

**A TÉCNICA DE QUESTIONAMENTO SOCRÁTICO DA TERAPIA COGNITIVA  
COMPORTAMENTAL COMO UM INSTRUMENTO TERAPÉUTICO PARA PROMOVER  
A REFLEXÃO ESTRUTURADA E O BEM-ESTAR**

**THE SOCRATIC QUESTIONING TECHNIQUE OF COGNITIVE BEHAVIORAL  
THERAPY AS A THERAPEUTIC INSTRUMENT TO PROMOTE STRUCTURED  
REFLECTION AND WELL-BEING**

**LA TÉCNICA DE CUESTIONAMIENTO SOCRÁTICO DE LA TERAPIA COGNITIVO-  
CONDUCTUAL COMO INSTRUMENTO TERAPÉUTICO PARA PROMOVER LA  
REFLEXIÓN ESTRUCTURADA Y EL BIENESTAR**

 <https://doi.org/10.56238/arev7n6-173>

**Data de submissão:** 15/05/2025

**Data de publicação:** 15/06/2025

**Benjamim Machado de Oliveira Neto**  
Universidade Estadual do Ceará - UECE (Graduação)  
Faculdade Dom Adélio Tomasim - FADAT  
E-mail: bmon.contato.01@gmail.com

**Catiane Felix Santiago Paulino**  
Centro Universitário Católica de Quixadá – Graduação  
Faculdade Católica de Fortaleza – Especialização  
Faculdade Dom Adélio Tomasim – FADAT  
E-mail: catianepaulino@professor.fadat.edu.br

## **RESUMO**

Em meio aos desafios e demandas da vida moderna, que cresce a necessidade de estratégias que ajudem as pessoas a lidarem melhor com os pensamentos, sentimentos e emoções, a técnica do questionamento socrático surge como um recurso para promover a clareza mental, a autorreflexão e gestão emocional, tanto para reestruturar pensamentos disfuncionais quanto para gerar novas interpretações mais realistas das situações. Assim, o referido objeto terá a proposta de desenvolver um estudo sobre a técnica do questionamento socrático da Terapia Cognitiva Comportamental como uma abordagem terapêutico que estimula a reflexão estruturada e o bem-estar das pessoas, como um instrumento que identifica padrões de pensamentos e comportamentos disfuncionais, que simboliza a integração dos fundamentos teóricos e da prática clínica. O objetivo desta pesquisa é refletir que essa ferramenta pode ajudar o paciente a desenvolver um entendimento mais realista, adaptativo e equilibrado das experiências no enfrentamento de problemas comportamentais/emocionais. A metodologia terá como base a revisão bibliográfica, com literaturas especializadas e estudos empíricos publicados nos últimos 20 anos, com base em artigos científicos, livros, teses e dissertações, de estudiosos renomados na área de Psicologia e Psicoterapia: Bandura (2008); Beck (2007); Falcone (2006). A respectiva abordagem inovadora representa uma oportunidade ímpar para integrar os fundamentos teóricos da TCC com a prática clínica, sendo um método que usa de perguntas elaboradas para ajudar os pacientes a modificar pensamentos automáticos e crenças irracionais, por meio de um diálogo investigativo, estruturado e colaborativo, que são realizados em sessões individuais, grupais, educativos e organizacionais. A importância do objeto surge a partir da necessidade do indivíduo possa examinar de modo crítico a validade de pensamentos automáticos, tanto para identificar cognições disfuncionais quanto para transformar emoções negativas em interpretações mais lógicas. Ao longo da pesquisa, concluiu-se que

essa abordagem é uma ferramenta terapêutica flexível e adaptável que envolve uma diversidade de contextos clínicos, que pode reduzir sintomas disfuncionais, melhorar a adaptação psicológica e fortalecer a resiliência dos pacientes.

**Palavras-chave:** Questionamento Socrático. Terapia Cognitiva Comportamental. Reflexão Estruturada. Bem-estar.

## ABSTRACT

Amid the challenges and demands of modern life, where there is a growing need for strategies that help people better deal with their thoughts, feelings and emotions, the Socratic questioning technique emerges as a resource to promote mental clarity, self-reflection and emotional management, both to restructure dysfunctional thoughts and to generate new, more realistic interpretations of situations. Thus, the aforementioned object will have the proposal to develop a study on the Socratic questioning technique of Cognitive Behavioral Therapy as a therapeutic approach that stimulates structured reflection and people's well-being, as an instrument that identifies dysfunctional thought and behavior patterns, which symbolizes the integration of theoretical foundations and clinical practice. The objective of this research is to reflect that this tool can help the patient develop a more realistic, adaptive and balanced understanding of experiences in coping with behavioral/emotional problems. The methodology will be based on a bibliographic review of specialized literature and empirical studies published in the last 20 years, based on scientific articles, books, theses and dissertations by renowned scholars in the field of Psychology and Psychotherapy: Bandura (2008); Beck (2007); Falcone (2006). The respective innovative approach represents a unique opportunity to integrate the theoretical foundations of CBT with clinical practice, being a method that uses questions designed to help patients modify automatic thoughts and irrational beliefs, through an investigative, structured and collaborative dialogue, which are carried out in individual, group, educational and organizational sessions. The importance of the object arises from the need for the individual to be able to critically examine the validity of automatic thoughts, both to identify dysfunctional cognitions and to transform negative emotions into more logical interpretations. Throughout the research, it was concluded that this approach is a flexible and adaptable therapeutic tool that involves a diversity of clinical contexts, which can reduce dysfunctional symptoms, improve psychological adaptation and strengthen patients' resilience.

**Keywords:** Socratic Questioning. Cognitive Behavioral Therapy. Structured Reflection. Well-being.

## RESUMEN

En medio de los desafíos y las exigencias de la vida moderna, donde existe una creciente necesidad de estrategias que ayuden a las personas a gestionar mejor sus pensamientos, sentimientos y emociones, la técnica de cuestionamiento socrático surge como un recurso para promover la claridad mental, la autorreflexión y la gestión emocional, tanto para reestructurar pensamientos disfuncionales como para generar nuevas interpretaciones más realistas de las situaciones. Por lo tanto, el objeto mencionado tendrá la propuesta de desarrollar un estudio sobre la técnica de cuestionamiento socrático de la Terapia Cognitivo-Conductual como un enfoque terapéutico que estimula la reflexión estructurada y el bienestar de las personas, como un instrumento que identifica patrones disfuncionales de pensamiento y comportamiento, lo que simboliza la integración de los fundamentos teóricos y la práctica clínica. El objetivo de esta investigación es reflejar que esta herramienta puede ayudar al paciente a desarrollar una comprensión más realista, adaptativa y equilibrada de las experiencias en el afrontamiento de problemas conductuales/emocionales. La metodología se basará en una revisión bibliográfica de literatura especializada y estudios empíricos publicados en los últimos 20 años, con base en artículos científicos, libros, tesis y disertaciones de reconocidos académicos en el campo de la psicología y la

psicoterapia: Bandura (2008); Beck (2007); Falcone (2006). Este innovador enfoque representa una oportunidad única para integrar los fundamentos teóricos de la TCC con la práctica clínica, al ser un método que utiliza preguntas diseñadas para ayudar a los pacientes a modificar pensamientos automáticos y creencias irracionales, mediante un diálogo investigativo, estructurado y colaborativo, que se lleva a cabo en sesiones individuales, grupales, educativas y organizacionales. La importancia del objeto surge de la necesidad de que el individuo pueda examinar críticamente la validez de los pensamientos automáticos, tanto para identificar cogniciones disfuncionales como para transformar las emociones negativas en interpretaciones más lógicas. A lo largo de la investigación, se concluyó que este enfoque es una herramienta terapéutica flexible y adaptable que abarca diversos contextos clínicos, lo que puede reducir los síntomas disfuncionales, mejorar la adaptación psicológica y fortalecer la resiliencia de los pacientes.

**Palabras clave:** Cuestionamiento socrático. Terapia cognitivo-conductual. Reflexión estructurada. Bienestar.

## 1 INTRODUÇÃO

Diante do crescimento de problemas emocionais ligados ao estresse, ansiedade e depressão, a sociedade tem vivenciado um número crescente e preocupante de adoecimento psicológico, que uma parte das pessoas convivem com pensamentos negativos, crenças disfuncionais e interpretações distorcidas da realidade, como um momento que a técnica de reflexão estruturada surge como uma ferramenta de suma importância para ajudar o indivíduo a reorganizar o modo de pensar, sentir e agir.

Nesse cenário, a sociedade enfrenta um período marcado pela aceleração, excesso de exigências e dificuldades de lidar com frustrações, que tem influenciado para o aumento de desequilíbrio emocional, padrões mentais rígidos e pensamentos automáticos que afetam o bem-estar das pessoas, como um recurso que auxilia não somente na compreensão de conflitos internos, mas que contribui para a reconstrução de ações/reações mais saudáveis e conscientes diante das situações da vida.

Assim, o trabalho propõe desenvolver um estudo acerca da técnica de questionamento socrático da Terapia Cognitiva Comportamental como uma ferramenta que promove a reflexão estruturada e o bem-estar, sendo uma abordagem psicoterapêutica que combina os fundamentos da terapia cognitiva e comportamental para desenvolver a habilidade de examinar de modo crítico os pensamentos negativos/automáticos, que utiliza da reflexão para ajudar as pessoas a identificar e alterar comportamentos disfuncionais.

Por meio da integração do questionamento socrático e da reflexão estruturada, o terapeuta pode estimular o paciente a fazer perguntas para analisar as situações e encontrar as próprias conclusões, para que seja possível ampliar a percepção e desenvolver novas formas de lidar com os problemas, como uma situação que promove não apenas alívio dos sintomas, mas o crescimento pessoal e amadurecimento emocional.

Por sua vez, o questionamento socrático é uma abordagem terapêutica que incentiva o sujeito a conhecer as crenças distorcidas e estimula a reflexão racional das cognições, que contribui para transformar o pensamento automático em interpretações mais realistas das situações e dos problemas psicológicos/disfuncionais, como um instrumento que reduz os sintomas emocionais negativos e aumenta a resiliência das pessoas.

O objetivo da pesquisa é refletir que esse instrumento pode ajudar o paciente a desenvolver um entendimento mais realista, adaptativo, equilibrado e consciente das experiências no enfrentamento de problemas emocionais/comportamentais, que contribui para fazer uma reavaliação mais profunda das interpretações que o sujeito possui acerca dos pensamentos disfuncionais e das situações negativas que ocorrem durante a vida.

A Terapia Cognitiva Comportamental é uma abordagem terapêutica que envolve o tratamento dos problemas/condições psicológicas e da promoção da qualidade de vida, sendo uma ferramenta holística, integrativa e colaborativa no tratamento da depressão, ansiedade, traumas, transtornos alimentares, obessivos-compulsivos, estresses, fobias, anorexia nervosa e bulimia, que por meio dessa terapia a pessoa aprende a gerenciar melhor os sintomas disfuncionais e a reduzir as crises psicológicas.

Enquanto a técnica do questionamento socrático é uma ferramenta que ajuda o sujeito desenvolver um entendimento mais profundo dos problemas emocionais/comportamentais, aprender a reavaliar as crenças e pensamento automáticos, reconstruir a percepção do indivíduo sobre si mesmo e o mundo ao redor, que abre espaço para uma perspectiva mais equilibrada e melhora a capacidade de adaptação do sujeito diante de situações complexas/difícies/sofrimento.

A escolha do assunto tem como base a importância do questionamento socrático no desenvolvimento da consciência emocional, na reestruturação cognitiva e no aprimoramento de habilidades de resolução de problemas, como uma abordagem que possui respaldo científico, acadêmico e profissional, com potencial de fortalecer as práticas terapêuticas, o trabalho de pesquisadores/profissionais de saúde mental e outras áreas da ciência/saúde.

Nesse sentido, a maioria das pessoas se encontram presas em ciclos de pensamentos, sentimentos e emoções automáticos negativos, que a falta de reflexão estruturada tem levado a tomar decisões impulsivas que afetam a capacidade de lidar com as situações adversas, de escolhas conscientes e de descobrir o sentido de vida, tanto para ressignificar vivências dolorosas quanto para o fortalecimento emocional, sendo uma ação que permite desenvolver um novo olhar sobre si mesmo, o outro e a sociedade.

Desse modo, a prática constante da reflexão estruturada pode contribuir para o desenvolvimento de habilidades como empatia, tolerância a frustração, autoconhecimento e autorregulação, sendo uma realidade que mostra a necessidade de intervenções que não se limite apenas aliviem os sintomas, mas que influenciem na reestruturação do pensamento e na construção de sentidos mais conscientes para vida, já que o sofrimento psíquico fica mais intenso quando a pessoa não possui estratégias internas de enfrentamento e toma decisões distorcidas sobre si e o mundo.

Portanto, o valor deste estudo engloba o potencial do questionamento socrático para promover a reflexão estruturada, a qualidade de vida, a recuperação da saúde, a resiliência, a adaptação psicológica e a gestão emocional, com foco em identificar, investigar e modificar pensamentos disfuncionais, além de estimular mudanças profundas e transformações no comportamento/cognição, através de estratégias, intervenções e práticas terapêuticas de enfrentamento de problemas psicológicos, conforme as necessidades e demandas específicas do paciente.

## 2 METODOLOGIA

A metodologia terá como base a revisão bibliográfica, com literaturas especializadas e estudos empíricos publicados nos últimos 20 anos, com base em artigos científicos, livros, teses e dissertações, de estudiosos renomados na área de psicologia e psicoterapia, que permitirá desenvolver uma análise profunda do questionamento socrático, para que seja possível construir um trabalho que proporcione um entendimento integrado dos estudos sobre a importância dessa abordagem para a promoção da qualidade de vida.

As literaturas utilizadas para construir a pesquisa estão relacionadas a um grupo de estudiosos do âmbito da História, Filosofia, Psicologia e Psicoterapia, que contribuíram para desenvolver o trabalho e para facilitar a compreensão do assunto, sendo um conteúdo que forneceu subsídios teóricos e metodológicos que contribuiram na estruturação do estudo, tais como: Bandura (2008); Beck (2007); Falcone (2006); Leahy (2006).

O questionamento socrático é uma modalidade terapêutica com base na relação entre pensamentos, emoções e comportamentos, como uma abordagem na Terapia Cognitiva Comportamental que tem a proposta de fazer uma reflexão estruturada dos pensamentos automáticos e das crenças negativas, com o objetivo de desenvolver estratégias para ajudar o paciente a identificar, refletir e modificar os pensamentos/comportamentos disfuncionais.

A aplicação da técnica pode acontecer em sessões individuais, grupais, educativos e organizacionais, como um processo de investigação interna e externa que convida a pessoa a explorar as crenças, valores e interpretações diante dos acontecimentos da vida, através de perguntas direcionadas, o paciente é estimulado a sair do modo automático de pensamento, analisando de forma mais racional e equilibrada os próprios julgamentos e reações, por meio de perguntas sobre: qual a prova de que isso é verdade; existe outra forma de ver essa situação; o que de pior poderia acontecer; como você lidaria com isso.

Assim, o referido método é uma abordagem que ajuda o sujeito não apenas a desenvolver estratégias para gerenciar os pensamentos e comportamentos, mas que procura promover a reflexão, a aprendizagem e a reestruturação cognitiva, que estimula a pessoa reavaliar emoções negativas e mudar para padrões mais positivos, como um instrumento que é composto por várias etapas, sendo elas: identificar o pensamento automático/negativo; formulação de perguntas que validem a lógica das crenças disfuncionais; desenvolver um novo entendimento mais realista e adaptativo das situações.

Dessa forma, a técnica do questionamento socrático é uma ferramenta que engloba o tratamento preventivo, educativo e de crescimento pessoal, que pode ser trabalhado em ambientes escolares para ajudar alunos a lidarem com dificuldades emocionais, a desenvolverem pensamento crítico e a reflexão

estruturada, além de ser aplicado em contexto organizacionais para estimular a comunicação interpessoal, fortalecer os vínculos e a tomada de decisões, demonstrando que é recurso valioso para psicólogos, educadores, gestores e outros profissionais que buscam promover saúde mental.

### **3 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA**

Para fundamentar o estudo em questão, faz-se necessário, inicialmente, conhecer, explorar e apresentar o contexto histórico do questionamento socrática na Terapia Cognitiva Comportamental, além do conceito, dos princípios, dos aspectos e da aplicabilidade dessa abordagem, como um conjunto de estudos que contribuíram para o surgimento e para o desenvolvimento desta técnica ao longo do tempo.

A técnica do questionamento socrático na Terapia Cognitiva Comportamental é um estudo que possui raízes no campo da filosofia, que teve contribuições dos teóricos como Sócrates, Platão e Aristóteles, como um instrumento que procurou construir um método que engloba a crítica dos pensamentos, a reestruturação cognitiva e o desenvolvimento de habilidades de resolução de problemas, sendo uma abordagem que foi chamada de dialógica de Sócrates, conhecida como método socrático (Falcone, 2006).

O método desenvolvido pelo Sócrates, que envolvia a questão de desafiar, refletir, examinar e identificar contradições de pensamentos e de crenças distorcidas, era composto por um questionamento rigoroso e sistemático realizado da época, que o filósofo usava para auxiliar as pessoas para analisar as próprias ideias, pensamentos e percepções, tanto para estimular o processo de reflexão quanto para a descoberta pessoal.

No período de 1950, os teóricos como Albert Bandura, com o estudo da aprendizagem social, além dos pesquisadores John Watson, Ivan Pavlov e Frederic Skinner, por meio da terapia comportamental (Behaviorismo Clássico e Radical), deram início ao movimento no âmbito cognitivo e comportamental, como uma revolução que mudou o foco da Psicologia na época, que na primeira situação o autor defendeu a importância da cognição e das interações como elemento para entender o comportamento, enquanto os outros estudiosos enfatizaram os princípios de condicionamento clássico/operante e do comportamento observável/mensurável (Bandura, 2008).

Por outro lado, na década de 1960, surgiu o teórico Aaron Beck, que desenvolveu estudos sobre a relação entre pensamentos, emoções e comportamento, como uma abordagem que observou um padrão de pensamento distorcido e negativo na maioria dos pacientes, sendo um conjunto de pensamentos que se manifestavam de modo rápido, generalizado e inconsciente, mas que causava

impacto no bem-estar e na saúde (ansiedade e depressão), que chamou de pensamentos automáticos (Beck, 2007).

Posteriormente, no ano de 1970, o estudioso Aaron Beck, após um período de pesquisa, investigação e observação clínica acerca dos pensamentos automáticos, como um conjunto de estudos que resultou na criação de uma estrutura terapêutica que se diferenciava do trabalho da Psicanálise, formalizou uma das suas abordagens como a terapia cognitiva, que contribuiu ainda mais para promover a Psicoterapia.

Já no período de 1976, o autor Aaron Beck publicou o livro denominado de *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*, com um estudo que explicava os fundamentos teóricos e práticos da abordagem que foi a base para criar a Terapia Cognitiva Comportamental, que descreve técnicas para tratar uma variedade de transtornos mentais, além de identificar e modificar comportamentos/emoções/pensamentos disfuncionais dos pacientes.

A partir do ano de 1980, a terapia cognitiva, do teórico Aaron Beck, começou a desenvolver mais abordagens e a combinar outras técnicas para aprofundar ainda mais os estudos sobre o comportamento humano, sendo um conjunto de intervenções terapêuticas como a utilização do questionamento socrático para ajudar o sujeito a identificar, refletir examinar e reformular essas crenças negativas/disfuncionais, como um instrumento que estimula o paciente a capacidade de modificar os pensamentos/emoções distorcidos por outros mais realistas/adaptativos (Beck, 2007).

O questionamento socrático é a base da Terapia Cognitiva Comportamental, que combina os métodos de diálogo, de pensamento crítico, de reflexão e de investigação do filósofo Sócrates, como uma ferramenta que desafia e identifica os pensamentos/crenças disfuncionais, por meio de um questionamento que abrange um conjunto de perguntas elaboradas para encorajar/incentivar o sujeito a refletir/avaliar acerca da validade do seus pensamentos/crenças disfuncionais (Leahy, 2006).

A respectiva técnica é composta por perguntas formuladas e estruturadas para auxiliar o sujeito no momento de examinar, reavaliar e identificar os pensamentos automáticos e crenças disfuncionais, como um instrumento que os terapeutas utilizam para capacitar o paciente a se tornarem pessoas mais conscientes dos processos de pensamentos e de utilizar estratégias de enfrentamento mais saudáveis, com o objetivo de não apenas melhorar a habilidade dos pacientes de lidar com problemas comportamentais e emocionais, mas de estimular a reflexão estruturada e o bem-estar a longo prazo (Rangé, 2004).

O questionamento socrático tem como base o princípio que envolve a identificação de pensamentos automáticos, como uma estrutura que o terapeuta utiliza para ajudar o sujeito a reconhecer crenças distorcidas, negativas e disfuncionais que aparecem automaticamente em resposta

a situações que não são percebidas durante a vida, sendo um processo de exploração que engloba duas etapas. Na primeira situação, o terapeuta fornece um espaço seguro que o sujeito possa se sentir confortável, enquanto no segundo momento o profissional no meio da conversa utiliza de perguntas estruturadas para identificar os pensamentos automáticos que ocorrem durante a sessão, tais como: o que passou pela sua mente quando determinado episódio aconteceu; como se sentiu com a situação (Knapp, 2004).

Assim, o questionamento socrático é um estudo que engloba um conjunto de aspectos que contribuem para a utilização e para eficácia da técnica da reflexão estruturada no tratamento das pessoas, que envolve a investigação, mediação e intervenção para desenvolver a consciência cognitiva, o reconhecimento para entender como os pensamentos influenciam as emoções, a exploração para identificar os comportamentos disfuncionais, a avaliação para examinar/investigar os casos e a reformulação cognitiva para a evolução continuada dos pacientes. (Sudak, 2008).

Dessa forma, a técnica se mostra como um instrumento terapêutico que vai além da escuta, com a capacidade de promover a reconstrução do pensamento, de fortalecer a autorregulação e de estimular as respostas dentro da pessoa, que ao utilizar perguntas abertas e reflexivas, o terapeuta incentiva o paciente a refletir as incoerências entre as crenças e a realidade, tanto para ampliar a consciência quanto para estimular a mudança de perspectiva, para que seja possível construir uma vida mais equilibrada, saudável e autônoma.

#### **4 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

O próximo tópico é sobre os resultados e discussão, como um espaço que permitirá analisar de modo mais profundo a eficácia do questionamento socrático na promoção da reflexão estruturada e do bem-estar, sendo um momento que possibilita refletir a importância da pessoa trabalhar os padrões de pensamento, emoção e comportamento disfuncionais, que aplicabilidade dessa técnica em diferentes contextos clínicos pode contribuir para a saúde mental dos pacientes e para o avanço do conhecimento nessa área.

Os resultados obtidos durante a construção do estudo destaca a eficácia do questionamento socrático como uma ferramenta capaz de promover a reflexão estruturada, o bem-estar mental e a gestão emocional, que é uma técnica que estimula a identificação, modificação e reestruturação de pensamentos disfuncionais, além de reduzir de modo significativo os sintomas de transtornos mentais (estresse, ansiedade, depressão, entre outros) e, ao mesmo tempo, de ampliar a compreensão das emoções, de despertar a consciência e de manejar as emoções de forma mais saudável.

Assim, o estudo mostra que a abordagem é uma técnica eficaz para promover um tratamento com foco no paciente, favorecendo a autonomia do sujeito diante dos conflitos internos e externos, como uma ferramenta ímpar para estimular a consciência emocional e o desenvolvimento de habilidades para solucionar problemas, que influência em mudanças emocionais/comportamentais positivas na autoestima, na autoconfiança, na resiliência e na reconstrução de uma vida mental mais saudável.

Nesse sentido, o estudo sobre o questionamento socrático contribuiu para entender o processo de adaptação psicológica e para analisar a capacidade de lidar com o estresse de modo saudável, sendo uma abordagem para reformular as ações/reações, com a finalidade de desenvolver um entendimento mais positivo de si mesmo e do mundo ao redor, como um método holístico, integrativo e eficaz que busca proporcionar um conjunto de estratégias para promover a reflexão estruturada para construir avanços na compreensão dos transtornos mentais e para melhorar da qualidade de vida dos pacientes.

Além dos benefícios de bem-estar e clínicos, a pesquisa apontou que a técnica do questionamento socrático possui uma função educativa, sendo um espaço que pode promover o pensamento crítico, o gerenciamento emocional e o autoconhecimento, que conduz o paciente para uma jornada reflexiva que fortalece o senso de responsabilidade pessoal, de compromisso social e de tomada de decisões autênticas alinhadas aos próprios valores e, ao mesmo tempo, contribui para o desenvolvimento de uma consciência mais profunda acerca dos padrões mentais de empoderamento, autonomia e protagonismo.

Outro elemento que o estudo explorou envolve a aplicação do método no campo organizacional, demonstrando o valor dessa ferramenta para o desenvolvimento pessoal e coletivo dos profissionais, que a partir do momento que é utilizado em contexto de mediação de conflitos e gestão de pessoas, o instrumento pode estimular a reflexão sobre padrões de comportamento, aprimorar a comunicação interpessoal e promover a resolução de problemas, para que seja possível construir um ambiente que os funcionários são motivados a pensar de modo autônomo e de lidar melhor com as exigências da empresa.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao longo do estudo, concluiu-se que a técnica do questionamento socrático é uma ferramenta inovadora e eficaz que pode ajudar o sujeito a desenvolver um entendimento mais realista, adaptativo e consciente das experiências, além de promover mudanças profundas no campo cognitivo, emocional e comportamental, como um instrumento que facilita no momento de enfrentar/lidar/resolver os

problemas, que contribui para construir uma reflexão mais estruturada da consciência, do bem-estar e da qualidade de vida.

A aplicabilidade da técnica do questionamento socrático na Terapia Cognitiva Comportamental é um instrumento ímpar para promover e assegurar um manejo eficaz das emoções e dos comportamentos disfuncionais, que por meio da identificação, reflexão, avaliação, reformulação, restauração e construção de habilidades de resolução de problemas, o paciente terá a oportunidade de desenvolver a capacidade de modificar as cognições e de melhorar as ações/reações/respostas emocionais.

Assim, a referida pesquisa aponta que o método do questionamento socrático vai além da prática clínica da Terapia Cognitiva Comportamental, que contribui para desenvolver um olhar mais amplo e profundo acerca das múltiplas possibilidades de aplicação em contextos educacionais, sociais e organizacionais, que no momento que estimula o pensamento crítico, a autoconsciência, o gerenciamento emocional e a responsabilidade pessoal, a técnica se mostra eficiente para fortalecer a saúde mental e para construir o processo de transformação interna que reflete na qualidade de vida das pessoas.

Além dos benefícios terapêuticos, sociais e profissionais, o questionamento socrático contribui ainda para promover não somente o alívio de sofrimento e sintomas, mas que pode ser utilizado para resgatar a própria história, valores, propósitos e sentidos de vida, para que seja possível construir uma visão mais clara, lógica, empática e consciente, com a finalidade de reconstruir a identidade pessoal, estabilidade emocional e transformar o mundo interior, como um instrumento que pode quebrar ciclos de negatividade e autossabotagem.

Desse modo, o impacto positivo do estudo sobre o questionamento socrático como um instrumento que promove a reflexão estrutural e o bem-estar, que foi fundamentado e comprovado por diversas pesquisas durante o trabalho, demonstra a importância da abordagem como uma técnica flexível e adaptável, com um potencial capaz de trabalhar em diversos contextos clínicos, sendo uma técnica que representa uma contribuição significativa para resolução de sintomas psicológicos complexos/graves e para aplicação/utilização na Psicologia contemporânea.

## REFERÊNCIAS

- BANDURA, A. A evolução da teoria social cognitiva. Em: A. Bandura; R. G. Azzi & S. Polydoro (Orgs.). Teoria social cognitiva. Porto Alegre: Artmed, 2008.
- BECK, Judith. Terapia cognitiva teoria e prática. Porto Alegre: Artmed, 2007.
- FALCONE, E. M. O. As bases teóricas e filosóficas das abordagens cognitivo e comportamentais. Em: A. M. Jacó-Vilela; A. A. L. Ferreira & F. T. Portugal (Orgs.). História da Psicologia. Rumos e percursos. Rio de Janeiro: Nau Editora, 2006.
- LEAHY, R. L. Técnicas de terapia cognitiva: Manual do terapeuta (M. A. V. Veronese, & L. Araújo, Trad.). Porto Alegre: Artmed. 2006.
- KNAPP, P. Princípios fundamentais da terapia cognitiva. Em: P. Knapp (Org.) Terapia cognitivo-comportamental na prática psiquiátrica. Porto Alegre: Artmed, 2004.
- RANGÉ, B. Conceituação cognitiva. In C. N. de Abreu & H. J. Guilhardi (Orgs.), Terapia comportamental e cognitivo-comportamental: Práticas clínicas. São Paulo: Roca. 2004.
- SUDAK, Donna M. Terapia cognitivo-comportamental na prática. Porto Alegre: Artmed, 2008.