

Atividade 22 – Autoconfiança e Resiliência

Habilidades priorizadas: Analisar as condições e os riscos para avaliar a pertinência de testar hipóteses que possam levar a um erro; ser flexível para alterar o rumo de planos de ação previamente traçados, quando necessário; analisar criticamente os fatos para extrair aprendizagens a partir dos acontecimentos; reagir de maneira ponderada e controlada em situações de insucesso.

1. Contextualização – E se não for dessa vez?

O final do ano se aproxima. Para aqueles que pretendem prestar vestibular, chegará a hora em que irão conferir se foram aprovados ou não na desejada faculdade. E se não for dessa vez a aprovação no vestibular? Como destaca a cantora britânica Kelly Young, que participou de um programa de talentos da TV britânica em 2001: “O problema não é o problema, o problema é a atitude em relação ao problema”.



Todos nós passamos por momentos de decepção e de frustração, mas não podemos nos deixar abater por esses acontecimentos. É preciso “dar a volta por cima” e buscar por novos caminhos, novos desafios, procurando entender por que algo não saiu como esperávamos e quais são os ensinamentos que se pode tirar da experiência.

E no caso de serem ou não aprovados no vestibular. Quais são os próximos passos a percorrer? Como analisar o que aconteceu? Que aprendizagens extrair? Como fortalecer-se para uma próxima tentativa? Muitas são as inquietações e os questionamentos.

Neste sentido, o desenvolvimento da resiliência e da autoconfiança pode ajudá-lo a enfrentar esse tipo de situação na construção da vida futura. Desenvolver a resiliência é uma habilidade que ajuda muito a enfrentar uma situação como essa. Não se lamentar e olhar para os acontecimentos com outras perspectivas.

Agora pense em você e responda:

1. Como seria ler o seu nome na lista de aprovados do vestibular?
2. Entretanto, se não for dessa vez? Se imagine não entrando na faculdade na primeira tentativa. Como você reagiria caso não passasse no vestibular? Como se sentiria? Como lidar em uma situação como essa?

2. Jogo: Jogando e aprendendo

Nesta parte da atividade, você terá contato com os jogos do Curso 4, “Autoconfiança e Resiliência” e desenvolver suas habilidades e estratégias. O curso toca em um aspecto real da vida: a existência dos problemas e das dificuldades. A principal questão é saber como podemos nos fortalecer para superar e resolver essas adversidades. Uma das maneiras possíveis é enfrentar os desafios de cabeça erguida e transformá-los em fontes de alegria e de crescimento pessoal.

Durante a vida, nos deparamos com inúmeras montanhas que precisamos escalar para atingir nossos objetivos. Aqueles que seguem escalando, um passo por vez, até conquistar o ponto mais alto da montanha, irão vivenciar a sensação de vitória e realização.

Através deste curso, os jogos *Deep Water*, *Le Bistro*, *Ping Wins*, *Mole in the Hole* (Topeiras em Apuros), *Highlanders* e *Lockdown* (Fuga do robô) foram escolhidos pensando nestes aspectos de autoconfiança e resiliência. Para isso, vamos retomar as estratégias e os métodos estudados no curso 4, de modo que você poderá refletir sobre a autoconfiança e resiliência na execução de seus projetos de vida:

O Método do Alpinista: 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.

Estratégia Respondendo com prontidão: A estratégia auxilia no enfrentamento de uma ameaça logo no início da situação, evitando que ela se torne algo muito difícil de lidar no futuro.

Estratégia Defesa Ofensiva: Através da estratégia, pode-se tomar a iniciativa por meio de uma resposta proativa. Uma abordagem proativa consiste em, ao invés de apenas reagir a uma ameaça, tomar a iniciativa de ameaçar, para que tenha que responder a essa ameaça ao invés de continuar atacando. Por meio desta estratégia é possível defender as próprias bases ao ameaçar as bases do oponente.

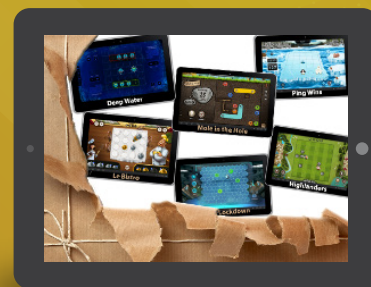
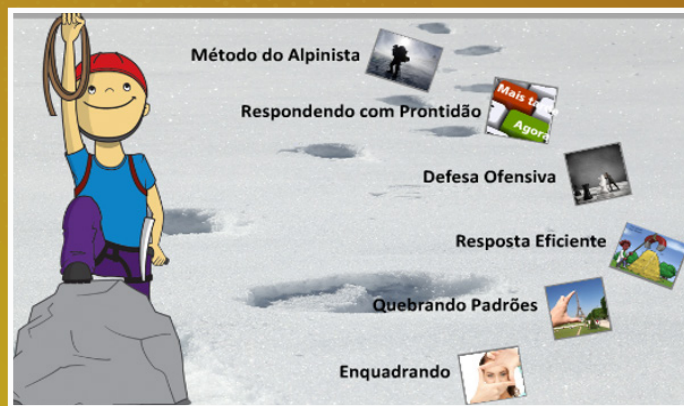
Estratégia Resposta Eficiente: Esta ferramenta explora o princípio de escolher o movimento mais eficiente, sendo esta uma forma de responder ponderadamente aos problemas. Em situações complicadas, é frequente nos encontrarmos com uma quantidade limitada de recursos. Nestes casos, é essencial fazermos o melhor uso dos recursos disponíveis. A estratégia Resposta Eficiente mostra a importância de encontrarmos a solução mais eficiente para um problema.

Estratégia Quebrando padrões: Esta ferramenta pode nos ajudar a identificar e quebrar os padrões ineficazes em jogadas e situações da nossa vida.

Estratégia Enquadrando: Esta estratégia explora um conceito que pode contribuir para o desenvolvimento da resiliência, que é olhar para os problemas sob uma perspectiva mais ampla, "enquadrando problemas". Ao enfrentar alguns problemas, podemos ter a sensação de que são impossíveis de resolver. Quanto mais tentamos lidar com eles, mais eles parecem crescer. No entanto, se dermos um passo para trás e olharmos para o todo, podemos descobrir o que gerou este problema e definir a situação.

Vamos jogar?

Jogando no Portal: Entre na nossa arena (arenas.mindlab.net) e jogue um ou mais jogos do Curso 4, dentre eles: *Deep Water*, *Le Bistro*, *Ping Wins*, *Mole in the Hole* (Topeiras em Apuros), *Highlanders* e *Lockdown* (Fuga do robô) utilizando o e-mail e a senha que você cadastrou. Quem ainda não tem cadastro, basta seguir as orientações presentes nas atividades anteriores.





Jogando *Le Bistro* fora do Portal: Construindo o jogo em casa.

Você se lembra do Jogo *Le Bistro*? *Le Bistro* é um jogo de estratégia para dois jogadores. Cada jogador tem recursos limitados e precisa gerenciá-los de maneira eficiente. As peças do jogo (recursos) são diferentes em relação ao tamanho e ao valor, isto é, uma peça grande pode ser mais valiosa por apresentar mais possibilidades de uso. Essa característica levará os jogadores a considerar a necessidade de não desperdiçar suas ferramentas mais fortes e gerenciar seus recursos com sabedoria. Assim, uma das chaves para o sucesso no jogo *Le Bistro* está no uso eficiente de suas peças.

Materiais necessários:

Para o tabuleiro: Folha de sulfite (ou uma cartolina/papel cartão), caneta, lápis de cor, régua e tesoura.

Para as peças tampas: 24 copos descartáveis, sendo 12 de cada cor (para cada jogador). Os kits de 12 copos para cada jogador devem ser de 4 tamanhos diferentes, possibilitando que um cubra o outro. Outra opção é representar os copos através de círculos de papel de 4 tamanhos e 2 cores diferentes.

Em uma folha sulfite (ou em uma cartolina/papel cartão), faça um tabuleiro quadrado de 18 cm formado por 16 quadrados de 4,5 cm, dispostos em 4 linhas por 4 colunas, conforme exposto na figura abaixo:



Em seguida, pinte o tabuleiro com a cor que desejar e o recorte. Para jogar, utilize os 24 copos descartáveis (sendo 12 de cada cor e em 4 tamanhos diferentes) ou os círculos de papel de 4 tamanhos e 2 cores diferentes.

Posição Inicial:



mlbr.com.br/reglebistro

Habilidades priorizadas com o jogo:

- Usar o pensamento antecipatório para analisar possíveis resultados das ações e tomar decisões;
- Reconhecer que lidar com desafios pode exigir a cooperação com os outros;
- Ser capaz de se manter calmo e tranquilo diante de situações complexas e/ou difíceis.

Objetivo do jogo: Formar uma sequência de 4 tampas da sua cor ao longo de uma linha, coluna ou diagonal na mesa. No início do jogo, cada jogador recebe 12 tampas em 4 tamanhos diferentes.

Opções de jogadas:

- Colocar uma nova tampa na mesa, em um espaço vazio ou em cima de uma tampa menor, independentemente da cor (sua ou do oponente).
- Mover uma de suas tampas que já esteja na mesa para um espaço vazio, ou colocá-la em cima de uma tampa menor, independentemente da cor (sua ou do oponente).
 - Uma vez colocada na mesa, uma tampa não pode mais ser retirada de lá.
 - Se algum movimento resultar na exposição de uma sequência vencedora, o jogador que teve a sequência revelada vence, não importando como o movimento terminaria;
 - Na sua vez, você tem a opção de espiar as tampas que estão cobertas por outras (você pode escolher desativar esta opção de espiar).

Atividades: exercitando a compreensão das regras do jogo: Para verificar a sua concepção, responda as perguntas abaixo:

1. Qual é o objetivo do jogo? Como pode ser atingido?
2. Quais são os movimentos possíveis?
3. Você pode remover uma tampa do tabuleiro?
4. O jogo pode terminar empatado?
5. Que Métodos e estratégias vocês podem usar neste jogo? Como?
6. Como você decide qual peça usar (qual das tampas) e onde colocá-la?
7. Ao planejar o próximo movimento, você leva em consideração os possíveis movimentos de seus oponentes? Como?
8. De acordo com a imagem a seguir, quais são os movimentos (letras) permitidos, de acordo com as regras do jogo?



9. Observe a imagem abaixo e responda: quem vencerá o jogo, caso a tampa prateada for movida de x para y? Justifique a sua resposta.



10. De acordo com a imagem a seguir, esta situação de jogo é possível (todas as tampas estão na mesa)? Justifique a sua resposta.



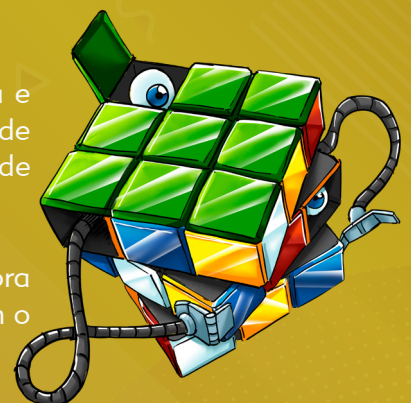
(As respostas das questões 8, 9 e 10 encontram-se no final da atividade).

3. Aplicação na vida: Sem medo de errar

Como foi retomar e relembrar alguns dos jogos do Curso 4 "Autoconfiança e Resiliência"? Agora, vamos retomar o Método da Tentativa e Erro, através de um procedimento científico e uma ferramenta para enfrentar o "medo de errar".

O Método da Tentativa e Erro foi explorado em suas aulas de Mente Inovadora do Curso 1, em seu caráter experimental e intuitivo, quando comparado com o Método do Detetive.

Neste momento, vamos aprofundar outra faceta do Método da Tentativa e Erro, resgatando seu valor como um método científico eficaz, sendo uma ferramenta para lidar com as situações de insucesso. Errar envolve a autoconfiança, pois a pessoa deve estar disposta a correr o risco de enfrentar as dores de um erro sem "se destruir". Todavia, é preciso calcular riscos para não "tentar" algo cujas consequências possam ser graves e irreversíveis.



O Método da Tentativa e Erro possui 4 etapas:

1. Tentamos (disponibilidade interna para arriscar-se, para tentar, para iniciar um movimento):

Na primeira etapa do Método da Tentativa e Erro temos a autoconfiança: correr o risco de viver as dores do erro. É o planejamento na testagem de hipóteses e os cálculos de riscos. Neste sentido, você deve reconhecer a tentativa (iniciativa) como movimento necessário para atingir os objetivos propostos;

2. Cometemos um erro: Mesmo com o planejamento, erros podem ocorrer. É importante não paralisar e aprender com a experiência implica em se fortalecer. Assim, errar faz parte integrante do processo de conhecimento e aprendizagem;

3. Corrigimos o erro: As aprendizagens realizadas a partir do erro precisam nos orientar a não cometer mais esse mesmo erro. Através da terceira etapa do Método da Tentativa e Erro, deve-se procurar compreender o que o levou a errar e de que forma poderia ter sido evitado, como ter mais atenção às situações vivenciadas.

4. Tentamos novamente: Na última etapa do Método da Tentativa e Erro, devem-se testar novas hipóteses de ação, derivadas da compreensão do erro cometido anteriormente. A nova tentativa tem mais chance de obter sucesso, pois já está enriquecida pelas aprendizagens anteriores.

O Método da Tentativa e Erro é bastante usado na construção do conhecimento científico: em várias pesquisas, há um planejamento para levantar hipóteses a serem testadas uma a uma. Nas escolhas profissionais, é preciso ter em mente que o plano traçado pode dar errado. Mas, que esse não deve ser o fim, significando um recomeço, pois sempre é possível corrigir o erro e tentar novamente.

Jovens têm medo de errar na hora de escolher a profissão

O que preocupa os jovens na hora de escolher uma profissão? Uma pesquisa feita em todo o Brasil descobriu quais são os medos e as expectativas que pesam na decisão.



O medo pode nos paralisar.

A imagem supracitada faz parte de uma reportagem do Jornal Nacional exibida em 28 de junho de 2008. A reportagem apresenta uma pesquisa feita com 11 mil jovens brasileiros e revela que 33% temem errar na escolha do curso (primeiro lugar na lista de medos dos jovens). O estudo revela que “em segundo lugar na lista de medos está o de não conseguir pagar a faculdade, em terceiro o de não concluir o curso, seguido do temor de não dar conta de conciliar escola e trabalho”. “Medo” faz parte de qualquer “aventura”, de qualquer “enfrentamento”. Ter medo não é o problema. O grande problema é quando o medo fica tão grande a ponto de nos paralisar.

Para saber mais, ver a reportagem na íntegra: Disponível em:



mlbr.com.br/reportagemjn

Agora é com você:

Você já refletiu se tem medo de errar na hora de escolher a sua profissão e/ou seu curso superior? Como você pode trabalhar com estes medos, não paralisando?

Para responder, lembre-se que a metodologia da Mind Lab oferece ferramentas para impulsioná-lo a fazer um bom planejamento e a colocar a ação em prática, tendo consciência que nem sempre nossas escolhas serão bem sucedidas e acertadas.

Respostas das Atividades - Exercitando a Compreensão das Regras do Jogo:

8. Os movimentos B, C e F são permitidos.

a. Não é um movimento permitido, porque nenhuma tampa pode ser removida da mesa.

b. É um movimento permitido, porque a tampa pode ser colocada sobre um prato vazio.

c. É um movimento permitido, porque a tampa pode ser colocada sobre uma tampa menor (sua ou do oponente).

d. Não é um movimento permitido, porque a tampa não pode ser colocada sobre uma tampa do mesmo tamanho.

e. Não é um movimento permitido, porque a tampa não pode ser colocada sobre uma tampa maior.

f. É um movimento permitido, porque a tampa pode ser colocada sobre uma tampa menor.

9. Na sua vez, o jogador com as tampas prateadas escolheu remover a tampa A e esse movimento resultou em uma sequência de 4 tampas douradas. Por isso, o jogador com as tampas douradas vence a partida. A regra é clara: se um jogador remove uma tampa e esse movimento resulta em uma sequência de quatro tampas de uma mesma cor, o jogador que está jogando com estas tampas vence a partida. A ideia é que a sequência de 4 tampas douradas ocorreu antes da sequência de 4 tampas prateadas.

10. A posição de jogo apresentada no slide é possível, pois qualquer tampa pode ser colocada sobre uma tampa menor (sua e do oponente). Neste exemplo, todas as tampas estão colocadas na mesa, sendo que as tampas maiores estão cobrindo as tampas menores.

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!