

Habilidades Interpessoais

Nesta breve reflexão, vamos conversar sobre a importância das habilidades interpessoais para o bom desenvolvimento dos indivíduos.

Durante muito tempo entendeu-se que o preparo dos indivíduos deveria focar, essencialmente, o desenvolvimento de habilidades cognitivas. Em especial aquelas relacionadas ao desempenho em leitura e escrita, raciocínio lógico-matemático e conhecimentos específicos. Entretanto, considerando os desafios apresentados pela sociedade moderna, somente o desenvolvimento destas habilidades, embora fundamentais, mostraram-se insuficientes para o alcance de bons desempenhos acadêmicos, profissionais, e para a satisfação frente as relações interpessoais. Neste contexto, as **competências sócio emocionais** passaram a ser valorizadas e intencionalmente estimuladas.

Principais tópicos abordados:

- O que são competências sócio emocionais;
- Definição e detalhamento das habilidades interpessoais;
- Benefícios associados à presença de habilidades interpessoais ao longo do desenvolvimento.

Embora o termo “competências sócio emocionais” seja relativamente recente, o que se pode notar na literatura é que este tem sido definido como um conjunto de características individuais, que têm origem na combinação de diferentes fatores ambientais e biológicos. Tais características individuais manifestam-se como padrões consistentes de pensamentos e comportamentos, de modo que podem ser estimuladas e desenvolvidas através de processos de aprendizagem formal e informal. Dentre as diferentes competências sócio emocionais, podemos citar: o autoconhecimento, o autocontrole, as decisões responsáveis, a empatia, as habilidades intrapessoais e interpessoais. Há ainda muitas outras, entretanto neste texto teremos como foco as habilidades interpessoais. Isto porque, seres humanos desenvolvem-se a partir das relações estabelecidas entre os indivíduos, de modo que tais habilidades estão presentes em todas as interações sociais, desde situações diárias como realizar compras em um supermercado, quanto situações mais complexas, como lidar com situações conflituosas no ambiente de trabalho.

Nesta perspectiva, é possível afirmar que os relacionamentos interpessoais são indispensáveis para o cotidiano dos indivíduos, de modo que as posturas que assumimos influenciam as pessoas ao nosso redor, assim como somos

influenciados pelas condutas dos outros. De forma mais objetiva, pesquisadores têm defendido que as habilidades interpessoais são um conjunto de capacidades comportamentais que contemplam aspectos pessoais, situacionais e culturais. Tais capacidades, por sua vez, favorecem que a interação entre as pessoas ocorra de forma eficaz e contextualizada, de modo a apresentar um comportamento apropriado, mantendo relações produtivas e satisfatórias.

A aprendizagem destas habilidades permeia todo o desenvolvimento humano, e envolve a interação de aspectos relacionados as habilidades cognitivas, as interações do indivíduo junto ao ambiente no qual está inserido, assim como, as próprias relações sociais. É importante destacar que no estabelecimento das interações, há o encontro de diferentes variáveis intrapessoais, ou seja, questões como crenças, valores morais, sentimentos, opiniões, pré-conceitos, desejos e intenções, farão parte da interação estabelecida. Desta forma, para que um indivíduo seja capaz de lidar adequadamente com as diferentes relações interpessoais, é fundamental que este apresente flexibilidade perceptual e comportamental, isto é, que consiga verificar diferentes pontos de vista e aspectos variados presentes na interação social. Assim como, apresente autocontrole e expressividade emocional, sendo capaz de manejar seu comportamento em função da qualidade da interação. Também é necessário, que comportamentos pró-sociais, tais como postura empática, civilidade, assertividade, façam parte da interação a fim de favorecer a qualidade da relação estabelecida. Ainda neste sentido, é importante ponderar que a qualidade da relação pode influenciar, positiva ou negativamente, condutas voltadas a resolução de problemas e posturas relacionadas ao processo de aprendizagem acadêmica e desempenho profissional.

Diferentes estudos apontam que déficits relacionados às habilidades interpessoais, em estágios iniciais da infância, estão associados a comprometimentos sociais e presença de psicopatologias em estágios posteriores do desenvolvimento. Há estudos que sugerem que a aquisição das habilidades interpessoais desde a infância caracteriza-se como um importante fator de prevenção para comportamentos agressivos e de rejeição por pares. Ainda nesse sentido, outros estudos apontam que, tais habilidades favorecem a manifestação de comportamentos adaptativos, de boas estratégias de enfrentamento, de autocuidado, de independência e de cooperação. Desta forma, é possível afirmar que boas habilidades interpessoais têm sido associadas a níveis mais baixos de estresse, maiores níveis de ajustamento e bem-estar, assim como, a maiores níveis de satisfação com os relacionamentos estabelecidos.

Portanto, considerando a importância das habilidades interpessoais, é fundamental que sejam intencionalmente estimuladas competências tais como: saber ouvir e colocar-se no lugar do outro, reconhecer e manejar emoções, exercer condutas respeitadas e empáticas, apresentar condutas criativas e adequadas para a resolução de problemas e conflitos. Conforme dito no início deste texto, a sociedade moderna tem apresentado inúmeros desafios aos indivíduos, de modo que ações que visem ampliar as competências para além das cognitivas são necessárias. Com esta breve reflexão buscou-se apresentar as habilidades interpessoais como uma competência sócio emocional que pode favorecer o desenvolvimento dos indivíduos em diferentes contextos, apontando para os benefícios da presença desta habilidade nas interações sociais.

Para saber mais:

Del Prette, A., & Del Prette, Z. A. (2017). *Psicologia das habilidades sociais na infância: teoria e prática*. Editora Vozes Limitada.

Elias, L. C. S., & Marturano, E. M. (2016). Promovendo habilidades de solução de problemas interpessoais em crianças. *Interação em Psicologia*, 20(1), 91-100. Retirado de:
<https://search.proquest.com/openview/2e1fd00bdfcee3897ecfe9f75991240f/1?q-origsite=gscholar&cbl=2049082>

Gomes, A. J. S., Cecato, J. F., Montiel, J. M., Martinelli, J. E., & Santos, G. C. (2014). A Influência das habilidades sociais nos processos educacionais. *Perspectivas Médicas*, 25(1), 20-26. doi: 10.6006/perspectmed.20140103.5720327683

Vieira-Santos, J., Del Prette, A., Del Prette, Z. A., & Almeida, L. S. (2019). Relação professor-estudante na educação superior: suporte social e habilidades sociais. *Revista De Estudios E Investigación En Psicología Y Educación*, 6(1), 1-14. doi: 10.17979/reipe.2019.6.1.4596

Sobre a autora: *Karina da Silva Oliveira é pós-doutoranda do programa de pós-graduação em Psicologia da Universidade São Francisco. É psicóloga, mestre e doutora pela Pontifícia Universidade Católica de Campinas. Desenvolve estudos na área de avaliação de competências sócio emocionais, resiliência e criatividade.*