



**XXIV SEMANA DE EXTENSÃO E XXIX JORNADA
CIENTÍFICA UNIVERSO GOIÂNIA – SEMEX HÍBRIDA**

“Empreendedorismo com Responsabilidade Socioambiental”

De 28 a 31 de Outubro de 2025

A DELIMITAÇÃO DE LIMITES PESSOAIS: ferramenta de autoconhecimento em dinâmicas de grupo

Kamilla Muniz Lopes ¹

Maria Alice Fernandes Toledo ²

Samantha de Freitas Jácome ³

Profa. Dra. Delaine de Sousa Silva Álvares ⁴

RESUMO

O presente relato de experiência descreve uma dinâmica de grupo realizada em ambiente organizacional, cujo objetivo foi promover reflexões sobre a importância dos limites pessoais e sua relação com o autoconhecimento, a empatia e o respeito interpessoal. A atividade foi estruturada como uma vivência simbólica e prática, em que cada participante recebeu uma fita adesiva e foi convidado a delimitar um espaço físico no chão, representando seu território pessoal e emocional. Em seguida, os demais integrantes foram convidados a entrar ou tentar ultrapassar esse limite, gerando momentos de reflexão sobre as sensações de invasão, permissão e desconforto. Durante o diálogo coletivo, os participantes relataram diversas percepções emocionais, como incômodo, vulnerabilidade e necessidade de proteção, além de reconhecerem a importância de comunicar claramente seus próprios limites e respeitar o espaço do outro. A metodologia baseou-se em princípios de dinâmica de grupo, inspirada nas concepções de Kurt Lewin, que entende o grupo como um campo dinâmico de forças, e Jacob Levy Moreno, que valoriza a interação e a espontaneidade como meios de aprendizagem relacional. Os resultados observados evidenciaram maior consciência sobre os próprios limites, fortalecimento das habilidades socioemocionais e melhoria na comunicação e nos vínculos interpessoais dentro do grupo. Conclui-se que a experiência contribuiu significativamente para o desenvolvimento da saúde emocional no ambiente de trabalho, mostrando que práticas vivenciais e interativas podem ser potentes ferramentas para estimular o autoconhecimento, o respeito mútuo e a construção de relações mais saudáveis e seguras no contexto organizacional.

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 Docente do Curso de Psicologia pelo Centro Universitário UNIVERSO-Goiânia. Doutora em Direito Público pela UNESA Rio de Janeiro (2021).

Palavras- chave: Autoconhecimento; Dinâmica de grupo; Limites pessoais; Psicologia; Relações interpessoais.