

## Atividade 15 – O Método Metacognitivo do Alpinista

### Habilidades priorizadas

- Perceber que o processo para enfrentar um desafio pode às vezes ser gradual, exigindo um recuo para reconsiderar ações;
- Identificar e analisar possibilidades diferentes ao enfrentar um desafio, levando em conta os recursos disponíveis, internos e externos;
- Compreender a natureza positiva dos desafios e sua contribuição para o desenvolvimento humano e refletir sobre suas ações quando se defronta com a necessidade de recuar;
- Reconhecer certas situações como desafios e avaliar sua capacidade de lidar com eles;
- Aceitar o fato de que contratempos podem ocorrer quando enfrentamos desafios.

## 1 - Contextualização: "Vida de alpinista"



<https://www.youtube.com/watch?v=uEWhxFFhkn4>



[mlbr.com.br.alpivideo](http://mlbr.com.br.alpivideo)



[mlbr.com.br.alpijogo](http://mlbr.com.br.alpijogo)



<http://static.aulainterativa.mindlab.net/Common/b3483048-c23b-4943-b873-04cf7fc6f53c/data/video/c411s2p1v1pt.mp4>

## Exercícios – Reflita e responda

Após assistir os dois vídeos, responda em seu caderno as perguntas a seguir:

- 1) Qual a principal relação entre os dois vídeos?
- 2) Descreva com suas palavras a mensagem transmitida pelo primeiro vídeo?
- 3) Quais as dificuldades enfrentadas por Erik Weihenmayer, o alpinista do primeiro vídeo?
- 4) Quais as conquistas pessoais de Erik Weihenmayer que são ressaltadas no primeiro vídeo?
- 5) Referente ao segundo vídeo, quais comportamentos são demonstrados pelos alpinistas?
- 6) Ter autoconfiança, recursos internos, persistência, perspicácia e resiliência são características que podem ajudar os alpinistas a lidarem de maneira mais eficiente com seus desafios. Após analisar os dois vídeos, relate porque tais características são tão essenciais para a vida de um alpinista. Em seguida, justifique sua resposta.

## 2. Jogo: Aplicando o Método do Alpinista no jogo Mole in the Hole

### Que tal estudar um Método Metacognitivo?

O Método do Alpinista é uma ferramenta para enfrentar desafios, desenvolvendo sua autoconfiança e resiliência. Para atingir um objetivo difícil, muitas vezes é preciso agir como os alpinistas: recuar taticamente para um local seguro e fortalecer as suas condições internas para só então retomar a caminhada.

O Método do Alpinista inspira-se na tarefa de escalar uma montanha como um processo gradual, que não pode ser concluída rapidamente. Escalar uma montanha exige um grande esforço físico. A diminuição dos níveis de oxigênio do ar na montanha torna o processo difícil e perigoso para os alpinistas, pois eles podem sentir-se mal devido à altitude. Portanto, ao escalar montanhas altas, os alpinistas precisam primeiramente deixar os seus corpos ajustarem-se ao ar rarefeito. Para poder continuar subindo, algumas vezes é preciso recuar para uma zona de conforto, de menor altitude.



### Etapas do método:

1. Reconhecimento: depois que começa a escalada, o alpinista deve identificar o momento em que precisa parar. A escalada torna-se cada vez mais difícil e perigosa à medida que os níveis de oxigênio no ar diminuem. O alpinista deve ficar atento aos seus sinais corporais e à sua intuição para reconhecer o seu limite.
2. Recuo estratégico: quando o alpinista interrompe momentaneamente a subida e precisa descer até um local onde o seu corpo possa se recuperar e ajustar-se aos efeitos da altitude antes de continuar subindo.
3. Escalando novamente: após ter se recuperado e acostumado com a altitude, o alpinista pode continuar subindo até chegar ao próximo ponto no qual reconhece que chegou ao seu limite novamente, prosseguindo assim até chegar ao seu objetivo final.

### Importante destacar que:

**O método é cíclico, ou seja, depois de recomençar a escalada (etapa 3), o alpinista pode precisar retornar a etapa 1 quando reconhecer que atingiu novamente o seu limite, e assim por diante.**

### Habilidades priorizadas com o método:

- Identificar e analisar diferentes possibilidades ao enfrentar um desafio, levando em conta os recursos disponíveis – internos e externos;
- Avaliar as condições pessoais para lidar com um desafio;
- Aceitar o fato de que contratempos podem ocorrer quando enfrentamos desafios;
- Reconhecer situações em que “recuar” é a maneira mais eficiente de avançar no processo de enfrentamento de um desafio;
- Acreditar em suas próprias habilidades e reconhecer suas dificuldades, investindo esforços para superá-las.



Iremos mostrar a você como usar o “Método do Alpinista” no jogo.



E como podemos utilizar o Método do Alpinista no jogo Mole in the Hole?

O Método do Alpinista é uma importante ferramenta para enfrentar desafios difíceis e no jogo Mole in the Hole sua utilização é essencial. Em inúmeros desafios do jogo será necessário recuar para um ponto seguro, seja apenas algumas etapas ou retornar ao início do desafio a fim de avançar, como um verdadeiro alpinista.

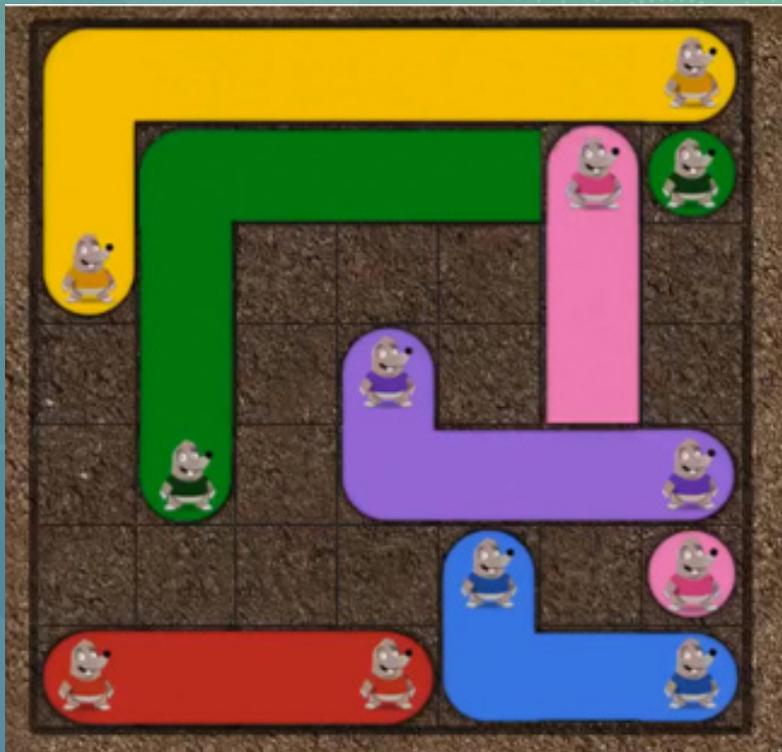
Para compreender melhor como usar o Método do Alpinista, assista o vídeo:

<http://static.aulainterativa.mindlab.net/Common/c201e3bd-4226-48af-b69f-a9dd9c363650/data/video/c411s2p2v1pt.mp4>.



### Agora vamos exercitar o método apreendido!

1. Responda as Atividades das páginas 10 e 11 do Livro do Aluno.
2. Observando a imagem abaixo, como você utilizaria o Método do Alpinista e recuaria para um ponto seguro? Justifique a sua resposta.



### É hora de jogar!

Agora que aprendemos e exercitamos o Método do Alpinista, vamos voltar a jogar Mole in the Hole?

**Jogando no Portal:** Entre na nossa arena ([arenas.mindlab.net](http://arenas.mindlab.net)) e jogue desafios do jogo Mole in the Hole utilizando o e-mail e a senha que você cadastrou. Quem ainda não tem cadastro, basta seguir as orientações presente na aula anterior.

**Jogando fora do Portal:** Resolva os desafios das páginas 12 e 13 do seu **Livro do Aluno**.



### 3. Aplicação na vida: Refletindo sobre o Método do Alpinista na vida

Por meio da utilização do Método do Alpinista, você observou que no jogo Mole in the Hole há momentos em que é preciso parar e recuar um pouco antes de prosseguir, como um bom alpinista em seu momento de escalada. A aplicação do Método do Alpinista é essencial para alcançar o objetivo final do jogo Mole in the Hole, como também é em nossas vidas.

O “Método do Alpinista” pode ser aplicado em alguns desafios da vida para ajudar no fortalecimento da autoconfiança e resiliência.

#### Agora é a sua vez de colocar o Método do Alpinista em prática na sua vida

##### **Pensando no futuro:**

Se imagine no próximo ano, diante da tão esperada prova de vestibular. Seu comportamento pode ser dividido em 3 passos, de acordo com as etapas do “Método do Alpinista”.



exige que entremos em contato com nossas emoções. Recuar” significa voltar para uma “zona de conforto” (onde sabemos que podemos conseguir o apoio que precisamos, podemos nos preparar melhor, ganhar forças, praticar mais, repensar nossos próximos atos etc.). Esse passo é essencial para nos prepararmos para seguir adiante em um desafio. Esta é uma ação positiva, não deve ter conotação negativa por se tratar de “voltar para trás”. Observe que “Recuar” pode estar relacionado a aspectos cognitivos (reconsiderar as ações) e emocionais (relaxar, “limpar e clarear” a mente).

**Passo 3:** Escalando novamente: depois de relaxar, você começa a lidar novamente com as perguntas do teste, mas desta vez de uma maneira mais concentrada e controlada.

**Passo 1:** Reconhecimento: durante um teste, você pode entrar em estado de estresse e isso o impede de pensar com clareza.

**Passo 2:** Recuo Estratégico: uma vez que você aceita esse fato, faz uma pausa mental, “limpa a mente”, respira e reúne forças para continuar o teste. Este passo pode ser considerado difícil e geralmente

**Você considera esta exposição do comportamento pessoal válida para a sua forma de agir? Justifique sua resposta contando um pouco como você se sente emocionalmente ao realizar as avaliações em sua escola.**

##### **Pensando no presente e passado:**

Agora vamos refletir sobre o passado e o presente, através do Passo 2 “Recuo Estratégico”, explicitado na situação acima.

Pense em uma situação já vivida ou que está vivendo agora na qual teve/tem que recuar para se preparar e poder seguir adiante. Descreva o caso vivido e responda as seguintes questões abaixo:

- Como você se sente quando precisa recuar diante de um desafio?
- Você acha que “dar um passo para trás” pode ser considerado algo positivo ou negativo? Por quê?
- Você acha que a autoconfiança pode influenciar a forma como a pessoa se sente quando precisa recuar diante de um desafio? Por quê?

**COMPARTILHE CONOSCO SUAS ATIVIDADES EM FAMÍLIA!**

POSTE EM SUAS REDES SOCIAIS COM #MLEMFAMÍLIA OU NOS MANDE WHATSAPP.  
MLBR.COM.BR / WHATS (11 96447-0332) E NÓS REPOSTAREMOS NOS CANAIS OFICIAIS DA MIND LAB!