAYO, Alvaro. Valores organizacionais. *In*: \_\_\_\_\_. **Trabalho, organizações e cultura**. São Paulo: Autores Associados, 1996.

---

Recebido em: 02.10.2016

Aprovado em: 28.10.2016

**Para referenciar este texto:**

SILVA, Pedro Portela. Psicologia das habilidades sociais: importância do desempenho relacional e o seu treinamento para o bem-estar do sujeito à luz da terapia cognitivo-comportamental. **Lumen**, Recife, v. 26, n. 1, p. 121-133, jan./jun., 2017.