Elias Evangelista
Psicólogo - CRP 03.17/291

PSICOEDUCAÇÃO

HABILIDADES SOCIAIS

O que é HABILIDADES SOCIAIS?

São habilidades demonstradas em situações interpessoais, ou seja, nas relações com as pessoas. Significa conseguir ter comportamentos que expressam sentimentos, atitudes, desejos, opiniões ou direitos de modo adequado à situação. Considerando a si mesmo e aos outros.

Tais habilidades dizem respeito a comportamentos necessários a uma relação interpessoal bem-sucedida, conforme parâmetros típicos de cada contexto e cultura, podendo incluir os comportamentos de iniciar, manter e finalizar conversas; pedir ajuda; fazer e responder a perguntas; fazer e recusar pedidos; defender-se; expressar sentimentos de agrado e desagrado; pedir mudança no comportamento do outro; lidar com críticas e elogios; admitir erro e pedir desculpas e escutar empaticamente, dentre outros (Caballo, 2003; Falcone, 2002).

Além do conteúdo da fala, são igualmente relevantes na determinação da habilidade social outros aspectos concomitantes ao falar, do tipo não verbais (Ex.: postura e contato visual), cognitivo-afetivos (Ex.: auto eficácia e leitura ambiente), fisiológicos (Ex.: respiração e taxa cardíaca) e aparência pessoal e atratividade física (Del Prette & Del Prette, 1999).

Como aprendemos essas habilidades?

Aprendemos de forma natural, através do relacionamento com outras pessoas - seja com pais, amigos, cônjuge, colegas de trabalho, etc. Nossas relações podem promover ou restringir nosso repertório de habilidades sociais.

Também aprendemos através do Treinamento de Habilidades Sociais (THS). Na Terapia Cognitivo-comportamental você identifica seus déficits em habilidades sociais e aprende a importância de cada uma das habilidades sociais, o que pode ser feito para melhorar seu desempenho social em diversas situações

Como isso pode me ajudar?

Habilidades sociais são reconhecidas como fator de proteção no curso do desenvolvimento humano. Por conta disso, programas para o desenvolvimento de habilidades sociais têm sido desenvolvidos para promover saúde mental.

Há evidências crescentes de que déficits nestas habilidades estão correlacionados com fraco desempenho acadêmico, delinqüência, abuso de drogas, crises conjugais e desordens emocionais variadas, como transtornos de ansiedade (Del Prette & Del Prette, 2001a, 2002a, 2003b; Marlatt, 1993).

Dicas para melhorar as habilidades sociais:

1. Avaliar pensamentos: alguns pensamentos pedem estar distorcidos em relação à realidade. É importante identificar e avaliar os pensamentos, questionando-os e buscando evidencias e outras alternativas. Pergunte-se: existe outra forma de pensar dobre essa situação? Será se estou exagerando ou olhando apenas os aspectos negativos?

2. Identificar emoções: nossas emoções afetam diretamente nosso comportamento. Mesmo que haja um bom repertório de habilidades sociais, pode haver um desconforto em utilizá-lo por conta das emoções envolvidas naquele contexto, portanto é importante reconhecê-las.

3. Lista de dificuldades e metas: uma lista facilita muito a identificação de dificuldades sociais, assim sendo possível perceber hierarquicamente e ir trabalhando aos poucos.

4. Simular diálogos e situações: em terapia, podem ser feitas simulações de situações sociais com o terapeuta, e também é um espaço seguro para treinar, por exemplo: fazer elogios, iniciar conversa, emitir opinião ou reivindicar direitos.

5. Treino de assertividade: assertividade é um estilo de comunicação, é o equilíbrio entre o estilo passivo e agressivo. Ao desenvolver autoconhecimento em terapia, entendemos os próprios pensamentos, sentimentos e comportamentos, permitindo que se desenvolva um estilo de comunicação que considere os próprios desejos e direitos sem desrespeitar os dos outros.

6. Treino de empatia: treinar empatia é treinar o não-julgamento. Demonstrar compreensão e entendimento da condição do outro é algo que pode ser aprendido e exercitado, favorecendo suas relações.

7. Solucionar problemas interpessoais: seja em um relacionamento afetivo, familiar, de amizade ou entre colegas de trabalho, encontrar a solução para um problema, envolve unir habilidades de assertividade e empatia. Tais habilidades, quando usadas adequadamente, complementam a obtenção de satisfação pessoal e manutenção da qualidade de interação social.

Só é feliz quem é livre.
Só é livre quem assume responsabilidade.

CETHERMA – Centro de Termografia Médica e Acupuntura Avançada
Av. Getúlio Vargas, nº 2481 Bela Vista – Teixeira de Freiras – BA – (73) 99994-2229
E-mail: psicólogo.evangelista@gmail.com