

A Influência da Autoestima no Desenvolvimento Interpessoal

Gabrielle Espósito Cavalcanti¹ e Luís Antônio Monteiro Campos²

¹(Mestranda em Psicologia Social, Catholic University of Petrópolis, Petrópolis, Brazil)

²(Catholic University of Petrópolis, Petrópolis and Unigranrio, Brazil)

RESUMO: Atualmente, as relações sociais estão fragilizadas pela dificuldade das pessoas conseguirem manter suas conexões, visto que, muito das vezes elas não conseguem se entender e nem se encaixar na troca que o ambiente social necessita. Dessa maneira, tentam se ajustar em técnicas para lidar com a interação social, todavia, tais técnicas funcionam por um período, mas não se mantêm. Uma das explicações acerca desse assunto é devido o sujeito não se conhecer na totalidade, portanto, este estudo teve como principal objetivo descrever as características e os pilares da autoestima, além de relacionar os constructos com o desenvolvimento interpessoal, uma vez que, o desenvolvimento das relações interpessoais está correlacionado com a forma que o sujeito enxerga a si próprio e o universo que está inserido, a partir das suas experiências. Foi realizada uma pesquisa bibliográfica qualitativa e descritiva. Observou-se através das pesquisas que se o sujeito não aprender a elaborar a autoestima e seus pilares: autoconhecimento, autoaceitação, autoconfiança e autoimagem com qualidade e eficiência, a mesma irá influenciar de forma negativa e impactar o desenvolvimento interpessoal, haja vista que, a interação social deve ocorrer de forma mútua e os sujeitos devem estar dispostos para se conectarem.

Palavras Chave: Autoestima, desenvolvimento interpessoal e psicologia.

Date of Submission: 27-09-2023

Date of Acceptance: 07-10-2023

I. Introdução

Todo ser humano tem necessidade de desenvolver relacionamento social, pois são sujeitos sociais, enigmáticos, compostos por sentimentos, vontades, emoções, que se movem conforme a própria necessidade e as satisfazem através do relacionamento interpessoal (CHIAVENATO, 2010). A dificuldade de se relacionar e manter estável os elos sociais provoca dor psicológica, em virtude de, o sujeito ser movido por estima, com isso afeta a comunicação, o posicionamento, a tomada de decisão, desempenho, criatividade, compaixão e etc., ou seja, os pilares da autoestima do sujeito.

Um dos maiores desafios que o ser humano tem é conseguir lidar com outra pessoa, isto é, preservar não só os relacionamentos interpessoais com qualidade e eficiência, mas também os estímulos que o ambiente social proporciona para satisfazer os próprios interesses. Ter algum desafeto no ambiente sociável pode estar interligado com baixa autoestima, pelo próprio sujeito não ter autoconhecimento e à vista disso, colocar uma barreira numa relação entre ele e outras pessoas, se afastando e criando competitividade numa possível nova conexão.

As adversidades sociais estão entrelaçadas com a falta de acervo de conhecimento que o sujeito tem sobre si para lidar com as questões que influenciam o ambiente, ou seja, o bem estar das relações sociais, dessa maneira, reage demonstrando sentimentos negativos e até causando o afastamento do outro na interação (SILVA; MARINHO, 2003). Pessoas com baixa autoestima fantasiam situações e criam dificuldade para se relacionar, pois impedem o contato de outras pessoas com ela e até mesmo com o ambiente que está inserido, tendo receio da frustração ou por acreditarem que o outro pode se sobressair mais no contexto social, visto não acreditarem em si.

Este artigo partiu da premissa de esclarecer sobre como a autoestima pode favorecer e influenciar o desenvolvimento interpessoal e, quais são os constructos que influenciam tais relações.

II. Metodologia

Como metodologia para o desenvolvimento deste artigo, foi realizada uma pesquisa bibliográfica qualitativa e descritiva, que prevaleceu acerca da coleta de dados em periódicos, dissertações e teses no acervo digital e livros físicos com o objetivo de fundamentar teoricamente este trabalho.

Esta pesquisa inicia com uma introdução que apresenta à temática, depois entra na discussão dos dados coletados conforme a metodologia com o fito de investigar e esclarecer os traços da autoestima e como os mesmos podem influenciar no desenvolvimento interpessoal, caso o sujeito não tenha esclarecimento de como

ele é em seu self real e o que o afeta quando está em interação social, uma vez que, é preciso ter estabilidade emocional para cultivar conexões saudáveis.

III. Discussão

Nos estudos científicos da área de Psicologia, autoestima é definida através de diversos vieses, a diferença da significação dependerá da abordagem teórica em que está se pesquisando, visto que, cada teoria irá proteger as características que melhor lhe qualifica.

O pioneiro em estudar sobre autoestima foi o psicólogo funcionalista William James, que teve interesse em compreender como a função cognitiva relaciona o organismo com a habituação do meio interpessoal, uma vez que, a forma como o indivíduo se relaciona e como este meio o influencia, altera a autoestima do próprio (SCHULTHEISZ; APRILE, 2013). Neste contexto, pode-se afirmar que as relações com o mundo exterior causa certo impacto no sujeito que vai moldando suas atitudes, crenças e comportamentos em conformidade com os grupos que o mesmo circula.

Segundo Branden (1994), a forma que o sujeito reage aos fatos que ocorrem no dia a dia e a forma como ele elabora suas experiências em qualquer ação e relação, está correlacionada à autoestima. A maneira que o sujeito se desempenha no trabalho, no estudo, nas relações pessoais e interpessoais, o pensar, se ver, se comportar, tomar decisões e outras ações, está relacionada com a autoestima.

A concepção de autoestima foi originada por Stanley Standal, psicólogo e aluno de Rogers em 1950, que sugere a definição deste termo com as seguintes características:

“A satisfação da necessidade tem ligação com as experiências do indivíduo, satisfazer a necessidade do outro, traz satisfação e, a aceitação e a aprovação alheia unem-se aos próprios valores do indivíduo” (SCARTEZINI; ROCHA; PIRES, 2013).

A autoestima está relacionada com a forma emocional que a pessoa está em um determinado momento, isto é, se ela estiver em desajuste emocional ela estará experimentando a autoestima negativa, e para uma vida satisfatória, sabendo lidar com as adversidades, o sujeito precisa estar com a autoestima positiva. Autoestima engloba a autoconfiança combinado com o respeito e dignidade que a pessoa tem consigo próprio (BRANDEN, 1994). Diante dessa afirmação, é possível descrever que o julgamento que a pessoa faz a si próprio sobre a sua capacidade de lidar com as adversidades do contexto que está inserido, é ter autoestima positiva, ou seja, congruência.

A autoestima é a soma do que o indivíduo pensa combinado com a própria capacidade acerca das suas atitudes diante dos desafios das relações interpessoais, podendo ser negativa ou positiva. Diante deste fato, cabe ao sujeito desenvolver sua autoestima de forma congruente para poder cultivar suas limitações, desafios, características, atributos, comportamento e ações, com a finalidade de se aceitar e superar (MOSQUERA; STOBÁUS, 2006).

Vale enfatizar, que uma pessoa com a autoestima equilibrada tem a tendência de fazer o autojulgamento focado acerca do seu atual momento, seja no desenvolvimento pessoal ou profissional, com menor atribuição de causalidade. Ao desenvolver sua autoestima o sujeito aumenta sua saúde mental e amplia seu suporte social, visto que, se sente mais valioso, capaz e funcional frente às diversidades, proporcionando autonomia na construção dos laços sociais (FORMIGA; FREIRE; BATISTA; ESTEVAN, 2017). O sujeito que tem a autoestima trabalhada consegue amenizar causalidades que justificam seu fracasso ou sucesso em alguma situação e, que o desenvolvimento do processo de relações interpessoais influencia o sujeito a se sentir mais confiante e feliz.

A autoestima é norteada por quatro pilares: autoconhecimento, autoaceitação, autoconfiança e autoimagem, que são estruturas aprendidas e que podem ser desenvolvidas e ressignificadas ao longo da vida, principalmente se o sujeito sente que precisa buscar congruência entre seu comportamento e atitudes (CAVALCANTI, 2022).

O autoconhecimento é uma busca constante do sujeito se conhecer, haja vista que é subjetivo e esbarra em suas percepções, entretanto é fundamental o relacionamento interpessoal para que isto ocorra, uma vez que, o campo externo influencia a percepção das pessoas sobre ela mesma (MARTINS; DANTAS; PINHEIRO, 2011). Segundo MARQUES (2016), o processo de elaborar o autoconhecimento, além de ser subjetivo, dependerá da maturidade emocional de cada sujeito, sendo que o desenvolvimento da inteligência emocional é influenciado através das relações interpessoais.

Autoconhecimento é o bem estar e, o autocuidado que uma pessoa tem consigo mesma, pois neste contexto o sujeito enxerga suas qualidades, traços, insuficiências, capacidade e etc., ou seja, é o pilar que o indivíduo consegue trabalhar seus pontos negativos para aprender a conviver e conseguir elaborar a congruência (CAVALCANTI, 2022).

Desenvolver o autoconhecimento permite que o sujeito consiga interpretar e estruturar suas cognições mentais, além disso, dá sentido aos seus diversos atributos que podem favorecer a promoção de qualidade das relações interpessoais (TOMÁS, 2014). Nesta circunstância, pode-se perceber que o sujeito quando aprende a

lidar com suas funções mentais e com as próprias particularidades, há uma tendência em conseguir desenvolver conexões interpessoais, uma vez que, tendo propriedade de si mesmo, torna mais fácil o contato com o outro.

É possível também descrever que o autoconhecimento está ligado ao autoconceito, definição está que é caracterizada como a forma que o indivíduo se percebe e se sente, tanto com ele, quanto com o mundo, ademais, essas características não são estáveis (SCHULTHEISZ; APRILE, 2013). As características não são estáveis porque depende do grau de conhecimento que o sujeito tem de si e como ele está se percebendo na fase da vida.

Uma pessoa que tem domínio e conhecimento sobre si desenvolve empatia com mais facilidade, tem comunicação assertiva, conexões saudáveis com pessoas, em função de desenvolver capacidade de se observar, reconhecer suas próprias adversidades, pluralidades e autocontrole (FERREIRA et al, 2022). Isto é, o autoconhecimento é o primeiro pilar que contribui com a forma que o sujeito percebe suas qualidades, características, individualidades e inclusive, seus próprios déficits, visando aprimorar e conviver congruentemente, dado que é a noção do “eu” de si próprio.

A influência que o autoconhecimento impacta em uma pessoa, é torna-la autônoma, independente e lúcida na realização de suas tarefas, pois facilita o processo de compreensão entre si e o meio em que está inserida (PINTO, 2018). O aperfeiçoamento pessoal amplia o desempenho ao produzir atividades em equipe, visto que, o sujeito tem liberdade para decidir e agir, além de consciência de suas habilidades para contribuir com o meio.

Espera-se com o desenvolvimento do autoconhecimento que o sujeito consiga refletir sobre suas próprias características, capacitações, emoções e principalmente, seu sentido de vida e trabalho, mesmo que o ambiente tente influenciá-lo ao contrário do seu interesse, ao ter domínio de si próprio, o sujeito experimenta apenas os laços que ele deseja de fato alcançar sendo mais congruente consigo. O ambiente social contribui para a elaboração do autoconhecimento, pelo fato de trocarem experiências sobre uma determinada temática, ou seja, a troca de informações desenvolve a aptidão do sujeito (BUSCACIO; SOARES, 2017).

A falta de autoconhecimento esbarra na problemática de não reconhecer suas barreiras, potencialidades, demandas e interesses. Diante disso, o sujeito enfrentará dificuldade de se posicionar, ter abordagem assertiva e receber feedbacks, haja vista que levará para o campo pessoal, pois se sentirá insultado perante o ponto de vista do outro. A pessoa coloca expectativa em determinado estímulo, exigindo que o outro tenha compaixão, entretanto, o outro não tem como suprir a carência interior de alguém (SERAFIM, 2017). Pode-se afirmar que o desprovimento do autoconhecimento estimula o sujeito a ter comportamento, atitude e sentimento associado à carência emocional, por não conseguir lidar com devolutivas negativas contra si, uma vez que, este indivíduo não consegue separar o âmbito interpessoal do pessoal, causando impacto nocivo nas relações sociais.

É possível acrescentar que a falta do autoconhecimento impulsiona o sujeito a ser agressivo e reativo, sem ter capacidade de fazer tomada de decisão, ou seja, o sujeito perde o controle das suas emoções, ademais, apresenta dificuldade de ser empático, fatores estes que causam prejuízo no desenvolvimento do relacionamento interpessoal, pois não tem competência emocional para estruturar conexões (KANÔ, 2023).

Como já foi exposto, o autoconhecimento é de suma importância, pois é o alicerce que contribui para o indivíduo acessar seus impulsos e emoções, e assim, permitir que ele desenvolva suas particularidades de forma eficiente e também, trabalhe todo o contexto que ele tenta não acessar ativamente, com a finalidade de evitar frustrações e decepções consigo mesmo. Para mais, é a base para acessar outros eixos da autoestima, visto que, ao compreender a si próprio, toca-se em todo o seu eu real (GÓMEZ, 2017).

Já a autoaceitação é o pilar que tem como característica a pessoa aprender a não se repulsar e com isso, não ser sua própria vilã em seus pensamentos, crenças, atitudes e comportamentos, desta forma, o sujeito aprende a não desaproveitar as escolhas que ele faz. Vale acrescentar, que a autoaceitação requer que o indivíduo se torne consciente, desta feita, está característica não está relacionada com o fato da pessoa não querer mudanças, ressignificar ou evoluir (BRANDEN, 1994).

Uma das características mais importantes para desenvolver relação interpessoal é a autoaceitação, que contribui para o sujeito ter percepção mais realista sobre o cenário social que ele está inserido. A autoaceitação é uma questão psicológica que necessita ser desenvolvida com o apoio de um profissional de Psicologia, uma vez que, requer disponibilidade e coragem para o sujeito ter capacidade de agir com cautela, elaborar alternativas conforme diferentes contextos perceptivos e flexibilidade comportamental perante as diversidades (MOSCOVA, 1981).

A peculiaridade que a pessoa tem como dignidade de si próprio, ou seja, a forma que ela encontra de compreender e respeitar a si mesmo, tendo condições de arguir seus sentimentos e emoções, está embasado no pilar da autoaceitação (RUIZ et al, 2015). Sendo assim, autoaceitação é a capacidade do sujeito aceitar a si mesmo e aos outros, conseguindo conduzir a relação com afeto e de forma mútua (VAZQUEZ; FERREIRA; MENDONÇA, 2019).

Quando a pessoa aprende a lidar com seus déficits e potencialidades, assim dizendo, aceitando suas virtudes e seus defeitos e, se sentindo bem com isso, sem problematizar, externar ou responsabilizar terceiros, é sinal que ela se autoaceita, pois independente da forma que ela maneja a cognição mental e social dela, ela

aprendeu a lidar com suas dificuldades (CAVALCANTI, 2022). A autoaceitação está relacionada com as crenças que o sujeito tem sobre si, desse modo, as relações interpessoais sofrerão interferências diante dessas afirmativas que o sujeito elabora e acredita sobre si mesmo.

No campo do autoconhecimento existem dois vieses, o real e o ideal, quanto mais próximo o sujeito conseguir chegar do real, ou seja, do que ele realmente é e consegue ser, é indicativo de autoaceitação (SERRA, 1988). A pessoa quando conhece a si própria e aceita que existe além das virtudes, as falhas, o aceite torna ela mais próximo do seu real, conseguindo consolidar essa estrutura.

Pode-se dizer que o termo autoconfiança está relacionado com o fato do sujeito não acreditar em si e se sentir invalidado, o que causa como efeito o adiamento de uma tarefa, não conseguir decidir por conta própria, não se permitir ter criatividade e nem variar mecanismos e relações (GUILHARDI, 2007).

A autoconfiança é uma competência pessoal e seu papel, é manter a autoestima equilibrada e focada para lidar com os percalços no dia a dia, ou seja, diz respeito do sujeito não ter receio de enfrentar os obstáculos, outrossim, é desenvolvida a partir de exemplos e comunicação não violenta (SANTOS, 2020).

No âmbito da relação interpessoal, uma pessoa que domina sua autoconfiança tem a tendência de desenvolver com propriedade o pensamento crítico e nesta oportunidade, saber lidar melhor com a tomada de decisão, buscando o melhor resultado como resolução (HALL, 2013). O sujeito que acredita em suas habilidades, qualidades e julgamentos, tem facilidade em analisar e optar por alguma alternativa que esteja ao alcance do que ele pode proporcionar como solução em alguma situação de confronto e assim, contribuir.

A autoconfiança colabora para o indivíduo analisar, reconhecer e avaliar situações com exatidão, além de, intervir com eficácia, objetivando atingir a conduta esperada, tendo relação com a atitude e a percepção real de si e do contexto inserido (BORTOLATO-MAJOR, 2017). Este pilar está interligado ao fato do sujeito ter controle de suas emoções e comportamentos, uma vez que, o sujeito valoriza sua capacidade de se posicionar (RUIZ et al, 2015).

O autor Branden (1994), afirma que o desenvolvimento da autoconfiança é intrínseco a natureza humana, pois o pensar é a função principal da mente e isto, é o que faz o indivíduo buscar congruência para a sua vida. Logo, é possível afirmar que a autoconfiança gera adequação, segurança, certeza, viabilidade, consciência e afeto, em um sujeito que se sente autorrealizado.

Já o autor Guilhardi (2002), acrescenta que autoconfiança é uma reação do estado corporal do sujeito, haja vista que está relacionado com o ambiente social ou físico que se está inserido, isto é, a pessoa pode ter uma sensação de não ser capaz de realizar uma atividade ou de responder o que estão questionando. Ainda segundo o autor, os pilares da autoestima são trabalhados com o objetivo de alcançar o conhecimento dos gatilhos para amenizá-los e respondê-los com eficácia.

O sujeito elabora sua autoconfiança desde o estágio quando criança, que são enfatizados pelos responsáveis ao reforçarem positivamente algum comportamento ou atitude. Todavia, mesmo que essa pessoa cresça sem confiar em si, ela pode buscar ajuda para trabalhar este pilar, visto que, capacidade, competência, habilidade e confiança, dependem de cada um. Um dos maiores erros do ser humano é buscar autoestima em outros lugares e não dentro de si mesmo, com isso, fracassam constantemente (BRANDEN, 1994).

Uma pessoa com déficit na autoconfiança se torna mais competitivo no âmbito das relações interpessoais e isso está correlacionado com o fato do quanto este indivíduo valoriza ou não a relação social que ele se inseriu, a baixa autoconfiança torna o sujeito egocêntrico no âmbito social (JUNIOR, 2012; BUTLER, 1999).

A autoimagem também sofre influência social, pois surge a partir das interações com o meio que o sujeito está inserido, levando-o a compreender quem ele é na íntegra, como o outro cria expectativas a partir do *self* dele, o ambiente em que vive e assim, tem a possibilidade de se adequar as imposições das expectativas criadas de como este sujeito deve agir (MOSQUERA; STOBÄUS, 2006). O sujeito elabora de forma subjetiva a sua autoimagem, relacionando as expectativas dele combinado com as expectativas alheias, a partir disso, outorga significado da percepção sobre si, relacionando o *self* real com o *self* ideal.

A autoimagem é a forma que a pessoa se percebe em relação ao meio em que ela convive, é quem ela é e quem ela deseja ser no âmbito do *self* ideal. A imagem criada pelo sujeito é o resultado das suas experiências, aprendizagens e condicionamento, formada a partir das obrigações, convivências e características que dispõe o sujeito (ERTHAL, 1986).

A autoimagem está relacionada com a forma que a pessoa consegue perceber a si próprio, ou seja, a descrição que ela faz de si mesma relacionando os atributos, limites, defeitos, valores, crenças, capacidade, características e peculiaridades (CAVALCANTI, 2022). Essas descrições que a pessoa faz de si mesma, é o que a guia para se comportar e se demonstrar nas relações sociais, logo se em algum momento essa percepção for negativa, isso irá impactar na conexão com o grupo, uma vez que, o sujeito precisará compensar as experiências ruins, tentando recriar a própria imagem para se adaptar ao meio (ERTHAL, 1986).

Para os autores Markus e Kitayama (1991) a autoimagem pode ser dividida em dois conceitos: o primeiro é a autoimagem independente que está relacionada à forma que o sujeito se posiciona como pensam em

si e no coletivo, porém de forma separados, consideram aspectos individuais, são diretos e assertivos, conseguem expressar sobre si mesmos e são estáveis. O segundo conceito é a autoimagem interdependente que está relacionada aos status, a flexibilidade, a dificuldade de se comunicarem, não conseguem se separar do ambiente, se preocupam com os sentimentos alheios e se relacionam de forma harmoniosa.

Para o autor Gouveia, Singelis e Coelho (2002), no Brasil o contexto acerca desses constructos dos autores Markus e Kitayama que foram citados no parágrafo anterior, acerca da autoimagem, resulta de forma diferenciada, uma vez que, a cultura brasileira está mais interligada ao relacionamento interpessoal, em outras palavras, a tendência é o brasileiro valorizar mais o coletivo do que o eu dele individual com relação ao ambiente. Desta forma, a autoimagem do brasileiro tem tendência a ser independente, haja vista que o brasileiro preocupa-se com suas relações sociais e como essas relações estão inseridas em sua vivência.

A baixa autoestima mexe com as emoções do sujeito e afeta o desempenho das habilidades, competências e produtividade, como também o cognitivo e o comportamento, logo, este sujeito passa a não ser saudável, causando desequilíbrio no ambiente e nas relações interpessoais (ALMEIDA, 2023).

Autoestima é inerente à natureza humana, contudo é individual e subjetivo, nesta oportunidade, não é possível elaborar técnicas e planejamentos englobando todas as pessoas como um único sujeito, cada um precisa desenvolver na íntegra os seus pilares com o objetivo de buscar confiança e almejar a autorrealização.

A característica essencial para se ter qualidade e experiências positivas na relação interpessoal é a compreensão de si mesmo e do ambiente externo, por isso, considerar trabalhar os fatores da autoestima é ter como premissa o desejo de se conectar com outras pessoas com mais habilidade, eficiência e peculiaridade (COIMBRA, 1990).

IV. Considerações Finais

Muito se fala nas habilidades sociais que o sujeito precisa trabalhar para aprimorar o desenvolvimento interpessoal, entretanto, a concepção que elabora sobre outra pessoa na interação social, parte dos pilares da autoestima, de como o sujeito se vê quando está em convívio social e como ele vê o outro que se comunica com ele, a partir da percepção que ele concebe. Para fortalecer as habilidades sociais é essencial esmerar a autoestima, pois só é possível desenvolver o que é necessário, se souber qual traço precisa dar atenção.

O tratamento da autoestima tem como fito facilitar o processo de reflexão do sujeito para que ele viva de forma congruente, ao contrário de tentar elaborar uma imagem que não seja ele para ser aceito nas relações interpessoais. Essa busca da congruência e a tomada de consciência, desperta no sujeito compreensão do seu comportamento, sentimento e emoção, e a partir disso, o mesmo consegue criar alternativas para que ele possa fazer uso quando estiver em alguma situação que visa atender suas necessidades.

As pessoas são subjetivas, pois cada sujeito é influenciado de uma forma ao passar por algum estímulo, desta feita, não é possível criar condição hermética para que todos possam usar como se fosse uma única condição e aplicar quando se sintam acuados em interação social. A relação interpessoal necessita que o sujeito tenha capacidade para se relacionar com transparência, qualidade, autenticidade e inteligência emocional, visto que, é um processo mútuo e de integração, logo, é primordial o desenvolvimento dos pilares da autoestima: autoconhecimento, autoconfiança, autoaceitação e autoimagem.

Diante do exposto, pode-se concluir que, o desgaste e o esgotamento nas relações interpessoais ocorrem pela falta de domínio que o sujeito tem de si, visto que, afeta a forma de se comunicar, de se comportar, de fazer tomada de decisão, de ser empático, de conhecer seus limites e potencialidades e etc., ou seja, a instabilidade emocional do sujeito leva ao rompimento das relações saudáveis.

Referências

- [1]. ALMEIDA, Bruno Vilar Rocha de. A relação entre bem-estar emocional e produtividade. BIUS-Boletim Informativo Unimotrisaúde em Sociogerontologia, v. 40, n. 34, p. 1-17, 2023. Disponível em: <https://periodicos.ufam.edu.br/index.php/BIUS/article/view/12846>. Acesso em 24 de set. 2023.
- [2]. BORTOLATO-MAJOR, Carina. O ensino baseado em simulação e o desenvolvimento de competência clínica de estudantes de enfermagem. Biblioteca virtual em saúde. Curitiba, s.n. 2017. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1037840>. Acesso em 17 de mai. 2023.
- [3]. BRANDEN, Nathaniel. Auto-estima: como aprender a gostar de si mesmo. 14ª ed. São Paulo: Saraiva, 1994.
- [4]. BUSCACIO, Reivani Chisté Zanotelli; SOARES, Adriana Benevides. Expectativas sobre o desenvolvimento da carreira em estudantes universitários. Revista Brasileira de Orientação Profissional. v.18, n. 1, p. 69-79, 2017. DOI: <http://dx.doi.org/10.26707/1984-7270/2017v18n1p69>. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/2030/203054256007.pdf>. Acesso em 19 de set. 2023.
- [5]. BUTLER, John K. Trust expectations, information sharing, climate of trust, and negotiation effectiveness and efficiency. Group and Organization Management. v. 24, n. 2, p. 217-238, 1999. DOI: <https://doi.org/10.1177/1059601199242005>. Disponível em: https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/1059601199242005?casa_token=XJ10F5Kr87wAAAAA:DJr46E01u8MBcQQxvea7xEtXAA3A0IPBQExQdt85CFDdhviSES-oV_7unFuCzIrEgd7MBIH8Pz8. Acesso em 20 de set. 2023.
- [6]. CAVALCANTI, Gabrielle Espósito. As marcas da baixa autoestima no relacionamento amoroso. Conhecendo Online. v. 7, n. 1, p. 56-74, 2022. ISSN: 2359-5256 (online version). Disponível em: <https://conhecendoonline.emnuvens.com.br/revista/article/view/112>. Acesso em 14 de mai. 2023.
- [7]. CHIAVENATO, Idalberto. Iniciação à Teoria das organizações. São Paulo: Manole, 2010.
- [8]. COIMBRA, Joaquim Luís. Desenvolvimento interpessoal e moral. Revista Psicologia do Desenvolvimento e Educação de Jovens. v.2, p. 9-49, 1990. Disponível em: <https://repositorio-aberto.up.pt/handle/10216/92684>. Acesso em 20 de set. 2023.

- [9]. ERTHAL, Tereza Cristina. A auto-imagem: possibilidade e limitações da mudança. *Arquivo Brasileiro de Psicologia*. v. 38, n. 1, p. 39-46, 1986. Disponível em: <https://bibliotecadigital.fgv.br/ojs/index.php/abp/article/view/19195>. Acesso em 17 de jul. 2023.
- [10]. FERREIRA, Isabela Maria Freitas. et al.. Do autoconhecimento ao autoconceito: revisão sobre construtos e instrumentos para crianças e adolescentes. *Psicologia em Estudo*, v. 27, p. e49076, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pe/a/XQrsmHHnN7g7SSkYGpcPjqb/abstract/?lang=pt#>. Acesso em 15 de mai. 2023.
- [11]. FORMIGA, Nilton S.; FREIRE, Bruna Gonçalves de Oliveira.; BATISTA, Paula Francinete Araújo.; ESTEVAM, Ionara Dantas. Suporte organizacional e autoestima em funcionários de organizações públicas e privadas no Brasil. *Psicologia . com . pt*, p.1-15, 2017. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Nilton-Formiga/publication/321159406_SUPORTE_ORGANIZACIONAL_E_AUTOESTIMA_EM_FUNCIONARIOS_DE_ORGANIZACOES_PUBLICAS_E_PRIVADAS_NO_BRASIL/links/5a120f08a6fdccc2d79b696e/SUPORTE-ORGANIZACIONAL-E-AUTOESTIMA-EM-FUNCIONARIOS-DE-ORGANIZACOES-PUBLICAS-E-PRIVADAS-NO-BRASIL.pdf. Acesso em 19 de set. 2023.
- [12]. GÓMEZ, Paula Andrea Murillo. O corpo em estado de palhaço: Vulnerabilidade e autoconhecimento a serviço do estado de saúde. Dissertação (Mestrado em Artes Cênicas) – Artes Cênicas, Universidade Federal da Bahia, Bahia, 2017. Disponível em: <https://repositorio.ufba.br/handle/ri/24074>. Acesso em 17 de mai. 2023.
- [13]. GOUVEIA, Valdney V.; SINGELIS, Theodore M.; COELHO, Jorge Arthur Peçanha de Miranda. Escala de auto-imagem: comprovação da sua estrutura fatorial. Avaliação Psicológica: *Interamerican Journal of Psychological Assessment*. v. 1, n. 1, p. 49-59, 2002. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5115852>. Acesso em 17 de jul. 2023.
- [14]. GUILHARDI, Hélio José. Auto-estima, autoconfiança e responsabilidade. Instituto Tcr. s.n, p. 63-98, 2002. Disponível em: https://itrcampinas.com.br/pdf/helio/Autoestima_conf_respons.pdf. Acesso em 17 de mai. 2023.
- [15]. GUILHARDI, Hélio José. Autoestima e autoconfiança são metáforas, não causas. Instituto Tcr. Fevereiro, 2007. Disponível em: https://itrcampinas.com.br/pdf/helio/Auto_estima_e_autoconfianca_sao_metaforas2007.pdf. Acesso em 17 de mai. 2023.
- [16]. HALL, Rachel Mattson. Effects of high-fidelity simulation on knowledge acquisition, self confidence, and satisfaction with baccalaureate nursing students using the Solo. Tese (Doutorado em Enfermagem) – Enfermagem, Universidade Estadual do Leste do Tennessee, Estados Unidos, 2013. Disponível em: <https://dc.etsu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=3646&context=etd>. Acesso em 17 de mai. 2023.
- [17]. JUNIOR, Alcides Pegorer. Mapeando os valores subjetivos dos gerentes de relacionamento em negociações bancárias. Dissertação (Mestrado em Administração) – Administração, Fundação Getúlio Vargas, Rio de Janeiro, 2012. Disponível em: <https://bibliotecadigital.fgv.br/dspace/bitstream/handle/10438/10787/Dissertação%20Alcides%20Pegorer%20Junior.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em 20 de set. 2023.
- [18]. KANÔ, Ana Lúcia Domingos. Educação emocional: Uma ferramenta para o empreendedorismo. *Revista Autênticos*. v. 3, n. 4, p. 117-133, 2023. Disponível em: <https://revistaautenticos.com.br/gallery/REVISTA%20VOL%203%20-%20NÚM.%204.pdf>. Acesso em 24 de set. 2023.
- [19]. MARKUS, Hazel R.; KITAYAMA, Shinobu. Variação cultural no autoconceito. In: Strauss, J.; Goethals, George R. *The Self: Interdisciplinary Approaches*. (pp. 18-48). Nova York, NY: Springer New York, 1991. DOI: https://doi.org/10.1007/978-1-4684-8264-5_2. Disponível em: https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-1-4684-8264-5_2#citeas. Acesso em 17 de jul. 2023.
- [20]. MARQUES, Lediane Chagas. Trajetórias e (con)vivências ao longo da educação básica: como o autoconhecimento influencia no fazer docente de ciências. Trabalho de conclusão do curso (Ciências da Natureza) - Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2016. Disponível em: http://atom.poa.ifrs.edu.br/uploads/r/biblioteca-clovis-vergara-marques-4/2/c/3/2c3b74aee418eaa47959f08d522ee3b9d47c5505474abe8bd6a835dfc484215e/TCC_lediane_marques.pdf. Acesso em 19 de set. 2023.
- [21]. MARTINS, Elizete Ferreira Parnaíba; DANTAS, Maria de Lurdes Quaresma; PINHEIRO, Francimeire Leite. Autoconhecimento e autoestima. *ID on line. Revista de psicologia*. v. 5, n. 15, p. 37-47, 2011. ISSN: 1981-1179. Disponível em: <https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/download/20/20>. Acesso em 15 de mai. 2023.
- [22]. MOSCOVIA, Fela. Competência interpessoal no desenvolvimento de gerentes. *Revista Administração de Empresas*. v. 21, n. 2, p. 17-25, 1981. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rae/a/5vh7nSfHQvPXyY8RvSt5Ht/?lang=pt#>. Acesso em 19 de set. 2023.
- [23]. MOSQUERA, Juan José Mourinho.; STOBÁUS, Claus Dieter. Auto-imagem, auto-estima e auto-realização: qualidade de vida na universidade. *Psicologia, saúde e doenças*, v. 7, n. 1, p. 83-88, 2006. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/362/36270106.pdf>. Acesso em 14 de mai. 2023.
- [24]. PINTO, Maria. Efeito do Autoconhecimento na Assistência. *Enciclopédia da Conscienciologia*. Novembro, 2018. Disponível em: <http://repositorios.org/jspui/handle/123456789/6100>. Acesso em 17 de mai. 2023.
- [25]. RUIZ, Josefa Emília Lopes et al. Os seis pilares da autoestima e a integração corpo e mente. *Temas em Educação e Saúde*, v. 11, p. 27-34, 2015. Disponível em: <https://periodicos.fclar.unesp.br/tes/article/view/9167/6074>. Acesso em 15 de mai. 2023.
- [26]. SANTOS, Ana Luíza Simões dos. A afetividade na relação pedagógica: um contributo para o desenvolvimento da autoconfiança e do autoconceito em crianças do 1º Ciclo do Ensino Básico. Dissertação (Mestrado em Educação) – Educação, Instituto Politécnico de Coimbra, Portugal, 2020. Disponível em: <https://comum.rcaap.pt/handle/10400.26/32311>. Acesso em 20 de set. 2023.
- [27]. SCARTEZINI, Luma Guirado.; ROCHA, Ana Carolina Raad.; PIRES, Vanessa da Silva. A necessidade de autoestima em Carl Rogers. *Revista Faef*. v. 16, p. 1-7, 2013. Disponível em: http://faef.revista.inf.br/imagens_arquivos/arquivos_destaque/hkNYOZ4GFZuVXwL_2013-5-13-15-59-41.pdf. Acesso em 14 de mai. 2023.
- [28]. SCHULTHEISZ, Thais Sisti De Vincenzo; APRILE, Maria Rita. Autoestima, conceitos correlatos e avaliação. *Revista Equilíbrio Corporal e Saúde*, v. 5, n. 1, 2013. Doi. 10.17921. ISSN: 2176-9524 (online version). Disponível em: <https://revista.pgsskroton.com/index.php/reces/article/view/22>. Acesso em 14 de mai. 2023.
- [29]. SERAFIN, Alessandra. Perdão: condição favorável ao empreendedorismo evolutivo. *Conscientia*. v. 21, n. 2, p. 146-155, 2017. Disponível em: <http://ceac.org/index.php/conscientia/article/view/825>. Acesso em 20 de set. 2023.
- [30]. SERRA, Adriano Vaz. O auto-conceito. *Análise Psicológica*. v. 6, p. 101-110, 1988. ISSN: 0870-8291. Disponível em: <https://repositorio.ispa.pt/handle/10400.12/2204>. Acesso em 17 de mai. 2023.
- [31]. SILVA, Antonio Isidro da; MARINHO, Geison Isidro. Auto-estima e relações afetivas. *Universitas: Ciências da Saúde*. v. 1, n. 2, p.229-237, 2003. Disponível em: <https://www.arqcom.uniceub.br/cienciasaude/article/view/507>. Acesso em 23 de set. 2023.
- [32]. TOMÁS, Carla Fonseca. Resiliência e auto-conhecimento: o desenvolvimento psicológico no contexto das turmas de currículos alternativos. *Revista Interdisciplinar de Ciências e Artes*. n. 1, p. 55-62, outubro, 2014. ISSN: 2183-4008. Disponível em: https://www.academia.edu/download/35389870/7_TOMAS.pdf. Acesso em 15 de mai. 2023.
- [33]. VAZQUEZ, Ana Claudia Souza; FERREIRA, Maria Cristina; MENDONÇA, Helenides. Avanços na Psicologia Positiva: Bem-Estar, Engajamento e Redesenho no Trabalho. *Aval. psicol.*, Itatiba, v. 18, n. 4, p. 343-351, dez. 2019. Doi: <http://dx.doi.org/10.15689/ap.2019.1804.18859.02>. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-04712019000400003&lng=pt&nrm=iso. Acesso em 17 maio 2023.