

Psicóloga Me. Debora Lopes

Treino de Habilidades
Sociais e Inteligência
Emocional com Base na
Terapia do Esquema

deboralopes.com

2024

Treino de Habilidades Sociais e Inteligência Emocional com Base na Terapia do Esquema

Por que usar este material?

Este material foi desenvolvido com base na minha experiência profissional, princípios sólidos da terapia do esquema e inclui exercícios práticos para melhorar suas habilidades sociais e a inteligência emocional.

- Maior consciência de seus padrões emocionais: Identificar e entender seus modos esquemáticos e gatilhos emocionais.
- Melhora nas habilidades de comunicação: Através de exercícios práticos, melhorar a assertividade, empatia e resolução de conflitos.
- Redução de conflitos interpessoais: Aprender a gerenciar suas reações emocionais pode levar a interações mais harmoniosas e menos conflitantes.
- Crescimento pessoal e relacional: Desenvolver habilidades que não apenas beneficiam suas interações sociais, mas também promovem um crescimento emocional e psicológico mais amplo.

Terapia do Esquema

A terapia do esquema é um tipo de terapia cognitiva que integra elementos da terapia cognitivo-comportamental, da teoria do apego para ajudar as pessoas a entender e modificar padrões disfuncionais de pensamento, comportamento e emoção. Ela se concentra em identificar e transformar esquemas mal adaptativos, que são padrões persistentes formados na infância e perpetuados na vida adulta.

Modos Esquemáticos: Entendendo as Crianças Internas

Na terapia do esquema, os modos esquemáticos representam estados emocionais e padrões de comportamento que se ativam em resposta a experiências passadas. Estes modos são particularmente importantes quando consideramos nossas "crianças internas" — aspectos de nós mesmos que se formaram durante a infância e que continuam a influenciar nosso comportamento e emoções na vida adulta. Aqui estão alguns dos modos de criança mais comuns:

Modo Criança Feliz

Este modo representa um estado emocional saudável e positivo, onde a pessoa se sente segura, amada e satisfeita. A Criança Feliz é capaz de experimentar alegria, espontaneidade e diversão sem medo ou culpa.

- Exemplo: Sentir-se plenamente satisfeito e em paz durante uma atividade prazerosa, como um hobby ou momento de lazer com amigos.

Cultivar este modo envolve reconhecer e valorizar momentos de felicidade e satisfação, permitindo-se desfrutar de experiências positivas sem autocrítica.

Modo Criança Impulsiva

Este modo se caracteriza pela busca imediata de gratificação e pela dificuldade em considerar as consequências de suas ações. A Criança Impulsiva age por capricho e tem pouca tolerância à frustração.

- Exemplo: Tomar decisões impulsivas, como fazer compras desnecessárias ou reagir de maneira explosiva a pequenas irritações.



Trabalhar com este modo envolve aprender a reconhecer os impulsos e desenvolver estratégias para adiar a gratificação, como a prática de técnicas de autocontrole e autorregulação.

Modo Criança Zangada

Este modo surge quando a pessoa se sente injustiçada ou desrespeitada. A Criança Zangada pode reagir com raiva, ressentimento e comportamentos agressivos, frequentemente como resposta a frustrações e decepções.

- Exemplo: Reagir com raiva desproporcional a críticas construtivas ou a obstáculos menores.

Reconhecer a raiva e entender suas raízes pode ajudar a gerenciar este modo. Técnicas de relaxamento e de comunicação assertiva são úteis para expressar a raiva de forma saudável.

Modo Criança Vulnerável

Este modo é caracterizado por sentimentos de medo, tristeza, abandono e desamparo. A Criança Vulnerável se sente insegura e desprotegida, frequentemente devido a experiências de rejeição ou abandono na infância.

- Exemplo: Sentir-se extremamente ansioso ou triste quando enfrentando situações de rejeição ou isolamento social.

Trabalhar com a Criança Vulnerável envolve aprender a oferecer suporte e cuidado a si mesmo. Técnicas de autocompaixão e reparentalização limitada podem ser particularmente eficazes.



Diferenças entre Habilidades Sociais e Inteligência Emocional

Habilidades Sociais e Inteligência Emocional são conceitos inter-relacionados, mas distintos. Cada um desempenha um papel vital no desenvolvimento pessoal e na qualidade das interações interpessoais.

Habilidades Sociais

Habilidades sociais referem-se às capacidades e comportamentos que permitem interações eficazes e positivas com outras pessoas. Elas envolvem a capacidade de comunicar-se de forma clara e assertiva, resolver conflitos, trabalhar em equipe, e estabelecer e manter relacionamentos.

Componentes Principais:

- Comunicação: Capacidade de expressar ideias, sentimentos e necessidades de forma clara e respeitosa.
- Empatia: Habilidade de entender e compartilhar os sentimentos dos outros.
- Resolução de Conflitos: Capacidade de resolver desentendimentos de maneira construtiva.
- Trabalho em Equipe: Habilidade de colaborar efetivamente com os outros.
- Assertividade: Capacidade de defender seus próprios direitos e opiniões de maneira equilibrada.

Exemplos de Habilidades Sociais:

- Fazer e responder a perguntas de maneira adequada.
- Manter conversas.
- Expressar agradecimento.
- Pedir desculpas.
- Oferecer e pedir ajuda.



Inteligência Emocional: Inteligência emocional é a capacidade de reconhecer, entender e gerenciar suas próprias emoções e as emoções dos outros. Envolve a habilidade de usar essa consciência emocional para guiar pensamentos e comportamentos, e para gerenciar e/ou ajustar emoções para se adaptar a ambientes ou alcançar objetivos.

Componentes Principais:

1. Autoconsciência: Capacidade de reconhecer e compreender suas próprias emoções.
2. Autogestão: Habilidade de controlar ou redirecionar emoções perturbadoras e adaptar-se a mudanças.
3. Consciência Social: Capacidade de entender as emoções dos outros (empatia).
4. Gestão de Relacionamentos: Habilidade de inspirar, influenciar e desenvolver os outros enquanto gerencia conflitos.

Exemplos de Inteligência Emocional:

- Reconhecer quando você está estressado e saber como lidar com isso.
- Ser capaz de manter a calma sob pressão.
- Entender os pontos de vista dos outros e responder apropriadamente.
- Ser capaz de motivar a si mesmo e persistir diante de frustrações.
- Ser capaz de estabelecer e manter relacionamentos saudáveis e mutuamente satisfatórios.

de maneira construtiva.



Seus exercícios

E não esqueça de sempre se questionar **o que é real** (aqui e o agora) e o que é **memória infantil** (ativadores de gatilho) em seus exercícios. Entregue as anotações dos exercícios para um profissional de saúde mental capacitado.

Modos Esquemáticos

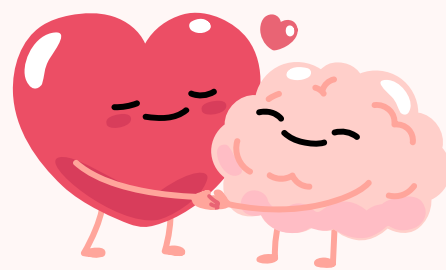
- Exercício: Identifique os modos esquemáticos que você costuma adotar em diferentes situações (por exemplo, criança vulnerável, criança raivosa, etc.). Escreva sobre como esses modos se manifestam e quais eventos geralmente os desencadeiam.

Na terapia do esquema, os modos esquemáticos representam estados emocionais e padrões de comportamento que surgem em resposta a experiências passadas. Reconhecer e entender esses modos pode ajudá-lo a gerenciá-los de maneira mais eficaz.

Reparentalização Limitada

- Exercício: Pratique a autocompaixão falando consigo mesmo de maneira gentil e encorajadora em momentos de dificuldade. Imagine como um pai, mãe ou cuidador amoroso falaria com você nessas situações.

A reparentalização limitada é uma técnica da terapia do esquema que envolve fornecer a si mesmo o cuidado e a nutrição emocional que podem ter faltado na infância. Isso pode ajudar a curar feridas emocionais e promover um senso de segurança interna.



Treino de Habilidades Sociais

Desenvolver habilidades sociais é fundamental para melhorar a qualidade das interações e relacionamentos interpessoais. Estas habilidades incluem comunicação assertiva, empatia, resolução de conflitos e cooperação. Treinar essas competências ajuda a criar um ambiente social mais harmonioso e a reduzir o estresse relacionado a interações sociais.

Comunicação Assertiva

- Exercício: Pratique expressar seus sentimentos e necessidades de maneira clara e respeitosa. Use frases *"Eu sinto... quando você... porque..."* para comunicar suas emoções sem culpar o outro.

A comunicação assertiva permite que você expresse seus pensamentos e sentimentos de maneira saudável, promovendo um diálogo construtivo e evitando mal-entendidos.

Resolução de Conflitos

- Exercício: Quando surgir um conflito, tente ver a situação do ponto de vista da outra pessoa. Escreva possíveis soluções que beneficiem ambos os lados.

A resolução de conflitos eficaz envolve entender as perspectivas de todas as partes envolvidas e buscar soluções que sejam mutuamente benéficas. Isso promove relacionamentos mais saudáveis e satisfatórios.

Cooperação

- Exercício: Participe de atividades em grupo que exigem trabalho em equipe. Observe e escreva como você se comunica e colabora com os outros. Escreva e reflita maneiras de melhorar essa dinâmica.

A cooperação é essencial em muitas áreas da vida, desde o trabalho até relacionamentos pessoais. Desenvolver essa habilidade pode levar a um ambiente mais produtivo e harmonioso.

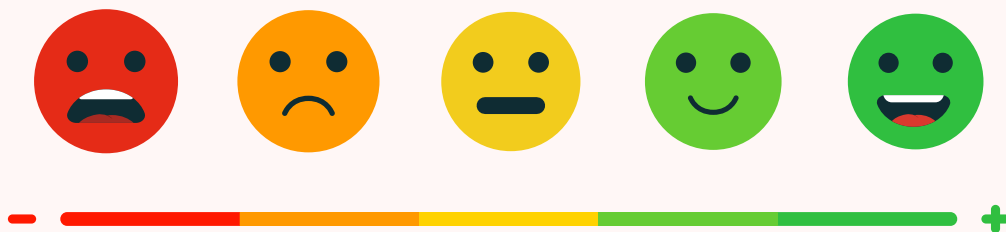
Treino de Inteligência Emocional

Desenvolver a inteligência emocional envolve entender e gerenciar suas emoções, além de reconhecer e influenciar as emoções dos outros.

Conhecimento das Emoções

- Exercício: Liste suas emoções diariamente, escrevendo ou desenhando rostos (emojis), especialmente em situações como cobranças ou julgamentos. Identifique as emoções por trás dessas situações.

Entender suas emoções é o primeiro passo para gerenciar suas respostas emocionais. Ao nomear suas emoções, você ganha clareza sobre o que está sentindo e por quê.



Controle

- Exercício: Após conhecer a dinâmica das suas emoções e reconhecer as situações em que elas surgem, trabalhe nas ações que gostaria de ter. Escreva possíveis ações para resolver conflitos ou problemas. Esse exercício ajuda a visualizar a situação por inteiro, sem a influência de pensamentos confusos ou autocríticos. Refaça esse exercício sempre que necessário para encontrar soluções para situações ativadoras.

Aprender a controlar suas reações emocionais é fundamental para lidar com o estresse e manter relacionamentos saudáveis. Planejar suas ações com antecedência pode ajudar a reduzir a impulsividade.

Automotivação

- Exercício: Liste seus motivadores externos e internos. Eles mudam? Liste todos eles, começando pelos mais importantes e motivadores para você.

A automotivação envolve reconhecer e cultivar os fatores que impulsionam você. Entender o que o motiva pode aumentar sua resiliência e ajudá-lo a alcançar seus objetivos.

Empatia

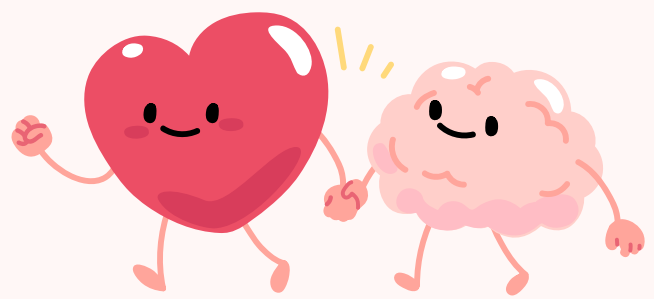
- Exercício: O que pode ter levado outra pessoa a agir de determinada maneira? Como você agiria na mesma situação? Existe responsabilidade afetiva com essa pessoa e/ou situação?

A empatia é a habilidade de entender e compartilhar os sentimentos dos outros. Desenvolver empatia melhora suas habilidades de comunicação e fortalece seus relacionamentos.

Testando a Realidade

- Exercício: Quando se sentir desencadeado por uma memória ou emoção intensa, pergunte-se: "Esta é uma reação ao presente ou algo do passado está influenciando minha percepção?" Escreva suas respostas e reflita sobre elas.

Testar a realidade ajuda a distinguir entre emoções e reações que são baseadas no presente e aquelas que são resquícios de experiências passadas. Isso pode reduzir a influência de gatilhos emocionais e aumentar sua resiliência emocional.



Desenvolver habilidades sociais e inteligência emocional é essencial para o crescimento pessoal e a qualidade das interações interpessoais. A terapia do esquema oferece uma abordagem profunda para entender e trabalhar com modos esquemáticos, ajudando a identificar gatilhos emocionais e padrões comportamentais mal adaptativos. Ao combinar esses insights com exercícios práticos de habilidades sociais e inteligência emocional, você pode alcançar uma maior consciência emocional, melhorar a comunicação e resolver conflitos de maneira mais eficaz.

Este material foi cuidadosamente elaborado para fornecer ferramentas práticas e psicoeducação, permitindo que você aplique esses conceitos em sua vida cotidiana. Com a prática contínua, você pode esperar não apenas melhorar suas interações sociais, mas também promover um bem-estar emocional mais profundo e sustentável.

Lembre-se, o autoconhecimento é a chave para a mudança. Ao entender suas emoções e modos esquemáticos, você ganha o poder de transformar suas respostas emocionais e construir relacionamentos mais saudáveis e satisfatórios.

Debora Lopes

Psicóloga (CRP 08/23652), Mestre em psicologia Clínica, Especialista em Terapia Cognitivo Comportamental, Neuropsicologia e Avaliação psicológica, desenvolveu este material para promover a inteligência emocional e as habilidades sociais em seus pacientes. Com mais de oito anos de experiência, trabalho com recursos de estimulação cognitiva e desenvolvimento de jogos sérios.

