Habilidades priorizadas: Construir um processo orientado de produção e coleta de informações relevantes; direcionar e manter a atenção nos aspectos mais importantes na tomada de decisões; analisar criticamente as decisões tomadas; controlar a impulsividade, pensando antes de agir.

1. Contextualização – A estrutura cerebral e o Método do Filtro

Cérebro: uma máquina de aprender

Todos os seres humanos podem aprimorar sua aprendizagem e seu processo decisório. Exige trabalho, esforço, foco, dedicação, sacrifícios. Mas está ao alcance de todos nós. Todas as pessoas são modificáveis, a mudança é a característica mais estável do ser humano.

O cérebro é um órgão plástico e flexível que tem a capacidade de ampliar as suas redes neurais a partir de experiências significativas e do desejo de mudança. Tudo começa com a motivação, com o desejo de alcançar. Mas não basta desejar, é preciso trabalhar.

Nosso cérebro é bombardeado com uma quantidade imensa de informações a cada segundo. O cérebro humano é uma máquina de aprender. Assim como exercitamos os músculos para fortalecê-los, todos nós podemos aprimorar nossa capacidade de aprendizagem e nosso processo decisório por meio do esforço sistemático e diário.

A prática dos jogos de raciocínio, utilizando estratégias e Métodos Metacognitivos, ajuda a viver experiências significativas que estimulam o desenvolvimento cerebral. São trilhões e trilhões de informações "tentando entrar" no cérebro: visuais, auditivas, olfativas, gustativas, táteis, proprioceptivas (do próprio corpo). Já pensou se prestássemos atenção a tudo? Ficaríamos "afogados" no meio de tanta informação. Por isso, a atenção é seletiva.

Uma estrutura cerebral chamada "Formação Reticular" seleciona a entrada dos estímulos no cérebro: encaminha o que é relevante para ser processado em outras regiões cerebrais e elimina os estímulos desnecessários. Como ela sabe? Os critérios que definem quais são as informações importantes em cada momento são fornecidos por outra área do cérebro, o córtex frontal – região mais "pensante" do cérebro.

Quando o córtex começa a "amolecer", a formação reticular deixa passar estímulos desnecessários. É assim que as questões emocionais e o cansaço podem atrapalhar a nossa capacidade de concentração. A desatenção pode tomar conta.

Exercícios – Reflita e responda

Após ler o texto *Cérebro: uma máquina de aprender*, responda em seu caderno ou livro do aluno as perguntas a seguir:

1. Qual a ideia principal desenvolvida no texto?
2. Descreva com suas palavras o que você compreendeu por funções cerebrais.
3. Quais são as dicas para exercitar o cérebro elencadas no texto?
4. Você pratica o seu cérebro? Quais meios e estratégias que utiliza em seu dia a dia?

O Método do Filtro: Na tomada de decisão o Método Metacognitivo do Filtro é essencial, pois ajuda a organizar o processo de identificação dos critérios para a seleção da informação (córtex frontal) e a construção da "malha" que irá realizar a triagem das informações (formação reticular). Este método permite selecionar, extrair e utilizar as informações mais relevantes para compreender melhor as situações e aprimorar o processo de tomada de decisões.

O Filtro é uma ferramenta que seleciona o que "passa" e o que fica "retido" em suas malhas, ou seja, realiza uma triagem. O importante no Método do Filtro é a possibilidade de separar as informações em duas categorias básicas, o relevante e o irrelevante, orientando assim os mecanismos da atenção. Uma mesma informação pode ser relevante em relação a um objetivo e irrelevante em relação a outro. Ou seja, são as metas que definem os critérios para a atribuição de importância a uma informação ou a um fato.

Etapas do método:

1. Identificar e definir os objetivos da tarefa: ter clareza dos objetivos na coleta da informação. No caso das tomadas de decisões na construção do Projeto de Vida, deve-se reconhecer quais são os desejos, os sonhos, a motivação.
2. Classificar e caracterizar os atributos da tarefa: entender e classificar os atributos da tarefa que temos pela frente. Por exemplo, se você tem o sonho de ser médico, os atributos podem ser: faculdade pública ou privada, valor da mensalidade, tempo de dedicação, local das universidades que oferecem o curso, possibilidade de conciliar trabalho e estudos (ou ser sustentado durante o curso), perspectivas de trabalho futuro, ambiente de trabalho.
3. Selecionar os critérios do filtro para separar as informações relevantes das irrelevantes.
4. Extrair as informações relevantes após a filtragem e utilizá-las de acordo com as necessidades, em relação aos objetivos.

Agora é com você: Após ler o texto "Cérebro: uma máquina de aprender" e conhecer um pouco mais do Método do Filtro, pense na tomada de decisão em sua vida utilizando a metáfora da filtragem. **Neste momento de pandemia, como você tem utilizado o Método do Filtro para tomar decisões em seu dia a dia? Descreva os critérios do filtro que você emprega para separar as informações relevantes das irrelevantes.**

2. Jogo – Jogando e aprendendo

Nesta parte da atividade, você terá a oportunidade de exercitar os jogos do Curso 2, "Tomada de Decisões" e desenvolver suas habilidades. Para jogar Elements (Cosmo), Olympus, Montezuma, Matrio on Ice e Out of Time vamos retomar os métodos e as estratégias estudados no curso 2, de forma que você poderá refletir sobre a tomada de decisão na execução de seus projetos para o futuro:

- **O Método do Semáforo:** Ajuda a superar a impulsividade para poder estruturar o processo de tomada de decisão. Utilizar esse método pode ser considerado como "primeiro passo" para viabilizar o uso de qualquer outro método ou estratégia.
- **O Método do Filtro:** Colabora na identificação dos critérios que permitem selecionar as informações relevantes para a tomada de decisões.
- **O Método da Árvore do Pensamento e a Estratégia "Podagem":** Ajuda a organizar, revisar e avaliar as possíveis opções de maneira sistemática, possibilitando a tomada de consciência em relação às alternativas disponíveis e àquelas que não levariam a uma boa decisão.
- **Estratégia "Extração de Informação":** Selecionar as informações relevantes das irrelevantes diante de um grande número de dados é essencial no processo da tomada de decisão.
- **Estratégia "Pavimentar o Caminho":** A análise de todas as possibilidades pode ser um recurso muito eficiente para escolher o caminho a ser construído.
- **Estratégia "Autobloqueio":** É preciso segurar a impulsividade para conseguir usar o autobloqueio, existindo momentos em que é preciso "fechar" caminhos.
- **Estratégia "Conquistar Pontos Chave":** É preciso segurar a impulsividade, reconhecer quais são esses "Pontos chaves" e estabelecer um plano de ação para realizar essa conquista.
- **Estratégia "Lendo as Entrelinhas":** Ressalta que em todos os processos que envolva relações pessoais, é preciso ficar atento também às mensagens não verbais.

Vamos jogar? Jogando no Portal: Entre na nossa arena (arenas.mindlab.net) e jogue um dos jogos do Curso 2 (Elements/-Cosmo ou Olympus) utilizando o e-mail e a senha que você cadastrou. Quem ainda não tem cadastro, basta entrar no site pelo computador/notebook usando o navegador Internet Explorer e ir em cadastro. Preencha o nome, e-mail, nome da escola e informe que é aluno (a chave de acesso fica em branco). Após entrar, você terá que permitir a instalação de um complemento para que os jogos funcionem.

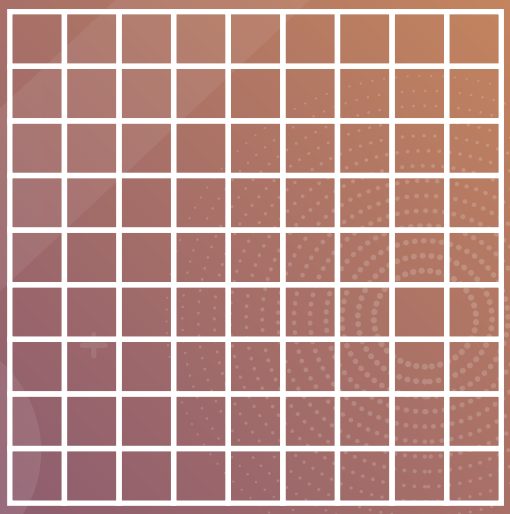
mlbr.com.br/arenaml

mlbr.com.br/arenaml

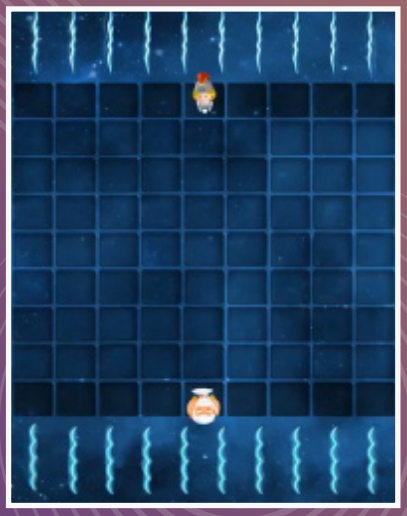
Jogando *Olympus* fora do portal: construindo o jogo em casa
Você lembra do Jogo *Olympus*?
Olympus é um jogo estratégico de oponentes para dois jogadores, que visa ensinar e praticar o uso da estratégia "Pavimentando o Caminho".*Olympus* é um jogo estratégico de oponentes para dois jogadores, que visa ensinar e praticar o uso da estratégia "Pavimentando o Caminho".

Materiais necessários para construir o jogo:
Para o tabuleiro: Uma cartolina ou papel cartão, caneta, lápis de cor, régua e tesoura.
Para as peças: 2 botões de roupa ou 2 tampinhas de garrafa, sendo 1 de cada cor (representando os 2 jogadores) e 20 palitos de dente ou palitos de fósforo para representarem as 10 barreiras de cada jogador.

1. Em uma cartolina (ou papel cartão), faça um tabuleiro quadriculado formado por 81 quadrados dispostos em 9 linhas por 9 colunas, conforme exposto abaixo:



2. Em seguida, pinte com a cor que desejar e recorte o tabuleiro. Para jogar, utilize os 2 botões de roupa ou 2 tampinhas de garrafa, sendo 1 de cada cor (representando os 2 jogadores) e 20 palitos de dente ou palitos de fósforo para representarem as 10 barreiras de cada jogador. Posição inicial:



VÍDEO DA REGRA

mlbr.com.br/olymreg

Habilidades priorizadas com o jogo

- Explorar informações de maneira sistemática;
- Examinar os recursos disponíveis e usá-los de maneira eficiente;
- Perceber as diferenças entre gratificação imediata e gratificação futura, analisando as vantagens e desvantagens de cada uma;
- Envolver-se com o grupo e investir em sua manutenção.

Objetivo do jogo: Ser o primeiro jogador a chegar ao lado oposto do tabuleiro, em qualquer uma das nove casas da linha.

Posição inicial: No início do jogo, cada jogador inicia na casa central da última linha do tabuleiro, cada qual em uma extremidade, conforme imagem acima, da posição inicial. Em cada rodada, o jogador pode escolher entre duas opções:

a. Movimentar a sua peça

b. Colocar uma barreira no tabuleiro

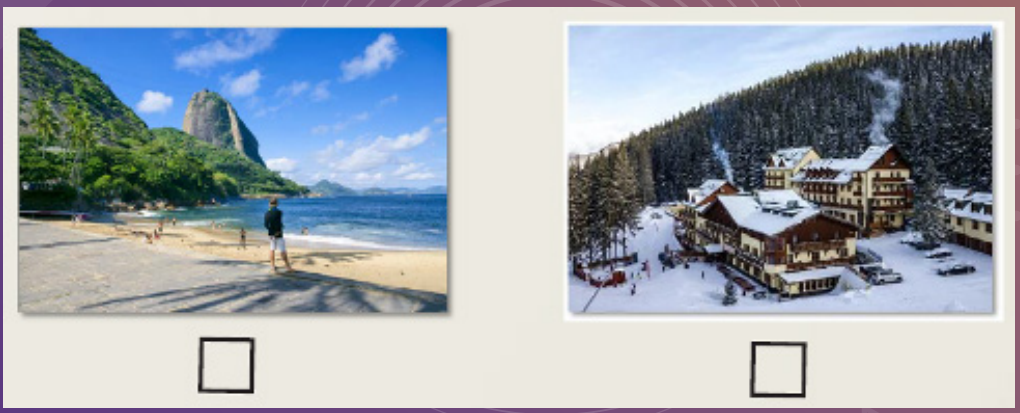
Regras de movimentação das peças:
1. O jogador só pode mover a sua peça uma casa para frente, para trás ou para os lados.
2. Regra do cara a cara: quando duas peças estiverem em casas adjacentes, o jogador que tem a vez pode pular a peça do oponente.
3. Movendo na diagonal: se não for possível pular em linha reta por causa de uma barreira ou do limite do tabuleiro, o jogador pode pular na diagonal.

Regras para as barreiras:
1. O jogador pode colocar uma barreira tanto na vertical quanto na horizontal em qualquer região do tabuleiro.
2. Regra do jogo limpo: um jogador não pode colocar uma barreira que bloqueie completamente o caminho da vitória: deve haver pelo menos uma opção disponível para ambos os jogadores movimentarem durante toda a partida.

3. Aplicação na vida – Tomada de decisões no dia a dia

Em nossas vidas tomamos decisão o tempo todo. Há várias situações em que existe mais de uma alternativa atraente, mas é preciso decidir por uma delas, é preciso "priorizar". Muitas vezes o mais difícil na tomada de decisão é "dizer não" para opções que seremos obrigados a deixar de lado e que também poderiam ser boas para nós. Em várias situações da vida, não há como evitar: é preciso "podar" alguns caminhos para definir a trajetória a percorrer. Não dá para escolher tudo. E não há como ter certeza de ter feito a melhor escolha. É preciso assumir que a decisão tomada foi a melhor possível parar aquele momento. Por outro lado, nada nos impede de retomar outras possibilidades, no caso do caminho escolhido não ser tão satisfatório quanto imaginávamos.

Refletindo sobre tais ideias, analise a imagem a seguir e, em seguida, responda as questões abaixo:



Se vocês tivessem que decidir uma viagem de formatura, qual destino escolheriam? Um lugar gelado, como Bariloche, ou um lugar quente, como Cancun? Qual seria a sua escolha? Há pontos positivos em ambos os destinos? Quais as vantagens de ir para um local gelado? Quais são as vantagens de ir para um lugar quente?

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!