



SoCrATest



GLOSSÁRIO

Declaração sobre Direitos de Autor



Esta obra está licenciada sob uma Licença “Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License”. É livre de:

- partilhar - copiar e redistribuir o material em qualquer suporte ou formato
- adaptar - remodelar, transformar, e construir sobre o material

nos seguintes termos:

- **Atribuição** — Deve dar o devido crédito, facultar uma ligação à licença, e indicar se foram feitas alterações. Pode fazê-lo de qualquer forma razoável, mas não de qualquer forma que sugira que o licenciador o subscreva ou a sua utilização.
- **Não-Comercial** – O material não pode ser utilizado para fins comerciais.
- **ShareAlike** – Se remodelar, transformar ou construir sobre o material, deve licenciar o material alterado em termos idênticos.

Introdução

O **glossário SoCrATest** é um documento que lista e define os termos e acrónimos chave utilizados no projeto SoCrATest. Serve de referência para os beneficiários finais e partes interessadas para assegurar um entendimento comum da terminologia utilizada em todas as vertentes do projeto desde as Competências transversais e Identificação da Criatividade, até ao conteúdo da Ferramenta de Avaliação. O glossário do projeto inclui definições e termos e todo e qualquer vocabulário único e especializado que foi utilizado nos grupos e na descrição das competências.

No nosso glossário, dividimos os termos da forma mais transparente possível, por ordem alfabética, de forma a facilitar a sua leitura e utilização. Ajuda os utilizadores que podem não ter conhecimentos especializados ou conhecimento do assunto a compreender rápida e facilmente termos importantes. O seu objetivo é melhorar a comunicação e a compreensão entre aqueles que têm diferentes níveis de especialização e conhecimento. Ao fornecer definições claras e concisas, um glossário ajuda a evitar confusões e mal-entendidos, e também facilita uma comunicação mais eficiente e eficaz. Pode também ser útil em contextos educativos para ajudar os utilizadores a compreender novos conceitos e terminologia.

Termos do Glossário

A

Termo	Descrição
Abordagem Multidisciplinar	Uma forma de lidar com questões profissionais em que indivíduos de diferentes disciplinas ou profissões colaboram para obter uma compreensão mais completa e detalhada da natureza das perguntas e consequentemente desenvolver respostas mais abrangentes.
Adaptabilidade	A capacidade de dar respostas adequadas a situações que mudaram ou estão a mudar; a capacidade de modificar ou ajustar o comportamento de uma pessoa ao conhecer diferentes circunstâncias ou pessoas.
Alegria	É um estado de bem-estar emocional (emoção de alegria, alegria, satisfação...) que uma pessoa experimenta ou num sentido restrito, quando coisas boas acontecem num momento específico, ou mais amplamente, como uma avaliação positiva da sua vida e realizações em geral - ou seja, bem-estar subjetivo.
Assertividade	Um estilo adaptativo de comunicação em que os indivíduos expressam diretamente os seus sentimentos e necessidades, mantendo ao mesmo tempo o respeito pelos outros. A falta de assertividade pode contribuir para a depressão e ansiedade, enquanto que as abordagens mal-adaptadas à assertividade se podem manifestar como agressão.
Atenção	Um estado em que os recursos cognitivos estão concentrados em certos aspetos do ambiente e não noutros e o sistema nervoso central está num estado de prontidão para responder a estímulos.
Atenção plena	Um estado mental alcançado ao focalizar a consciência no momento presente, ao mesmo tempo que se reconhece e aceita calmamente os sentimentos, pensamentos e sensações corporais, utilizados como uma técnica terapêutica.
Autenticidade	A qualidade de ser real ou verdadeiro. A prática diária de deixar de ser quem pensamos ser e de abraçar quem somos. Uma definição comum é que ser autêntico é viver a sua vida de acordo com os seus

	próprios valores e objetivos.
Autoaperfeiçoamento	A realização completa daquilo de que se é capaz, envolvendo o máximo desenvolvimento de capacidades e o pleno envolvimento e apreciação pela vida, particularmente como manifestado nas experiências de pico. O termo está associado especialmente a <i>Abraham Maslow</i> , que considerava o processo de luta pelo pleno potencial como fundamental, mas apenas possível de obter depois de satisfeitas as necessidades básicas de sobrevivência física, segurança, amor e pertença, e estima. Também chamado de autorrealização.
Autoconfiança	É descrito como autoconfiança: confiança nas capacidades, capacidades e julgamento de cada um. É uma atitude sobre as suas capacidades e aptidões. Significa que aceita e confia em si próprio e tem um sentido de controlo na sua vida. Conhece bem os seus pontos fortes e fracos, e tem uma visão positiva de si próprio.
Autoconsciencialização	A capacidade de se concentrar em si próprio e como as suas ações, pensamentos ou sentimentos correspondem ou não aos seus padrões internos. Se alguém é muito consciente de si próprio, pode avaliar-se a si próprio objetivamente, controlar as suas emoções, alinhar o seu comportamento com os seus valores, e compreender corretamente como os outros os veem.
Autoconceito	Descrição e avaliação de si próprio, incluindo características psicológicas e físicas, qualidades, aptidões, papéis e assim por diante. Os autoconceitos contribuem para o sentido de identidade do indivíduo ao longo do tempo. A representação consciente do autoconceito depende em parte da esquematização não consciente do autoconceito. Embora os autoconceitos estejam geralmente disponíveis em certa medida para a consciência, podem ser inibidos de representação, mas ainda assim influenciar o julgamento, o humor e os padrões de comportamento.
Auto concordância	A medida em que as pessoas perseguem objetivos pessoais com sentimentos de interesse intrínseco e de

	congruência de identidade. Os objetivos de autoconcordância são objetivos que estão alinhados com quem somos, o nosso eu autêntico, e com o que realmente queremos fazer nas nossas vidas.
Autocuidado	É definido como prestando a devida atenção ao próprio bem-estar físico e psicológico. É a capacidade de cuidar de si próprio através da consciência, autocontrolo e autoconfiança, a fim de alcançar, manter, ou promover uma saúde e bem-estar ótimos.
Autodisciplina	1. O controlo dos próprios impulsos e desejos, renunciando à satisfação imediata em favor de objetivos a longo prazo. 2. A adesão resoluta a um regime ou curso de ação a fim de alcançar os seus objetivos.
Autoeficácia	Refere-se à crença de um indivíduo na sua capacidade de executar comportamentos necessários para produzir desempenhos específicos. Reflete a confiança na capacidade de exercer controlo sobre a sua própria motivação, comportamento, e ambiente social.
Autoexpressão	Livre expressão dos próprios sentimentos, pensamentos, talentos, atitudes, ou impulsos através de meios como a comunicação verbal; as artes visuais, decorativas, literárias e performativas; e outras atividades comuns (por exemplo, jardinagem, desporto). A autoexpressão é, no seu cerne, a ação de se expressar, e pode assumir uma grande variedade de formas.
Autorregulação	O controlo do próprio comportamento através do uso do autocontrolo (manter um registo do comportamento), autoavaliação (avaliar a informação obtida durante o autocontrolo), e autorreforço (recompensar-se por um comportamento apropriado ou por atingir um objetivo).
Autoridade	A capacidade de influenciar os outros. O poder de dar ordens ou tomar decisões. O direito de direcionar ou controlar alguém ou alguma coisa.
Avaliação	Um processo de interpretação sistemática, intencional e estruturada de recolha e análise de dados (quantitativos e qualitativos). Analisa os objetivos originais, e o que é previsto ou o que foi realizado e

	como foi realizado.
--	---------------------

B

Termo	Descrição
<i>Brainstorming</i>	É um método de resolução de problemas de grupo que envolve a contribuição espontânea de ideias e soluções criativas. Esta técnica requer uma discussão intensiva e livre na qual cada membro do grupo é encorajado a pensar em voz alta e a sugerir o maior número possível de ideias com base nos seus conhecimentos diversificados.

C

Termo	Descrição
Capacitação	O processo de se tornar mais forte e mais confiante, especialmente no controlo da própria vida e na reivindicação dos próprios direitos. A promoção das competências, conhecimentos e confiança necessários para assumir um maior controlo da própria vida.
Clareza	A qualidade de ser coerente e inteligível; a qualidade de ser claro e fácil de compreender, ver ou ouvir; a qualidade da transparência.
<i>Coaching</i>	É uma forma de desenvolvimento em que uma pessoa experiente, chamada <i>coach</i> , apoia um aprendente ou cliente na realização de um objetivo pessoal ou profissional específico, fornecendo formação e orientação. O aprendente é por vezes chamado <i>coachee</i> .
Colaboração	Trabalhar com outros ou em conjunto, especialmente num esforço intelectual.
Competência	A capacidade de fazer algo com sucesso ou eficientemente. A competência é uma série de conhecimentos, capacidades, aptidões, experiências e comportamentos, que conduzem a um desempenho eficaz nas atividades de um indivíduo.
Competências analíticas	As capacidades analíticas são as características e capacidades que lhe permitem observar, investigar e interpretar um assunto para desenvolver ideias e

	soluções complexas.
Competências cognitivas	As competências cognitivas, também chamadas funções cognitivas, habilidades cognitivas ou capacidades cognitivas, são competências baseadas no cérebro que são necessárias na aquisição de conhecimentos, manipulação de informação e raciocínio. As competências nucleares que o seu cérebro utiliza para pensar, ler, aprender, lembrar, raciocinar e prestar atenção.
Competências de ouvir	São competências que contribuem para a capacidade de uma pessoa receber informação com precisão ao comunicar com os outros. Sem a capacidade de ouvir eficazmente, as mensagens são facilmente mal interpretadas. Como resultado, a comunicação quebra-se e o remetente da mensagem pode facilmente ficar frustrado ou irritado. Se existe uma capacidade de comunicação que se deve procurar dominar, é a capacidade de ouvir.
Competências interpessoais	Os comportamentos e táticas que uma pessoa utiliza para interagir com os outros de forma eficaz. As pessoas utilizam sempre as capacidades interpessoais quando lidam com os outros, seja no local de trabalho, em situações sociais, ou dentro de uma família.
Competências técnicas	São capacidades específicas, capacidades e conjuntos de competências que um indivíduo pode possuir e demonstrar de uma forma ponderada. Normalmente concentram-se em tarefas específicas necessárias para completar um trabalho, como a utilização de software, ferramentas ou outro equipamento específico. Muitas competências específicas são técnicas e muito procuradas.
Competências transferíveis	Competências para além da qualificação. Competências e capacidades que desenvolveu ao longo da sua vida, na escola ou universidade, em casa, na sua vida social, bem como através de qualquer experiência no local de trabalho. São frequentemente chamadas "competências portáteis" porque se podem aplicar estas competências gerais a vários campos, ambientes de trabalho e indústrias (por exemplo, colaboração, resolução de problemas, gestão do tempo, pensamento criativo, adaptabilidade, e assim por diante).

Competências transversais	Atributos pessoais que permitem a alguém interagir eficaz e harmoniosamente com outras pessoas. São competências não técnicas que descrevem a forma como se trabalha e interage com os outros. Ao contrário das competências técnicas, não são necessariamente algo que se aprende num curso, como a análise de dados ou a programação. Em vez disso, refletem o seu estilo de comunicação, ética de trabalho, e estilo de trabalho.
Comportamento	A forma como uma pessoa se comporta ou age, especialmente em relação aos outros.
Compromisso	O estado ou qualidade de estar dedicado a uma causa, atividade, etc.; um compromisso ou obrigação que restringe a liberdade de ação.
Comunicação	A transmissão ou troca de informações através da fala, escrita, ou utilização de qualquer outro meio.
Comunicação não-verbal	A comunicação não-verbal é a transmissão de mensagens ou sinais através de uma plataforma não-verbal, tais como contacto visual, expressões faciais, gestos, postura, e linguagem corporal. Inclui o uso de sinais sociais, cinesia, distância e ambientes físicos/aparência, de tom e inclinação da voz, e de tato.
Comunicação não-violenta	A comunicação não violenta é uma abordagem à comunicação baseada em princípios de não-violência. Não é uma técnica para acabar com desacordos, mas sim um método concebido para aumentar a empatia e melhorar a qualidade de vida daqueles que utilizam o método e das pessoas que os rodeiam.
Comunicação verbal	A comunicação verbal é a utilização de palavras para partilhar informação com outras pessoas. Pode, portanto, incluir tanto a comunicação oral como a escrita. No entanto, muitas pessoas utilizam o termo para descrever apenas a comunicação falada. O elemento verbal da comunicação tem tudo a ver com as palavras que se escolhe, e com a forma como são ouvidas e interpretadas.
Conceção errada	Uma visão ou opinião que é incorreta porque baseada em pensamento ou compreensão incorretos.
Concentração	A ação ou o poder de concentrar toda a atenção.

Conexão	Em Psicologia, a capacidade de ligação com os outros de uma forma que cria um clima de confiança e compreensão. Uma relação calorosa e relaxada de compreensão mútua, aceitação, e compatibilidade solidária entre ou com os indivíduos.
Confiança	O sentimento ou crença de que se pode ter fé ou confiar em alguém ou algo. A confiança vem de uma palavra latina " <i>fidere</i> " que significa "confiar"; portanto, ter autoconfiança é ter confiança em si próprio.
Confiar	Confiar em ou confiança na fiabilidade de alguém ou algo. Nas relações interpessoais, confiança refere-se à confiança que uma pessoa ou grupo de pessoas tem na fiabilidade de outra pessoa ou grupo; especificamente, é o grau em que cada parte sente que pode depender da outra parte para fazer o que diz que vai fazer. O fator chave não é a honestidade intrínseca das outras pessoas, mas a sua previsibilidade. A confiança é considerada pela maioria dos psicólogos como uma componente primária nas relações maduras com os outros, quer sejam íntimas, sociais ou terapêuticas.
Conflito	Uma luta prolongada; luta, batalha; um conflito ou desacordo agudo (como entre ideias, interesses ou propósitos); luta mental resultante de necessidades, impulsos, desejos ou exigências que estão em oposição ou não são compatíveis.
Confronto	O confronto é um elemento de conflito em que as partes se confrontam, envolvendo-se diretamente no decorrer de uma disputa entre elas.
Consciência da situação	Conhecimento consciente do ambiente imediato e dos acontecimentos que ocorrem no mesmo. A consciência da situação envolve a perceção dos elementos do ambiente, a compreensão do que significam e como se relacionam uns com os outros, e a projecção dos seus estados futuros.
Coordenação	A capacidade de várias partes funcionarem em conjunto, organização dos diferentes elementos das atividades para lhes permitir trabalhar em conjunto de forma eficaz, por exemplo grupos de pessoas a

	trabalharem juntos de forma eficiente e organizada.
Cooperação	Um processo pelo qual dois ou mais indivíduos trabalham em conjunto para a consecução de um objetivo mútuo ou de objetivos complementares.
Criatividade	A capacidade de produzir ou desenvolver trabalho, teorias, técnicas, ou pensamentos originais. Um indivíduo criativo demonstra tipicamente originalidade, imaginação e expressividade.
Credibilidade	A qualidade de ser confiável e em que se acredita. A qualidade de ser aceite como verdadeiro, real ou honesto.
Crença(s)	Uma crença é uma atitude de que algo é o que acontece, ou que alguma proposta sobre o mundo é verdadeira. Em epistemologia, os filósofos usam o termo "crença" para se referirem a atitudes sobre o mundo que podem ser verdadeiras ou falsas.
Crescimento pessoal	É um processo de desenvolvimento de novas competências, atitudes, ações ou reações que podem ter um impacto positivo na sua vida e aumentar o seu bem-estar geral. Um crescimento pessoal bem-sucedido requer motivação, o desejo de melhorar, e a vontade de se esforçar por fazer mudanças.
Crise	Uma situação (por exemplo, uma mudança traumática) que produz stress cognitivo ou emocional significativo nas pessoas envolvidas na mesma. As crises são alterações negativas nos assuntos humanos ou ambientais, especialmente quando ocorrem abruptamente, com pouca ou nenhuma advertência.

D

Termo	Descrição
Dedução	Um processo de raciocínio que passa do geral para o específico, em que uma conclusão decorre necessariamente de um conjunto de premissas, de tal forma que a conclusão não pode ser falsa se as premissas forem verdadeiras. O próprio processo de raciocínio inferencial.
Delegação	A delegação é a atribuição de autoridade a outra pessoa para realizar atividades específicas. É o processo de distribuição e de atribuição de trabalho a

	outra pessoa.
Desespero	O desamparo é a crença de que não há nada que alguém possa fazer para melhorar uma situação má (tal como ser diagnosticado com uma doença). Em muitos aspetos, então, a impotência é uma crença de que é impossível controlar a situação ou os seus resultados. Como todas as crenças, o desamparo é aprendido.
Distração	Um estímulo ou tarefa que afasta a atenção da tarefa de interesse primário.

E

Termo	Descrição
Escuta ativa	Um processo de comunicação bidirecional. Ouvir ativamente não é apenas ouvir, mas compreender, interpretar e avaliar o que se ouve.
Eficácia	É a capacidade de produzir um resultado desejado ou a capacidade de produzir o resultado desejado. É a capacidade de fazer as coisas bem, com sucesso e sem desperdícios.
Emoção(ões)	As emoções são estados mentais provocados por alterações neurofisiológicas, associadas a vários pensamentos, sentimentos, respostas comportamentais e um grau de prazer ou desgosto (alegria, tristeza, raiva, medo, desgosto...) A emoção envolve tipicamente sentimentos, mas difere dos sentimentos por ter um envolvimento explícito ou implícito com o mundo.
Empatia	Compreender uma pessoa a partir do seu quadro de referência e não a partir do seu próprio, ou experimentar vicariamente os sentimentos, percepções e pensamentos dessa pessoa. A empatia, por si só, não implica motivação para ser de ajuda, embora possa transformar-se em simpatia ou angústia pessoal, o que pode resultar em ação. A empatia para a pessoa (cliente, utilizador, paciente) pode ser um caminho para a compreensão dos conhecimentos, afetos, motivações, ou comportamentos do cliente.
Entusiasmo	Um sentimento de excitação ou paixão por uma atividade, causa ou objeto.

Equilíbrio Mental	O estado psicológico de alguém que está a funcionar a um nível satisfatório de emoção e ajustamento comportamental.
Estratégias de sobrevivência	Refere-se a estratégias conscientes utilizadas para reduzir as emoções desagradáveis. As estratégias de <i>coping</i> / sobrevivência, podem ser cognitivas ou comportamentais e podem ser individuais ou sociais.
Ética	Princípios morais que regem o comportamento de uma pessoa ou a condução de uma atividade. O ramo da filosofia que investiga tanto o conteúdo dos juízos morais (ou seja, o que é certo e o que é errado) como a sua natureza (ou seja, se tais juízos devem ser considerados objetivos ou subjetivos).
Experimentação	A ação ou processo de experimentar novas ideias, métodos ou atividades.

F

Termo	Descrição
Fiabilidade	É a capacidade de ser honesto, fiável e de confiança. Está diretamente relacionada com a ética em duas dimensões específicas: integridade e benevolência. Em ambientes profissionais, é a garantia de que alguém conseguirá fazer as coisas. É uma componente vital de um ambiente de trabalho eficaz e eficiente.
Flexibilidade	A flexibilidade é um traço de personalidade que descreve até que ponto uma pessoa pode lidar com mudanças em circunstâncias e pensar em problemas e tarefas de forma inovadora e criativa.
Flexibilidade intelectual	A capacidade moral de se ajustar à sua própria perspicácia - admitir as suas limitações percetivas, abraçar o feedback, e aprender com a experiência pessoal, incluindo os seus erros, bem como as perceções e experiências dos outros. Manter a mente aberta, a capacidade de integrar informação e de mudar.

G

Termo	Descrição
Gestão	O processo de lidar com ou controlar coisas ou

	<p>peças. Um único ou grupo de indivíduos que desafia e supervisiona uma pessoa ou grupo coletivo de pessoas nos seus esforços para alcançar as metas e objetivos desejados. Além disso, a definição de gestão inclui a capacidade de planejar, organizar, monitorizar e orientar indivíduos.</p>
Gestão do Risco	<p>É uma abordagem estruturada à gestão da incerteza relacionada com uma ameaça, uma sequência de atividades humanas incluindo: avaliação do risco, desenvolvimento de estratégias para a sua gestão, e mitigação do risco utilizando recursos de gestão.</p>
Gratidão	<p>A qualidade de estar agradecido; prontidão para mostrar apreço e para retribuir a gentileza. A gratidão é simultaneamente um estado e uma característica.</p>

H

Termo	Descrição
Hipótese	<p>Uma suposição ou proposta de explicação feita com base em provas limitadas como ponto de partida para uma investigação mais aprofundada. Num contexto científico, é uma declaração testável sobre a relação entre duas ou mais variáveis ou uma proposta de explicação para algum fenómeno observado. Em Filosofia, uma proposta feita como base de raciocínio, sem qualquer pressuposto da sua verdade.</p>
Honestidade	<p>Em geral, veracidade, retidão e integridade. A honestidade, falando e agindo com verdade, é mais do que não mentir, enganar, roubar ou trapacear. Implica mostrar respeito pelos outros e ter integridade e autoconsciência.</p>

I

Termo	Descrição
Implementação	<p>O processo de pôr em prática uma decisão ou plano; execução. Como tal, a execução é a ação que deve seguir qualquer pensamento preliminar para que algo realmente aconteça.</p>
Impulso(s)	<p>Um súbito impulso ou desejo forte e irrefletido de</p>

	agir. Em psicologia, a expressão da energia psíquica a partir de impulsos instintivos.
Integridade	A prática de ser honesto e de mostrar uma adesão consistente e intransigente a fortes princípios e valores morais e éticos. Na ética, a integridade é considerada como a honestidade e a veracidade ou exatidão das ações de cada um.
Inteligência	A capacidade de derivar informação, aprender com a experiência, adaptar-se ao ambiente, compreender, e utilizar corretamente o pensamento e a razão.
Inteligência Emocional	A inteligência emocional (IE) é a capacidade de perceber, interpretar, demonstrar, controlar e usar as emoções para comunicar com os outros e relacionar-se com os outros de forma eficaz e construtiva. Esta capacidade de expressar e controlar as emoções é essencial, mas também o é a capacidade de compreender, interpretar, e responder às emoções dos outros.
Interação	Relação entre dois ou mais sistemas, pessoas, ou grupos que resulta em influência mútua ou recíproca.
Interação social	Qualquer processo que envolva estímulo ou resposta recíproca entre dois ou mais indivíduos. A interação social inclui o desenvolvimento da cooperação e da competição, a influência do estatuto e dos papéis sociais, e a dinâmica do comportamento de grupo, da liderança e da conformidade. A interação social persistente entre indivíduos específicos leva à formação de relações sociais.
Interpretação	A ação de explicar o significado de algo. No domínio da assistência social (por exemplo, trabalho voluntário) a interpretação pode proporcionar ao individual uma forma alternativa de ver o problema. Ajuda a chegar a tendências subjacentes, padrões e questões relacionadas com o problema.
Intuição	Percepção ou percepção imediata, em contraste com o raciocínio ou reflexão consciente. Uma capacidade de compreender ou saber algo imediatamente com base nos seus sentimentos e não em factos.

Não existem termos.

K

Não existem termos.

L

Termo	Descrição
Liderança	Os processos envolvidos na liderança de outros, incluindo a organização, direção, coordenação, e motivação dos seus esforços para alcançar determinados objetivos de grupo ou organizacionais. A liderança tende a ser recíproca (os líderes influenciam os seguidores, e os seguidores influenciam os líderes), transacional (líderes e seguidores trocam o seu tempo, energias e competências para aumentar as suas recompensas conjuntas), transformacional (líderes inspiram e motivam seguidores), e cooperativa em vez de coerciva (seguidores aceitam voluntariamente as sugestões do líder).

M

Termo	Descrição
Mentalidade aberta	A abertura de espírito implica estar receptivo a uma grande variedade de ideias, argumentos e informação. Ser de mente aberta é geralmente considerado uma qualidade positiva. É necessário para se pensar de forma crítica e racional. A abertura de espírito implica fazer perguntas e procurar ativamente informação que desafie as próprias crenças. Abrange também a crença de que outras pessoas devem ser livres de expressar as suas crenças e argumentos, mesmo que não concordem necessariamente com esses pontos de vista.
Modificação do comportamento	Ser capaz de ajustar o método ou o estilo de trabalho para satisfazer as necessidades da situação. É geralmente pensado como o processo de mudança de padrões de comportamento humano utilizando várias técnicas motivacionais, tais como reforço negativo e

	positivo, extinção, desvanecimento, moldagem e encadeamento. Pode ser uma ferramenta útil para encorajar comportamentos desejáveis.
Moralidade	Um sistema de crenças ou conjunto de valores relacionados com uma conduta correta, contra o qual o comportamento é julgado aceitável ou inaceitável.
Motivação	O impulso que dá propósito ou direção ao comportamento e opera nos seres humanos a um nível consciente ou inconsciente. Os motivos são frequentemente divididos em (a) motivos fisiológicos, primários ou orgânicos, tais como fome, sede e necessidade de dormir; e (b) motivos pessoais, sociais ou secundários, tais como filiação, competição, e interesses e objetivos individuais.
Motivação extrínseca	A motivação extrínseca envolve completar uma tarefa ou exibir um comportamento devido a causas externas, tais como evitar castigos ou receber uma recompensa. Uma motivação que é motivada por recompensas externas.
Motivação intrínseca	A motivação intrínseca envolve o desempenho de uma tarefa porque é pessoalmente gratificante para a pessoa. É definida como a realização de uma atividade pela sua satisfação inerente e não por alguma consequência separável. Quando intrinsecamente motivada, uma pessoa é levada a agir pelo divertimento ou desafio que implica, e não por causa de produtos, pressões ou recompensas externas.

N

Termo	Descrição
Não-conformista	Uma pessoa que não está em conformidade com as ideias ou práticas prevalecentes no seu comportamento ou pontos de vista.
Necessidades humanas	Uma condição de tensão num organismo resultante da privação de algo necessário para a sobrevivência, bem-estar, ou realização pessoal. As necessidades

	<p>distinguem-se dos desejos. Em caso de necessidade, uma deficiência provoca um claro resultado adverso: uma disfunção.</p> <p>As necessidades humanas são geralmente usadas para se referirem aos motores das ações das pessoas, os motivos por detrás do comportamento humano.</p>
Negociação	Um processo de comunicação recíproca em que duas ou mais partes num litígio examinam questões específicas, explicam as suas posições, e oferecem ofertas de troca e contraofertas numa tentativa de identificar uma solução ou resultado aceitável para todas as partes.
Negócio	É a prática de ganhar a vida ou ganhar dinheiro através da produção ou compra e venda de produtos. É também "qualquer atividade ou empresa que tenha sido iniciada com fins lucrativos".

O

Termo	Descrição
Observação	O exame cuidadoso e atento de um objeto, processo, ou outro fenómeno com o objetivo de recolher dados sobre o mesmo ou de tirar conclusões.
Otimismo	O otimismo é uma atitude mental caracterizada pela esperança e confiança no sucesso e num futuro positivo. Os otimistas tendem a ver as dificuldades como experiências de aprendizagem ou contratemplos temporários. É um conjunto de crenças e traços que ajudam os indivíduos a refletir sobre os aspetos positivos da vida e não sobre os negativos.

P

Termo	Descrição
Paciência	A capacidade de aceitar ou tolerar atrasos, problemas ou sofrimento sem se aborrecer ou ficar ansioso.
Pensamento analítico	Pensamento analítico é o termo utilizado para descrever o processo de pensamento da separação abstrata de uma entidade inteira nas suas partes constituintes, a fim de estudar as partes e as suas

	<p>relações. É a característica mais desejada nos candidatos a emprego, uma vez que os ajuda a identificar e definir problemas, extrair informação chave dos dados e desenvolver soluções viáveis para os problemas, a fim de testar e verificar a causa do problema e então desenvolver soluções para os resolver.</p>
Pensamento convergente	<p>Concentra-se em alcançar uma solução bem definida para um problema. Geralmente significa a capacidade de dar a resposta "correta" a perguntas padrão que não requerem criatividade significativa, por exemplo, na maioria das tarefas na escola e em testes de escolha múltipla padronizados para inteligência.</p>
Pensamento divergente	<p>É um processo ou método de pensamento que conduz em várias direções. Alguns destes são convencionais, e outros originais. Ocorre normalmente de uma forma espontânea, de fluxo livre, "não linear". Como algumas das ideias resultantes são originais, o pensamento divergente representa o potencial para o pensamento criativo e a resolução de problemas.</p>
Pensamento estratégico	<p>É simplesmente um processo de pensamento intencional e racional que se concentra na análise de fatores e variáveis críticas que irão influenciar. Na sua forma mais simples, o pensamento estratégico é uma capacidade de planeamento para o futuro. É a capacidade de preparar estratégias e de conjugar ideias que tanto enfrentarão ambientes em mudança como contemplarão os vários desafios que se avizinham.</p>
Pensamento inovador	<p>A capacidade de criar algo novo, afastando-se dos padrões tradicionais de pensamento. Com a ajuda do pensamento inovador, pode-se gerar novas ideias, agir de forma diferente, e encontrar novas soluções para os problemas.</p>
Pensamento lateral	<p>A resolução de problemas por uma abordagem indireta e criativa, tipicamente através da visualização do problema sob uma luz nova e invulgar.</p>
Pensamento lógico	<p>Analisa uma situação ou problema usando a razão e encontrar potenciais soluções. Os pensadores lógicos recolhem toda a informação possível, avaliam os factos, e depois decidem metodicamente a melhor</p>

	forma de seguir em frente.
Pensamento racional	O pensamento racional é definido como o uso da razão, a capacidade de fazer sentido acerca das coisas, e o uso da lógica para estabelecer e verificar factos.
Pensamento vertical	A resolução de problemas utilizando processos lógicos convencionais. É um tipo de abordagem de problemas que normalmente envolve ser seletivo, analítico e sequencial.
Perceção	O processo ou resultado de tomar consciência de objetos, relações e eventos através dos sentidos, que inclui atividades como o reconhecimento, observação e discriminação. Estas atividades permitem aos organismos organizar e interpretar os estímulos recebidos para um conhecimento significativo e agir de forma coordenada.
Pontos fortes pessoais	Os pontos fortes pessoais são traços positivos de personalidade, conhecimentos e capacidades. São definidos como as nossas capacidades incorporadas para formas particulares de pensar, sentir e comportar-se.
Positividade	A prática de ser ou tendência a ser positivo ou otimista na atitude.
Psicologia Positiva	A psicologia positiva é um ramo da psicologia centrado nas forças e comportamentos de carácter que permitem aos indivíduos construir uma vida com sentido e propósito - para ir além de sobreviver e florescer.
Prazo	Um limite de tempo é um campo de tempo estreito, ou um determinado ponto no tempo, pelo qual um objetivo ou tarefa deve ser realizado.
Preconceção	Uma crença ou expectativa relacionada com o objeto da atitude, que é mantida antes de se obter informação substancial sobre o objeto.
Predisposição	Uma predisposição é qualquer conjunto de fatores que embora não sejam uma causa direta tornam mais provável que um sujeito exiba um traço ou característica de personalidade, ou desenvolva uma determinada desordem ou comportamento. Por exemplo, a dependência de drogas ou álcool, ou mesmo tipos de personalidade, podem ser predisposições genéticas. O desenvolvimento real da

	personalidade pode ser iniciado pela interação de certos fatores biológicos, psicológicos ou ambientais.
Processamento de dados	A realização de operações sobre dados, especialmente por computador, para recuperar, transformar, ou classificar informações.
Preconceito	Uma atitude negativa em relação a outra pessoa ou grupo formada antes de qualquer experiência com essa pessoa ou grupo. Os preconceitos incluem uma componente afetiva (emoções que vão do nervosismo ligeiro ao ódio), uma componente cognitiva (pressupostos e crenças sobre grupos, incluindo estereótipos), e uma componente comportamental (comportamentos negativos, incluindo discriminação e violência). Tendem a ser resistentes à mudança porque distorcem a percepção individual preconceituosa da informação pertencente ao grupo. O preconceito baseado no agrupamento racial é racismo; o preconceito baseado no sexo é sexismo; o preconceito baseado na idade cronológica é discriminação por idade; e o preconceito baseado na deficiência é discriminação por capacidade.
Priorização	A priorização é a atividade que organiza itens ou atividades por ordem de importância em relação uns aos outros.
Proatividade	A proatividade ou comportamento proativo refere-se ao comportamento auto iniciado que tenta resolver um problema antes de este ter ocorrido. O comportamento proativo implica agir antes de uma situação futura, em vez de reagir.
Prova social	É um fenômeno psicológico em que as pessoas assumem as ações dos outros numa tentativa de refletir um comportamento correto para uma dada situação. Em essência, é a noção de que, uma vez que outros o estão a fazer, eu também o deveria estar a fazer. É, em parte, um reflexo da 'mentalidade de rebanho'.



Não existem termos.

R

Termo	Descrição
Recetividade	A qualidade de estar disposto a ouvir ou a aceitar novas ideias, impressões ou sugestões. A aprendizagem facilitada através de interações sociais com outros indivíduos.
Raciocínio	Raciocínio é um processo de pensamento durante o qual o indivíduo está consciente de um problema, identifica, avalia e decide sobre uma solução.
Raciocínio emocional	O raciocínio emocional é um processo cognitivo através do qual um indivíduo conclui que a sua reação emocional prova que algo é verdade, apesar da evidência empírica contrária. O raciocínio emocional cria uma 'verdade emocional', que pode estar em conflito direto com a 'verdade percetional' inversa.
Reciprocidade	A qualidade de um ato, processo ou relação em que uma pessoa recebe benefícios de outra e, em troca, proporciona um benefício equivalente.
Reflexão	Exame, contemplação e análise dos pensamentos, sentimentos e ações de cada um. A condição ou capacidade para tal é chamada autorreflexividade.
Regulação da Emoção	É a capacidade de exercer controlo sobre o seu próprio estado emocional. Pode envolver comportamentos como repensar uma situação desafiante para reduzir a raiva ou ansiedade, esconder sinais visíveis de tristeza ou medo, ou concentrar-se em razões para se sentir feliz ou calmo.
Relacionamento interpessoal	As relações interpessoais são criadas pelas interações das pessoas umas com as outras em situações sociais. Esta associação pode ser baseada em inferência, amor, solidariedade, apoio, interações comerciais regulares, ou algum outro tipo de ligação ou compromisso social.
Relações humanas	Refere-se à capacidade de interagir de forma saudável com os outros e de construir relações fortes. Da perspetiva dos gestores de uma empresa, envolve o processo de criação de sistemas e canais de comunicação para permitir relações de grupo entre empregados, bem como fortes relações um-a-um.
Relaxamento	Diminuição da intensidade, vigor, energia ou tensão,

	resultando em quietude da mente, do corpo, ou de ambos.
Resiliência	O processo e o resultado da adaptação bem-sucedida a experiências de vida difíceis ou desafiantes, especialmente através da flexibilidade mental, emocional e comportamental e da adaptação às exigências externas e internas. Vários fatores contribuem para a forma como as pessoas se adaptam às adversidades, predominando entre eles (a) as formas como os indivíduos veem e se envolvem com o mundo, (b) a disponibilidade e qualidade dos recursos sociais, e (c) as estratégias específicas de sobrevivência. A investigação psicológica demonstra que os recursos e competências associados a uma adaptação mais positiva (ou seja, maior resiliência) podem ser cultivados e praticados.
Resolução de conflito	A resolução de conflitos é um processo pelo qual duas ou mais partes chegam a uma solução pacífica para uma disputa.
Resolução de problemas	A resolução de problemas é o ato de definir um problema; determinar a causa do problema; identificar, priorizar e selecionar alternativas para uma solução; e implementar uma solução.
Respeito	Uma atitude de, ou comportamento demonstrando, estima, honra, consideração, preocupação, e outras qualidades positivas semelhantes em relação a um indivíduo ou entidade. O respeito pode servir um propósito importante nas relações interpessoais e intergrupais, ajudando na comunicação, por exemplo.
Responsabilidade	Assumir responsabilidade é reconhecer e aceitar as escolhas que fez, as ações que empreendeu e os resultados a que conduziu. A verdadeira autonomia leva tanto a ter responsabilidade como a assumir responsabilidade. A responsabilidade é um elemento essencial de integridade; é a congruência do que se pensa, do que se diz, e do que se faz. A responsabilidade é essencial para a reciprocidade, confiança, e para manter relações semelhantes.
Retroação	Respostas que informam um indivíduo sobre a correção, efeito físico, ou impacto social ou emocional do seu comportamento ou pensamento. Nas relações

	interpessoais e terapia, o feedback de informação dá uma visão individual sobre a experiência que outras pessoas têm dele ou dela. Na terapia comportamental, o feedback de informação destina-se a ajudar a mudar e a moldar diretamente o comportamento.
--	--

S

Termo	Descrição
Sentimento(s)	Os sentimentos são subjetivos, avaliativos, e independentes das sensações, pensamentos, ou imagens que os evocam. São inevitavelmente avaliados como agradáveis ou desagradáveis, mas podem ter qualidades intrapsíquicas mais específicas (por exemplo, o tom afetivo do medo é experimentado como diferente do da raiva). O sentimento é assim apenas um retrato mental do que se passa no nosso corpo enquanto experimentamos a emoção.
Stress	A resposta fisiológica ou psicológica aos fatores de stress internos ou externos. O stress envolve mudanças que afetam quase todos os sistemas do corpo, influenciando a forma como as pessoas se sentem e se comportam. Pode manifestar-se por palpitações, suor, boca seca, falta de ar, nervosismo, discurso acelerado, aumento de emoções negativas (se já experimentadas), e maior duração da fadiga de stress. O stress severo é manifestado pela síndrome de adaptação geral. Ao causar estas alterações mente-corpo, o stress contribui diretamente para a desordem e doença psicológica e fisiológica e afeta a saúde mental e física, reduzindo a qualidade de vida.

T

Termo	Descrição
Tomada de decisão	Em psicologia, a tomada de decisões é considerada como o processo cognitivo que resulta na seleção de uma crença ou de um curso de ação entre várias opções alternativas possíveis. Pode ser racional ou

	irracional.
Traços de Personalidade	Uma característica interna relativamente estável, consistente e duradoura que é inferida a partir de um padrão de comportamentos, atitudes, sentimentos, e hábitos no indivíduo.
Transparência	É uma competência que exige que seja um profissional honesto e direto. Como uma ética, a transparência funciona de tal forma que é fácil para os outros verem que ações são realizadas. A transparência implica abertura, comunicação e responsabilização. É talvez mais comumente utilizado de forma figurativa para se referir a um estado em que as coisas estão livres de qualquer tentativa de esconder algo. É uma competência que exige que seja um trabalhador honesto e direto.

U

Não existem termos.

V

Termo	Descrição
Valores	Em termos psicossociais, os valores são princípios ou padrões de comportamento; juízo próprio sobre o que é importante na vida. São crenças individuais que motivam as pessoas a agir de uma forma ou de outra. Os valores humanos básicos referem-se aos valores que estão no âmago do ser humano. Os valores que são considerados valores básicos inerentes aos seres humanos incluem verdade, honestidade, lealdade, amor, paz, etc., porque trazem à tona a bondade fundamental dos seres humanos e da sociedade em geral.
Valores pessoais	São "grandes objetivos desejáveis que motivam as ações das pessoas e servem de princípios orientadores nas suas vidas". Todos têm valores, mas cada pessoa tem um conjunto de valores diferente. Estas diferenças são afetadas pela cultura de um indivíduo, pela sua educação pessoal, pelas experiências de vida e por uma série de outras

	influências. São os seus próprios objetivos éticos e de personalidade.
Visão	Uma imagem mental de algo ou alguém produzida pela imaginação. Seja a nível pessoal ou nos negócios, uma visão clara permitir-nos-á definir o caminho para o sucesso. No entanto, alcançar essa visão deve-se à nossa própria mentalidade, e estarmos preparados para nos testar diariamente de uma forma que por vezes será desconfortável e difícil, mas totalmente necessária para que a mudança aconteça.
Visualização	O processo de criar uma imagem visual na mente ou de ensaiar mentalmente um movimento planeado a fim de aprender competências ou melhorar o desempenho. No campo da criatividade, encorajamos e iniciamos a geração de novas ideias. Por conseguinte, a visualização é uma ferramenta criativa eficaz.

W

Não existem termos.

X

Não existem termos.

Y

Não existem termos.

Z

Não existem termos.

Fontes / Referências:

1. APA Dictionary of Psychology: <https://dictionary.apa.org/>
2. Cambridge Dictionary: <https://dictionary.cambridge.org/>
3. Encyclopedia Britannica: <https://www.britannica.com/topic/>
4. Oxford Learner's Dictionaries: <https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/>
5. Wikipedia, The Free Encyclopedia: https://en.wikipedia.org/wiki/Main_Page