

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

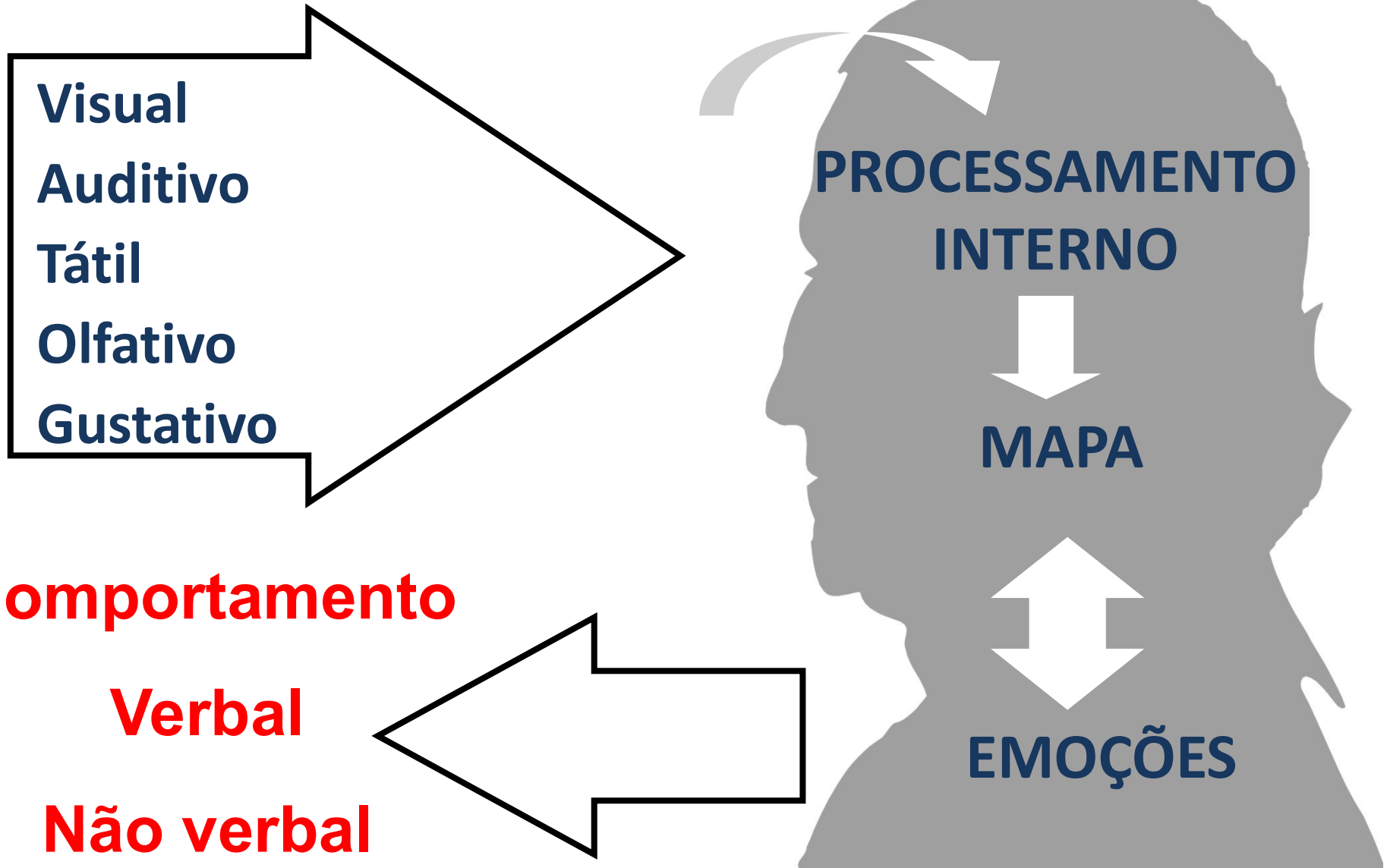
MAPA

EMOÇÕES

Comportamento

Verbal

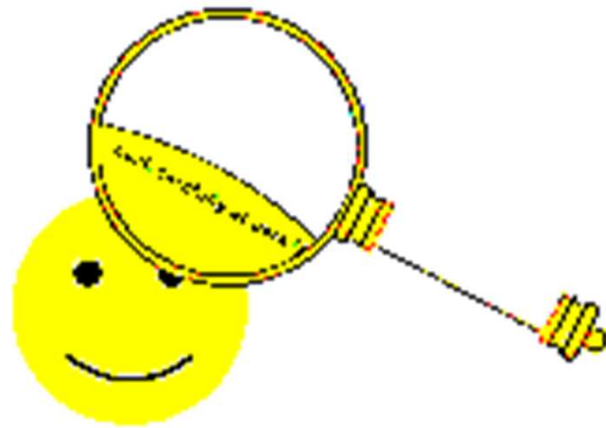
Não verbal



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 *emotione*, "movimento, comoção, ato **de mover**" - sentir **emoções é mover-se**