

PROCESSO DE DESENVOLVIMENTO DE HABILIDADES SOCIAIS EM ESTÁGIO CLÍNICO DE PSICOLOGIA

Marielle Strobel Rosa

Estudante do curso psicologia

E-mail: mariellestrobel@gmail.com

Alex Zopeletto da Silva

Psicólogo (UFMT/2014). Pós-graduação em nível de residência em Saúde do Adulto e do Idoso (HUJM/UFMT/2023). Mestre em Saúde Coletiva (UFMT/2017).

E-mail: alex.zopeletto@univag.edu.br

Introdução: Às habilidades sociais compõem um conjunto de capacidades necessárias que permitem ao indivíduo se relacionar de maneira efetiva e saudável com as demais pessoas nos vários contextos de vida. As habilidades como comunicação assertiva, empatia, respeito, gerenciamento de conflitos, adaptação e flexibilidade são essenciais para a construção de relacionamentos sadios tanto no âmbito pessoal, quanto no âmbito profissional para uma boa qualidade de vida. Conforme Caballo (2003), tais habilidades podem ser consideradas como um conjunto de comportamentos emitidos por um sujeito em um contexto interpessoal no qual expressa seus sentimentos, desejos, direitos, opiniões de modo adequado à situação. O desenvolvimento das habilidades sociais foi realizado como trabalho de estágio no curso de psicologia, em virtude de uma demanda apresentada nas práticas de campo. As reflexões desse Resumo advém da prática de estágio supervisionado específico em políticas de saúde II, pelo qual foi realizado na clínica-escola do centro universitário Univag, localizado no município de Várzea Grande, no estado do Mato Grosso. **Objetivo:** O objetivo deste trabalho foi apresentar como a teoria cognitivo-comportamental (TCC) atua no treinamento de habilidades sociais. **Orientação teórica:** Segundo Caballo (2003), as habilidades sociais são capacidades imprescindíveis para uma interação humana eficaz, que compreende principalmente a capacidade de se comunicar de forma clara, assertiva e empática. Caballo ressalta que as habilidades sociais são aprendidas e desenvolvidas no decorrer da vida, por meio da interação com o ambiente em que se está inserido. Acrescenta-se ainda, a importância de considerar os componentes não verbais da comunicação, como por exemplo a linguagem corporal, o contato visual e a expressão facial, além dos componentes verbais, como a assertividade na expressão de sentimentos e pensamentos. Para a TCC as habilidades sociais são fundamentais, pois permitem ao sujeito interações sociais eficazes e benéficas para sua vida. Inclusive a TCC destaca a importância da identificação e transformação de pensamentos e comportamentos disfuncionais que podem afetar negativamente as relações sociais. Nesse sentido, desenvolver habilidades sociais contribui para o aperfeiçoamento da comunicação, bem como das relações interpessoais. **Procedimentos técnico-metodológicos:** No contexto do estágio clínico na abordagem em TCC foi percebida a necessidade de trabalhar o treinamento de habilidades sociais, em virtude das dificuldades apresentadas, tais como, emitir opiniões, dificuldade para se expressar em público (apresentação de trabalhos acadêmicos), dificuldade para dizer não por medo de não agradar e sofrer julgamentos e críticas. Foi utilizada uma entrevista com perguntas dirigidas para habilidades sociais segundo Caballo (2003), e a partir das respostas constatou-se o previamente percebido, conforme o seguinte: falta de habilidade para dizer não, dificuldade para fazer amigos e de tomar iniciativa em conversas sociais,

inabilidade para receber elogios, além do medo de se expressar em público e emitir opiniões. Nesse contexto foi elaborado uma intervenção de refinamento de habilidades sociais e foram organizados os seguintes procedimentos: para treinar a habilidade de emitir opinião foi proposto o diálogo de assuntos variados com perguntas a respeito da opinião da pessoa no sentido de encorajar a emissão de suas ideias e convicções, assim como também foi orientado a participação em conversas sociais no meio acadêmico, mesmo que inicialmente pudesse parecer “forçado”, pois o intuito é de que, com a prática no cotidiano alcançasse a naturalidade. Para falar em público foram propostas práticas para falar com pequenos públicos, como por exemplo em casa para os pais e depois para amigos mais próximos, além de encorajar a pessoa a participar de conversas ou debates em apresentações acadêmicas, como por exemplo tomar iniciativa pedindo a fala para apresentar trabalhos, estudar o conteúdo com antecedência para adquirir conhecimento e segurança na fala. Para desenvolver a capacidade de dizer “não” foi orientado a identificar as situações nas quais se sente pressionado a dizer “sim” quando prefere o “não”, foi trabalhada a autoafirmação no reconhecimento de direitos e necessidades, além de definição clara de limites, mais uma vez foi sugerido transpor a prática para a vida real, começando com seus seus familiares, como exemplo responder “não, pois tenho outros afazeres ou não posso hoje, pois tenho uma tarefa entregar, no começo explicando o motivo do não como resposta de forma respeitosa. Por fim, na habilidade de receber elogios, foi trabalhada a identificação de pontos positivos em si e nas outras pessoas, além da sugestão de exercícios para fazer elogios às demais pessoas com mais frequência para que aos poucos se estabelecesse a troca de dar e receber elogios, sempre na busca da autenticidade e naturalidade. **Considerações finais:** O estágio na abordagem da TCC, proporciona aos estagiários a prática de uma intervenção clínica essencial para o desenvolvimento e preparo do estudante enquanto profissional. Especificamente neste trabalho foi possível desenvolver o treinamento de habilidades sociais demandadas em campo, com a orientação e supervisão dos professores do curso de psicologia, com o intuito de promover mais qualidade nas relações interpessoais, bem como de melhorar a autoestima e autoconfiança do indivíduo, além de reduzir a ansiedade social e por conseguinte melhorar a sua qualidade de vida como um todo.

Palavras chaves: desenvolvimento; habilidades sociais; ansiedade social, relações interpessoais, estágio.

Referências

- BECK, Judith S. **Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática**. 3. ed. Porto Alegre. Artmed, 2021.
- CABALLO, Vicente H. **Manual de avaliação e treinamento das habilidades sociais**. 1. ed. Rio de Janeiro. Guanabara Koogan, 2003.