



**XXIV SEMANA DE EXTENSÃO E XXIX JORNADA
CIENTÍFICA UNIVERSO GOIÂNIA – SEMEX HÍBRIDA**
**“Empreendedorismo com
Responsabilidade Socioambiental”**
De 28 a 31 de Outubro de 2025

DINÂMICA DAS EMOÇÕES

Ana Julia Flor Leroy Godoi ¹

Giovanna Barbosa ²

Isabela de Souza ³

Laura Monteiro ⁴

Thalita Santana Vinhal ⁵

Profa. Dra. Delaine de Sousa Silva Álvares ⁶

RESUMO

O presente trabalho relata sobre a atividade realizada na empresa Ginástica do Cérebro por meio da dinâmica intitulada “Dinâmica das Emoções”. A dinâmica teve como objetivo principal promover o autoconhecimento emocional, o desenvolvimento da empatia e o fortalecimento das relações interpessoais. A atividade consistiu em um momento interativo, no qual os participantes eram convidados a retirar de uma caixa um papel com o nome de uma emoção e compartilhar com o grupo uma situação em que vivenciaram tal sentimento. Durante a dinâmica, foi possível observar o aumento da interação entre os participantes, o fortalecimento da escuta ativa e a ampliação da percepção sobre as próprias emoções e as dos colegas. A metodologia favoreceu a reflexão individual e coletiva acerca das reações emocionais, possibilitando um ambiente de troca, acolhimento e aprendizado mútuo. Os resultados obtidos demonstram a relevância de atividades voltadas à educação emocional, que estimulam a expressão de sentimentos e o desenvolvimento de habilidades socioemocionais essenciais para a convivência em grupo. Além disso, a experiência proporcionou aos participantes um espaço de autoconhecimento e de reconhecimento das emoções como parte fundamental do comportamento humano. Como conclusão, a realização da atividade reforça a importância de trabalhar as emoções de forma prática e interativa, contribuindo para o desenvolvimento pessoal e social dos participantes. A “Dinâmica das Emoções” evidenciou a relevância de ações que unem teoria e prática, promovendo uma vivência significativa e enriquecedora no processo de aprendizagem.

Palavras- chave: Autoconhecimento, Emoções; Interação.

¹ Discente do Curso de Psicologia pelo Centro Universitário Universo Goiânia.

² Discente do Curso de Psicologia pelo Centro Universitário Universo Goiânia.

³ Discente do Curso de Psicologia pelo Centro Universitário Universo Goiânia.

⁴ Discente do Curso de Psicologia pelo Centro Universitário Universo Goiânia.

⁵ Discente do Curso de Psicologia pelo Centro Universitário Universo Goiânia.

⁶ Docente do Curso de Psicologia do Centro Universitário UNIVERSO – Goiânia. Doutora e Direito Público pela UNESA Rio De Janeiro (2021).

