



DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA

Beatriz Santos Lima
José Wilton da Cruz Santos

HABILIDADES SOCIAIS



Cartilha produzida na disciplina "Psicologia Clínica e Saúde", sob orientação do
Profº Dr. André Faro e Mariana Serrão

Sumário

03

O que são habilidades sociais ?

09

Como eu posso melhorar as minhas habilidades sociais ?

04

Repertório de habilidades sociais

10

Como eu posso melhorar as minhas habilidades sociais ?

05

Repertório de habilidades sociais

11

Treinamento em habilidades sociais

06

Comunicação

07

Empatia

12

Referências bibliográficas

08

Manejo de Conflitos



O QUE SÃO HABILIDADES SOCIAIS (HS)?



São comportamentos, atos e pensamentos que levam a uma relação bem-sucedida com outras pessoas

As habilidades sociais são aprendidas ao longo da vida, sendo adquiridas a partir da nossa interação com os outros e com o mundo.



Variam de acordo com cada

CONTEXTO

e

CULTURA

Quando o ambiente não é favorável, pode ser difícil adquirir algumas habilidades sociais.

BOM REPERTÓRIO DE HABILIDADES SOCIAIS

QUALIDADE DE VIDA

**SUCESSO E REALIZAÇÃO
PROFISSIONAL**

**MENOR TENDÊNCIA A
TRANSTORNOS**

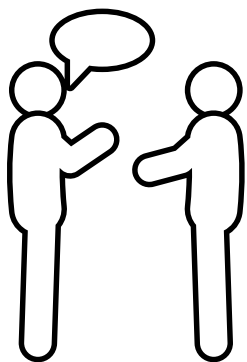
**BOM RELACIONAMENTO
COM OS OUTROS**

REDE DE APOIO E AMIGOS

**RELACIONAMENTOS
SAUDÁVEIS NA FAMÍLIA**

**RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS
COM OS OUTROS**

**AUTOCONFIANÇA,
OTIMISMO, RESILIÊNCIA**



Um bom repertório de habilidades sociais é necessário para o bem-estar do indivíduo, já que elas afetam todas as suas relações sociais.

Um fraco repertório de HS pode impactar negativamente na qualidade de vida do indivíduo, prejudicando as suas relações sociais, saúde e funcionamento psicológico.



As Habilidades Sociais podem ser divididas em diferentes classes, como:

LIDAR COM CONFLITOS E RESOLVER PROBLEMAS

COMUNICAÇÃO

FAZER E MANTER

EMPATIA

AMIZADES

CIVILIDADE

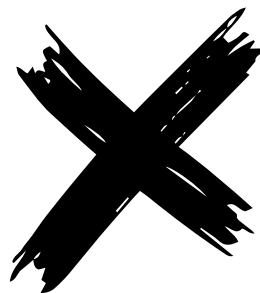
COMUNICAÇÃO

As habilidades sociais de comunicação incluem a capacidade de **iniciar** e **manter uma conversa** utilizando aspectos verbais e não-verbais, fazendo e respondendo perguntas, além de expressar a sua opinião. Saber escutar, elogiar, dizer não e dar e receber feedbacks, também fazem parte desse tipo de HS.



DIRETA

**FÍSICA
PRESENCIAL**



INDIRETA

**ATRÁVES DE
EQUIPAMENTOS
ELETRÔNICOS**



Um bom repertório de habilidades comunicativas é importante para que o indivíduo consiga interagir, de forma produtiva, com outras pessoas.

EMPATIA

As habilidades sociais de empatia consistem em

colocar-se no lugar do outro, expressando

apoio e compreensão

quanto aos seus sentimentos e necessidades, além de demonstrar disposição para ajudá-lo.

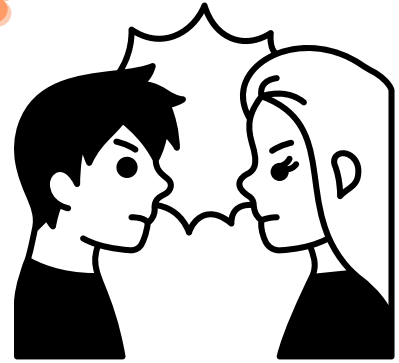


As habilidades sociais de empatia proporcionam um acolhimento do outro, independente de nossos julgamentos ou opiniões pessoais.



MANEJAR CONFLITOS

& resolver problemas
interpessoais



As HS dessa categoria incluem a capacidade de **controlar** possíveis **desentendimentos**, com o autocontrole, identificação do problema e dos fatores que o causam. Também incluem reconhecer comportamentos próprios ou dos outros que podem auxiliar a lidar com os conflitos, bem como elaborar alternativas para solucionar os desentendimentos.



Indivíduos com um bom repertório dessas habilidades tendem a se envolverem em menos atritos com outros.

COMO EU POSSO MELHORAR AS MINHAS HABILIDADES SOCIAIS?

COMUNICAÇÃO

- Mantenha contato visual durante a conversa;
- Fique atento ao seu tom de voz, volume, tempo de fala e expressão corporal. - *Esses fatores tem que estar de acordo com a mensagem que você quer transmitir;*
- Expresse interesse ao escutar a fala do outro - *Faça perguntas e as responda de modo que a conversa possa ser extendida.*



EMPATIA

- Escute a fala do outro atentamente;
- Demonstre interesse e compreensão;
- Adote uma postura corporal e facial abertas - *Evite cruzar os braços, sorria e acene com a cabeça ao longo da conversa;*
- Acolha e valide os sentimentos e perspectivas do outro sem julgamentos.



COMO EU POSSO MELHORAR AS MINHAS HABILIDADES SOCIAIS?



RESOLUÇÃO DE CONFLITOS E PROBLEMAS

- Mantenha a calma e tente exercer o autocontrole para não tomar ações impulsivas;
- Identifique e defina qual é o problema e os fatores que contribuem para que ele continue – *Minhas ações pioram o problema? O que o outro faz dificulta um acordo?*
- Procure ter novos comportamentos, pense em alternativas para resolução e avalie o que vocês podem fazer para acabar com as desavenças.

Já testou essas dicas mas ainda assim tem sentido dificuldades em suas interações sociais?

Que tal procurar uma psicóloga? Ela poderá te auxiliar através de um Treinamento de Habilidades

Sociais!



TREINAMENTO DE HABILIDADES SOCIAIS

O psicólogo irá auxiliar o paciente a desenvolver ou melhorar certas habilidades que podem o auxiliar a adaptar-se melhor ao seu meio social.



É dividido em **2** etapas

1ª Avaliação

Avaliar e identificar os déficits em HS

2ª Intervenção

Desenvolver ou aprimorar essas habilidades deficitárias

Podem ser utilizadas estratégias como:

Reestruturação cognitiva

Tarefas de casa

Ensaio comportamental

Solução de problemas

Relaxamento

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Caballo, V. (2003). Manual de avaliação e treinamento das habilidades sociais (ML Marinho, Trad.). Livraria Santos (Trabalho original publicado em 1993).

Del Prette, Z. A., & Del Prette, A. (2017). Competência social e habilidades sociais: manual teórico-prático. Editora Vozes Limitada.

Falcone, E. (1999). A avaliação de um programa de treinamento de empatia com universitários. *Revista brasileira de terapia comportamental e cognitiva*, 1 (1), 23-32. <https://doi.org/10.31505/rbtcc.v1i1.267>

Figueiredo, A. V., & de Oliveira, M. S. (2016). Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC): Habilidades sociais, possibilidades terapêuticas para pacientes com Parkinson na clínica escola Fisiolguaçu. *Revista Sustinere*, 4(2), 287-304. <https://doi.org/10.12957/sustinere.2016.26379>

Murta, S. G. (2005). Aplicações do treinamento em habilidades sociais: análise da produção nacional. *Psicologia: Reflexão e crítica*, 18, 283-291. <https://doi.org/10.1590/S0102-79722005000200017>