

## UMA INTERPRETAÇÃO COMPORTAMENTAL DA “AUTOESTIMA”: CAPACITAÇÃO EM ANÁLISE DO COMPORTAMENTO

ANA PAULA CHIARELLI<sup>1</sup>; CID PINHEIRO FARIAS<sup>2</sup>  
JANDILSON AVELINO DA SILVA<sup>3</sup>

<sup>1</sup>*Universidade Federal de Pelotas – paulachiarelli@gmail.com*

<sup>2</sup>*Universidade Federal de Pelotas – cidpinheirofarias@hotmail.com*

<sup>3</sup>*Universidade Federal de Pelotas – jandilsonsilva@gmail.com*

### 1. INTRODUÇÃO

A autoestima pode ser definida pela comunidade verbal como a avaliação afetiva do valor que cada um faz de si. A definição geral desse fenômeno abdica da discriminação de antecedentes e consequentes relacionados, reforçando a perpetuação de regras conceituais mentalistas (CARVALHO NETO, 2001). É importante conhecer as relações contingenciais comuns ao histórico pregresso de punição social que aumentam a emissão respostas emocionais de “tristeza” controladas por regras de baixa autoestima. A adoção desses modelos nem sempre tem como consequência reforçadores, seja pelo repertório comportamental ou estético individual. Nesse cenário, regras autodepreciativas são selecionadas, causando sofrimento (MEYER, 2011).

Fatores ambientais encontrados no ambiente social, em especial associados ao aumento de exposição social e a influência das redes sociais podem atuar como uma nova agência de controle sobre a determinação de regras e modelos de comportamento ligados à autoestima (MALOTT; GLENN, 2006; VASCONCELOS; LEMOS, 2018). A análise do comportamento comprehende como agências de controle àquelas instituições compartilham de práticas controladoras a nível cultural (SKINNER, 1953). Apesar de não deter uma natureza essencialmente aversiva, tais valores podem implicar sobre o reforçamento de comportamentos que podem ser caracterizados como baixa autoestima. Nesse sentido, segundo Skinner (2006), comunidades distintas condicionam maneiras de compreender-se a si mesmo e aos outros. O mesmo autor aponta que qualquer mudança que esteja no repertório é atribuída a contingências mutáveis, afirmado a natureza adaptativa em um processo contínuo de seleção de repertório comportamental associado à autoconcepção de si, o que modela os comportamentos relacionados à baixa autoestima.

Dessa forma, é importante desenvolver habilidades que auxiliem a relação do indivíduo consigo mesmo e com o outro. Frente a isso, esse estudo objetiva expor a capacitação adquirida dentro do grupo do laboratório de análise do comportamento, que instruiu os estudantes a discutirem acerca da operacionalização funcional do termo genérico “autoestima”, de forma a desenvolver uma análise conceitual behaviorista radical, que irá dar suporte nos trabalhos que serão desenvolvidos para promoção da saúde psicológica de prováveis pacientes psicológicos que se encontram na lista de espera do Serviço-Escola de Psicologia da Universidade Federal de Pelotas (SEP/UFPel).

As habilidades do indivíduo para lidarem com essas situações são um produto de duas experiências vivenciadas ao longo de toda a vida. As pessoas que possuem autoestima baixa, além de se cobrarem muito, acabam refletindo essa cobrança no seu círculo social. Ademais, essa característica afeta também suas habilidades

socioemocionais (CAIXETA, 2009). Essas considerações fazem com que esse projeto seja contribuinte para processos clínicos e não clínicos relativos aos pacientes psicológicos, profissionais e pesquisadores interessados no desenvolvimento de tecnologia comportamental para promoção de saúde e desenvolvimento humano e social.

## 2. METODOLOGIA

Para a capacitação, realizou-se, a partir da literatura analítico comportamental disponível nas plataformas de pesquisa acadêmica, uma análise interpretativa do conteúdo “autoestima”. Esse conteúdo pesquisado, geralmente, surge na linguagem cotidiana de modo mentalista. Uma visão monista de indivíduo a partir do behaviorismo radical ainda é escasso na literatura.

Com isso, a aplicação será feita por meio do projeto que irá consistir no programa que visa aprimorar e desenvolver as habilidades socioemocionais grupos reduzidos de pacientes do SEP/UFPel (máximo de cinco pacientes) efetuado por discentes do curso de Psicologia que irão trabalhar no planejamento e facilitação das estratégias apresentadas de 12 diferentes sessões que se efetuaram semanalmente, tendo em torno de 2 horas, com a intenção de incorporar os seguintes temas: 1) Análise Funcional do Comportamento; 2) Atenção Plena; 3) Habilidades Emocionais; 4) Habilidades Sociais 5) Efetividade. A duração de desenvolvimento de cada tema será de duas semanas. As outras duas semanas ficarão reservadas para a finalização do grupo. Em cada grupo serão selecionados três alunos. De início, ocorrerá a capacitação dos discentes para que haja embasamento técnico e teórico sobre Análise do Comportamento. Após a capacitação, os estudantes irão se inserir nos grupos para protagonizarem os papéis de facilitadores, relatores e observadores. O orientador irá prestar suporte no planejamento de todas as sessões, além disso a equipe irá discutir sobre a viabilidade das etapas. Dessa forma, poderão haver modificações e adaptações em algumas ações para seguir o contexto em questão e a demanda dos voluntários. Haverá uma avaliação das intervenções, isso será feito pelos participantes do projeto, em conjunto com a equipe que irá executar com o objetivo de otimizar os aspectos discutidos.

## 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Em termos comportamentais, de acordo com a presente busca, operantes verbais relacionados a palavra “feio”, podem surgir como consequências aversivas em termos de menor aprovação social, pressupondo aversivos associados a estética pessoal e aos comportamentos controlados por tais consequências MEYER (2011).

Na visão da FAP, que seria a abordagem a ser utilizada com os pacientes do projeto, as emoções podem ser contrapostas com concepções mentalistas que predominam diante da perspectiva geral. Muitos sistemas psicoterapêuticos e a comunidade leiga em geral observam as emoções como um sentimento que se pode guardar, reprimir e descarregar. Embora essas considerações pareçam ser atraentes, algumas questões incomodam, tais como, em qual local elas são guardadas, para onde vão quando são descarregadas, e o que permanece em nesse local no momento em que são descarregadas. Quando se trata as emoções como entidades, a focalização destes tipos de questões e acaba se desviando do

seu contexto como um pedaço do aprendizado comportamental da pessoa (Kohlenberg; TSAI, 2006).

Sendo a autoestima um conjunto complexo de relações entre características autoatribuídas e consequentes aversivos, é determinante o aumento de controle e/ou discriminação sobre as variáveis que atuam sobre a manutenção dessa relação aprendida. Segundo Tsai e Kohlenberg (2006), entre os fatores que podem compor para baixa autoestima, dentro definição utilizada nesse trabalho, estaria a expressão diminuída de sentimentos em diversos contextos, como resultando de um histórico de consequências punitivas subsequentes a investidas comportamento de expressões de sentimentos, reforçando regras do tipo “meus sentimentos não importam e/ou são desinteressantes” ou mesmo o não desenvolvimento de habilidades discriminativas sobre comportamentos privados como, emoções, sentimentos, pensamentos, entre outros. Frente a isso, desenvolver práticas de modelagem reforçadora de expressões emocionais, assim como desenvolver capacidades de discriminar variáveis ambientais que controlem tais comportamentos serão aplicadas ao protocolo. Visa-se assim aumentar não só o controle sobre as variáveis ambientais, como também sobre seus subprodutos emocionais como parte de uma reelaboração de si e dos outros. Sendo o componente sociocultural determinante sobre a autoestima, também será trabalhado o treinamento de assertividade e habilidades sociais, essas seguem o modelo de análise funcional aplicada a interação com pessoas e grupos.

Segundo Del Prette e Del Prette (2018), a assertividade corresponde a uma classe ampla de comportamentos sociais que tem como intuito: defender direitos próprios e coletivos, questionar ou discordar de certos comportamentos, fazer ou recusar pedidos, pedir desculpas e admitir falhas, além do manejo de críticas, etc. Enquanto o treinamento de habilidades sociais visa reformular de repertório social aprendido adequando-o de acordo com diferentes contextos. Dessa forma, aumenta o controle individual sobre o comportamento do outro em diferentes situações e, consequentemente, possíveis efeitos emocionais sobre si.

Espera-se com essa abordagem, que os estudantes de psicologia estejam capacitados para trabalharem as habilidades relacionadas à questão autoestima com os pacientes. Esse serviço de saúde mental especializado tende a aproximar a Universidade da comunidade não acadêmica, o que contribui para o desenvolvimento geral. É provável que essas discussões em grupo com os pacientes no Serviço-Escola de Psicologia sobre autoestima possam auxiliá-los a lidarem com essa questão que reflete em muitos âmbitos socioemocionais.

#### 4. CONCLUSÕES

Desse modo, em uma análise conceitual behaviorista radical, a autoestima refere-se a reforçadores de aprovação social que são reforçadores naturais condicionados que controlam os comportamentos do tipo auto regra acerca da autoimagem e generalização dos consequentes aversivos em situações de exposição social (CAIXETA, 2009). Com isso, é possível desenvolver habilidades emocionais com os pacientes, o que é de extrema importância, pois em uma sociedade em que as mídias sociais estão cada vez mais presentes na vida das pessoas, há uma maior propagação de reforçadores de competitividade, comparação e diversos outros fatores que acabam contribuindo para uma baixa autoestima (GUILHARDI, 2002). Com o desenvolvimento dessas habilidades, as pessoas que sofrem de baixa autoestima terão ferramentas para enfrentar essa

situação de maneira com que seja promovida a saúde mental, algo de extrema importância para lidar com um problema em constante crescimento.

## 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CAIXETA, B. A. **Autoestima na perspectiva do behaviorismo radical.** 2009. Monografia apresentada à Faculdade de Ciências da Saúde, Centro Universitário de Brasília – UniCEUB.

MEYER, D. S. T. **A autoestima na perspectiva da análise do comportamento.** 2011. Monografia apresentada ao Instituto Brasiliense de Análise do Comportamento.

BARROS, R. S. **Uma introdução ao comportamento verbal. Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva,** 5, 73-82, 2009.

SKINNER, B. F. **Sobre o Behaviorismo.** São Paulo: Cultrix, 1974/2006.

SKINNER, B. F. **Ciência e comportamento humano.** São Paulo: Martins Fontes, 1953/1978.

CARVALHO NETO, M. B. **BF Skinner e as explicações mentalistas para o comportamento: Uma análise histórico-conceitual (1931-1959).** 2001. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo.

GUILHARDI, H.J. Auto-estima, autoconfiança e responsabilidade. Comportamento humano: tudo (ou quase tudo) que você precisa saber para viver melhor. In: BRANDÃO, M. Z., CONTE, F.C.S. e MEZZAROBA, S. M. B. (orgs.). **Comportamento humano: tudo (ou quase tudo) que você gostaria de saber para viver melhor.** Santo André: ESETec. 2002. p. 63-98.

KOHLENBERG, R. J.; TSAI, M. **Psicoterapia analítica funcional: Criando relações terapêuticas intensas e curativas.** Santo André: ESETec, 2006.

DEL PRETTE, Z. A. P; DEL PRETTE, A. **Competência social e habilidades sociais: manual teórico-prático.** Petrópolis – RJ: Editora Vozes Limitada, 2018.