

## HABILIDADES SOCIOEDUCATIVAS: UM GUIA PARA PAIS, ESTUDANTES, ACADÊMICOS E/OU PROFISSIONAIS

### SOCIO-EDUCATIONAL SKILLS: A GUIDE FOR PARENTS, STUDENTS, SCHOLARS AND/OR PROFESSIONALS

**Erica Fernandes da Silva** 

Graduada em Psicologia pelo Centro  
Universitário FAEMA – UNIFAEMA. Pós-  
Graduada em Psicologia Perinatal e da  
Parentalidade pelo Instituto Mater Online.  
E-mail:  
erica\_fernandes\_40@hotmail.com

**Submetido:** 10 dez. 2022.

**Aprovado:** 17 dez. 2022.

**Publicado:** 20 dez. 2022.

**E-mail para correspondência:**

erica\_fernandes\_40@hotmail.com

Este é um trabalho de acesso aberto e  
distribuído sob os Termos da *Creative  
Commons Attribution License*. A licença  
permite o uso, a distribuição e a reprodução  
irrestrita, em qualquer meio, desde que  
creditado as fontes originais.

Imagem: StockPhotos (Todos os direitos  
reservados).



Open Access

#### Introdução

As Habilidades sociais são compreendidas como uma totalidade de comportamentos emitidos diante das exigências de alguma ocasião, de modo a fazer com que os ganhos se sobrepujam as perdas no que tange às interações sociais. Sendo assim, o principal foco é treinar e capacitar cada pessoa e mostrar como um conjunto de técnicas de avaliação e intervenção pode fazer a diferença para o convívio da sociedade <sup>(1)</sup>. A interação social deve ocorrer desde a infância, para que o indivíduo aprenda a ter domínio das habilidades sociais e possa alcançar uma qualidade de vida em diferentes aspectos e ambientes dos quais fizer parte <sup>(2)</sup>.

A competência social e as habilidades sociais variam de indivíduo para indivíduo, e podem variar, em um mesmo indivíduo, em função de fatores tais como: idade, contexto social, papéis desempenhados em um dado contexto e dentre outros. Assim, o treino das habilidades sociais dentro do set terapêutico poderá auxiliar o indivíduo a melhorar sua capacidade de interação social, o que trará resultados positivos que serão facilmente percebidos dentro do ambiente escolar, familiar e social do indivíduo <sup>(2)</sup>.

A importância do treino das habilidades sociais gira em torno de modificar comportamentos considerados como indesejáveis para que possam ser capacitados e obter uma interação com o outro de modo que as necessidades sejam satisfeitas e satisfaçam as expectativas dos demais. Estes comportamentos incluem não só a verbalização como também a expressão facial, postura, contato visual, gestos, aparência física e proporcionar ao indivíduo melhor desempenho <sup>(3)</sup>.

Através das habilidades sociais, é fundamental para o funcionamento adaptativo na infância, abrangendo a empatia, a civilidade, a capacidade de se relacionar e fazer novas amizades. Assim, o sujeito poderá desenvolver e compreender suas emoções através de métodos avaliativos que são aplicados de forma lúdica para que cada pessoa possa desenvolver sua habilidade naquilo que lhe representar necessidade e obter um ganho em suas futuras interações, aprendendo a ter o autocontrole das emoções e identificando cada uma delas, ou seja, ensinar as crianças desde cedo a expressar suas emoções corretamente e de maneira socialmente adequada e aceita <sup>(4)</sup>.

### **Objetivos**

Promover o reconhecimento das habilidades sociais no dia a dia tendo clareza de como agir e ou reagir frente as emoções.

### **Metodologia**

O presente estudo caracteriza-se em uma revisão de literatura bibliográfica. As bases de dados utilizadas foram de sites de cunho científico, sendo eles: Google Acadêmico, PePSIC, Revistas, Redalyc, SciELO e Portal dos Psicólogos. A pesquisa bibliográfica parte de um material já elaborado, como artigos científicos e livros por outros investigadores, desse modo, a investigante parte da coleta de dados intrínsecos através de publicações periódicas entre outros materiais <sup>(5)</sup>. Para essa pesquisa foram utilizados apenas conteúdos pertinentes a temática. Os materiais eletrônicos foram encontrados com datas de publicações entre os anos 2010 a 2018, perfazendo um total de 09 referências para a elaboração do estudo.

### **Resultados e Discussões**

Diante dos estudos numerosos autores contemplam as habilidades sociais sendo uma das competências de suma importância em todas as faixas etárias, isto é, somos seres que convivemos em sociedade para lidarmos bem com as pessoas ao nosso redor, pois, precisamos desenvolver habilidades sociais <sup>(4)</sup>. Visto que a socialização também se faz importante no processo de desenvolvimento das habilidades sociais nas crianças, pois é a partir da relação com o outro que ela faz um reconhecimento do ambiente que a cerca. Além disso, na falta dessas habilidades sociais ou na presença dessas habilidades sociais, de forma

disfuncional e irregular podem ter problemas de ordem emocional, comportamental e até mesmo o surgimento de transtornos psicológicos <sup>(4)</sup>.

No entanto, a terapia cognitivo comportamental pode proporcionar ao indivíduo técnicas elaboradas e de manejo das emoções para agregar um bem estar na vida social e familiar ao sujeito, podendo este apresentar padrões comportamentais adaptativos dentro da TCC, promovendo mais assertividade no seu cotidiano. Assim, o sujeito em sua totalidade tem sua autonomia de permitir a sua própria reestruturação cognitiva, isto é, dentro da Teoria Cognitivo Comportamental (TCC) a relação terapêutica é colaborativa, dando liberdade ao sujeito de inúmeras possibilidades de que se dê conta dos seus pensamentos e crenças que não correspondem com a própria realidade, possibilitando uma reestruturação de seus níveis de cognição <sup>(6)</sup>.

De acordo com as pesquisas, a investigação sobre o treino das habilidades sociais nada mais é que uma forma de psicologia preventiva, que irá auxiliar o indivíduo na prevenção de comportamentos inadequados no futuro, em outros termos, agindo como forma de prevenção a manifestação de problemas no comportamento <sup>(1-7)</sup>. O treino das habilidades sociais auxilia também indivíduos que já apresentam problemas de comportamento, partindo do pressuposto de que o sujeito pode utilizar das habilidades sociais para obter maior atenção e manejo na resolução de problemas, dificultando assim o surgimento de situações conflituosas. As habilidades sociais são de suma importância para boa convivência em grupo, e para obter sucesso em interações interpessoais <sup>(7)</sup>.

E, considerando que o crescimento e desenvolvimento infantil é marcado pela aprendizagem e que as habilidades sociais influenciam a curto e a longo prazo na vida social da criança, compreendidas pelo convívio social e acadêmico, as habilidades sociais auxiliarão na criação e desenvolvimento de repertórios comportamentais e funcionais para o indivíduo, facilitando o manejo emocional, social e acadêmico. Contudo, quando um problema emocional torna-se físico como a timidez excessiva, agressividade, rispidez e intolerância, distúrbios alimentares, dificuldades de aprendizagem, manias e fobias, agitação e falta de concentração e mudanças súbitas de humor; os pais e/ou cuidadores devem sempre estar atentos aos sinais, pois as crianças dão sinais de que alguma coisa não está bem <sup>(4)</sup>.

A Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) é uma das abordagens que trabalham com uma das formas de psicoterapia presente na Psicologia. Essa abordagem psicológica estuda os pensamentos, emoções e comportamentos humanos. Acredita-se que desde o nascimento os eventos que ocorrem formam crenças e percepções únicas, ou seja, cada ser humano pode passar pela mesma situação, mas interpretá-las de formas diferentes <sup>(8)</sup>. A TCC

proporciona ao individuo técnicas elaborais e manejos de forma que agregam bem-estar em sua vida social e familiar. Dentro da Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) deve haver uma relação terapêutica e colaborativa, pois permite que o paciente consiga desenvolver sua autonomia, visto que ele participará ativamente da sua reestruturação cognitiva, isto é, trabalhar as habilidades sociais em casa é tornar essas habilidades um hábito em sua vida <sup>(8)</sup>.

### Sistematizações de atividades propostas

Como exemplo de uma atividade proposta para trabalhar o manejo em grupo e/ou individual, foram elencadas 12 (doze) encontros para exemplificar e ajudar no manejo de se trabalhar as habilidades sociais. Cada encontro foi planejado de acordo com a demanda trazida pelos pais ou pela criança. Foi elaboradas em formato de 12 encontros, totalizando 12 semanas que podem ser prolongadas ou reduzidas.

**Quadro 1 - Atividades propostas**

<b>1º encontro</b> <b>Reunião com os pais</b>	Reunião com os cuidadores e/ou responsáveis pela criança. Coleta de informações, bem como assinatura do Termo de Ciência e a autorização dos responsáveis.
<b>2º encontro</b> <b>Vínculo terapêutico</b>	Apresentação dos participantes (crianças). Primeiro encontro com as crianças a fim de criar Rapport terapêutico, assim como a mostra de materiais que irão ser trabalhados ao longo dos encontros. Avaliação das Habilidades sociais já presentes através de questionários.
<b>3º encontro</b> <b>Reconhecer as emoções</b>	“Reconhecendo as emoções”. Neste 3º encontro é aplicado alguns emojis com as emoções mais presentes nas crianças como: tristeza, raiva, angustia, frustração, alegria, medo, nojo entre outras que forem identificadas no set terapeutico.
<b>4º encontro</b> <b>Autocontrole e expressividade</b>	“Trabalhar o autocontrole e expressividade emocional da criança”. Tais como: controlar humor, seguir regras, respeitar limites, negociar, lidar com criticas, tolerar frustracoes.
<b>5º encontro</b> <b>Civilidade</b>	“Habilidades de civilidade”. Cumprimentar pessoas, despedir-se, usar civilidade locuções como: por favor, obrigado, desculpe; com licenca, aguardar a vez para falar, fazer e aceitar elogios, seguir regras ou instrucoes, fazer perguntas, responder perguntas, chamar o outro pelo nome.

<b>6º encontro Empatia</b>	“Empátia”. Observar, prestar atenção, ouvir e demonstrar interesse pelo outro, reconhecer/inferir sentimentos do interlocutor, compreender a situação (assumir perspectiva), demonstrar, respeito as diferenças, expressar compreensão pelo sentimento ou experiência ao outro, oferecer ajuda/ compartilhar.
<b>7º encontro Assertividade</b>	“Assertividade”. Expressar sentimentos negativos (raiva e desagrado), falar sobre as próprias qualidades ou defeitos, concordar ou discordar de opiniões, fazer e recusar pedidos, lidar com críticas e gozações, pedir mudança de comportamento, negociar interesses conflitantes, defender os próprios direitos, resistir à pressão de colegas.
<b>8º encontro Amizades</b>	“Fazer amizades”. Fazer perguntas pessoais; responder perguntas, oferecendo informação livre (auto revelação); aproveitar as informações livres oferecidas pelo interlocutor; sugerir atividade; cumprimentar, apresentar-se; elogiar, aceitar elogios; oferecer ajuda, cooperar; iniciar e manter conversação (“enturmar-se”); identificar e usar jargões apropriados.
<b>9º encontro Habilidades sociais acadêmicas</b>	“Habilidades sociais acadêmicas”. Seguir regras ou instruções orais, observar, prestar atenção, ignorar interrupções dos colegas, imitar comportamentos socialmente competentes, aguardar a vez para falar, fazer e responder perguntas, oferecer, solicitar e agradecer ajuda, buscar aprovação por desempenho realizado, elogiar e agradecer elogios, reconhecer a qualidade do desempenho do outro, atender pedidos, cooperar e participar de discussões.
<b>10º encontro Solução de problemas</b>	“Habilidades de solução de problemas interpessoais”. Acalmar-se diante de uma situação-problema; pensar antes de tomar decisões, reconhecer e nomear diferentes tipos de problemas; identificar e avaliar possíveis alternativas de solução; escolher, implementar e avaliar uma alternativa; avaliar o processo de tomada de decisão.
<b>11º encontro reavaliação</b>	“Reavaliação”. Realizar feedbacks, sugestões e críticas com os pais e avaliar o progresso do primeiro encontro ao ultimo encontro, isto é, se houve progresso ou não.
<b>12º encontro Finalização</b>	Finalização dos encontros com todos os envolvidos (pais, crianças profissionais e estagiários). Do 3 (terceiro) encontro ao encontro 11 (onze) poderão ser trabalhadas de acordo com o andamento do grupo e da avaliação, não necessariamente ser na ordem que foi proposta podendo ser modificada ou melhorada as atividades propostas.

Fonte: Del e Zilda <sup>(4)</sup>

De acordo com o quadro 1, pode-se constatar que os autores contribuem de forma técnica, teórica e prática para a compreensão e desenvolvimento das habilidades sociais na infância e adolescência. Vale ressaltar que este estudo é destinado a todos os profissionais

que atuam no contexto clínico e educacional ou possuem qualquer interesse, assim como para as pessoas interessadas no desenvolvimento saudável da infância <sup>(9)</sup>.

### **Considerações Finais**

Para tanto, o presente estudo possibilitará ao sujeito o aperfeiçoamento na desenvoltura de trabalhos em equipe, experiência prática profissional e pessoal no trato com a sociedade e em grupos, oportunizando também a comprovação da prática e dos benefícios do treinamento das habilidades sociais para a vida.

O treino adequado das habilidades sociais tem o objetivo de oferecer melhor desenvoltura ao sujeito de lidar com suas emoções de maneira mais satisfatória, para assim se tornarem seres sociais mais habilidosos socialmente. As habilidades sociais podem ser aplicadas em qualquer sujeito de qualquer faixa etária, estando disposto a se permitir e sentir emoções que comumente são castradas pelos pais ou responsáveis. Com isso a adoção de tais habilidades influenciará de maneira positiva no autocontrole e nas tomadas de decisões dos indivíduos envolvidos na percepção, identificação e reconhecimento das emoções <sup>(9)</sup>.

Pensando nas crianças, o verdadeiro intuito é de formar adultos menos propensos a patologias e sofrimentos, pois, quando as crianças tem a possibilidade de uma melhor compreensão de seus sentimentos e sensações, estando bem elaborados, geram confiança em si mesmos frente aos desafios futuros.

Contudo, as habilidades sócias mencionadas neste estudo têm sobre tudo promover aos pais, aos acadêmicos ou aos profissionais interesse na desenvoltura das habilidades para um todo. É importante desenvolver habilidades e competências para o âmbito profissional e pessoal, e o psicólogo é o profissional capacitado para auxiliar o sujeito no treino das habilidades sociais, promovendo qualidade de vida e bem-estar. Deste modo, as habilidades sociais são competências essenciais para quem busca viver em harmonia em sociedade e também consigo mesmo.

**Palavras-chave:** Habilidades Sociais; Emoções; Terapia Cognitivo Comportamental.

## Referências

1. Bolsoni-Silva AT, Carrara K. Habilidades sociais e análise do comportamento: compatibilidades e dissensões conceitual-metodológicas. *Psicol em Rev.*, Belo Horizonte, 2010;16(2):330-350.
2. Conceição DB, Pontes MGFC. Treinamento em habilidades sociais: uma ferramenta útil para atuar em ações afirmativas? In: Sampaio SMR (Org). *Observatório da vida estudantil: primeiros estudos* [online]. Salvador: EDUFBA; 2011, pp. 209-227.
3. Lucca ED. Habilidade Social: Uma questão de qualidade de vida. *Portal do Psicólogo*; 2004 [Citado em 22 nov. 2022]. Disponível em: [https://www.psicologia.pt/artigos/ver\\_artigo.php?codigo=A0224&area=d4](https://www.psicologia.pt/artigos/ver_artigo.php?codigo=A0224&area=d4).
4. Del P, Zilda AP. *Psicologia das habilidades sociais na infância: teoria e prática*. 6 ed. Petrópolis, RJ: Vozes; 2013.
5. Gil AC. *Como elaborar projetos de pesquisa*. 5 ed. São Paulo: Atlas; 2010.
6. Caldas RCS, Lima TC. Desenvolvimento de habilidades sociais através da terapia Cognitivo-Comportamental (TCC). *Revista Rios Saúde*, 2018;1:9.
7. Falcão AP, et al. PROMOVE-Crianças: efeitos de um treino em habilidades sociais para crianças com problemas de comportamento. *Estudos e Pesquisas em Psicologia* [Internet]. 2016;16(2):590-612.
8. Leal KBB, Quadros SA, Reis MEA. A Terapia Cognitivo-Comportamental e o treino de habilidades sociais no tratamento da Fobia Social. *Portal do Psicólogo*; 2012 [Citado em 22 nov. 2022]. Disponível em: <http://www.psicologia.pt/artigos/textos/TL0293.pdf>.
9. Oliveira ÉZ. *Psicologia das habilidades sociais na infância: teoria e prática*. *Aval. psicol.*, 2005;4(1):91-93.