TREINAMENTO DE HABILIDADES SOCIAIS E ESTRESSE NA UNIVERSIDADE

Autor(res)

Taynan Filipini Bonini
Maria Aparecida Da Silva
Vivian Sheila Pedrosa Raspante

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

CENTRO UNIVERSITÁRIO ANHANGUERA

Resumo

O processo terapêutico do THS envolve várias etapas. Inicialmente, é feita uma avaliação das habilidades sociais da estudante, identificando áreas que necessitam de desenvolvimento. Em seguida, são realizadas sessões de treinamento que incluem técnicas como role-playing, feedback construtivo e reforço positivo. Essas técnicas visam melhorar a comunicação, a assertividade e a capacidade de lidar com situações sociais estressantes.

Durante o treinamento, a estudante é exposta a diferentes situações sociais simuladas, onde pode praticar e aprimorar suas habilidades. O terapeuta fornece feedback contínuo, ajudando a estudante a reconhecer seus progressos e áreas que ainda precisam de melhoria. Além disso, são discutidas estratégias para aplicar essas habilidades no dia a dia, especialmente em situações que geram estresse.

Os resultados obtidos com o THS são avaliados através de medidas de estresse percebido e de habilidades sociais antes e depois da intervenção. No caso da estudante de Psicologia, observou-se uma redução significativa nos níveis de estresse percebido após o treinamento. Além disso, houve uma melhoria nas habilidades sociais, como maior assertividade e melhor capacidade de comunicação.

Esses resultados sugerem que o THS pode ser uma intervenção eficaz para reduzir o estresse em estudantes universitários, proporcionando-lhes ferramentas para lidar melhor com as demandas sociais e acadêmicas. A melhoria nas habilidades sociais não só contribui para a redução do estresse, mas também pode impactar positivamente outras áreas da vida da estudante, como relacionamentos interpessoais e desempenho acadêmico.