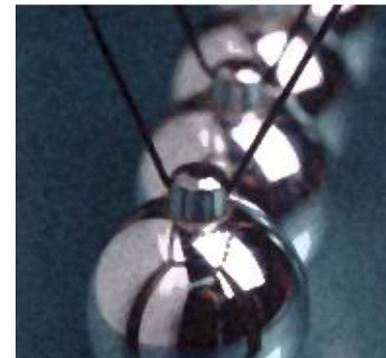




Escola Profissional de Salvaterra de Magos



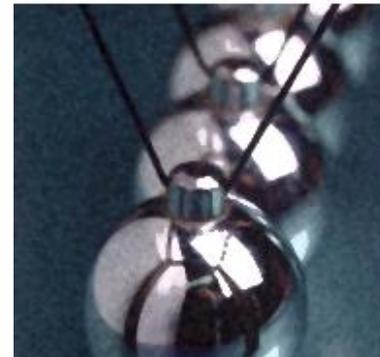
PROCESSOS COGNITIVOS, EMOCIONAIS E MOTIVACIONAIS

Psicologia

Profª Vera Figueiredo

Processos Cognitivos

- Percepção
- Memória
- Inteligência
- Pensamento



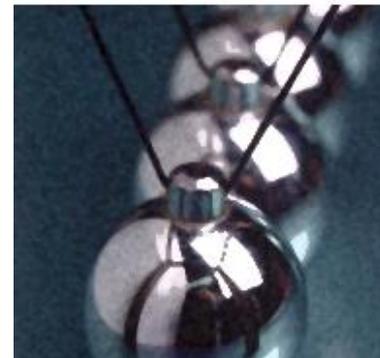
Processos Cognitivos

Modo como o individuo percebe, aprende, recorda e pensa a informação.

A cognição é \neq nas várias fases da vida.



Tem a ver com a maturação e a interação com o meio ambiente.

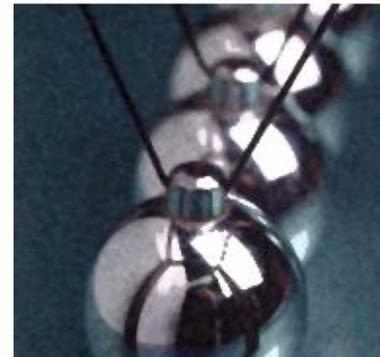


Processos Cognitivos

Percepção

Captação significativa do mundo através dos cinco sentidos:

- Visão
- Audição
- Olfato
- Gosto
- Tato

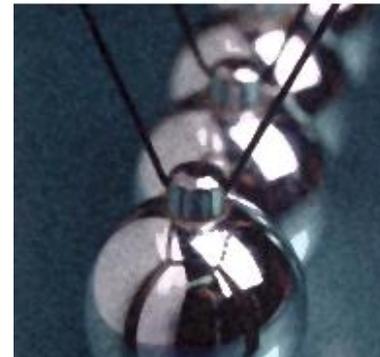


Processos Cognitivos

Percepção

Resulta da sensação a que é atribuído significado.

Construção do sujeito e não uma cópia do mundo.



Processos Cognitivos

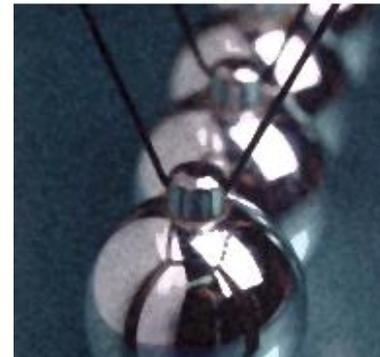
Sensação

1º impacto...

Nasce dos sentidos...

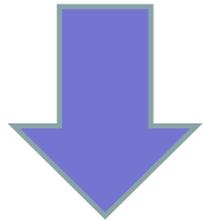
Captação de estímulos realizada pelos órgãos sensoriais.

Percepção



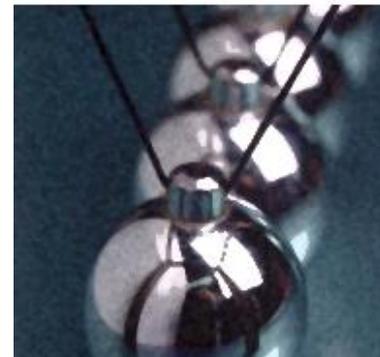
Processos Cognitivos

Com as **Sensações** chegamos ao conhecimento... é preciso interpretá-lo.



PERCEÇÃO

Percepção



Processos Cognitivos

Carácter Seletivo da percepção

A atenção serve para nós “seleccionarmos” apenas aquilo que queremos – filtra estímulos, pode ser:

- Voluntária
- Involuntária

Percepção

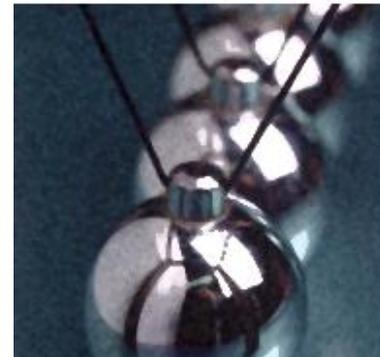


Processos Cognitivos

Voluntária: depende do individuo dos seus interesses e motivacionais etc.

Ínvoluntária: é despertado pelo exterior quando algum objeto se evidencia em relação a outros.

Percepção





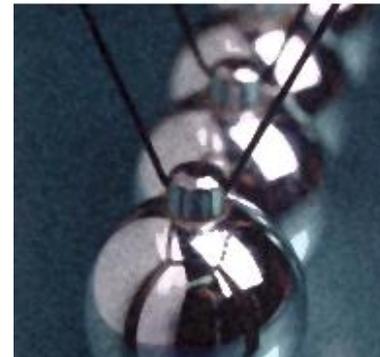
Processos Cognitivos

Carácter Bipolar da perceção

O sujeito e o objeto são os dois polos intervenientes no processo percetivo.

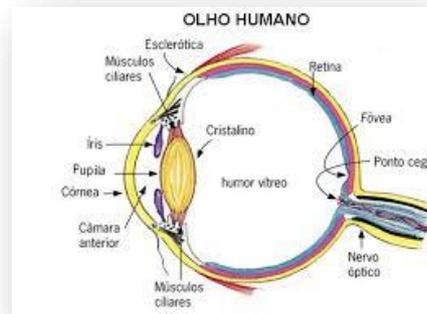
- **S**ujeito - capta estímulos (órgãos recetores)
- **O**bjeto - é exterior.

Perceção

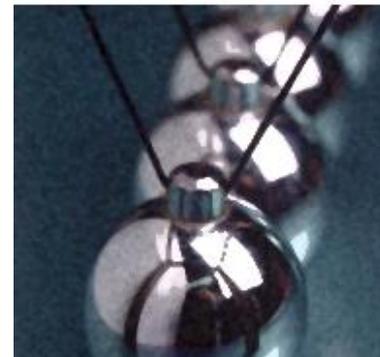


Mecanismos Percetivos

Os Estímulos luminosos que sensibilizam a nossa retina são codificados em impulsos nervosos que são transmitidos pelos nervos óticos às áreas visuais do córtex, que processam como uma informação.



Percepção



Mecanismos Perceptivos



Percepção

<https://www.youtube.com/watch?v=FzeXeXR9cCs>

FT-1 Mundo das Cores



Mecanismos Perceptivos

Constância Perceptiva

Apesar de recebermos sensações diferentes de um mesmo objeto, temos tendência a percebê-lo da mesma forma. Pode ter três formas diferentes:

- a) Constância do Tamanho
- b) Constância da Forma
- c) Constância do Brilho e da Cor

Percepção



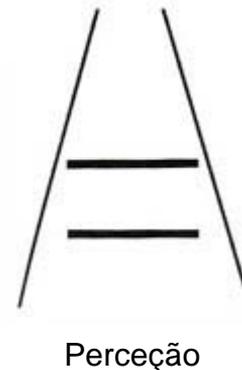
Mecanismos Percetivos

Constância do Tamanho

Percecionamos o tamanho de um objeto ou de uma pessoa independentemente da distância a que se encontra.

O mesmo objeto, apresentado a \neq s distâncias, forma na retina imagens com \neq s tamanhos.

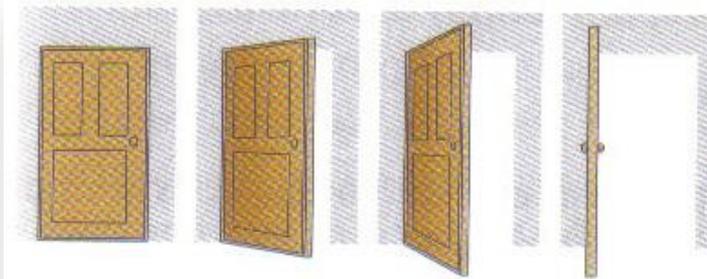
O cérebro interpreta os dados que recebe mantendo constante o tamanho.



Mecanismos Percetivos

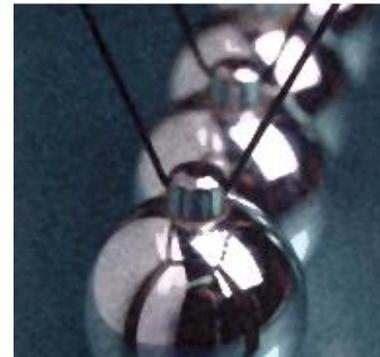
Constância da Forma

Um objeto nunca forma a mesma imagem retiniana: a luz é \neq ; a incidência e o ângulo do olhar também são diferentes, a distância muda constantemente, mas nós reconhecemo-la.



Demonstração da permanência da forma

Conforme a porta vai sendo aberta, percebemos a constância da sua forma rectangular, apesar da imagem projectada na retina mudar.



Mecanismos Percetivos

Constância do brilho e da cor

Nós mantemos constantes o brilho e a cor dos objetos, mesmo quando as circunstâncias físicas nos dão outra informação.

Percecionamos uma casa branca em plena luz do sol e mantemos constante a cor à noite.

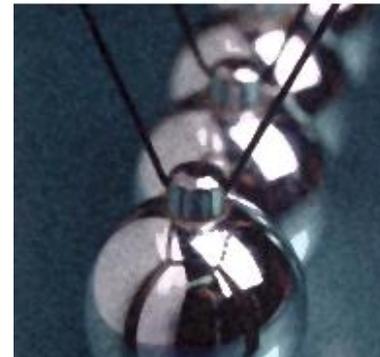
Perceção



Importante

Para se compreender o processo cognitivo é importante reconhecer a subjetividade da nossa percepção do mundo: percebemos o meio que nos rodeia em função dos nossos conhecimentos anteriores, das nossas experiências, dos nossos interesses, valores e expectativas e não de uma forma neutra e objetiva.

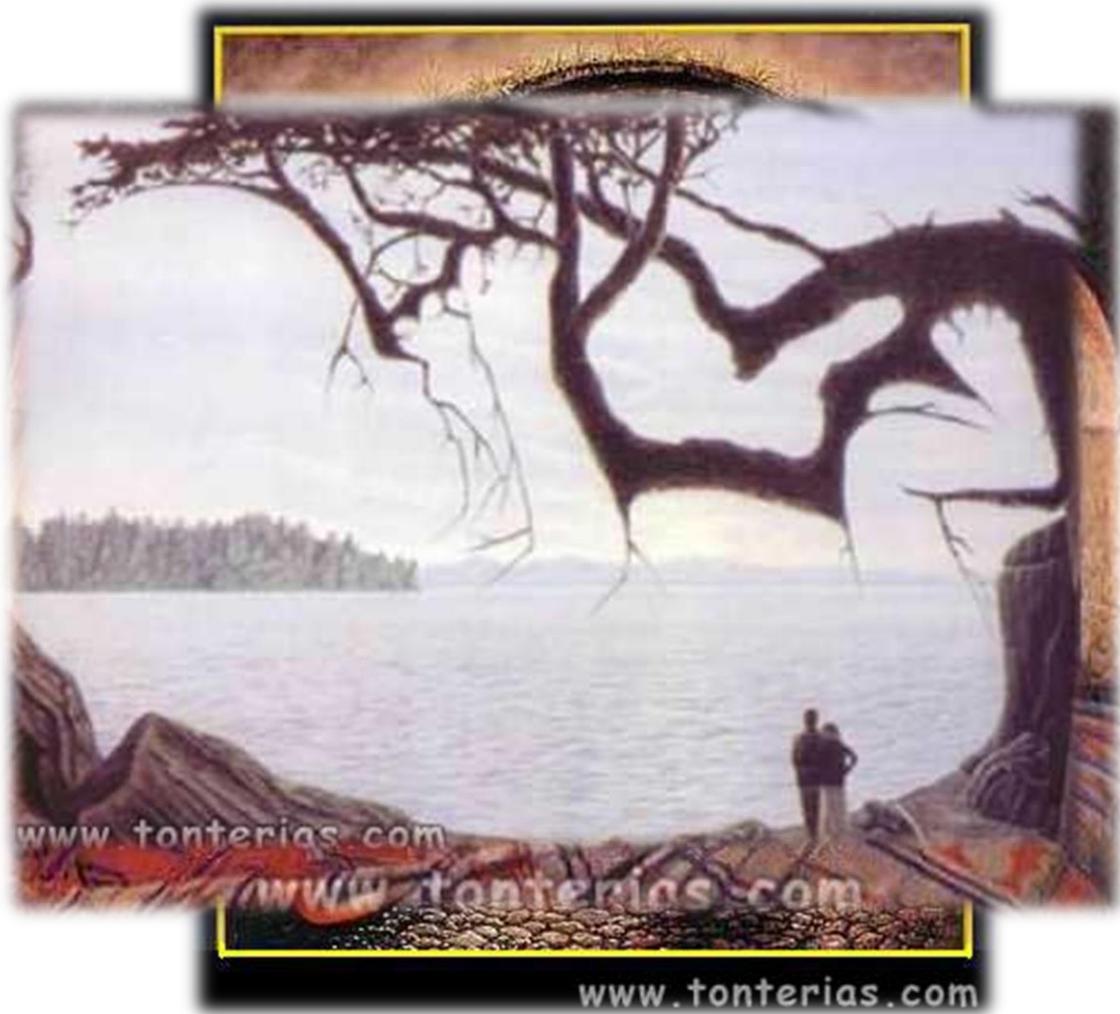
Percepção
FT – Observar uma paisagem





"A beleza está nos olhos do observador."

(Marshall McLuhan)



[Video](#)

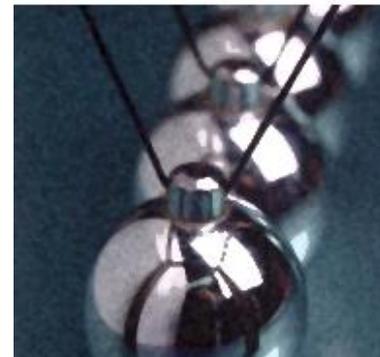
PERCEÇÃO



O mundo é como um espelho que devolve a cada pessoa o reflexo dos seus próprios pensamentos.

Cada um de nós influencia a forma como percebemos a realidade. Não a analisamos de uma forma objetiva.

[Vídeo](#) "Mudanças"



MEMÓRIA



MEMÓRIA

Também chamado de comportamento mnésico é um comportamento cognitivo que consiste na **Aquisição/codificação**, na **Retenção** e na **Atualização/Recordação** de informação relativa a fenómenos não atuais.



PROCESSOS –CHAVE NA MEMÓRIA

A memória depende de três processos sequenciais:

- Codificação
- **Armazenamento**
- **Recuperação**



CODIFICAÇÃO

HOMEM	Envolve a formação de um código de memória.
COMPUTADOR	Inserção dos dados por meio do teclado.



ARMAZENAMENTO

HOMEM	Envolve a manutenção constante da informação codificada na memória.
COMPUTADOR	Salvamento dos dados em arquivos no disco rígido.



RECUPERAÇÃO

HOMEM

Envolve a recuperação da informação armazenada na memória.

COMPUTADOR

Chamada do arquivo e exposição dos dados no monitor.



CODIFICAÇÃO

Transformação dos dados de modo a serem armazenados na memória.

Ex: memorizar longas sequências numéricas

Pi – 3,1415926536

Repetindo inúmeras vezes estes números; mas como é mais simples aprender uma série de frases, quanto mais significativa melhor.

“ Até é giro e muito divertido ir viajar acolá sem pressa”

Por partes temos: “até” (3 letras) “giro” (4 letras) “e” (1 letra) “muito (5 letras) e assim por diante.



CODIFICAÇÃO por COMPREENSÃO

Consiste em tornar a informação significativa para facilitar a recordação. Uma forma de aumentar o significado da informação é categorizá-la numa base organizada de conhecimentos.

Ex. memorizar a seguinte lista de doze itens: flauta, bicicleta, banquinho, piano, cadeira, carro, skate, tuba, sofá, clarinete, autocarro, mesa-de-cabeceira.

Se as incluirmos nas categorias de instrumentos musicais - flauta, trombone, piano, tuba. Mobiliário – sofá, mesa-de-cabeceira, cadeira, banco.... É mais fácil a aquisição e a sua retenção por um período mais longo.



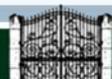
CODIFICAÇÃO por CONTEXTUALIZAÇÃO

Corresponde ao estabelecimento de relações, conectando os factos com contextos, experiências passadas ou expectativas, de modo a aumentar a sua significação.

Ex. leu-se em voz alto a um individuo: “Maria ouviu a carrinha dos gelados e aproximar-se. Lembrou-se do dinheiro que tinha recebido no seu aniversário e correu para dentro de casa.”

Passadas umas horas, quando pedimos ao individuo que repetisse o que ouvira, ele disse: “ uma menina, acho que se chamava Maria, foi a correr para casa buscar o dinheiro que lhe tinham dado nos anos, para comprar um gelado. Comprou o gelado e ficou toda contente.”

Estória
FT – Fatores de memória



TIPOS DE MEMÓRIA

➤ **MEMÓRIA A CURTO PRAZO**

➤ **MEMÓRIA A LONGO PRAZO**



TIPOS DE MEMÓRIA

MEMÓRIA A CURTO PRAZO

Corresponde ao armazenamento ou fixação de informação por curtos períodos (5 a 9 elementos). A memória persiste apenas por um período de tempo limitado, podendo ser esquecida ou passar para memória a longo prazo.



MEMÓRIA A CURTO PRAZO

Memória
Imediata/Sensorial

- A informação fica retida por um período de 30 seg.

Memória de
Trabalho

- Mantemos a informação enquanto ela nos é útil.



TIPOS DE LONGO PRAZO

MEMÓRIA A LONGO PRAZO

Tem uma capacidade ilimitada, a sua informação é codificada de forma mais elaborada. Possibilita a conservação de dados por períodos de horas, dias, anos ou mesmo por toda a vida.



MEMÓRIA A LONGO PRAZO

Memória Não Declarativa

Memória automática, que mantém as informações subjacentes à questão “como”?

Ex: andar de bicicleta, lavar os dentes...

Memória Declarativa

Implica a consciência do passado, do tempo, reportando-se a acontecimentos, factos, pessoas...

Ex: nome dos avós

Datas de aniversário ...



MEMÓRIA DECLARATIVA

Episódica

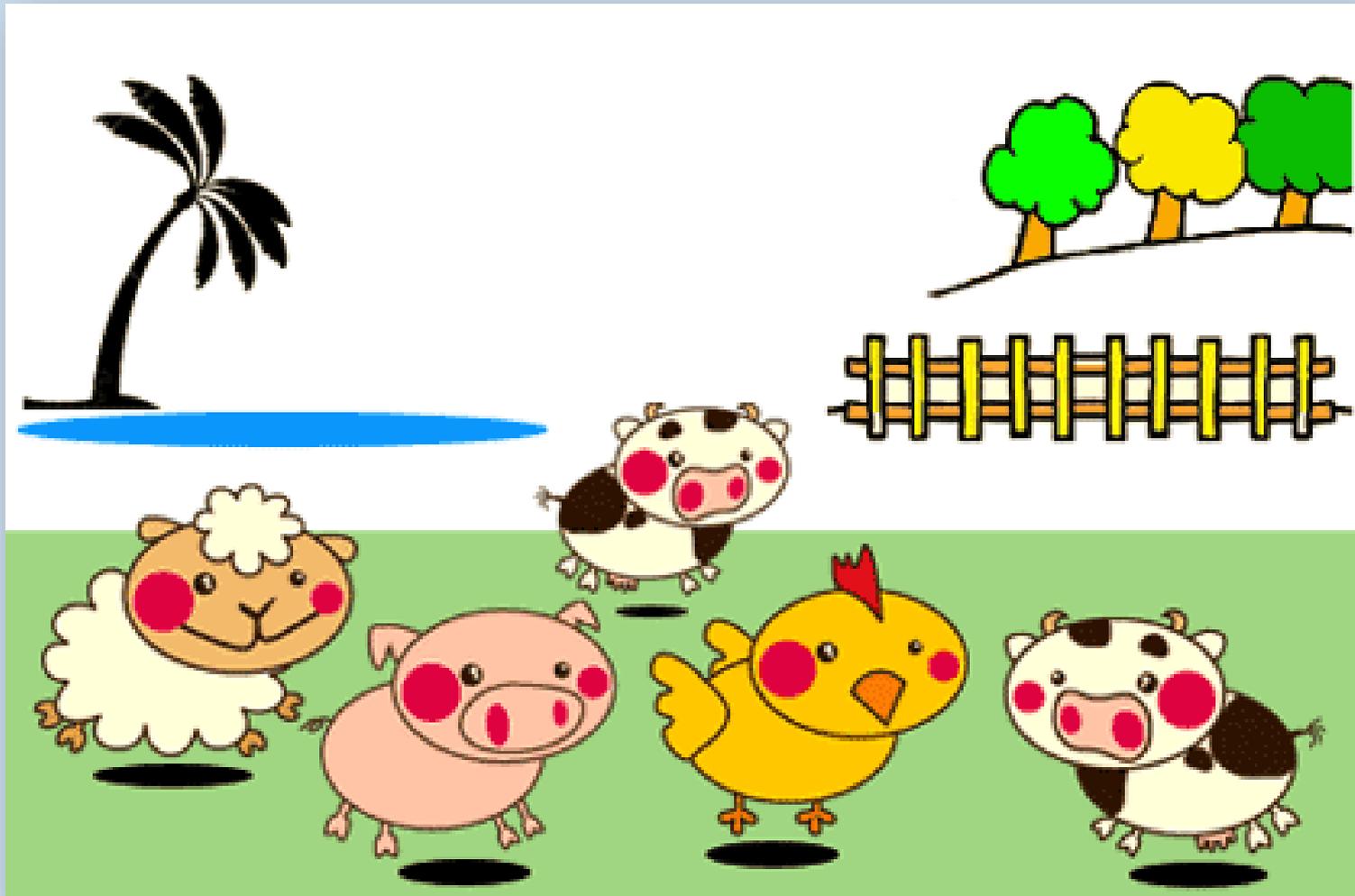
Envolve recordações, como os rostos dos familiares, amigos e ídolos, músicas preferidas, factos e experiências pessoais.

semântica

Refere-se ao conhecimento geral sobre o mundo. Ex: leis da química, factos históricos, formulas matemáticas...



TESTA A TUA MEMÓRIA



EXERCÍCIO

- 1 – Quantos porquinhos estão na imagem?
- 2 – Quantos são cor-de-rosa?
- 3 – Quantas árvores estão na imagem?
- 4 – De que cor é a palmeira?
- 5 – Existe um pinto?
- 6 – Quantas vacas estão na imagem?
- 7 – De que cor são as árvores situadas no lado direito?



ESQUECIMENTO

Comportamento cognitivo que consiste na incapacidade de reproduzir ou recordar os fenómenos não atuais que foram anteriormente memorizados.



TIPOS DE ESQUECIMENTO

1 ESQUECIMENTO REGRESSIVO

Ocorre quando surgem as dificuldades em reter novos materiais e em recordar conhecimentos, factos e nomes aprendidos recentemente. É comum em pessoas com mais idade.



TIPOS DE ESQUECIMENTO

2

ESQUECIMENTO MOTIVADO

Segundo Freud, nós esquecemos o que inconscientemente nos convém esquecer. (acontecimentos traumatizantes, penosos, recordações angustiantes são esquecidos para evitar a angustia e a ansiedade, assegurando o equilíbrio psicológico - recalcamiento.)



TIPOS DE ESQUECIMENTO



INTERFERÊNCIA DAS APRENDIZAGENS

As novas memórias interferem com a recuperação das memórias mais antigas.



FUNÇÃO DO ESQUECIMENTO

É um modo de preservarmos a nossa capacidade de memorização e de nos defendermos de situações traumáticas.

É seletivo e adaptativo, ou seja afasta a informação que não é útil e necessária.



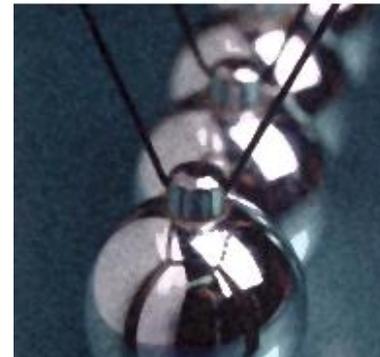
FT – Memória
Fatores de memória



INTELIGÊNCIA

Manifestações de inteligência

- ❖ Adaptação do indivíduo ao meio;
- ❖ capacidade de pensar abstratamente e resolver problemas;
- ❖ Capacidade de aprender.

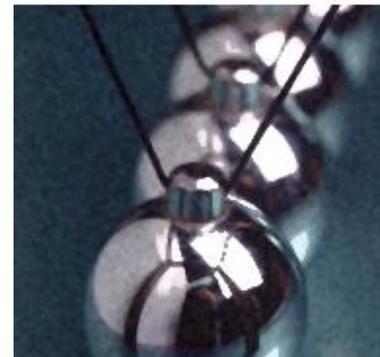


INTELIGÊNCIA É.....

Capacidade de enfrentar situações novas e de se adaptar a elas de uma forma rápida e eficiente.

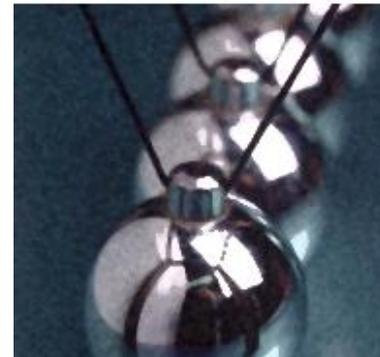
Capacidade de utilizar, com eficácia, conceitos abstratos.

Capacidade de fazer relações e aprender rapidamente.



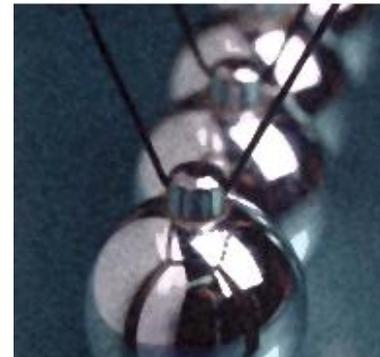
Processos Emocionais

- Emoções
- Inteligência Emocional
- Quociente Emocional
- Gestão das Emoções



Emoções

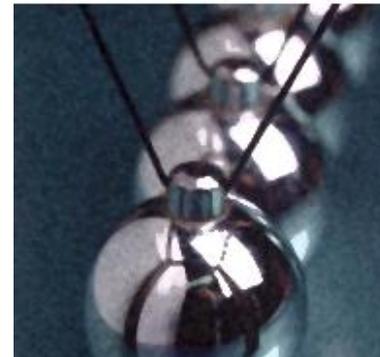
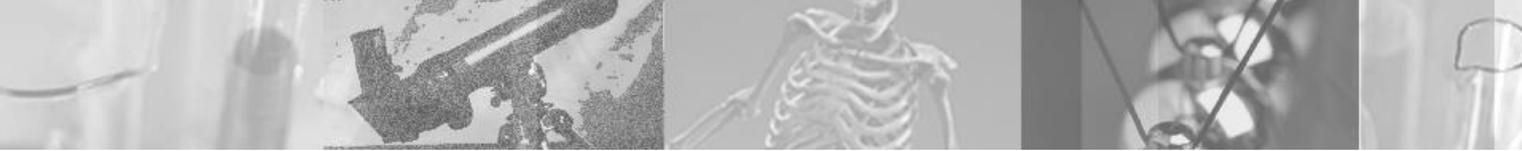
Experiência subjetiva desencadeada por um acontecimento, pessoa, situação, podendo ser acompanhada por reações orgânicas, gestos, movimentos e expressões vocais.



Componentes das Emoções

1. Cognitiva

É o conhecimento de um facto: o teu primo meteu o teu jogo na água.

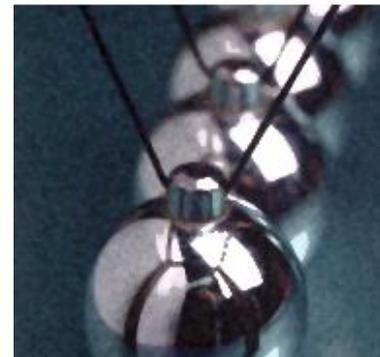


Componentes das Emoções

2. Fisiológica

Face ao incidente, o teu coração começou a bater mais depressa, a respiração ficou mais rápida, aumentou a tensão muscular...

Refere-se às manifestações orgânicas da emoção.



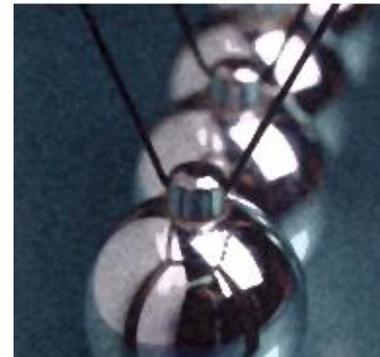
Componentes das Emoções

3. Comportamental

Tentaste conter palavras duras e rígidas;

O teu estado emocional poderia desencadear vários comportamentos (da agressão verbal à agressão física);

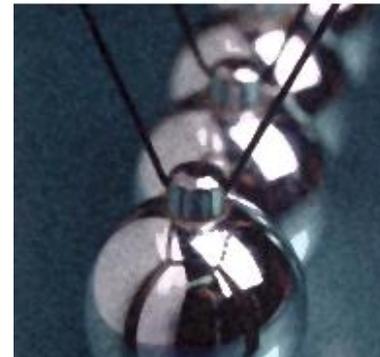
Face à situação, optaste por esboçar um sorriso de conveniência.



Componentes das Emoções

A previsão do resultado, que seria desagradável para todos os presentes levou-te a modificar o teu comportamento.

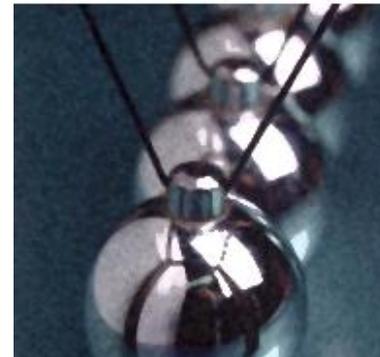
Teste da IE



Inteligência Emocional

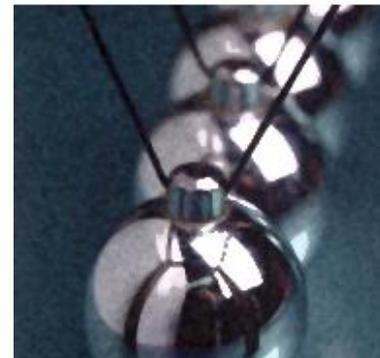
É a capacidade de:

- Conhecer e controlar as suas próprias emoções;
- Reconhecer, compreender as emoções dos outros e responder de modo adequado;
- Enfrentar e resolver uma situação emocionalmente instável.



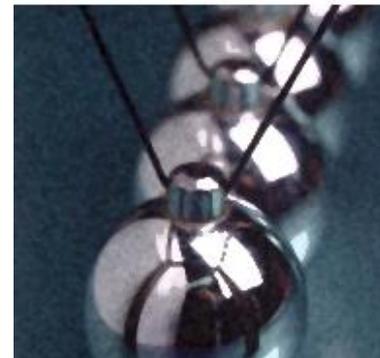
Quociente de Inteligência

valor, expresso quantitativamente, que traduz os resultados obtidos por um indivíduo que se submeteu a testes de inteligência.



QI ≠ QE

Segundo Goleman, a inteligência emocional distingue-se da inteligência cognitiva. Contudo, funcionam de forma integrada com a inteligência que está na base dos raciocínios lógicos.

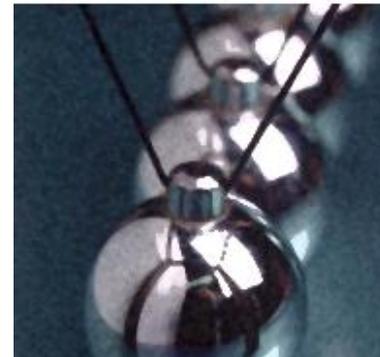




QI ≠ QE

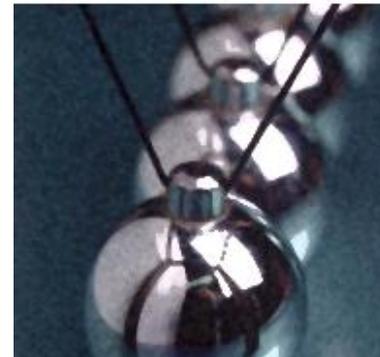
A Inteligência Cognitiva e a Inteligência Emocional não se opõem: as competências intelectuais e as emocionais devem articular-se, complementar-se.

Há uma interdependência entre a dimensão cognitiva e a dimensão emocional.



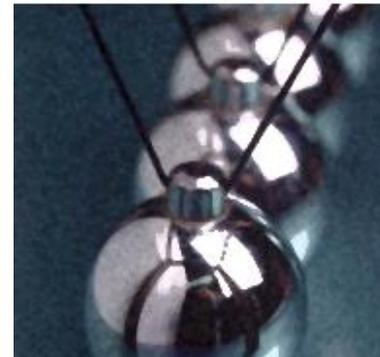
Nota

Considera-se que uma pessoa é emocionalmente inteligente quando apresenta facilidade de integração e de relacionamento com os outros, capacidade de adaptação às mudanças do meio em que está inserida.



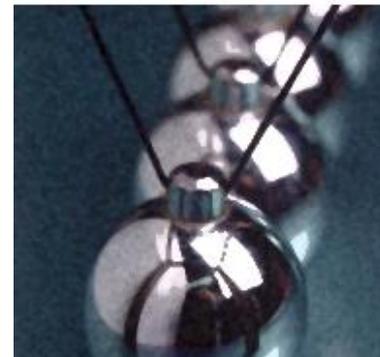
Gestão das Emoções

“ O sucesso de uma organização envolve três áreas: a produtividade, a qualidade e as relações. São estas três vertentes que definem um bom colaborador.”



Gestão das Emoções

Daniel Goleman afirma que ao desenvolvermos a nossa inteligência emocional reagimos melhor às situações, por conseguinte melhoramos o nosso desempenho intelectual.

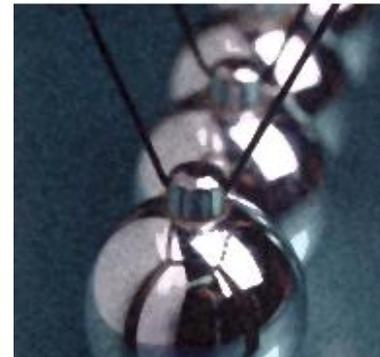


Sugestões para desenvolver a gestão das emoções



Autoconhecimento Emocional

Conhecimento que o indivíduo tem de si próprio, dos seus sentimentos, afetos e intuição.

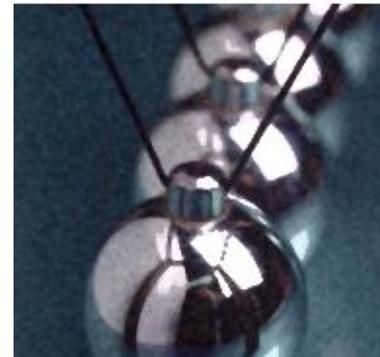


Sugestões para desenvolver a gestão das emoções

2

Autocontrolo

Capacidade de gerir o estado interior, as emoções, canalizando-as para um comportamento adaptado, apropriado às diferentes situações.

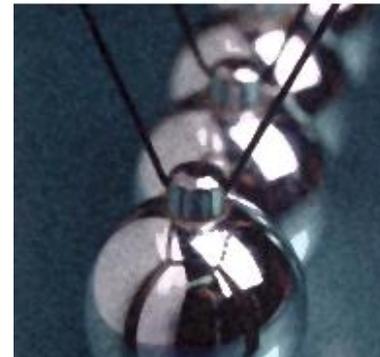


Sugestões para desenvolver a gestão das emoções



Automotivação

É importante direcionar emoções para atingir as metas, os objetivos estabelecidos. As emoções podem facilitar que alcancemos os objetivos se nos empenharmos, tivermos iniciativa e formos otimistas.

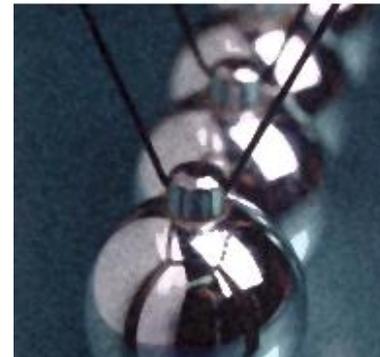


Sugestões para desenvolver a gestão das emoções



Empatia

Reconhecer emoções, sentimentos, necessidades e preocupações das outras pessoas e ser capaz de se colocar no seu lugar. Esta competência permite compreender os outros, para melhor gestão das emoções.

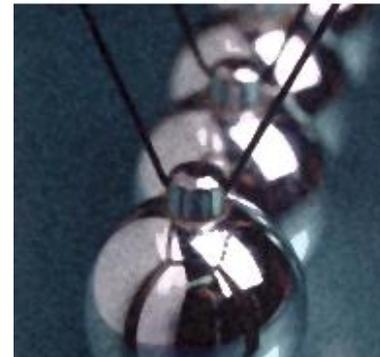


Sugestões para desenvolver a gestão das emoções



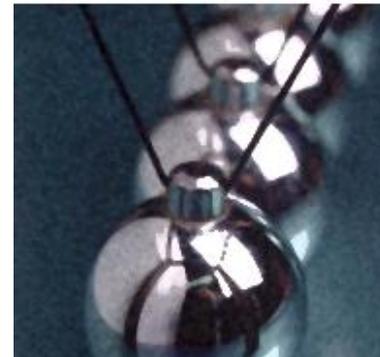
Gestão de relacionamentos pessoais

Aptidão e facilidade de relacionamento: resolução de conflitos; negociação, coesão de grupo.



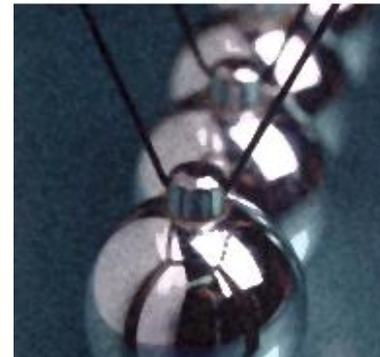
Processos Motivacionais

- Motivação
- Ciclo Motivacional
- A teoria de Maslow



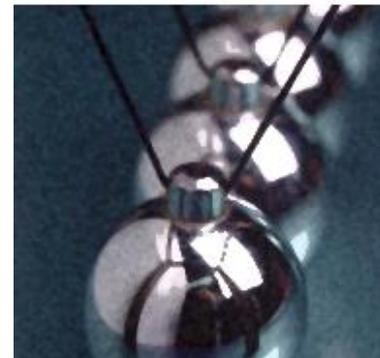
Processos Motivacionais

Motivação é um impulso que faz com que as pessoas ajam para atingir objetivos.



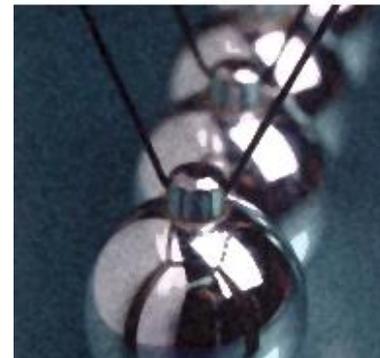
Processos Motivacionais

Envolve fenômenos emocionais, biológicos e sociais e é um processo responsável por iniciar, direcionar e manter comportamentos relacionados com o cumprimento dos objetivos estabelecidos.



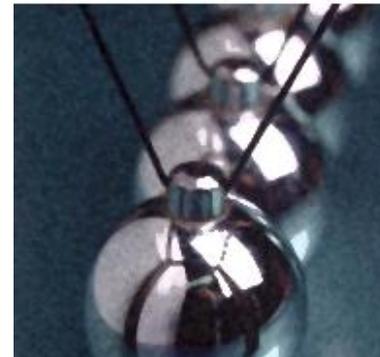
Processos Motivacionais

Motivação é o que faz com que os indivíduos deem o melhor de si, façam o possível para conquistar o que desejam.



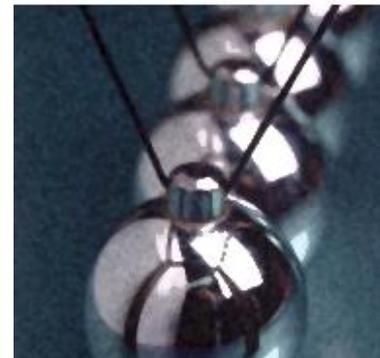
Motivação Intrínseca

A motivação pode acontecer através de uma força interior, ou seja, cada pessoa tem a capacidade de se motivar ou desmotivar, também chamada de auto-motivação, ou motivação intrínseca



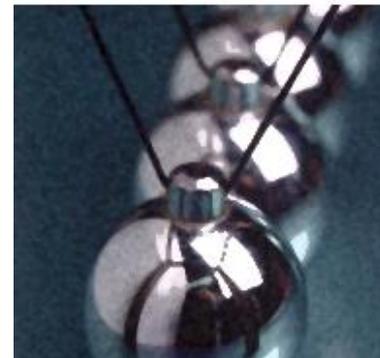
Motivação Extrínseca

A motivação extrínseca, é gerada pelo ambiente que a pessoa vive, o que ocorre na vida dela influencia a sua motivação.



Motivação no Trabalho

A motivação é um conjunto de motivos que se manifestam e influenciam a conduta de um indivíduo.



Motivação no Trabalho

A motivação no trabalho influencia a disposição que o colaborador de uma empresa tem para cumprir as suas tarefas. Quanto mais motivado está, melhor vai cumprir o seu trabalho.

