



Treinamento de Habilidades Sociais: Um relato de experiência

Maria José Nunes Gadelha¹ – (Orientadora) – FSM – nunesgadelha@hotmail.com

Byanca Eugênia Duarte Silva² (Autor principal) – FSM - byanca_psi@outlook.com

Bruna Eugênia Duarte Silva³ (Coautora) – FSM – bruninhaeugenia@hotmail.com

José Ellder Araújo de Almeida⁴ (Coautor) – FAFIC - ellder_1@hotmail.com

Silvana Queiroga da Costa Carvalho⁵ (Coautora) – FSM - silvanaqc@yahoo.com.br

¹ - Docente da Faculdade Santa Maria – Cajazeiras/PB;

² - Discente do curso de Bacharelado em Psicologia da Faculdade Santa Maria, 5º período.

³ - Discente do curso de Bacharelado em Enfermagem da Faculdade Santa Maria, 5º período.

⁴ - Discente do curso de Bacharelado em Ciências Jurídicas e Sociais (Direito) da Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Cajazeiras, 1º período.

⁵ - Coordenadora do Curso de Bacharelado em Psicologia da Faculdade Santa Maria / Docente do curso de Bacharelado em Psicologia da Faculdade Santa Maria.

Resumo

O ser humano vive em constante desenvolvimento cognitivo, social, comportamental e emocional. As relações humanas permeiam todo o seu período de desenvolvimento, desde a infância a velhice, sendo sempre necessário adequar às habilidades de lidar com o outro. O termo Habilidades Sociais (HS) refere-se a denominações de diferentes comportamentos sociais associados ao repertório de um indivíduo, contribuindo para a qualidade e a efetividade das interações. Este relato visa descrever, de forma crítica e reflexiva, experiências sobre um projeto de extensão realizado com 12 estudantes de Psicologia no sertão paraibano. O objetivo do referido projeto foi treinar acadêmicos para a vida social, profissional e pessoal por meio de técnicas de HS. Dentre as habilidades treinadas, a assertividade teve



maior repercussão, pois diante das práticas exigidas durante o projeto obteve-se a confirmação de que respostas assertivas conseguem obter maior aprovação do meio social. Durante os encontros foi verificado que as habilidades sociais dizem respeito a comportamentos necessários a uma relação interpessoal, podendo estes comportamentos ocorrer de forma passiva, agressiva ou assertiva. A expressão do comportamento passivo se estabelece através da não manifestação de desaprovação diante de atitudes desagradáveis, causando um desconforto e incômodo para ambas as partes. A agressividade gera um comportamento equivocado, expressado de forma incoerente, onde o indivíduo perde o controle, comprometendo ainda mais o quadro de interação social. Já no comportamento assertivo, o indivíduo expressa os sentimentos de maneira adequada, com maior uso de afirmações dotadas de afeto, usando um tom de voz audível com verbalização clara, mantendo o autocontrole, direcionamento olho no olho, postura corporal, gestos e expressões faciais favoráveis, o inverso do comportamento agressivo. Dessa forma, o comportamento assertivo demonstra um comportamento satisfatório para o bom convívio social. Mas diante das práticas, percebeu-se que comportar-se de forma assertiva não é fácil, necessita-se de treinamento, principalmente em situações que frequentemente leva o indivíduo descontrolado. Também foi notório que agir assertivamente com pessoas desconhecidas é mais fácil, pois lidar com pessoas em que se tem maior intimidade envolvem as emoções, dificultando o ato de pensar antes de falar ou agir. Na prática, encontramos situações que dificultaram o exercício da assertividade. Essas situações envolviam certos estados emocionais como medo, culpa, raiva e emoções fortes. Dessa forma, o Treinamento de HS foi importante para tornarem automáticos comportamentos assertivos que dificilmente seriam desempenhados sem algum suporte. Conclui-se que desempenhar um comportamento assertivo é muitas vezes difícil, mas é uma habilidade social aprendida quando praticada assiduamente. Dessa forma, um fator crucial para a aplicação de tal comportamento o autocontrole, pois esse auxilia e facilita a assertividade em todas as situações, mesmo diante daquelas em que os estados emocionais fortes afloram, favorecendo uma socialização bem-sucedida.



CONACIS

I CONGRESSO NACIONAL DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
AVANÇOS, INTERFACES E PRÁTICAS INTEGRATIVAS
26 A 28 DE MARÇO DE 2014 | CAJAZEIRAS - PB

Palavras-chaves: Habilidades sociais, assertividade, comportamento.