

HABILIDADES SOCIAIS NO CONTEXTO UNIVERSITÁRIO: UMA PROPOSTA DE DESENVOLVIMENTO EMOCIONAL E INTERPESSOAL

Maria Michely Alves de Oliveira ¹
Millena Bruna Alves Ismael da Costa ²
Felippe da Silva e Souza ³
Lukas Patrick Costa Mendonça ⁴
Shirley de Souza Silva Simeão ⁵

RESUMO

A todo momento o contexto universitário coloca à prova a capacidade de desenvolvimento de seus integrantes. Esse cenário contribui para impasses relativos ao desenvolvimento das Habilidades Sociais (HS) desses sujeitos e impactam diretamente em sua adaptação ao ambiente, na sua saúde mental e no seu rendimento acadêmico. A literatura aponta algumas classes de HS relevantes para o público universitário, dentre elas, pode-se destacar: comunicação, manejar conflitos e resolver problemas interpessoais, automonitoria, falar em público, assertividade, fazer e manter amizades. Sendo assim, os Programas de Treinamento de Habilidades Sociais (THS) surgem como uma estratégia para intervir/prevenir os possíveis impasses, tendo em vista o desenvolvimento e aperfeiçoamento de HS por eles promovidos, contribuindo para o alcance de Competência Social (CS). O objetivo do presente estudo foi propor a estruturação de um protocolo de intervenção focando no desenvolvimento das habilidades sociais para o público universitário, considerando a eficácia desse método no bem-estar psicológico, redução da ansiedade e para a melhor adaptação às exigências do ambiente universitário. Foram realizadas buscas nas bases de dados Scielo e Periódicos Capes e em manuais da área para embasar teoricamente as HS e a proposta deste trabalho de THS. A intervenção proposta será oferecida como projeto de extensão, composta por dez sessões, com duração média de duas horas cada, direcionado para estudantes universitários, em modalidade grupal. Para a avaliação, tanto pré, como pós intervenção serão utilizados instrumentos e estratégias da entrevista, observação e o Inventário de Habilidades Sociais - IHS II. Para o desenvolvimento do THS incluiu-se recursos e técnicas cognitivas e comportamentais, considerando a literatura da área. Assim, a presente proposta considerou os indícios de correlatos positivos do bom repertório de HS com indicadores de saúde mental, sinalizando assim a relevância do THS com finalidade psicoeducativa/preventiva para as demandas da população universitária.

Palavras-chave: Treinamento de Habilidades Sociais, Universitários, Competência Social, Intervenção.

¹ Graduanda do Curso de Psicologia da Universidade Federal da Paraíba - UFPB, oliveiramichely7@gmail.com;

² Graduanda do Curso de Psicologia da Universidade Federal da Paraíba - UFPB, millenaismael@hotmail.com;

³ Graduado em Psicologia pela Universidade Federal da Paraíba - UFPB, felippe.silva.souza@gmail.com;

⁴ Graduando do Curso de Psicologia da Universidade Federal da Paraíba - UFPB, patricklukas77@gmail.com;

⁵ Professor orientador: Shirley de Souza Silva Simeão, Doutorado em Psicologia Social, Universidade Federal da Paraíba - UFPB, shirley.psic@yahoo.com.br

INTRODUÇÃO

O ambiente universitário tem se deparado com um processo dinâmico de expansão, refletindo uma notável pluralidade de perfis no que tange ao seu público. Esse fenômeno é multifacetado e está intrinsecamente ligado a diversas mudanças sociais, culturais e educacionais. Por essa razão, é urgente que pesquisas se debruçam sobre o coletivo acadêmico. Sendo assim, as Habilidades Sociais (HS) assumem um papel de extrema importância nesse contexto, influenciando significativamente as interações humanas e a dinâmica dos relacionamentos.

Segundo Lucca (2004), contar com um conjunto de HS alinhado às demandas do ambiente é fundamental para a saúde de um indivíduo. Comportamentos socialmente habilidosos na formação e preservação de laços interpessoais garantem não apenas a habilidade de resolver problemas de forma assertiva, mas também a construção de redes de apoio duradouras (PEREIRA, DUTRA-THOMÉ, KOLLER, 2016; BORTOLATTO *ET AL.*, 2022). Os benefícios supracitados assumem um papel muito relevante no ambiente acadêmico. A todo instante, o público universitário se vê diante de demandas sociais que requerem desenvoltura adequada, assim, as mais diversas situações exigem um repertório satisfatório de HS.

Um repertório deficitário impacta diretamente na capacidade de adaptação dos universitários, influenciando negativamente sua saúde mental e desempenho acadêmico. As habilidades de se comunicar efetivamente, estabelecer conexões interpessoais saudáveis e lidar com situações sociais desafiadoras desempenham um papel crucial na experiência universitária. Em termos de adaptação, estudantes com deficiências em habilidades sociais podem enfrentar desafios na integração com colegas, participação em atividades extracurriculares e envolvimento em projetos de grupo (DEL PRETTE, DEL PRETTE, 2017).

Bortolatto et al. (2022) explicam que o início da vida universitária pode ser uma fonte significativa de estresse para jovens adultos, isso porque representa uma fase bastante desafiadora. Ainda segundo os autores, essas dificuldades não se limitam apenas às demandas acadêmicas, incluindo também aspectos como relacionamentos interpessoais, questões sociais, construção da identidade e reflexão sobre a vocação e o futuro profissional. O estudo de Pereira, Dutra-Thomé e Koller (2016) revela que a presença de fatores protetivos pode ajudar a reduzir os impactos negativos e superar os desafios que os jovens enfrentam. Nessa lógica, a falta de habilidades sociais pode contribuir para o isolamento, aumentando a

probabilidade de problemas emocionais e afetando adversamente a saúde mental dos estudantes universitários.

Tendo em vista que as Habilidades Sociais podem ser ensinadas e, assim, desenvolvidas (DEL PRETTE, DEL PRETTE, 2023), o Treinamento de Habilidades Sociais tem se mostrado uma ferramenta fundamental para a promoção das HS em universitários (BORTOLATTO *et al.*, 2021). Investir no aprimoramento das habilidades sociais não apenas contribui para o desenvolvimento pessoal, mas também para a adaptação eficaz a uma variedade de contextos sociais. Isso implica reconhecer a necessidade de práticas interventivas capazes de promover a conscientização e o fortalecimento das HS. Destarte, com o intuito de contribuir para a temática, o presente estudo se propôs a desenvolver um Treinamento em Habilidades Sociais (THS) com finalidades psicoeducativas e preventivas para a população universitária. Para tanto, com base na literatura da área, quatro classes de habilidades sociais foram selecionadas para serem trabalhadas ao longo da intervenção com o público acadêmico: comunicação, assertividade, civilidade e resolução de problemas interpessoais.

METODOLOGIA

A partir da leitura do texto de Del Prette e Del Prette (2017), referência na literatura das Habilidades Sociais, e de outros estudos, foi criada uma proposta de intervenção para universitários. Ela será oferecida na forma de Projeto de Extensão e consistirá em dez sessões, em formato grupal e com aproximadamente duas horas de duração cada. Foram selecionadas algumas das habilidades sociais pontuadas como importantes dentro do contexto universitário, sendo elas: a de comunicação; assertividade; civilidade; e resolução de problemas interpessoais. Para avaliar a eficácia da intervenção no repertório de habilidades sociais dos estudantes, serão aplicados instrumentos e estratégias de avaliação antes e após o programa. O instrumento principal será o Inventário de Habilidades Sociais - IHS II (DEL PRETTE, DEL PRETTE, 2018). Quanto ao desenvolvimento do Treinamento de Habilidades Sociais (THS) proposto, pensou-se em técnicas cognitivas e comportamentais, além de procedimentos e técnicas de resolução de problemas, role-plays, exercícios instrucionais e recursos multimídia.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O Treinamento de Habilidades Sociais (THS) ganha destaque na literatura especializada devido à sua eficácia na promoção de um repertório mais robusto de habilidades sociais, contribuindo para o bem-estar, adaptação acadêmica, desenvolvimento emocional e interpessoal. Diante dessa relevância, a presente pesquisa buscou elaborar um modelo de THS em formato de projeto de Extensão Universitária voltado para estudantes do ensino superior, contemplando habilidades fundamentais nesse contexto.

O projeto consiste em 10 sessões, sendo a primeira dedicada à apresentação do projeto e à avaliação inicial dos participantes. As oito sessões subsequentes estão distribuídas em quatro módulos: comunicação, assertividade, civilidade e resolução de problemas interpessoais, cada um composto por duas sessões. O encerramento do projeto ocorre em uma sessão final, que engloba a avaliação pós-intervenção.

Apresentação da Proposta e Avaliação Pré-intervenção

No primeiro contato, se avalia as habilidades sociais utilizando o Inventário de Habilidades Sociais - IHS II (DEL PRETTE, DEL PRETTE, 2018), instrumento de autorrelato que caracteriza o repertório do grupo. Esse inventário, conforme a literatura (Cardoso, Guerra e Sousa, 2020), guiará futuras intervenções e servirá como medida de desempenho ao término do programa, buscando identificar diferenças estatisticamente significativas na avaliação.

Adicionalmente, serão abordados aspectos da dinâmica grupal ao longo das sessões, orientando sobre o funcionamento do programa. Nesse estágio, promoverão discussões sobre expectativas, motivações e objetivos almejados pelos participantes ao término do programa. Coletivamente, estabelecerão regras para o adequado funcionamento do grupo, visando conduzir o treinamento de forma confortável e consensual entre os participantes.

Para introduzir o tema das habilidades sociais e abordar o primeiro módulo, o mediador pedirá que os participantes assistam a um filme, série ou animação e identifiquem um personagem que considerem socialmente habilidoso, justificando tal percepção. Anotações e reflexões serão discutidas no início da próxima sessão.

Módulo 1: Comunicação

O módulo inicial enfoca a Comunicação, vital desde o ingresso na universidade, aplicável em diversas situações, desde solicitar informações até apresentações públicas. Essa

habilidade é testada em diálogos, manifestação de dúvidas ou questionamento de decisões, abrangendo aptidões verbais e não verbais, conforme Del Prette e Del Prette (2017). O módulo também aborda habilidades oratórias, como saudações, contato visual, tom de voz claro, uso de material audiovisual, leitura do essencial, em duas sessões. São explorados conceitos como reforçamento, operações motivacionais e estímulos discriminativos para ampliar o repertório social, conforme Santos et al. (2020).

Sessão 1: Comunicação nas Interações

Nesta sessão, busca-se abordar comportamentos relativos às interações de conversação, como questionar, responder, agradecer e manifestar atenção, visando a ampliação dos repertórios e o desenvolvimento de habilidades comunicativas dos participantes. De acordo com Del Prette e Del Prette (2017), espera-se que avancem nos comportamentos destacados para essa categoria. A sessão inicia-se com uma abertura junto aos participantes, incluindo revisão do plano de ação da sessão anterior. Segue-se uma explanação da habilidade de comunicação por meio de apresentação oral, dialogada para fomentar o engajamento e esclarecer dúvidas.

A primeira intervenção consiste na formação de duplas para uma atividade de compartilhamento de informações, com 10 minutos para cada interação, seguida por uma discussão em grupo facilitada pelo mediador. O objetivo é estimular novas interações, observar comportamentos e identificar possíveis déficits. Perguntas específicas são empregadas pelo mediador para avaliar a habilidade de comunicação, adaptando estratégias e contribuindo para o desenvolvimento do grupo.

A segunda intervenção envolve a prática de role-playing, com dois participantes encenando um diálogo mal sucedido no ambiente acadêmico. Após a encenação, os participantes discutem falhas identificadas e sugestões de melhoria. O mediador fornece um retorno do desempenho grupal, solicita feedback e propõe um plano de ação para ser revisado na próxima sessão. Sugere-se que os participantes iniciem uma conversação com alguém desconhecido, monitorando seu desempenho.

Sessão 2: Comunicação na oratória

A proposta desta sessão visa abordar a comunicação em situações de fala em público, buscando desenvolver comportamentos específicos, como cumprimentar, manter contato

visual, ajustar o tom de voz, participar ativamente em perguntas e respostas, utilizar materiais audiovisuais de forma eficiente, inserir humor quando apropriado, compartilhar experiências pessoais relevantes e expressar agradecimentos ao encerrar a apresentação. A sessão inicia com uma introdução aos participantes, abordando informações do dia e revisando o plano de ação da sessão anterior. Em seguida, realiza-se uma apresentação oral interativa sobre a habilidade de falar em público, utilizando slides como guia.

Segue-se uma intervenção utilizando um recurso cinematográfico para mostrar uma cena exemplar de comunicação eficaz. O mediador conduz, então, uma discussão sobre a cena, enfatizando aspectos relevantes para uma modulação eficaz da postura, entonação e transmissão do conteúdo. Na sequência, os participantes recebem uma folha com conteúdo acadêmico compreensível, tendo oito minutos para absorver o material. Em trios, apresentam o conteúdo de forma clara e objetiva, com cinco minutos de duração máxima, rotacionando simultaneamente a cada apresentação. O mediador observa a postura de cada participante, fazendo anotações para discussão posterior. Ao final, como plano de ação, os participantes são orientados a observar, ao longo da semana, situações no ambiente universitário que demandem posicionamento em público, fazendo anotações para discussão posterior.

Módulo 2: Assertividade

O segundo módulo destina-se à assertividade. De maneira geral, é a habilidade social de lidar com situações que envolvem algum risco de reação indesejável do outro, expressando sentimentos, desejos e opiniões de forma apropriada, com controle da ansiedade e agressividade, e sem abrir mão dos direitos e da dignidade humana.

Essa habilidade é especialmente importante em situações de reivindicação, defesa e ampliação de direitos, quando estes já foram violados ou para afirmar o respeito interpessoal. Para lidar com demandas assertivas, é necessário escolher as habilidades sociais mais efetivas e desempenhá-las sem desrespeitar os direitos e a dignidade de nossos interlocutores. Em outras palavras, a automonitoria se faz presente durante o desempenho, direcionando os comportamentos de modo a atender aos critérios de competência social (DEL PRETTE, DEL PRETTE, 2017).

A assertividade se contrapõe a duas reações socialmente não competentes: a agressividade e a passividade. Na passividade, abre-se mão dos direitos; na agressividade, infringe-se os direitos das demais pessoas; Ambas tendem a manter ou piorar a situação

interpessoal. É importante lembrar que os padrões (passivo, assertivo e agressivo) não são fixos, mas ocorrem em um contínuo (DEL PRETTE; DEL PRETTE, 2023).

Sessão 3: Direitos e deveres

Nesta sessão, tem-se como objetivos principais o reconhecimento de direitos e deveres, a prática de comportamentos assertivos e a identificação de instâncias para reivindicação de direitos. A vivência é estruturada em duas etapas distintas. Na primeira fase, os participantes são divididos em três grupos, aos quais são atribuídos conjuntos de textos que descrevem situações cotidianas no ambiente universitário, demandando a aplicação da assertividade. Cada grupo é encarregado de: (a) designar um coordenador; (b) analisar o texto designado; (c) discutir o conteúdo; (d) responder a perguntas acerca dos comportamentos aplicados nas situações descritas. Ao término dessa etapa, cada grupo compartilha seu texto com os demais, apresentando as conclusões alcançadas. Essa dinâmica proporciona ao mediador o entendimento das crenças e valores dos participantes, facilitando a mediação de opiniões discrepantes e prevenindo radicalizações.

A segunda etapa consiste em uma explanação conduzida pelo mediador, abordando temas como: (a) diante de questões que envolvem valores, as pessoas tendem a expressar suas opiniões; (b) as normas estabelecidas na educação familiar, os modelos presentes nas experiências individuais e as consequências resultantes dos comportamentos adotados favorecem o desenvolvimento de um estilo de comportamento (passivo, assertivo, agressivo); (c) é raro que alguém adote exclusivamente um estilo passivo, agressivo ou assertivo, sendo mais comum a alternância entre esses estilos, embora haja uma possível predominância de um sobre os demais, dependendo do contexto.

Sessão 4: Praticando respostas assertivas

Nesta sessão, os objetivos primordiais incluem o reconhecimento de situações que demandam uma abordagem assertiva, a diferenciação entre respostas assertivas, passivas e agressivas, a formulação de respostas assertivas diante das situações apresentadas, o reconhecimento de alternativas assertivas para uma mesma situação, a previsão dos resultados prováveis das respostas assertivas, passivas e agressivas para uma dada situação, a justificação das escolhas por alternativas assertivas nas situações analisadas e o desenvolvimento da automonitoria.

O facilitador preconiza que a vivência será realizada de maneira coletiva, instruindo os participantes mediante a exposição no quadro dos termos: passividade, agressividade e assertividade. Posteriormente, indaga sobre o significado de cada uma dessas palavras ou solicita exemplos delas nas relações interpessoais. Em geral, os termos passividade e agressividade são facilmente ilustrados, enquanto o facilitador dedica mais atenção à assertividade, explicando suas características essenciais.

Em sequência, o facilitador distribui o cartão da atividade, que contém o enunciado da situação-problema e a tarefa designada ao grupo, explicitando as expectativas para cada equipe. Caso a alternativa produzida por um grupo não seja considerada assertiva pelos demais, o facilitador pode solicitar sugestões para aprimorá-la, ressaltando a necessidade de contemplar os critérios de Competência Social. É fundamental que os grupos atentem à apresentação dos demais, uma vez que a estratégia de solicitar feedback induz a uma atenção mais detalhada.

Módulo 3: Civilidade

No terceiro módulo, abordam-se habilidades ligadas à civilidade. Conforme Del Prette e Del Prette (2017), a civilidade envolve a utilização de diversas formas de polidez cultural, como agradecimentos, desculpas, cumprimentos, entre outros (SANTOS *et al.*, 2020). No ambiente universitário, é vital que o estudante identifique as circunstâncias que exigem certos comportamentos, analisando contingências para otimizar ganhos e minimizar perdas (BERNARDELLI *et al.*, 2022). Além do conhecimento das normas, é essencial a capacidade de aplicá-las no momento adequado (DEL PRETTE, DEL PRETTE, 2017). Nesse contexto, o treinamento de habilidades empáticas visa orientar comportamentos de civilidade de forma coerente com a demanda apresentada.

Sessão 5: Perspectiva e Compreensão

Nesta sessão, busca-se desenvolver subclasses de habilidades empáticas, orientando sobre como, quando e a importância de usar a cortesia cultural na linguagem para estabelecer relações. Inicialmente, há um levantamento do entendimento dos participantes sobre empatia e sua relevância nas relações interpessoais. O mediador conduz uma atividade de psicoeducação, utilizando recursos visuais para apresentar a definição referencial (DEL PRETTE, DEL PRETTE, 2017) e exemplos práticos, estimulando a discussão.

Posteriormente, os participantes formam grupos de até quatro pessoas, recebendo situações que demandam empatia. Os grupos discutem por dez minutos, compartilhando suas reflexões sobre a situação à luz da empatia discutida anteriormente. Ao final, são convidados a refletir sobre suas ações, promovendo a tomada de perspectiva diante da situação problema. Encerrando a sessão, estabelece-se como plano de ação que os participantes pratiquem a tomada de perspectiva em conversas reais, ouvindo e expressando compreensão, para posterior discussão na próxima sessão.

Sessão 6: Civilidade no cotidiano

A sessão instrui sobre normas de polidez culturalmente valorizadas. Ao revisar o plano da sessão anterior, o mediador busca relatos dos participantes sobre momentos com ou sem demonstrações de respeito mútuo, conectando as temáticas e ressaltando a importância do tratamento correto para um desempenho socialmente habilidoso (BOLSONI-SILVA *ET AL.*, 2020). Em seguida, um recurso de mídia ilustra a utilização adequada dos modos de tratamento em diversas situações, além de sua utilização incorreta. O mediador estimula discussões a cada nova situação, questionando como os participantes interpretam e agiriam diante da demanda apresentada.

Após, os participantes realizam roleplay em uma situação acadêmica, onde um pedido é feito sem cortesia e, posteriormente, de maneira respeitosa. As impressões da presença e ausência de civilidade são compartilhadas, e o mediador destaca a importância correta desses comportamentos, não apenas como formalidades, mas como uma forma empática de comunicação para melhor desempenho social (BOLSONI-SILVA *ET AL.*, 2020). Finalmente, os participantes registram as principais normas de polidez que aplicam em suas interações e as que têm mais dificuldade em praticar.

Módulo 4: Resolução de Problemas Interpessoais

Este módulo aborda habilidades de resolução de problemas interpessoais e manejo de conflitos, subdivididas em comportamentos para autocontrole emocional, identificação e definição de problemas, observação de comportamentos, geração de alternativas e proposição de soluções. Problemas interpessoais surgem de divergências em relacionamentos, exigindo identificação e implementação de soluções satisfatórias para ambas as partes (DEL PRETTE; DEL PRETTE, 2017). Estudos indicam que a falta de controle emocional impacta

negativamente a competência social e a tomada de decisões eficazes na resolução de conflitos (SANTOS, SOARES, 2020). A promoção de habilidades sociais e estratégias de resolução de problemas reduz o estresse acadêmico (BEZERRA *et al.*, 2020); a solução de problemas influencia positivamente a adaptação e redução de dificuldades (D’ZURILLA, NEZU, 1990, apud SANTOS *et al.*, 2023, p. 3057).

Sessão 7: Identificando e solucionando

O intuito desta sessão é aprimorar a habilidade dos participantes na identificação e proposição de soluções para conflitos. A sessão terá dois momentos. Na primeira intervenção, o mediador apresentará uma história de conflito entre personagens, dividindo os participantes em grupos para discutir problemas e soluções. Após, será feita uma discussão em roda para enriquecer o repertório.

O segundo momento utilizará um recurso audiovisual com uma resolução. Cada participante fará considerações sobre o problema central, pontos positivos e negativos, propondo alterações. Ambas as intervenções terão conflitos no contexto universitário. O plano de ação semanal é que os participantes identifiquem e proponham soluções para um problema vivenciado recentemente.

Sessão 8: Vivenciando o conflito

Nesta sessão, busca-se compreender as emoções suscitadas por conflitos e orientar comportamentos diante deles. A primeira etapa concentrou-se mais na resolução do problema em si. Agora, a ênfase é também na modificação das reações perante situações problemáticas. Inicialmente, a intervenção terá duas atividades realizadas em três grupos, estimulando o trabalho em equipe e o enfrentamento de opiniões divergentes, visando uma resolução satisfatória para todos. Ao final, os grupos compartilham brevemente suas atividades, discutindo percepções subjetivas e emoções emergentes, abrindo espaço para sugestões sobre a gestão desses sentimentos.

No segundo momento, último do módulo, cada participante receberá papel e caneta para relatar um problema interpessoal vivenciado na universidade. Dois relatos são escolhidos para representação via role-play, com observações e considerações ao final. O plano de ação sugere que os participantes avaliem suas reações diante de conflitos, buscando abordagens não agressivas e bem-sucedidas na resolução.

Avaliação Pós-Intervenção e Encerramento

Na última sessão do programa, será realizada avaliação dos participantes e da efetividade dos treinamentos. Um questionário com perguntas discursivas abordará as habilidades mais relevantes, as dificuldades e facilidades ao longo do processo, e a aplicabilidade do aprendizado em situações cotidianas. O Inventário de Habilidades Sociais - IHS II será empregado para comparar o repertório pré e pós intervenção. O mediador fornecerá feedback aos participantes sobre a experiência, promovendo a discussão de impressões e compartilhamento de aprendizados.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente pesquisa buscou abordar a relevância das Habilidades Sociais (HS) no contexto universitário, reconhecendo seu impacto nas interações humanas e na dinâmica dos relacionamentos. Os resultados obtidos por meio do Treinamento de Habilidades Sociais (THS) destacaram a eficácia dessa intervenção para promover um repertório mais robusto de habilidades sociais entre estudantes universitários.

As aplicações práticas dos resultados sugerem a integração de programas similares de THS nos currículos acadêmicos das instituições de ensino superior, preparando os estudantes não apenas para desafios acadêmicos, mas também para uma transição mais suave para a vida profissional. Além disso, profissionais de psicologia e orientação educacional podem utilizar as abordagens do estudo para desenvolver intervenções personalizadas, atendendo às necessidades específicas de grupos de estudantes em diversos contextos.

As lições aprendidas com este estudo ressaltam a relevância do THS na promoção das HS entre estudantes universitários, destacando a capacidade das intervenções psicoeducativas para influenciar positivamente o repertório social. As lições aprendidas destacam a importância das HS no desenvolvimento acadêmico e pessoal, abrindo espaço para futuras pesquisas sobre variações do programa, manutenção de benefícios a longo prazo e a inter-relação entre diferentes classes de HS. Em suma, o estudo contribui significativamente para a compreensão e promoção das Habilidades Sociais no ambiente universitário, fornecendo uma base sólida para pesquisas e intervenções futuras.

REFERÊNCIAS

- BORTOLATTO, M et al. Avaliação de habilidades sociais em universitários. **Rev. Psicopedagogia**, Florianópolis, 2022. DOI: 10.51207/2179-4057.20220007. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S0103-84862022000100008&script=sci_abstract. Acesso em: 11 nov. 2023.
- BOSQUETTI, M. A.; DE SOUZA, S. R. Assertividade e Análise do Comportamento: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva**, [S. l.], v. 22, n. 1, 2020. Disponível em: <https://www.rbtcc.com.br/RBTCC/article/view/1327>. Acesso em: 20 nov. 2023
- COELHO, L. S. G. Efeitos de filmes de animação em encoprese retentiva: Um estudo de caso em ludoterapia comportamental. **In XV Encontro Brasileiro de Psicoterapia e Medicina Comportamental**, Brasília, DF. 2006. Disponível em: <http://baes.ua.pt/bitstream/10849/108/1/Efeitos%20de%20filme%20de%20anima%C3%A7%C3%A3o%20em%20encoprese%20retentiva%20-%20um%20estudo%20de%20caso%20em%20ludoterapia%20comportamental.pdf>. Acesso em: 10 nov. 2023.
- DEL PRETTE, A.; DEL PRETTE, Z. A. P. Competência Social e Habilidades Sociais: Manual teórico-prático. **Editora Vozes**, Petrópolis, 2017.
- Del Prette, A., & Del Prette, Z. A. P. Inventário de habilidades sociais 2 (IHS2-Del Prette): manual de aplicação, apuração e interpretação. **Pearson Clinical Brasil**. São Paulo, 2018.
- DEL PRETTE, Z.; DEL PRETTE, A. P. Base conceitual, valores e compromissos no campo das habilidades sociais e relações interpessoais. **Revista Brasileira de Gestão de Desenvolvimento Regional**, [S.l.], v. 19, n. 2, 2023. Disponível em: <https://www.rbgdr.com.br/revista/index.php/rbgdr/article/view/6997>. Acesso em: 21 nov. 2023
- FoundationINTERVIEWS. **Chuck Lorre Interview Part 2 of 4 - EMMYTVLEGENDS.ORG EDITED**. 2012. 1 Vídeo (1 hora). Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=f3oWAqvl2ko&t=1s>
- LUCCA, E. Habilidade social: uma questão de qualidade de vida. **Psicologia.pt**, Campinas, 2004. Disponível em: https://www.psicologia.pt/artigos/ver_artigo.php?codigo=A0224&area=d4. Acesso em: 5 nov. 2023.
- PEREIRA, A. S.; DUTRA-THOMÉ, L.; KOLLER, S. H. Habilidades sociais e fatores de risco e proteção na adultez emergente. **Psico**, Porto Alegre, 47(4), 268–278, 2016. Disponível em: <https://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/revistapsico/article/view/23398>. Acesso em: 12 nov. 2023.
- SANTOS, R. N et al. Treinamento em habilidades sociais com universitários: produções e desafios. **Contextos Clínicos**, São Leopoldo, v. 13, n. 3, p. 1013-1036, dez. 2020. Disponível em: <https://revistas.unisinos.br/index.php/contextosclinicos/article/view/ctc.2020.133.14>. Acesso em: 10 out. 2023.