

# **PSICOLOGIA GERAL**

Bianca Mascarenhas

# **Processos psicológicos**



**Sensação / Percepção / Atenção / Memória  
Emoção / Sentimento / Linguagem /  
Comunicação**

# Percepção

Capacidade de captar os estímulos do meio para processamento da informação.

Os órgãos dos sentidos captam as informações, ou seja, o processamento cerebral depende dos mesmos.

Considerada uma característica subjetiva.

***Processo psicológico por meio do qual extraio e assimilo informações do ambiente***

# Percepção

Organiza e interpreta as sensações



**EXPERIÊNCIAS VIVIDAS**

**NECESSIDADES**

**CRENÇAS**

**EMOÇÕES**

**EXPECTATIVA**

**INFLUÊNCIA DO GRUPO**

# PERCEPÇÃO

Visual  
Auditivo  
Tátil  
Olfativo  
Gustativo

PROCESSAMENTO  
INTERNO

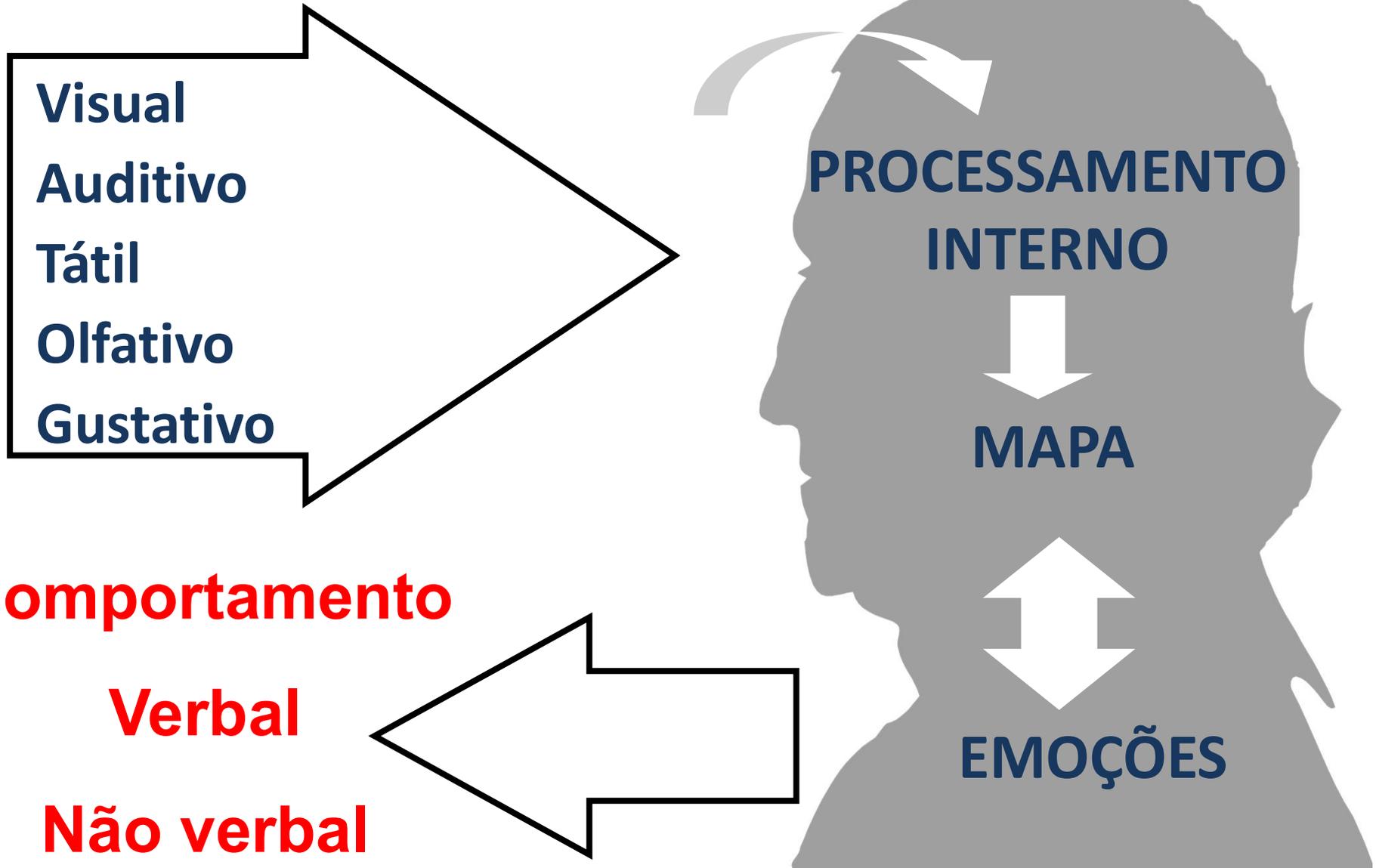
MAPA

EMOÇÕES

Comportamento

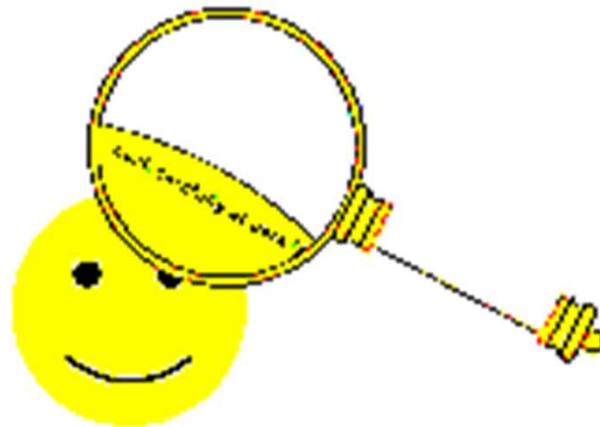
Verbal

Não verbal



# Atenção

Processo encarregado de concentrar nossos recursos em uma série de estímulos e ignorar o restante. Ocorre porque não podemos atender a todos os estímulos ao mesmo tempo.



Se relaciona intimamente com outros processos psicológicos como memória, aprendizagem, resolução de problemas

# **4 Tipos de Atenção**

**Seletiva**

**Alternada**

**Sustentada**

**Concentrada**

**Atenção seletiva**: a habilidade para se centrar em um estímulo ou atividade na presença de outros estímulos.

Quem tem Atenção Seletiva consegue escolher qual será o foco da mente.

Ex: manter a atenção em locais com barulho.

Baixa distração quando focado no que quer

Benefícios:

maior rendimento na aprendizagem /  
aumento da performance

# **Atenção Seletiva: como desenvolver**



**Isolando sons**

**Exercite sua mente**

**Mantenha suas ideias organizadas**

**Leia em locais públicos**

**Atenção alternada**: habilidade de alternar o foco da atenção. Não perde o foco, alterna.  
Facilita a execução de tarefas que exigem mais de um nível de entendimento.

Ex: montar um móvel (quem tem atenção alternada, conseguirá ler o manual e a cada etapa lida, tentará montar o móvel).

Utilizada no trânsito!

Benefícios:

Pessoas que precisam realizar mais de uma atividade durante o dia

# **Atenção Alternada: como desenvolver**



**Escolha, diariamente, duas atividades para se concentrar ao longo de todo o seu dia de trabalho.**

**Atenção sustentada**: ideal para quem precisa manter o foco durante um longo tempo, em uma atividade ininterrupta e constante.

Ex: atenção em palestras, cursos, treinamentos, aulas, sem as distrações atrapalhar.

Se relaciona bastante com a atenção seletiva mas é diferente porque necessita concentração por longo período

Para desenvolver:

Fazer, todos os dias, uma lista de prioridades e volte o foco para a execução de uma atividade por vez, por partes

Exercite manter o foco em uma única atividade por 25 min

**Atenção concentrada**: Diferente da Atenção Seletiva, quem tem Atenção Concentrada se mantém atento ao que faz.

O indivíduo com Atenção Concentrada direciona a atenção para o artigo que lê, para o texto que escreve porque é o que ele executa naquele momento.

Para desenvolver:

Dividir a jornada de trabalho / estudo em fatias, para que tenha a oportunidade de realmente dar atenção a apenas uma demanda por vez

# Memória

Capacidade de reter e recuperar informações



Armazenamento de informações e fatos obtidos das experiências ouvidas ou vividas.

Relaciona-se à aprendizagem (que utiliza a memória para reter as informações no cérebro)

# Memória

Nos permite lembrar informações explícitas (a capital da França) ou informações procedimentais (andar de bicicleta).

É muito útil ter informações sobre nossas experiências passadas para poder raciocinar e agir sobre eventos futuros.

Os demais processos psicológicos básicos possuem um forte suporte da memória.

# Tipos de Memória

**Memória de curto prazo:** retém a informação por menos tempo, até que ela seja esquecida ou guardada. Dividida em:

**Memória imediata:** Retém a informação logo que é recebida. Ex: nome de uma pessoa que acabamos de conhecer

**Memória de trabalho:** “memória de curta duração”; relacionada à manutenção temporária e processamento da informação durante a realização de tarefas. Ex: cálculos mentais

# Tipos de Memória

**Memória de longo prazo:** retém recordações de episódios e fatos da nossa vida. São elas:

**Declarativa:** lembranças dos fatos que você consegue contar.

As perdas de memórias declarativas são comuns durante envelhecimento (por dar menos atenção aos fatos corriqueiros ou associadas a doenças como estresse crônico, depressão ou demências (Mal de Alzheimer)).

# Tipos de Memória

**Não-declarativas:** memórias que não podem ser contadas ou ensinadas oralmente.

Ex: aprender a dirigir. (teoria x prática).

**Semântica:** envolve os conhecimentos organizadores do mundo.

Ex: dia que o Brasil foi descoberto e quem o descobriu.

# Tipos de Memória

**Episódica:** memória autobiográfica e envolve os acontecimentos da vida de uma pessoa.

Ex: lembrar da sua formatura, do dia do casamento, da entrevista de emprego.

## Resumindo...

- Memória de curto prazo (imediate / de trabalho)
- Memória de longo prazo (declarativas / não declarativas)
- Semântica
- Episódica

# Emoção

Estado mental e fisiológico, ligado a uma variedade de sentimentos, pensamentos e maneiras de agir.

## Emoção x Sentimento

Emoção é um conjunto de respostas químicas e neurais baseadas nas memórias emocionais, e surgem quando o cérebro recebe um estímulo externo.

O sentimento é uma resposta à emoção e diz respeito a como a pessoa se sente diante daquela emoção

# Emoção

As **emoções** trazem significados e conexões para nossa vida. Elas servem como uma forma de comunicação entre as pessoas.



# Emoção

**As emoções são construções sociais, adquirimos à medida que nos relacionamos.**

Percepção das emoções varia de cultura para cultura



**Emoção** do termo latino *emotio*, "movimento, comoção, ato **de mover**" - sentir **emoções é mover-se**