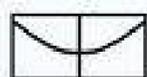


# HABILIDADES SOCIAIS

A FÁBULA DOS  
**PORCOS-ESPINHOS**  
*DE SCHOPENHAUER*



**UnB** | Dasu | DAC



Adaptar-se às mudanças que a pandemia da covid-19 trouxe não é tarefa fácil. Não há dúvidas que esse momento de crise está afetando nossas relações. A fábula dos porcos-espinhos de Schopenhauer pode nos ajudar a refletir sobre elas:

---

Um grupo de porcos-espinhos num frio dia de inverno se aglomerou para, através do aquecimento recíproco, não morrer de frio. Contudo, logo começam a sentir os espinhos uns dos outros, o que os leva então a se afastarem novamente. Quando a necessidade de aquecimento os aproxima mais uma vez, repete-se aquele segundo infortúnio. Neste vai e vem em meio aos dois sofrimentos, seguem até encontrarem uma distância segura entre eles, na qual podem melhor suportá-los (Schopenhauer, Parerga e Paralipomena II).

---

Inspirados nos porcos-espinhos, como estão os seus relacionamentos? Como podemos sobreviver ao frio do isolamento social, aproximando-nos afetivamente uns dos outros, tanto os que estão próximos como os que estão distantes fisicamente, sem nos ferirmos e/ou sermos feridos com os espinhos? Fique de olho nos próximos posts. ;)



# ASSERTIVIDADE



Uma estratégia para sobrevivermos ao frio do isolamento social e aos espinhos das relações é o contínuo desenvolvimento de nossas habilidades sociais. A assertividade reúne as principais habilidades requeridas para desenvolvermos relações saudáveis e acalentarmos nossos corações na pandemia. Você sabe o que é ela?

A assertividade é a expressão dos seus sentimentos positivos e negativos, pensamentos, ideias, direitos, opiniões, respeitando sempre os seus direitos e os das outras pessoas. É o equilíbrio entre dois comportamentos extremos inapropriados: a agressividade e a passividade.

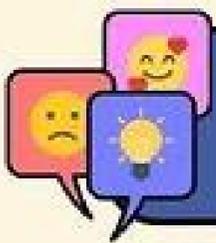
Na agressividade, as pessoas defendem suas ideias e valores, mas fazem sem se importar com os sentimentos dos demais. E já na passividade, as pessoas preferem não se manifestar, se submetendo ao desejo dos outros, independente dos seus.

E você, se percebe mais assertivo, passivo ou agressivo? Compartilha com a gente! E arraste para o lado para conferir dicas importantes!



# Dicas

## 5 DICAS PARA SER ASSERTIVO



Comunique suas ideias e expresse seus sentimentos a partir da análise de cada contexto.



Respeite seus direitos e os dos outros.



Evite dizer “sim” quando quer dizer “não”.



Tenha autocontrole emocional. A assertividade é diferente de desabafar ou discutir.



Reconheça seus erros, peça desculpa e seja flexível com os erros dos outros.



UnB | Dasu | DAC





A empatia, em conjunto com a assertividade, também pode ajudar a aquecer e a proteger nossos corações na pandemia, assim como na fábula (não acompanhou a série? dá uma olhada no perfil!).

---

A empatia é a capacidade de compreender a situação do outro, de demonstrar propensão para ajudar, de tomar a perspectiva do outro, além de demonstrar interesse e preocupação com o próximo.

---

Você se lembra de alguma ocasião em que buscou compreender outra pessoa? Com quais pessoas ou em quais situações você tem dificuldade de ter empatia? Fique ligado nas dicas acima!

---

Vamos aprimorar nossas habilidades sociais para sobreviver como os porcos-espinhos? Cuide de si e dos outros! Isso tudo vai passar! Vamos em frente! ♥



# Dicas

## 5 DICAS PARA AGIR COM EMPATIA!



Ofereça acolhimento e escuta sem julgamentos.



Seja solidário e generoso.



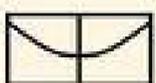
Sorria com os olhos, é uma forma de demonstrar afeto, mesmo com o uso de máscaras.



Elogie as pessoas com sinceridade.



Use mais as palavras “por favor”, “desculpe”, “obrigado”, “com licença”, “bom dia”.



UnB | Dasu | DAC