ESCOLA SUPERIOR DE ENFERMAGEM DE COIMBRA
ANO LETIVO 2016/2017

TREINO DE COMPETÊNCIAS SOCIAIS

Treino Assertivo

Dificuldade na definição dos conceitos

não existe uma forma universal de se comportar corretamente

Competência Social (McFall,1982)

Conceito teórico de carácter *avaliativo* que reflete sempre um juízo (baseado em determinados critérios) do próprio ou dos outros (pessoas significativas) acerca das capacidades específicas (habilidades sociais) que permitem a uma pessoa executar com competência determinadas tarefas sociais.

Qualifica a proficiência de um desempenho social

Habilidade Social (Spence, 2003)

De uma forma geral **habilidade social** é um constructo *descritivo*, inclui uma série de respostas verbais e não verbais que influenciam a perceção e a resposta do outro na interação social.

Representa a capacidade de executar determinados comportamentos sociais que são importantes para permitir à pessoa **alcançar a competência social**

Competências Sociais
(Gresham & Elliot, 1990)

- Assertividade
- Autocontrolo Emocional
- Empatia
- Cooperatividade

Modelos Teóricos Explicativos para as dificuldades no desenvolvimento das habilidades sociais

Modelo de Perceção Social de Argyle

Processos cognitivos que procuram compreender o ambiente e o contexto social em que o indivíduo se insere – leitura e descodificação correta da situação/contexto de modo a responder de modo socialmente competente

Se existem falhas numa destas etapas e na utilização de normas e valores culturais inerentes ao contexto social, a resposta emitida pode ter consequências negativas na interação

Modelos Teóricos Explicativos para as dificuldades no desenvolvimento das habilidades sociais

Modelo de Perceção Social de Argyle

Objetivos passiveis de serem definidos num Programa de TCS:

- Desenvolver habilidades relacionadas com a perceção social
- Desenvolver a perspicácia na descodificação dos estímulos do meio ambiente e da situação social
- Correta identificação de papéis e regras socias culturalmente determinadas

Modelos Teóricos Explicativos para as dificuldades no desenvolvimento das habilidades sociais

Modelo do Condicionamento Operante de Skinner (respostas voluntárias)

Abordagem comportamental, segue os estudos de Pavlov (condicionamento clássico- respostas involuntárias), o objetivo é a modificação do comportamento pela aprendizagem correta de novos comportamentos.

Principais componentes: Estímulo, Resposta e Reforço Positivo ou Negativo. Punição como estímulo aversivo

Modelos Teóricos Explicativos para as dificuldades no desenvolvimento das habilidades sociais

Modelo do Condicionamento Operante de Skinner (respostas voluntárias)

A ênfase é colocada nas consequências da resposta como uma abordagem à aprendizagem de novos comportamentos

Principais técnicas utilizadas para a modificação do comportamento num Programa de TCS:

- Modelagem
- Reforço

Modelos Teóricos Explicativos para as dificuldades no desenvolvimento das habilidades sociais

Modelo da Assertividade (Wolpe e Lazarus)

Linha teórica do modelo anterior. Duas vertentes explicativas para a dificuldade no desempenho social:

- Presença de níveis elevados de ansiedade quando o desempenho social se associa a estímulos aversivos, inibindo assim as respostas assertivas (condicionamento clássico).

- Um controle ineficaz dos estímulos no encadeamento de respostas sociais, determinando assim dificuldades ao nível do desempenho social (condicionamento operante).

Modelos Teóricos Explicativos para as dificuldades no desenvolvimento das habilidades sociais

Modelo da Assertividade (Wolpe e Lazarus)

Essas dificuldades estão relacionadas com uma aprendizagem pessoal não assertiva, devida a:

- punição sistemática dos comportamentos assertivos
- insuficiência de reforço
- recompensa pelo desempenho não assertivo
- desconhecimento ou incerteza quanto aos próprios direitos
- incapacidade para discriminar adequadamente as situações em que deve emitir uma resposta assertiva
- falta de oportunidade
- padrões culturais, crenças pessoais

Modelos Teóricos Explicativos para as dificuldades no desenvolvimento das habilidades sociais

Modelo da Aprendizagem Social de Bandura

A maior parte da aprendizagem é feita através da observação dos outros significativos e das respetivas consequências (reforço ou punição das respostas sociais)

A ênfase é colocada na interação entre a situação observada e os processos cognitivos do observador, tendo como consequência uma aprendizagem cujos mecanismos reguladores são processos cognitivos.

Nesta perspetiva, a prática e o reforço são dois elementos indispensáveis para reproduzir comportamentalmente o que foi aprendido.

Modelos Teóricos Explicativos para as dificuldades no desenvolvimento das habilidades sociais

Modelo da Aprendizagem Social de Bandura

Se por um lado os processos cognitivos são essenciais na aprendizagem, a forma de esta ser validada é essencialmente comportamental.

A expetativa de autoeficácia diz respeito à crença acerca da capacidade para desempenhar com sucesso determinado comportamento e é considerada como o mecanismo central das ações humanas realizadas intencionalmente.

Modelos Teóricos Explicativos para as dificuldades no desenvolvimento das habilidades sociais

Modelo da Aprendizagem Social de Bandura

Problemas ao nível dos processos cognitivos vão refletir-se no desempenho social, como p.ex:

-autoavaliações distorcidas
-expetativas e crenças irracionais
-pensamentos automáticos negativos

Modelos Teóricos Explicativos para as dificuldades no desenvolvimento das habilidades sociais

Modelo da Aprendizagem Social de Bandura

Objetivos passiveis de serem definidos num Programa de TCS:

- Adquirir habilidades de observação (do comportamento do outro e de si próprio)
- Aprender através da observação de modelos
- Desenvolver processos cognitivos e motivacionais

Principais Técnicas a utilizar:

- Reestruturação cognitiva
- Modelação
- Ensaio comportamental
- Reforço

Dois tipos de deficits em habilidades sociais Gresham (2009)

1. Deficits de aquisição - Falta de conhecimento sobre **como** desempenhar uma determinada habilidade social; inabilidade de **apresentar fluentemente** uma sequência de comportamentos sociais; dificuldade em **discriminar qual é** a habilidade social apropriada para determinada situação

2. Deficits de desempenho - Dificuldade em **transpor** para a interação uma determinada habilidade social

Treino de Competências Sociais

Objectivo - a promoção da competência social

desenvolvimento ou aprendizagem de um repertório de habilidades sociais eficaz

Treino Assertivo

(Galassi e Gallassi, 1977)

- Habilidades Sociais de Autoafirmação
  - Saber defender os seus direitos
  - Recusar pedidos
  - Expressar uma opinião pessoal
  - Lidar com as críticas
  - Pedir mudança de comportamento

- Habilidades Sociais de Expressão de sentimentos positivos
  - Dar e receber elogios
  - Fazer pedidos
  - iniciar e manter uma conversa
  - Expressar afeto

- Habilidades sociais de Expressão de sentimentos negativos
  - Expressar incómodo, desagrado e raiva

Treino de Competências Sociais

. Surge na década de sessenta do séc. XX como uma evolução das terapias cognitivo-comportamentais

. Teve origem no campo da Psicologia Clínica

. Desenvolveu um campo de ação mais vasto a ciências como Antropologia, Filosofia, Sociologia, Educação e Saúde

. No início apresentava um formato mais individual tendo-se implementado cada vez mais um formato grupal

Treino de Competências Sociais

. Teve no início uma abordagem terapêutica no âmbito das doenças psiquiátricas

. Hoje em dia, o seu campo de ação prolonga-se numa abordagem preventiva e educacional, em contextos vários (familiar, escolar, profissional, social, …) e nas várias etapas do ciclo vital

Treino de Competências Sociais

. Objetivos: Diminuir as dificuldades de comunicação (desenvolver a comunicação interpessoal, praticar a assertividade, aprender habilidades sociais, resolver problemas, …)

. A generalização de comportamentos novos aprendidos vai permitir à pessoa adaptar-se a novas situações

Programas de Treino de Competências Sociais

Etapas

- Identificar as áreas específicas de dificuldade - entrevista, auto-registo, escalas, observação da vida real, avaliação fisiológica, …
- Perceber como se comporta a pessoa na situação
- Analisar o porquê do comportamento não ser socialmente adequado
- Delinear o programa
- Iniciar

Programas de Treino de Competências Sociais

Quando avaliar um Programa de TCS?

• Antes – Identificar défices, planificação do Programa

• Durante – Direcionada para o processo. Pode ser necessário fazer ajustes e modificações ao planeado

• Final – Direcionada para os resultados. Avalia a eficiência e eficácia do Programa

• Pós-Programa – Verificar se existiram mudanças efetivas e se verificou a generalização a outros contextos. Avalia o impacto do Programa

Programas de Treino de Competências Sociais

Estrutura e dinâmica das sessões

- Nº de participantes pode alterar de 4 a 15 elementos
- Duração da sessão pode variar de 30 min a 2 horas
- Frequência semanal ou bissemanal
- Duração do Programa 4 a 6 meses
- Local de treino amplo com mobiliário simples
- Primeira sessão – Primeiro contacto formal com o grupo e do grupo em si. Apresentação do programa, normas de confidencialidade e compromisso

Programas de Treino de Competências Sociais

Estrutura e dinâmica das sessões

- Sessões intermédias – resumo da sessão anterior, apresentadas as tarefas de casa, realização de jogos quebra-gelo. Desenvolvimento da sessão de acordo com os objetivos. No final é pedido que avaliem a sessão. O terapeuta/formador faz um breve resumo da participação dos elementos reforçando positivamente o resultado alcançado, estabelece as Tarefas para Casa e dá por encerrada a sessão

Programas de Treino de Competências Sociais

Estrutura e dinâmica das sessões

- Última sessão – Realizado o balanço da intervenção, ganhos pessoais, dificuldades superadas. Momento de autoavaliação, avaliação do programa e despedida

Atividades

- Jogos quebra-gelo, dinâmicas de grupo, desafios, resolução de problemas, desenho, (…)

Programas de Treino de Competências Sociais

Técnicas e Procedimentos

- Ensaio comportamental, Role Playing, Modelação, Reforço, Feed-back, Técnica de Relaxamento Muscular de Jacobson, Técnica de Respiração Abdominal, Tarefas para Casa, Técnica de Resolução de Problemas, Jogos, (…)

Programas de Treino de Competências Sociais

O Terapeuta/Formador

- A designação varia consoante se trate de uma intervenção terapêutica ou de uma intervenção no âmbito da promoção da saúde, do ensino ou do desenvolvimento de competências sociais em pessoas sem queixas clínicas/perturbações psiquiátricas
- Pode ser importante a presença de mais um elemento, um coterapeuta/formador para que haja colaboração nas várias etapas inerentes ao Programa

Programas de Treino de Competências Sociais

O Terapeuta/Formador

- Características pessoais e competências profissionais do terapeuta/formador:

  - capacidade de integrar conhecimentos

  - ser criativo/resiliente/empático/generoso

  - de ser firme nos princípios e ao mesmo tempo flexível na adaptação à mudança

  - cooperação, humor, motivação, valorização pessoal, capacidade de resolução de conflitos

Capacidade de ser assertivo

Programas de Treino de Competências Sociais

O papel do Enfermeiro enquanto Terapeuta/Formador

- Teorias de enfermagem que alicerçam esta competência profissional:
  - Teoria das Relações Interpessoais de Hildegard Peplau
  - Teoria do Cuidar de Jean Watson
  - Teoria das Transições de Affaf Meleis

Programas de Treino de Competências Sociais

O papel do Enfermeiro enquanto Terapeuta/Formador

- Tem subjacente uma postura baseada na Relação de Ajuda
- Pressupõe uma participação ativa e transformadora
- Transmissão de conhecimentos e desenvolvimento de competências
- Alcançar o *empowerment nas pessoas*

Exemplo de uma sessão do Programa de TCS 'Melhorar competências com os outros' (Loureiro, 2013)

SESSÃO 1: Comunicar – A Essência da Relação*

Objetivos:

Aprender a apresentar-se; Aprender os conceitos inerentes aos componentes da comunicação humana; Perceber a importância da comunicação nas relações interpessoais; Identificar barreiras comunicacionais

Dinâmica da sessão:

1ª parte – Preencher a folha de presenças.

Jogo introdutório/quebra-gelo para se apresentarem: Jogo do nome e da cor dos olhos.

O grupo divide-se em dois subgrupos, formando filas que se colocam frente a frente. Cada elemento apresenta-se ao que está na sua frente dizendo o seu nome e a cor dos olhos do elemento a que se apresenta. Feito isto, desloca-se para a direita, fazendo o mesmo até encontrar o primeiro elemento a que se apresentou (Manes, 2008).

* A primeira sessão (sessão 0) tem uma dinâmica diferente

Exemplo de uma sessão do Programa de TCS 'Melhorar competências com os outros' (Loureiro, 2013)

SESSÃO 1: Comunicar – A Essência da Relação

Dinâmica da sessão:

2ª parte – Dinâmica de grupo através da realização de uma atividade* que remete para a comunicação humana e barreiras comunicacionais. Promove-se a discussão através da descoberta guiada seguida de uma apresentação de aspetos teóricos relacionados com conceitos da comunicação verbal, não verbal e para verbal. O que é a comunicação, a importância dos significados e da perceção individual, as barreiras comunicacionais.

* Atividade: O formador lê a "História da máquina registadora" para o grupo e posteriormente respondem a um pequeno inquérito sobre a mesma história, assinalando para cada afirmação Verdadeiro, Falso ou Desconhecido (Fachada, 2000).

Exemplo de uma sessão do Programa de TCS 'Melhorar competências com os outros' (Loureiro, 2013)

SESSÃO 1: Comunicar – A Essência da Relação

Dinâmica da sessão:

3ª parte – Síntese da sessão enfatizando as principais ideias e a participação dos elementos do grupo.
Aplicação prática através da realização do TPC a apresentar no início da próxima sessão: Observar e registar uma situação de mal-entendido que tenha presenciado. Tentar identificar as barreiras comunicacionais presentes.

Preencher a ficha de avaliação da sessão.
Despedida.

Bibliografia

-Loureiro, C. (2011). Treino de Competências Sociais – uma estratégia em saúde mental: Conceptualização e Modelos Teóricos. *Revista da Sociedade Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental, (6),* 7-14.

-Loureiro, C. (2013). Treino de Competências Sociais – uma estratégia em saúde mental: Técnicas e Procedimentos para a intervenção. *Revista da Sociedade Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental, (9),* 41-47.

- Loureiro, C. R. E. C. (2013). Competências sociais em estudantes do ensino secundário: construção, implementação e avaliação de um programa de intervenção. Tese de Doutoramento em Ciências de Enfermagem, Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar, Universidade do Porto.