



UMA VISÃO ANALÍTICO-COMPORTAMENTAL DA TIMIDEZ

JAÍNE CORRÊA PEREIRA¹; ÉRICA PEREIRA MARTINS PAGANI²; CID PINHEIRO FARIAS³; LUCAS GONÇALVES DE OLIVEIRA⁴; JANDILSON AVELINO DA SILVA⁵

¹Universidade Federal de Pelotas – jainecorreaa1@gmail.com

²Universidade Federal de Pelotas – ericapmartins@gmail.com

³Universidade Federal de Pelotas – cidpinheirofarias@hotmail.com

⁴Universidade Federal de Pelotas – lucasgoncoliveira@gmail.com

⁵Universidade Federal de Pelotas – jandilsonsilva@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

A timidez é um conceito internalista caracterizado pela grande preocupação dos indivíduos com pensamentos e reações dos outros em relação a si, e dificuldades em situações de interação social (CAMISÃO et al., 1994). Contextualmente trata-se de uma classe de comportamentos marcada pelo desconforto ocasionado por uma interação complexa entre comportamentos operantes e respondentes, e pela inibição em situações de interação social que pode interferir na realização de objetivos pessoais e profissionais de quem os executa. Dessa forma, quando o foco da atenção dos demais está no indivíduo que possui um repertório comportamental popularmente definido como “tímido”, ele apresenta sinais de ansiedade.

A timidez traz consigo algumas consequências para o desenvolvimento das crianças e que se não observadas poderão refletir na vida adulta. As principais consequências da timidez estão nas competências sociais e comunicacionais, e se caracterizam por dificuldade recorrente de se comunicar com clareza e de forma assertiva (VALENTE, 2014). Pessoas tímidas tendem a ter uma maior dificuldade em conhecer pessoas novas e fazer novas amizades. Assim, pressupõe-se que elas sejam mais isoladas (ZIMBARO, 2002).

Nessa perspectiva, o isolamento social na infância deve ser objeto de atenção, pois o indivíduo poderá apresentar um padrão de restrito de respostas no que se refere a aquisição de comportamentos mais adaptáveis ao contexto, o que pode lhe causar problemas ao longo da vida (CARVALHO, 2006). Além disso, a timidez está associada com uma série de questões como: ansiedade, depressão, solidão, baixa autoestima, alta exigência e autocrítica, sentimentos de inferioridade, sentimento de culpa ou autopercepção negativa da própria competência social.

A família é uma das principais agências de controle, e é responsável pela manipulação de amplas classes de contingências, o que reflete no desenvolvimento de preceitos morais e relacionais do indivíduo, que refletem em suas autorregras sobre o funcionamento do mundo e em seus comportamentos simbólicos. Portanto, tem um forte impacto no comportamento dos indivíduos, determinando diferentes formas do indivíduo se relacionar no mundo. Além da família, a escola é outra agência de controle que possui um importante papel nas experiências de vida do indivíduo, assim como no desenvolvimento de suas habilidades sociais (SKINNER, 2003). Segundo Caballo (2003), habilidades sociais são um conjunto de comportamentos realizados por um indivíduo, capaz de manifestar seus sentimentos, atitudes, opiniões, respeitando os seus direitos e os dos outros, possibilitando assim, a resolução de conflitos e prevenindo possíveis conflitos.



Tratando-se de um fenômeno comum no âmbito das relações humanas verifica-se a importância da utilização de ferramentas que possibilitem a ampliação do repertório comportamental dos indivíduos tímidos no que se refere a habilidades sociais. A ampliação do repertório comportamental acerca das habilidades sociais possui potencial para melhorar as relações interpessoais e auxiliar no desenvolvimento do autoconhecimento individual. Por tanto, o presente estudo tem como objetivo discutir a “timidez” numa perspectiva analítico-comportamental, e colaborar com os estudos na área de Psicologia e correlatas.

2. METODOLOGIA

Realizou-se uma busca na literatura para a elaboração dessa revisão de modo narrativo, translacionando possíveis observações internalistas para um contexto behaviorista radical. O presente estudo foi desenvolvido a partir do projeto de ensino subjacente ao Laboratório de Ciências do Comportamento (LACICO) da Universidade Federal de Pelotas (UFPel), durante o ano de 2020.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A exposição social é um dos principais antecessores observáveis de uma classe de comportamentos tímidos, e de modo geral, o estímulo consequente tende a ter uma função de reforçamento negativo, já que está relacionado a comportamento de fuga/esquiva que diminuem a ansiedade gerada pela exposição social. Indivíduos com um repertório comportamental amplo de comportamentos de fuga/esquiva frente a exposição social tendem a ter déficits mais graves nas habilidades sociais, já que não têm contato com as consequências reforçadoras da interação social.

Há evidências de que se na infância o indivíduo desenvolve um repertório de habilidades sociais mais amplo, maior será a probabilidade de estabelecer relações sociais mais saudáveis na vida adulta. Os sinais de timidez podem iniciar ainda na infância, no momento em que a criança começa a distinguir o conhecido do desconhecido (Castro, Melo, & Silves, 2003; Ladd, Herald, Slutzky & Andrews, 2004). Assim, tanto o ambiente familiar quanto o ambiente escolar podem desempenhar um papel de extrema relevância para a socialização de uma pessoa tímida.

Durante o período escolar, o ambiente familiar afeta diretamente o desempenho na escola. Com isso, práticas educativas negativas, níveis elevados de conflitos e vínculo afetivo frágil entre pais e filhos aumentam o risco para problemas emocionais e comportamentais. Em contrapartida, práticas educativas positivas, elaboração de regras e rotinas no lar, incentivo à autonomia, pais participativos quanto a escolaridade de seus filhos, entre outros, favorecem o bom desempenho escolar, a sociabilidade em sala de aula, a autorregulação e percepção (AMARO, 2006).

Apresentar-se, cumprimentar, assim como, responder a algum comentário de maneira assertiva, pode ser treinado e aprendido. Para tanto, a realização de análises funcionais dos comportamentos, nas quais identificasse os estímulos antecedentes presentes durante a interação social que indicam uma consequência diante de uma resposta, são úteis para a intervenção nos déficits de habilidades sociais. Além disso, a forma como indivíduo interage com os demais é um resultado de interação dos três níveis de seleção do comportamento, ou seja, a história de



vida do indivíduo, variáveis filogenéticas e culturais. Em relação as variáveis molares é necessário levar em consideração aspectos como: a criação do indivíduo, o nível de controle que os pais exerciam, se houve eventos marcantes que determinaram a exposição ou inibição em interações sociais passadas, situações constrangedoras que passou durante interações sociais, se conseguia falar de suas emoções em geral. Além disso, uma investigação ampla de como foi a sua infância e adolescência em relação ao contato social é importante.

Por fim, o indivíduo com repertório comportamental “tímido” possui déficits em seu repertório de habilidades sociais. Desta forma, apresentam menor contato com consequências agradáveis decorrentes da interação social. O treino e a exposição a contingências se faz necessário para aumentar seu acesso a reforçadores, melhorar sua qualidade de vida e o auxiliar no desenvolvimento de autoconhecimento, e portanto, no autocontrole.

4. CONCLUSÕES

Diante do que foi exposto, observa-se que a timidez é uma característica presente nas relações humanas, não se restringindo a determinados contextos históricos e culturais, todas as pessoas apresentam algum grau de timidez, sentem-se inseguras ou sem confiança em determinada situação, o que só explicita sua possível universalidade.

O objetivo deste trabalho foi discutir a “timidez” numa perspectiva analítico-comportamental, ressaltando a importância de ferramentas que auxiliem uma pessoa tímida a desenvolver suas habilidades sociais bem como a investigação de sua natureza e implicações. Nesse sentido, evidencia-se a importância de que se realizem mais estudos abordando essa temática sob a ótica da Análise do Comportamento.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AMARO, D. G. **Educacao Inclusiva, Aprendizagem E Cotidiano**. Casa do Psicólogo, 2006.
- CABALLO, V. E. (2006). **Manual de avaliação e treinamento em habilidades sociais**. São Paulo: Livraria Santos Editora.
- CAMISÃO, Carlos et al. O sofrimento silencioso da timidez-Serie Psicofarmacologia-26. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 43, p. 340-340, 1994.
- CARVALHO, R. G. G. Isolamento social nas crianças: propostas de intervenção cognitivo-comportamental. **Revista Iberoamericana de Educación**, v. 40, n. 3, p. 1-12, 2006.
- CASTRO, R. E. F., MELO, M. H. S., & SILVARES, E. F. M. (2003). **O julgamento de pares de crianças com dificuldades interativas após um modelo ampliado de intervenção**. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 16,309-318.
- OLIVEIRA, M. R; DOS SANTOS, W. D. V. **Timidez infantil no contexto familiar e escolar: suas consequências**. 2018.
- ROCHA, J. F., Bolsoni-Silva, A. T., Verdu, A. C. M. A. O uso do treino de habilidades sociais em pessoas com fobia social na terapia comportamental. **Revista Perspectivas**, 3, 38-56, 2012.
- SERVERA, M.; BORNAS, X.; MORENO, J. **Manual de Psicologia Clínica infantil e do adolescente**. Transtornos Gerais. São Paulo. Santos, 2005.



SOARES, C. C. C. **Aquisição do repertório de tato discriminado de eventos privados: desafios na análise comportamental clínica**. 2015. Monografia de Especialização, Análise Comportamental Clínica, Instituto Brasileiro de Análise do Comportamento.

SKINNER, Burrhus Frederic. **Ciência e comportamento humano**. São Paulo: Martins Fontes, 2003.

VALENTE, R. F. **O jogo e a timidez em crianças em idade pré-escolar**. Tese de Doutorado. 2014

ZIMBARDO, Philip G. **A Timidez**. Lisboa: Edições 70, 2002.