

## Treinamento de Habilidades Sociais como um caminho para o Bem-Estar

Training Social Skills as a way to Well-Being

### Guilherme Abranches Sucupira

[gassucupira@gmail.com](mailto:gassucupira@gmail.com)

Graduado em administração, mestre em psicologia e graduando em psicologia pela Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro – PUC-Rio

### Jean Carlos Natividade

[jeannatividade@gmail.com](mailto:jeannatividade@gmail.com)

Doutor em Psicologia, Professor do Programa de Pós-Graduação em Psicologia da PUC-Rio, Coordenador do Laboratório de Pesquisa em Psicologia Social ([www.L2PS.org](http://www.L2PS.org))

### Resumo

O relacionamento saudável entre as pessoas é um dos principais fatores que ajuda na promoção do bem-estar. É possível desenvolver essa capacidade de se relacionar melhor com os outros a partir de um treinamento de habilidades sociais (THS). As habilidades empáticas, especificamente, que estão ligadas a um estado de presença e de escuta para o outro são habilidades chaves para melhores relações e, conseqüentemente, maior sensação de bem-estar.

**Palavras-chaves:** Bem-estar; Treinamento de Habilidades Sociais; Relacionamentos Saudáveis; Desenvolvimento Pessoal; Habilidades Empáticas.

### Abstract

Healthy relationships between people is one of the main factors that helps to promote well-being. It is possible to develop this ability to relate better to others through social skills training (SST). Empathic skills, specifically, which are linked to a state of presence and listening to the other are key skills for better relationships and, consequently, a greater sense of well-being.

**Keywords:** Well Being; Social skills training; Healthy relationships; Personal development; Empathic skills.

## Introdução

As habilidades sociais vêm sendo cada vez mais estudadas, dada sua importância na qualidade de vida das pessoas, tanto no âmbito pessoal como no profissional (Del Prette; Del Prette, 2003). O conceito de habilidades sociais aplica-se a um conjunto de comportamentos que o indivíduo utiliza para lidar com situações de interação com outras pessoas. Esses comportamentos estão relacionados a diferentes habilidades, como, por exemplo, habilidades empáticas, tópico que será desenvolvido nesse artigo. Existem outras habilidades que fazem parte de um portfólio de habilidades sociais, tais como: comunicar, cumprimentar, fazer e manter amizade, ser assertivo, expressar solidariedade, manejar conflitos e resolver problemas interpessoais, expressar afeto e intimidade (namoro, sexo), coordenar grupo e falar em público (Del Prette; Del Prette, 2017).

Diante dessa compreensão do conceito de habilidades sociais, qual seria a relação desse fenômeno com o bem-estar? Um caso ilustrativo dessa relação é a recorrente posição elevada da Dinamarca no *ranking* do Relatório Mundial da Felicidade, iniciativa da Organização das Nações Unidas (ONU, 2018). Evidentemente, os fatores sociais, econômicos e políticos foram contemplados, mas para além desses fatores, pesquisas recentes descobriram que a base para a compreensão da felicidade na Dinamarca está associada ao termo “hygge”, termo local que se refere à valorização de interações sociais de alta qualidade, isto é, a construção de relações íntimas e de confiança com outras pessoas (Carvalho, 2018; Helweg-Larsen, 2018).

Na Psicologia Positiva, movimento científico que investiga os fatores relacionados ao bem-estar, o fator das relações satisfatórias uns com os outros mostra-se presente em duas das principais teorias do movimento. São elas: PERMA<sup>1</sup> (Carvalho, Aquino; Natividade, 2021; Seligman, 2011) e bem-estar psicológico (Ryff, 1989). Quanto ao intuito do estudo do bem-estar, trata-se da busca pelo conhecimento que permite o cultivo dos aspectos que fazem com que a vida realmente valha a pena ser vivida (Baumel, 2021). Pesquisas mostram que a interação com os outros é um dos três aspectos que mais influencia a felicidade, junto com os aspectos buscar algo que aprecie fazer e ajudar os outros (Diener; Biswas-Diener, 2008; Diener; Oishi, 2005).

---

<sup>1</sup> Modelo de bem-estar composto por cinco dimensões mensuráveis: Emoções Positivas (P – *Positive Emotions*), Engajamento (E – *Engagement*), Relacionamentos Positivos (R – *Relationships*), Sentido (M – *Meaning*) e Realização (A – *Accomplishment*).

O que fazer para que essa habilidade de se relacionar melhor com os outros seja aperfeiçoada ao longo da vida? Muitas dificuldades enfrentadas pelos indivíduos com problemas em relacionamentos amorosos e familiares são decorrentes do baixo repertório de habilidades sociais (Londero-Santos; Natividade; Féres-Carneiro, 2020; Bolsoni-Silva et al., 2009). Além das vivências e experiências inerentes ao percurso da vida de cada um, existem maneiras concretas de aperfeiçoar essas habilidades, principalmente a partir dos programas de treinamento de habilidades sociais (THS). Em linhas gerais, um treinamento de habilidades sociais consiste no ensino direto e sistemático de habilidades interpessoais com a intenção de desenvolver as competências individuais em situações específicas (Caballo, 2003; Magalhães; Murta, 2003).

Algumas das pesquisas que buscaram avaliar a eficácia de um treinamento de habilidades sociais em universitários vêm encontrando evidências favoráveis diante das intervenções realizadas (Del Prette; Del Prette, 2003; Falcone, 1999). Outro estudo mostrou que uma boa relação social facilita o processo de adaptação universitária e profissional, demonstrando uma correlação positiva entre a interação social e o seu sentimento de felicidade (Lima, Soares; Souza, 2019). Especificamente sobre as habilidades empáticas, estudos mostram que os benefícios de um Programa de Treinamento da Empatia (PTE) realmente impactam significativamente o bem-estar das pessoas, principalmente com relação à qualidade dos relacionamentos em suas vidas (Falcone, 1999; Hansson et al., 1984, Davis; Oathout, 1987).

Dada a importância das habilidades empáticas para o bem-estar, o conceito de empatia requer algumas considerações iniciais. A empatia está ligada a alguma das outras habilidades sociais citadas, por exemplo, comunicação, assertividade, solidariedade e afetividade, o que, em última análise, tem a ver com a convivência com os outros. Fundamental, entretanto, é destacar a importância de algumas dimensões que envolvem a empatia, tais como, a dimensão da comunicação, tanto da comunicação empática como da escuta profunda. A dimensão afetiva, reconhecimento dos sinais no outro e os afetos que emergem dentro de si. Por fim, a dimensão da solidariedade que é estar atento à necessidade do outro para oferecer ajuda (Falcone, 2000; Fortuna; Portella, 2010).

Nesse sentido, este artigo pretende discutir a qualidade das interações sociais relacionada com o bem-estar e apresentar propostas para o desenvolvimento das habilidades sociais e seus impactos no bem-estar. O foco das propostas apresentadas será o desenvolvimento das

habilidades empáticas.

## **Bem-estar e Habilidades Sociais**

O bem-estar, ou felicidade no senso comum, é um fenômeno que vem sendo bastante investigado pelo movimento científico intitulado Psicologia Positiva, inspirado pela área da Psicologia Humanista (Rich, 2001). Esse movimento vem contribuindo com inúmeras evidências dos fatores que impactam o bem-estar das pessoas (Bandeira; Natividade; Giacomoni, 2015). De modo mais específico, a Psicologia Positiva busca identificar e compreender as qualidades e virtudes humanas com o intuito das pessoas terem uma vida mais feliz e produtiva (Snyder; Lopez, 2009). Centrar-se no que faz a vida valer a pena é o cerne da Psicologia Positiva, mas é importante ressaltar que o movimento não ignora o sofrimento humano e os problemas que as pessoas experienciam (Bandeira, Natividade; Giacomoni, 2015; Peterson, 2013).

Ao longo das últimas décadas, o bem-estar passou a ser medido, quantificado, a partir de construtos psicológicos (Hutz, Zanon; Bardagi, 2014). O construto bem-estar subjetivo é um dos mais utilizados pelos pesquisadores que buscam aferir os níveis de bem-estar (Diener, 1984). Ainda, há outros dois construtos psicológicos que também buscam aferir o bem-estar, mas estes consideram o fator relacionamento como uma das variáveis explicativas do bem-estar, são eles: bem-estar psicológico (Ryff, 1989) e PERMA (Carvalho; Aquino; Natividade, 2021; Seligman, 2011). Diante dessa contextualização em relação ao fenômeno bem-estar no âmbito científico, torna-se oportuno mencionar algumas das evidências de correlação do bem-estar com as habilidades sociais, tanto nas questões profissionais como pessoais.

De um modo geral, as pessoas com relações sociais fortes e amplas são mais saudáveis e felizes (Londero-Santos; Natividade; Féres-Carneiro, 2021; Huppert, 2008; Seligman, 2011). No que tange à saúde, essas conexões são tão imprescindíveis, principalmente as relações mais próximas, que essa rede de apoio construída tem um efeito no corpo que eleva a imunidade contra infecção, reduz o risco de problemas cardíacos e diminui a degeneração mental do envelhecimento (Dickerson; Zoccola, 2009). O desejo de estar conectados a outras pessoas é algo inerente à natureza humana, no sentido de uma pessoa se sentir amada ou receber cuidado. Isso, de fato, torna as pessoas mais felizes e com um sentido de vida maior (Deci, 1995).

De acordo com Falcone (2000), adequadas habilidades sociais têm sido relacionadas à melhor qualidade de vida, à maior realização pessoal e ao sucesso profissional. Diversos estudos vêm demonstrando que indivíduos com bom relacionamento interpessoal tendem a ser mais produtivos no trabalho (Del Prette; Del Prette, 2003). O desempenho profissional, principalmente nos cargos de liderança, depende de um conjunto de habilidades de relacionamento. As pessoas que são socialmente habilidosas contribuem significativamente para um clima organizacional melhor, ou seja, a qualidade das relações entre as pessoas na organização tende a ser harmoniosa (Magalhães; Murta, 2003; Rocha; Bolsoni-Silva; Verdu, 2012).

## Habilidades Sociais

A ideia de habilidades sociais não corresponde a uma definição única e determinada, visto que existe uma variedade de termos que já foram usados para se referir ao mesmo conceito, como “comportamento assertivo” e atualmente termos como “competência social” ou “competências socioemocionais” (D’Addario, 2017). Há uma dificuldade em definir o que se entende como comportamento socialmente hábil. Diversas definições foram criadas para que haja um entendimento maior sobre comportamento socialmente hábil, mas ainda assim, não se chegou a um consenso. A dificuldade de se definir concretamente o que vem a ser comportamento socialmente hábil deve-se ao fato de as habilidades sociais serem definidas dentro de um contexto cultural determinado, considerando fatores como idade, sexo, classe social e educação (Meichenbaum; Butler; Grudson, 1981).

Para Pureza, Rusch, Wagner e Oliveira (2013), as habilidades sociais são comportamentos que expressam sentimentos, atitudes, opiniões de forma adequada de acordo com o contexto em que se está inserido e respeitando o comportamento das outras pessoas. Na mesma linha, Del Prette e Del Prette (2017) referem-se ao termo habilidades sociais como um conjunto de diferentes classes de comportamentos no repertório do indivíduo para lidar com as demandas das situações interpessoais.

Entre as principais classes de comportamento, destacam-se as habilidades de comunicação (dar e pedir *feedback*, fazer e responder perguntas), as habilidades assertivas (expressar agrado e desagrado, lidar com críticas, fazer e recusar pedidos) e as habilidades sociais profissionais ou de trabalho (coordenação de grupo, falar em público). Além das

habilidades empáticas (colocar-se no lugar do outro; escutar evitando interromper) que serão mais aprofundadas na próxima sessão.

As habilidades sociais têm dois atenuantes fundamentais para que se tenha uma efetividade no comportamento social. São os elementos verbais (o que se fala) e principalmente a forma do desempenho (como se fala). É fundamental que esses dois aspectos sejam considerados para que o comportamento seja socialmente hábil. Dessa forma, é necessário que os Componentes Não Verbais e Paralinguísticos (CNVP), que se referem a aspectos como expressão facial, contato visual e postura, sejam contemplados na análise dos *déficits* em habilidades sociais (Del Prette; Del Prette, 2017).

## **Habilidades Empáticas**

Empatia é o reconhecimento e a compreensão dos sentimentos de outras pessoas, a capacidade de fazer sintonia, por meio de sinais sutis, com a necessidade do outro. Também a capacidade de escuta é outro elemento para habilidade empática (D’Addario, 2017). Falcone (2000) demonstrou que as habilidades assertivas e empáticas se complementam na obtenção de satisfação pessoal e na manutenção da qualidade da interação. As habilidades assertivas, com enfoque na identificação dos próprios sentimentos (autoconsciência) e as habilidades empáticas, com enfoque na identificação dos sentimentos da outra pessoa (consciência do outro), constituem os componentes cognitivos da capacidade de solucionar problemas interpessoais (Falcone, 2000).

A comunicação empática pode reduzir tensão produzindo alívio e consolo, gerar disposição de partilhar as dificuldades ou êxitos, diminuir sentimentos de culpa ou vergonha, recuperar a autoestima da pessoa envolvida e criar e intensificar um canal de comunicação entre as pessoas (Falcone, 2000). A capacidade empática inclui comportamentos não verbais – contatos visuais, postura aberta, proximidade e paralinguísticos, como volume e velocidade moderados e pausas – e comportamentos verbais – falas não avaliativas, centradas na comunicação do interlocutor, indicando reconhecimento de seu conteúdo e sinalizando disposição para ajudar (Fortuna; Portella, 2010).

Em resumo, ser empático é aceitar o outro, sabendo que não existe apenas uma única forma de ser correta, e sim várias maneiras de comportar-se. Ser empático é ter a humildade de reconhecer que uma ideia contrária ao que pensa pode ser válida para outra pessoa.

## ***Déficits de Habilidades Sociais***

Desde a infância, a família tem o papel de se esforçar para que a criança aprenda a interagir com os demais. Em situações do cotidiano, as pessoas também adquirem aprendizados, especialmente por instruções, modelos e consequências, e novas habilidades sociais. Contudo, quando o ambiente não é propenso para que os aprendizados ocorram, podem acontecer *déficits* em habilidades sociais, podendo necessitar de um atendimento profissional. É importante ressaltar que em uma intervenção a noção de *déficits* de habilidades sociais deve estar vinculada a tarefa dentro da realidade de vida do cliente e de uma relativa importância em sua vida (Del Prette; Del Prette, 2017).

Nesse sentido, a identificação dos tipos de *déficits* de habilidades sociais permite a escolha dos procedimentos mais indicados para a intervenção. De acordo com Del Prette e Del Prette (2017) existem três tipos de *déficits*: os *déficits* de aquisição, os *déficits* de desempenho e os *déficits* de fluência. Os *déficits* de aquisição ocorrem quando a habilidade precisa ser aprendida. Nesse caso, os principais procedimentos de ensino são modelagem e ensaio comportamental. Os *déficits* de desempenho ocorrem quando a habilidade existe no conjunto de comportamentos do indivíduo, mas é desempenhada com baixa frequência ou sem a discriminação adequada de situação. Nessa situação, o procedimento é o treinamento visando a discriminação das demandas. Por fim, os *déficits* de fluência, caracterizados pela dificuldade no desempenho, necessitando de procedimentos como, modelação, *feedback* e instrução para o aperfeiçoamento da habilidade.

Em geral, os *déficits* de habilidades sociais estão relacionados a problemas e a transtornos psicológicos específicos, tais como, depressão, ansiedade, dificuldades de aprendizagem e consumo de substâncias psicoativas (Caballo, 2003). As pessoas que têm um repertório baixo de habilidade social enfrentam medo de falar em público, estresse e problemas em relacionamentos amorosos e familiares (Bolsoni-Silva et al., 2009; Lima et al., 2016). As constatações dos *déficits* das habilidades sociais dos indivíduos tornaram-se motivos para a criação de programas de treinamento de habilidades sociais (THS) que têm sido aplicados não só no Brasil, mas como em diversos países (Pureza et al., 2013).

## **Treinamento de Habilidades Sociais (THS)**



Em 1970, a partir dos estudos e publicações de Argyle, na Universidade de Oxford (Inglaterra), o treinamento de habilidades sociais teve seu início e recebeu contribuições da área do treinamento assertivo que acontecia na mesma época nos Estados Unidos. São vários os enfoques teóricos que dão suporte aos treinamentos de habilidades sociais. Entre eles são mais conhecidos o humanista, o comportamental, o sistêmico e o cognitivo-comportamental. Dentre os enfoques citados, são mais frequentes o uso de técnicas cognitivo-comportamentais (Fumo et al., 2009).

Em linhas gerais, o treinamento de habilidades sociais consiste no ensino direto e sistemático de habilidades interpessoais aos indivíduos com a intenção de desenvolver e aperfeiçoar suas competências individuais e interpessoais em tipos específicos de situações sociais (Magalhães; Murta, 2003). O objetivo principal do treinamento de habilidades sociais está na mudança efetiva do comportamento social dos indivíduos seja como decorrência do treinamento utilizado como técnica principal ou como auxílio para outros procedimentos terapêuticos (Caballo, 2003). Do ponto de vista da técnica, existem duas etapas que não são necessariamente separadas, são elas: a de avaliação e a de intervenção.

A etapa da avaliação visa à identificação de *déficits* e excessos comportamentais utilizando como técnicas de avaliação as entrevistas, os inventários, os autorregistros e a observação direta do comportamento em situação natural. As fontes de informação podem incluir o próprio cliente e as pessoas próximas. As técnicas de intervenções mais utilizadas são o fornecimento de instruções, o *feedback* verbal/vídeo, a reestruturação cognitiva, as tarefas de casa, o relaxamento, o ensaio de comportamento, as soluções de problemas e as vivências em caso de intervenções de grupo. O conjunto dessas técnicas tem o intuito de modificar o componente comportamental (ensaio de comportamento), o cognitivo (reestruturação cognitiva) e o fisiológico (relaxamento), típicos dos *déficits* de habilidades sociais (Fumo et al., 2009).

## **Programa de Treinamento de Habilidades Sociais (THS)**

Os programas de THS podem ser realizados tanto em formato grupal como individual e são caracterizados como preventivos, terapêuticos e profissionais, sendo aplicáveis a diferentes faixas etárias. O THS preventivo é mais comum em ambientes educacionais com o público-alvo direcionado a crianças e a adolescentes e tendo como intuito a redução de problemas como



agressividade, indisciplina e preconceito. No contexto clínico, o THS terapêutico funciona em grupo ou individualmente para uma ampla variedade de idades (Del Prette; Del Prette, 2017). O THS também exerce sua importância no âmbito profissional, principalmente dos jovens, que muitas vezes têm dificuldades de inserção no mercado de trabalho (Soares; Poubé; Mello, 2009).

Os programas de habilidades sociais ocorrem, muitas vezes, através da técnica do método vivencial que se refere à estruturação de um contexto de aprendizagem que, além de permitir o acesso a técnicas e a procedimentos, o terapeuta tem acesso direto ao desempenho dos participantes, podendo auxiliá-los na aquisição de novas habilidades sociais. O termo “vivência” vem sendo utilizado na Psicologia há algum tempo, sendo uma atividade estruturada que instiga pensamentos, sentimentos e desempenhos dos participantes, permitindo a aplicação de procedimentos específicos do terapeuta ou facilitador em busca de atingir os objetivos do programa (Del Prette; Del Prette, 2017).

Em suma, a essência de um programa de habilidades sociais consiste em aumentar o comportamento pró-social ensinando as habilidades necessárias para que os indivíduos consigam trabalhar de forma construtiva com os outros e estabeleçam uma interação social satisfatória (Caballo, 2003). Nessa direção, será apresentado o conceito de uma das habilidades sociais, a habilidade empática, que tem uma correspondência importante com o cuidado com o outro, fazendo com que a relação tenha uma chance maior de ser bem-sucedida, e naturalmente, promovendo bem-estar.

## Considerações Finais

O bem-estar parece cada vez mais chamar a atenção das pessoas. Diante de cenários de incertezas e transformações aceleradas, o tema da felicidade vem ganhando espaço em diversos meios. Nesse mundo cada vez mais tecnológico, agravado pelas frequentes crises sanitárias, as conexões presenciais vão cada vez perdendo mais força, com as pessoas fazendo menos questão de se ver no ambiente real (Butler, 2020; Mendonça Figueiredo; Souza; Silva, 2021). Conforme alguns estudos têm mostrado, essa falta de conexão humana, já há algumas décadas, vem causando prejuízos significativos para a saúde mental das pessoas (Medeiros; Dugnani; Souza, 2021; Uchino; Cacioppo; Kiecolt-Glaser, 1996). Além desse problema atual da redução das

conexões interpessoais, um número considerável de pessoas apresenta dificuldades nos seus relacionamentos, tanto no âmbito pessoal como no profissional (Fumo et al., 2009).

Diante desse contexto, as habilidades sociais se fazem necessárias para enfrentar os problemas de relações entre as pessoas no dia a dia. Além da importância das habilidades sociais como forma de elevar o bem-estar e assim contribuindo para o senso de pertencimento a algum grupo, elas também estão sendo cada vez mais priorizadas nos diversos ambientes (Del Prette; Del Prette, 2003).

Nesse sentido, torna-se relevante o desenvolvimento de habilidades sociais. Apesar da aprendizagem de habilidades sociais não ser comum na formação acadêmica dos alunos, algumas organizações, entre elas instituições de ensino, vêm buscando preencher essa lacuna oferecendo programas de treinamento de habilidades sociais (Del Prette; Del Prette, 2003). Esses programas têm uma função importante para os universitários, sobretudo, no problema de níveis altos de ansiedade social (Pureza et al., 2013). Os programas de treinamento da empatia, de modo específico, também vêm obtendo resultados importantes diante de suas intervenções, principalmente, no âmbito escolar (Motta et al., 2017; Rodrigues; Silva, 2012).

Por fim, considerando os benefícios reais que um treinamento de habilidades sociais proporciona, é importante salientar que o bem-estar é um fenômeno que está ligado à subjetividade e, portanto, com diversas possibilidades de cada um buscar os meios para se sentirem confortáveis e alegres em suas vidas. O objetivo deste artigo foi apresentar uma das maneiras de conseguir se aproximar de sensações de bem-estar, a partir do desenvolvimento das habilidades sociais, principalmente das habilidades empáticas.

## Referências Bibliográficas

- BANDEIRA, C. M.; NATIVIDADE, J. C.; GIACOMONI, C. H. **As relações de otimismo e bem-estar subjetivo entre pais e filhos.** *Psico-USF*, 20(2), 249-257. 2015. DOI: 10.1590/1413-82712015200206
- BAUMEL, Sergio Werner. A neurociência e as contribuições para a psicologia positiva. **Psicologia positiva: dos conceitos à aplicação.** In: RODRIGUES, Miriam; PEREIRA, Douglas da Silveira (Org.) *Psicologia Positiva Dos conceitos à aplicação.* Novo Hamburgo. Editora: Sinopsys, 2021. p. 122-135.

- BOLSONI-SILVA, Alessandra Turini et al. Avaliação de um Treinamento de Habilidades Sociais (THS) com universitários e recém-formados. **Interação em Psicologia**, 13, 241-251. Curitiba, dez. 2009. ISSN 1981-8076. DOI: 10.5380/psi. v13i2.13597
- BUTLER, Judith. Sobre a Covid-19: o capitalismo tem seus limites. **Blog da Boitempo**, v. 20, 2020.
- CABALLO, V. E. Técnicas de avaliação das habilidades sociais. **Manual de avaliação e treinamento das habilidades sociais**, p. 113-180, 2003.
- CARVALHO, N. M. **O que faz um povo feliz?** Avanços científicos sobre o bem-estar subjetivo, 2018. [Blog post]. Retrieved from <https://www.l2ps.org/blog/o-que-faz-um-povo-feliz-avancos-cientificos-sobre-o-bem-estar-subjetivo>
- CARVALHO, T. F.; DE AQUINO, S. D.; NATIVIDADE, J. C. Flourishing in the Brazilian context: Evidence of the validity of the PERMA-profiler scale. **Current Psychology**. 2021. DOI: 10.1007/s12144-021-01587-w
- D'ADDARIO, Miguel. **Habilidad Social: crecimiento personal desde la asertividad y la inteligencia afectiva**. Madrid: CE. 2017.
- DAVIS, M. H.; OATHOUT, H. Alan. Maintenance of satisfaction in romantic relationships: Empathy and relational competence. **Journal of personality and social psychology**, v. 53, n. 2, p. 397, 1987.
- DECI, E. D. **Why We Do What We Do**. NY: Penguin. 1995.
- DEL PRETTE, A.; DEL PRETTE, Z. A. P. No contexto da travessia para o ambiente de trabalho: treinamento de habilidades sociais com universitários. **Estudos de Psicologia**, v. 8, n. 3, p. 413-420, 2003. DOI: 10.1590/S1413-294X2003000300008.
- DEL PRETTE, Zilda A. Pereira; DEL PRETTE, Almir. **Competência Social e Habilidades Sociais: Manual teórico-prático**. Editora Vozes, 2017.
- DICKERSON, S. S.; ZOCCOLA, P. M. Towards a biology of social support. In S.J. Lopez & C.R. Snyder (Eds.) **Oxford Handbook of Positive Psychology**. NY: Oxford University Press. 2009.
- DIENER, E. Subjective well-being. **Psychological Bulletin**, 95, 542-575. 1984.
- DIENER, E.; BISWAS-DIENER, R. **Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth**. Oxford, UK: Blackwell. 2008.

- DIENER, E.; OISHI, S. Personality, culture and subjective wellbeing: emotional and cognitive evaluations of life. In **Annual Review of Psychology**, vol. 54, pp. 403-425, 2005.
- FALCONE, Eliane. Avaliação de um programa de treinamento da empatia com universitários. **Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva**, 1, 23-32, 1999.
- FALCONE, Eliane. Habilidades sociais: para além da assertividade. **Sobre comportamento e cognição: questionando e ampliando a teoria e as intervenções clínicas e em outros contextos**, v. 6, p. 211-221, 2000.
- FORTUNA, P.; PORRTELLA, M. Treinamento em Habilidades Sociais. **Temas em Terapia Cognitivo-Comportamental**: Vol. 1. Edições CPAF-RJ. 2010.
- FUMO, Vivian Maria Stabile et al. Produção científica em habilidades sociais: estudo bibliométrico. **Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva**, v. 11, n. 2, p. 246-266, 2009.
- HANSSON, R. O.; JONES, W. H.; CARPENTER, B. N. Relational competence and social support. In P. Shaver (Ed.), **Review of personality and social psychology** (Vol. 5, pp. 265-284). Beverly Hills, CA: Sage. 1984.
- HELWEG-LARSEN, M. Why Denmark dominates the world happiness report rankings year after year, (2018, 20 de março). *The conversation*. Recuperado de <https://theconversation.com/why-denmark-dominates-the-world-happiness-report-rankings-year-after-year-93542>
- HUPPERT, F. A. Psychological wellbeing: Evidence regarding its causes and consequences. **State of the Science Review**: SR-X2, UK. 2008.
- HUTZ, C. S.; ZANON.; BARDAGI, M. Satisfação de Vida. In C. S. Hutz (Ed.), **Avaliação em Psicologia Positiva** (pp.43- 48). Porto Alegre: Artmed. 2014.
- LIMA, Cláudio de Almeida; SOARES, Adriana Benevides; SOUZA, Marisangela Siqueira de. Treinamento de habilidades sociais para universitários em situações consideradas difíceis no contexto acadêmico. **Psicologia Clínica**, Rio de Janeiro, v. 31, n. 1, p. 95-121, abr. 2019.
- LIMA, Danielle Ruiz et al. Habilidades Sociais em estudantes de medicina: treinamento para redução de estresse. **ConScientiae Saúde**, 15, 30-37. 2016. DOI:10.5585/ConsSaude.v15n1.6047

- LONDERO-SANTOS, A.; NATIVIDADE, J. C.; FÉRES-CARNEIRO, T. Romantic Relationship and Partner Schemas: Concepts Associated with a Positive Valence. **Trends in Psychol.** 28, 511–528. 2020. DOI: 10.1007/s43076-020-00037-z
- LONDERO-SANTOS, A.; NATIVIDADE, J. C.; FÉRES-CARNEIRO, T. (2021). Do Romantic Relationships Promote Happiness? Relationships' Characteristics as Predictors of Subjective Well-Being. **Interpersona: An International Journal on Personal Relationships**, 15(1), 3-19. 2021. DOI: 10.5964/ijpr.4195
- MAGALHAES, Pethymã P.; MURTA, Sheila G. Treinamento de habilidades sociais em estudantes de psicologia: um estudo pré-experimental. **Temas Psicologia**, Ribeirão Preto, v. 11, n. 1, p. 28-37, jun. 2003.
- MEDEIROS, F. P; DUGNANI, L. A.; DE SOUZA, V. L. T. A potência da dimensão humana da arte no enfrentamento do isolamento social. **Revista Brasileira da Pesquisa Sócio-Histórico-Cultural e da Atividade**, v. 3, n. 2, 2021.
- MENDONÇA FIGUEIREDO, L. C.; SOUZA, O.; LIMA SILVA, P. S. Espaço, tempo e relacionamentos na pandemia: elaborações. **Revista de Psicanálise da SPPA, [S. l.]**, v. 28, n. 3, p. 669–694, 2021.
- MOTTA, Danielle da Cunha et al. Programa para a promoção da empatia em sala de aula. **Rev. bras.ter. cogn.**, Rio de Janeiro, v. 13, n. 2, p. 122-130, dez. 2017. DOI:10.5935/1808-5687.20170017.
- ORGANIZAÇÕES das Nações Unidas (2018). **World Happiness Report**. Recuperado de <http://worldhappiness.report/ed/2018/>
- PETERSON, C. **Pursuing the good life**. 100 reflections on positive psychology. New York: Oxford University Press. 2013.
- PUREZA, Juliana et al. Treinamento de habilidades sociais em universitários: uma proposta de intervenção. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas (Impresso)**, 2013.
- RICH, G. J. Positive psychology: Na introduction. *Journal pf Humanistic Psychology*, 41, 8-12. 2001.
- ROCHA, J.; BOLSONI-SILVA.; VERDU, A. O uso do treino de habilidades sociais em pessoas com fobia social na terapia comportamental. **Perspectivas em Análise do Comportamento**, 3, 38-56. 2012. DOI:10.18761/perspectivas. v3i1.81

RODRIGUES, M. C.; DA SILVA, R. L. M. Avaliação de um programa de promoção da empatia implementado na educação infantil. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, v. 12, n. 1, p. 59-75, 2012.

RYFF, C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 57, n. 6, p. 1069-1081, 1989. DOI: 10.1037/0022-3514.57.6.1069

SELIGMAN, Martin EP. Florescer. **Rio de Janeiro: Objetiva**, 2011.

SNYDER, C. L.; LOPEZ, S. J. Psicologia positiva. **Porto Alegre: Artmed**, 2009.

SOARES, A. B.; POUBE, L. N.; MELLO, T. V. S. Habilidades sociais e adaptação acadêmica: um estudo comparativo em instituições de ensino público e privado. **Aletheia**, Canoas, n. 29, p. 27-42, jun. 2009.

UCHINO, B. N.; CACIOPPO, J. T.; KIECOLT-GLASER, J. K. The relationship between social support and physiological processes: a review with emphasis on underlying mechanisms and implications for health. **Psychological Bulletin**, v. 119, n. 3, p. 488, 1996.