

## CAMINHOS PARA O AUTOCONHECIMENTO: EXPLORANDO A PSICOLOGIA

### **Francisca Iasmim Lanes Gomes Lima**

Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).

E-mail: 2023010531@unicatolicaquixada.edu.br

### **Alef Mateus da Silva**

Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).

E-mail: 20230101143@unicatolicaquixada.edu.br

### **Sínara Cunha Diógenes Raulino**

Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).

E-mail: 2023010546@unicatolicaquixada.edu.br

### **Vitória Gabriele Rodrigues da Silva**

Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).

E-mail: 2023010618@unicatolicaquixada.edu.br

### **Anice Holanda Nunes Maia**

Docente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).

E-mail: aniceholanda@unicatolicaquixada.edu.br

## RESUMO

A área da Arteterapia tem sido objeto de crescente interesse profissional e acadêmico, sendo visto a sua relevância e impacto na Psicologia, sendo uma prática terapêutica que utiliza a expressão artística como forma de tratamento. Com seu campo principal sendo sobre o autoconhecimento e desenvolvimento pessoal, onde visa explorar diferentes características de personalidade, emoções e comportamentos, a Arteterapia tem gerado benefícios emocionais e psicológicos. Este resumo tem como objetivo avaliar a junção entre Arteterapia e Psicologia, de forma como a utilização de técnicas artísticas possa facilitar o processo terapêutico. Através de estudos e práticas em campo, foi buscado demonstrar como a Arteterapia pode promover a saúde mental, auxiliando na expressão de sentimentos, na resolução de conflitos internos e na melhoria do bem-estar geral dos pacientes. A metodologia adota para este estudo é fundamental na revisão sistemática de estudo de caso publicados em sites de instituições de saúde mental e artigos acadêmicos, explorando uma diversidade de práticas da arteterapia em diferentes contextos sociais e culturais. O objetivo da dinâmica se caracterizou na vivência dos indivíduos, possibilitando estabelecer uma conexão direta com suas necessidades inconscientes. A ação foi uma jornada emocionante de autodescoberta e crescimento pessoal, onde também contribuiu na promoção a empatia e compreensão das diferenças individuais, fortalecendo as relações interpessoais e criando um ambiente mais inclusivo e acolhedor. Habilidades como de comunicação e resolução de problemas foram aprimoradas, permitindo que os participantes se expressassem de forma mais clara e assertiva, enquanto cultivavam relações mais saudáveis e empáticas consigo mesmo e com o outro. Para concluir, podemos destacar que a ação não apenas proporcionou um aprendizado acadêmico e profissional significativo, como também promoveu um ambiente de prática e reflexão essencial para o desenvolvimento dos alunos, onde a abordagem escolhida permitiu que explorassem e expressassem suas questões pessoais de maneira criativa e significativa. A participação ativa e entusiástica dos alunos demonstra o impacto positivo dessa metodologia, que vai além do

aprendizado. Com a continuidade dessas ações, espera-se que os alunos e continuem a aperfeiçoar suas habilidades e fortalecer suas competências pessoais e profissionais, evidenciando a importância de integrar práticas vivenciais no processo educativo.

**Palavras-chave:** Autoconhecimento. Arteterapia. Saúde mental.