



## **HABILIDADES SOCIAIS: UMA NECESSIDADE BÁSICA PARA O PROCESSO DE PSICOTERAPIA**

Giovana Gabira Lopes; Tatiana De Cássia Ramos Netto.  
giovanalopes6@hotmail.com

*Centro de Ciências Humanas, Departamento de Psicologia, Universidade do Sagrado Coração, Bauru-SP.*

### **Resumo**

O estágio de Processos Clínicos na abordagem Cognitiva Comportamental, desenvolvido em uma Clínica Escola de Psicologia, localizada em uma Universidade no interior de São Paulo, tem como objetivo promover psicoterapia a comunidade, atendendo pessoas de diversas faixas etárias e suas respectivas demandas. Entre as demandas, pode-se citar o déficit em Habilidades Sociais (HS) que são classes de comportamentos no repertório do indivíduo para que ele lide de modo adequado, com as necessidades em situações interpessoais. Este trabalho objetiva apresentar a experiência de um processo terapêutico de um caso clínico, a partir da perspectiva cognitiva-comportamental. Foi colaborador do estudo uma adolescente de dezessete anos, recepcionista e estudante, que mora com seus pais e uma das irmãs, cuja queixa refere-se a baixo repertório comportamental em habilidades sociais e timidez. A adolescente tem dificuldade em identificar e expressar sentimentos e emoções, de certa forma até tendo dificuldades em nomeá-los. Relata forte sofrimento emocional diante das situações sociais como trabalhos e cursos no CIEE por ser Jovem Aprendiz, que envolvem grande exposição social. A partir do baixo repertório em habilidades sociais fez necessário aumento de repertório comportamental no setting terapêutico a fim de treinar relato verbal de sentimentos e emoções. Ao todo foram realizadas quinze sessões. Para tal, fez-se uso das seguintes técnicas e instrumentos: questionário para adolescentes, registro de pensamento, cartão de enfrentamento e identificação de pensamentos e crenças disfuncionais diante de situações sociais. Notou-se que a paciente apresenta grande dificuldade em aderir ao modelo de terapia pela relação terapêutica também ser um modelo de relação social e interpessoal e dificuldade em nomear, pensamentos, sentimentos e emoções, fato que dificulta a aplicação e execução de técnicas cognitivas comportamentais. Assim, é possível verificar a importância de um repertório em habilidades sociais mínimo para o processo de psicoterapia, pois se o paciente não aprender a reconhecer seus próprios sentimentos e lidar com eles, dificulta compreender e executar as técnicas dessa abordagem em específico, que intervêm em pensamentos automáticos, sentimentos e comportamentos de modo tão prático. Os resultados preliminares apontam para melhora na relação terapêutica e reconhecimento de emoções e sentimentos ainda que de forma precária. O fato de ter iniciado um trabalho que exige exposição ao público tem beneficiado habituação e generalização de comportamentos sociais habilidosos aprendidos na relação com terapeuta-estagiário. Assim, compreende-se a necessidade de acompanhamento psicoterápico de longa duração para aumento de repertório comportamental para melhora nas relações interpessoais e qualidade de vida.

Palavras-chave: habilidades sociais; psicoterapia; adolescente.