

TREINAMENTO DE HABILIDADES SOCIAIS EM ESTUDANTES: GRUPO CONVIVER

Kellen Nayara de Souza¹, Nelimar Ribeiro de Castro²

Resumo: Este projeto teve como objetivo desenvolver habilidades sociais em estudantes da FAVIÇOSA, por intermédio de um programa de treinamento de habilidades sociais, com foco na vulnerabilidade dos estudantes frente as demandas da vida acadêmica. Participaram deste treino 15 estudantes do sexo feminino e masculino, com idades variando entre 19 e 61 anos. A intervenção foi composta por 14 sessões grupais, que ocorreram uma vez por semana em um intervalo de tempo de 60 minutos, durante três meses. Nestes encontros foram trabalhadas habilidades sociais elementares ao âmbito acadêmico e demais relações interpessoais, a citar: Comunicação, Assertividade, Autocontrole, Expressividade emocional, Empatia e habilidades acadêmicas específicas, como falar em público, trabalhar em grupo, manejar o tempo, lidar com críticas, acalmar-se em processos avaliativos, lidar com autoridades e trabalhar sobre pressão. Para tanto, foram realizados treinamentos vivenciais, exposições verbais, role-play, treinos em relaxamento, além de recursos audiovisuais e lúdicos. Por intermédio desta experiência, além do desenvolvimento e adequação de repertórios comportamentais, observou-se a tomada de consciência dos participantes a respeito de suas modalidades relacionais; flexibilidade e rigidez cognitiva; capacidade de superação em situações de crise, e outros fatores associados a uma série de experiências e apreensões singulares a respeito da vida.

Palavras-chave: Relações interpessoais, repertório comportamental, vida acadêmica

¹ Graduanda em Psicologia- FAVIÇOSA/UNIVIÇOSA. e-mail: kellenaiara@gmail.com;

² Professor do curso de Psicologia- FAVIÇOSA/UNIVIÇOSA. e-mail: nelimar.de.castro@gmail.com

Introdução

Estudos diversos definem habilidades sociais, como capacidades ou recursos comportamentais indispensáveis para o estabelecimento de relações interpessoais satisfatórias. Tais habilidades permitem a expressão de sentimentos, desejos, opiniões, direitos e atitudes de um modo adequado, tanto para si, quanto para os outros. Dado isso, as habilidades sociais são reconhecidas como fatores de proteção no curso de desenvolvimento humano e exercem influência sobre os comportamentos, manejando sua relação com fatores de risco, e transformando o ambiente social (DEL PRETTE et al., 2015).

Em observação aos universitários, demandas acadêmicas como falar em público, cumprir cargas horárias elevadas, atender a cobranças pessoais e sociais, além de estudar por muitas horas seguidas, são alguns dos fatores propulsores ao adoecimento (FERREIRA, 2009). Tudo isto, ainda pode ocorrer junto ao processo de transição da adolescência para a fase adulta, o que exige adaptação a um novo papel social, o de adulto jovem. Em virtude desta representação, o estudante se depara com a possibilidade de fracasso, interpretando as mais diversas situações como ameaças, e reagindo as mesmas, com estratégias geradoras de adoecimento (CARDOZO et al, 2016; RIBEIRO e SILVA, 2011).

Diante disto, reitera-se que o treinamento e consequente aprimoramento de tais habilidades, constituem competências significativas para uma vida pessoal, acadêmica e social satisfatórios, ou seja, com menos aspectos negativos associados a tais déficits (PINTO E BARHAM, 2014; DEL PRETTE e DEL PRETTE, 2005).

Material e Métodos

Delineamento do Estudo:

Este projeto foi realizado na Clínica Integrada de Psicologia-UNICLÍNICA, situada na Faculdade de Ciências e Tecnologia de Viçosa-MG. Foi desenvolvido um programa de treinamento de

habilidades sociais, com foco na vulnerabilidade dos estudantes frente as demandas da vida acadêmica. Neste sentido, objetivou-se ampliar e adequar habilidades sociais já aprendidas, porém deficitárias, além de promover a aquisição de habilidades novas e significativas para uma adaptação mais saudável e satisfatória.

A intervenção ocorreu semanalmente em um período de três meses; setembro, outubro e novembro. Pretendeu-se ampliar o repertório comportamental dos estudantes, de modo que pudessem visualizar as decisões e comportamentos emitidos com maior flexibilidade e estratégias comportamentais. Durante esses encontros foram trabalhadas habilidades sociais elementares às relações interpessoais, a citar: Comunicação, Assertividade, Autocontrole, Expressividade emocional, Empatia e habilidades acadêmicas específicas. Importa dizer que, estas habilidades foram detalhadas em suas subclasses, tais como: a) expressar sentimentos positivos e negativos; b) expor-se ao público; c) tomar decisões; d) lidar com críticas; e) acalmar-se diante de situações-problema f) tomar a perspectiva do outro; g) lidar com autoridades, entre outras.

Participantes:

Este projeto destinou-se aos estudantes da Faculdade de Ciências e Tecnologia de Viçosa- FAVIÇOSA. Contou com a participação de 15 estudantes, de ambos os sexos, com idade mínima de 19 anos e máxima de 58. Quanto aos cursos, 1 (6,66%) era estudante de Direito, 2 (13,3%) Medicina Veterinária, 1 (6,66%) Enfermagem, 1 (6,66%) Nutrição e 10 (66,66%) de Psicologia. A maioria dos participantes estavam em anos iniciais do curso, sendo que, apenas 4 estavam no penúltimo e último ano.

Procedimento

O trabalho implementado foi devidamente comunicado aos participantes, com informações necessárias sobre a temática, estimativa de duração do programa e possíveis tarefas a serem cumpridas. As habilidades sociais foram treinadas começando pelas classes mais simples até as mais complexas, considerando

sempre os recursos que os participantes já possuíam. A intervenção foi composta por 14 sessões grupais, que aconteceram uma vez por semana em um intervalo de tempo de 60 minutos.

As estratégias planejadas para as sessões incluíram treinamentos vivenciais, com feedbacks positivos para a modelagem de comportamentos desejáveis. Ao decorrer dos encontros foram explorados recursos lúdicos e audiovisuais, como jogos, músicas e vídeos, associadamente a técnicas cognitivo-comportamentais, tais como, role-play, exposição verbal, treinos em relaxamento, dentre outros métodos, que foram adaptados ao longo da intervenção, considerando as aquisições já realizadas e novas dificuldades e/ou expectativas identificadas, pelas exposições dialogadas sobre os temas das sessões.

Resultados e Discussão

As vivências utilizadas possibilitaram uma compreensão profunda sobre o exercício de se colocar no lugar do outro, sem julgamentos ou pré-conceitos. Por intermédio destas, os próprios estudantes pontuaram seus limites e resistências, e compreenderam a relevância da empatia nas relações interpessoais. Durante o processo, conseguiram associar as habilidades trabalhadas, apresentando situações cotidianas, nas quais pensamentos disfuncionais, condicionamentos anteriores e ansiedade interferiam negativamente. Muitos deram um novo significado as situações vivenciadas na faculdade, em entrevistas de estágio e emprego, reavaliando positivamente experiências, que em outros momentos desencadeariam apenas inibições e comportamentos como fuga e esquiva.

As vivências que focalizaram o autocontrole, expressividade emocional e assertividade foram associadas fortemente. A dificuldade em expressar sentimentos positivos e negativos conectava-se ao desconhecimento da possibilidade de dizer e ouvir não, refletindo como consequência, na resolução de conflitos. Portanto, esta etapa do treinamento incluiu temas como: **a)** capacidade de dizer e aceitar o não; **b)** expressão de sentimentos positivos e negativos; **c)** tomada

de perspectiva do outro; **d)** pensamento causal e consequencial; **e)** respeito aos direitos de cada um; **f)** lidar com críticas; **g)** acalmar-se diante de situações problemas (DEL PRETTE et al., 2015).

Além destas observações, pôde-se refletir sobre outras variáveis que podem reforçar a ansiedade no sujeito; a citar, sua história de vida, autoimagem, como lida com a impossibilidade de controle, críticas e os próprios elogios (FERREIRA et al, 2009). Observa-se, portanto, que aspectos sociais e de personalidade podem se emaranhar, devendo ser considerados e avaliados com igual relevância; para que a compreensão sobre a déficit de habilidades sociais e demais manifestações sejam amplas e contribuam eficazmente nas interações sociais e na saúde destes indivíduos (RIBEIRO e BOLSONI-SILVA, 2011).

Neste contexto, as habilidades acadêmicas foram treinadas em conjunto às demais, de modo que, os comportamentos e pensamentos fossem compreendidos em sua complexidade, e com isso relacionados aos demais aspectos que atuam nas dificuldades, nomeadas por eles como “sou tímido” “não sei falar”, “falo para dentro”, “minha voz é esquisita” e outros. Tais dificuldades advém de um histórico contingencial muito forte, totalmente associado a impossibilidade de falhar, controle absoluto das situações, medo de julgamentos e rejeições.

Pôde-se observar que, o fato de não poder controlar situações desafiadoras e potencialmente aversivas, desencadeia sintomas diversos, os quais interferem não apenas na saúde, mas no processo de aprendizagem e relacionamentos (DEL PRETTE, 2015). Neste sentido, o estudante se confronta com uma série de obrigações externas e conflitos internos (referentes ao Eu), que tendem a se tornar aversivos e complexos em termos de resolução. Ribeiro e Bolsoni-Silva (2011) apontam que um ambiente universitário negativo, predispõe o sujeito a quadros de ansiedade e depressão, visto que não oferecem investimentos em práticas pedagógicas que favoreçam a adaptação psicossocial.

Por intermédio deste treinamento, pôde-se compreender aspectos diversos, ampliando o autoconhecimento a respeito das reais dificuldades que se misturam às exigências frequentes do

âmbito acadêmico. Por estes motivos, o treino de Habilidades Sociais realizado, não proporcionou apenas o desenvolvimento e adequação de um repertório comportamental, mas uma compreensão profunda sobre as modalidades relacionais; flexibilidade e rigidez cognitiva; capacidade de superação em situações de crise; e outros fatores emaranhados a uma série de experiências e apreensões particulares.

Considerações Finais

O treinamento de habilidades sociais de fato ocorreu, contudo, além destas habilidades, desenvolveu-se uma movimentação interior a respeito do próprio eu e do não-eu, levando-os a discernir aquilo que os pertencia, e aquilo que carregavam em razão de construções sociais. Tais questões puderam ser despertadas a partir de uma experiência emocional corretiva e reflexiva, que incomodou a muitos, mas veio a calhar a outros, de modo que limitações e resquícios humanos, antes insuportáveis, passaram a ser vistos com menos aversão e mais aceitação. Compreenderam que, o processo para a liberdade inclui se livrar das amarras de pensamentos distorcidos, questioná-los e modificá-los, porém, mais que isso, compreenderam que viver implica em alguns momentos, errar, tremer, gaguejar, esquecer, lembrar, retomar e prosseguir não como máquinas, mas como humanos imperfeitos, contudo, questionadores e a serviço das possibilidades.

Referências Bibliográficas

CARDOZO, M. Q; Gomes, K. M., Fan, L. G; Soratto, M. T. Fatores associados à ocorrência de ansiedade dos acadêmicos de Biomedicina. **Saúde e Pesquisa**, 9(2), 251-262. 2016.

DEL PRETTE, Z.A.P; PAIVA, M.L.M.F; DEL PRETTE, A. Contribuições do referencial das habilidades sociais para uma abordagem sistêmica na compreensão do processo de ensino-aprendizagem. **INTERAÇÕES**, 20, 57-72, 2005.

DEL PRETTE, Z. A. et al. Habilidades sociais ao longo do desenvolvimento: perspectivas de intervenção em saúde mental. **Sinopsys**, p. 318, 2015.

FERREIRA, C. L. et al. Universidade, contexto ansiogênico? Avaliação de traço e estado de ansiedade em estudantes do ciclo básico. **Revista Ciência & Saúde Coletiva**, 14(3). 2009.

PINTO, F.N.F. R; BARHAM, E.J. Habilidades sociais e estratégias de enfrentamento de estresse: relação com indicadores de bem-estar psicológico em cuidadores de idosos de alta dependência. **Rev. bras. geriatr. gerontol.** v.17, n. 3, p. 525-539, 2014.

Ribeiro, D. C; Bolsoni-Silva, A. T. Potencialidades e dificuldades interpessoais de universitários: Estudo de caracterização. **Acta comportamentalia**, 19(2), 205-224. 2011.