



EXPLORANDO A CONFIANÇA E A COMUNICAÇÃO: UMA DINÂMICA COM LENÇOS NO CURSO DE PSICOLOGIA

Valeria de Almeida Costa Pinto Victorino (valeria.victorino@unigranrio.edu.br)

UNIGRANRIO AFYA, Campus Barra da Tijuca - RJ

Área: Ciências Humanas e Linguística

Introdução/Justificativa: A confiança e a comunicação são fundamentais no campo da psicologia, tanto para os profissionais quanto para os indivíduos em processo terapêutico. Para explorar esses elementos essenciais, propomos uma dinâmica envolvendo lenços, onde os participantes serão vendados e guiados por colegas. Esta atividade visa não apenas promover a confiança e a comunicação, mas também estimular a empatia e a sensibilidade interpessoal. **Objetivo(s):** Promover a confiança entre os participantes. Aumentar a conscientização sobre a importância da comunicação verbal e não verbal. Estimular a empatia e a compreensão das perspectivas dos outros. Refletir sobre a importância do cuidado mútuo em contextos interpessoais. **Método/Relato da Experiência:** Os participantes foram divididos em pares, onde um foi vendado e o outro atuou como guia. O guia conduziu seu parceiro vendado através de um percurso pré-determinado, utilizando apenas instruções verbais e, se necessário, toques suaves para evitar obstáculos. Durante a atividade, os participantes tiveram a oportunidade de trocar os papéis de guia e vendado, garantindo que todos experimentassem ambas as perspectivas. Durante a atividade, observou-se atentamente a interação entre os participantes, registrando as expressões faciais, os padrões de comunicação e quaisquer desafios enfrentados. Após a conclusão da atividade, foi realizada uma discussão em grupo para refletir sobre as experiências e os insights obtidos. **Resultados:** Os resultados esperados incluem um aumento na confiança entre os participantes, uma melhoria na comunicação interpessoal e uma maior conscientização sobre a importância do cuidado mútuo e da empatia. Os participantes também relataram uma sensação de conexão mais forte com seus colegas de curso, resultante da experiência compartilhada durante a dinâmica. **Considerações Finais:** Esta dinâmica com lenços oferece uma oportunidade valiosa para os estudantes de psicologia explorarem conceitos fundamentais, como confiança, comunicação e empatia, de uma maneira prática e envolvente. Ao promover o cuidado mútuo e a compreensão das perspectivas dos outros, essa atividade pode contribuir significativamente para o desenvolvimento pessoal e profissional dos participantes. Além disso, os insights obtidos durante a atividade podem ser aplicados em contextos terapêuticos e de aconselhamento, enriquecendo a prática clínica dos futuros psicólogos.

Palavras-chave: Psicologia. Confiança. Comunicação. Empatia.