

A Ciência e os caminhos do desenvolvimento

**Treinamento de habilidades sociais e comunicação assertiva:
intervenções Cognitivo Comportamentais para mediação de
conflitos entre casais.**

Erika Costa Barreto, Rosalee Santos Crespo Istoe, José Alexandre, Evandro Monteiro de Barros Junior, Alonso Castro Colares Junior.

Segundo Uzunian e Vitalle (2015), as Habilidades Sociais começam a ser formadas desde a infância, no primeiro ambiente de formação, a família. Depois, na escola, na igreja, no clube, etc. De acordo com os autores, essas habilidades dizem respeito a um conjunto de comportamentos emitidos pelo indivíduo em determinado contexto, expressando seus sentimentos, suas atitudes, seus desejos, suas opiniões e seus direitos, de modo adequado à situação e respeitando o comportamento dos demais. Essas habilidades englobam comportamentos como elaborar e responder perguntas, fazer e receber elogios, solicitar e dar *feedback* nas relações sociais, iniciar e manter conversação, fazer e negar pedidos, expor a opinião, desculpar-se, demonstrar sentimentos, lidar com as críticas e com a pressão do grupo, entre outros (DEL PRETTE & DEL PRETTE, 2001 apud SILVA e MURTA, 2008). Fatores como a idade, o sexo, a educação e a classe social interagem na sua constituição do comportamento socialmente hábil. Ademais, o comportamento considerado apropriado em uma situação pode ser impróprio em outra. Caballo (2010) reforça que o sujeito, ao avaliar a situação, também considera suas próprias atitudes, valores, crenças, capacidades cognitivas e um estilo único de interação. Portanto, de acordo com os autores, não pode haver um critério absoluto de habilidade social. Avaliando os aspectos apresentados, pode-se sintetizar que a definição de competência social envolve uma análise ou julgamento a respeito da adequação do comportamento de um indivíduo e do efeito que produz em uma determinada situação, onde busca-se alcançar um objetivo, à medida que o conceito de habilidades sociais abrange o aspecto descritivo dos comportamentos verbais e não-verbais fundamentais à essas competências (DEL PRETTE; DEL PRETTE, 1999). Dessa forma, a presença das habilidades sociais no repertório do indivíduo não assegura que ele apresente sucesso nos relacionamentos interpessoais (DEL PRETTE; DEL PRETTE, 2006). Nas definições clássicas, de acordo com Cunha e Tourinho (2010), o comportamento assertivo seria a manifestação de sentimentos de maneira socialmente adequada, protegendo tanto os



A Ciência e os caminhos do desenvolvimento

direitos/interesses do indivíduo, que responde assertivamente quanto a de seu interlocutor. Os autores ainda ressaltam que na terapia comportamental é muito comum encontrar definições desses comportamentos baseadas em suas características topográficas. Assim, comportamentos assertivos tendem a se caracterizar por um maior contato visual entre o indivíduo assertivo e seu interlocutor, um número significativo de afirmações dotadas de afeto, tom de voz audível, maior duração das verbalizações, e uso adequado de características paralinguísticas da fala. Uma pessoa que comporta-se assertivamente simplifica a solução de problemas interpessoais, eleva o senso de auto eficácia e a autoestima, aumenta a qualidade dos relacionamento, e sente-se mais tranquila. O comportamento agressivo normalmente gera conflitos interpessoais, perda de oportunidades, dano aos outros, percepção de estar sem controle, autoimagem negativa, culpa, frustração, tensão, rejeição dos outros e solidão. O comportamento passivo traz efeitos, tais como: conflitos interpessoais, autoimagem negativa, dano a si mesmo, perda de oportunidade, incontrolabilidade, desamparo e depressão, tensão, solidão (CABALLO, 1991 apud FALCONE, 2000). O objetivo do presente trabalho é demonstrar como o treino de habilidades sociais desenvolvido pela Terapia Cognitivo Comportamental é capaz de ensinar aos casais um meio de comunicação assertiva, minimizando assim, os conflitos conjugais.

Palavras-chave: assertivo, cognitivo, habilidades.

Instituição: UENF