

**Habilidades priorizadas:**

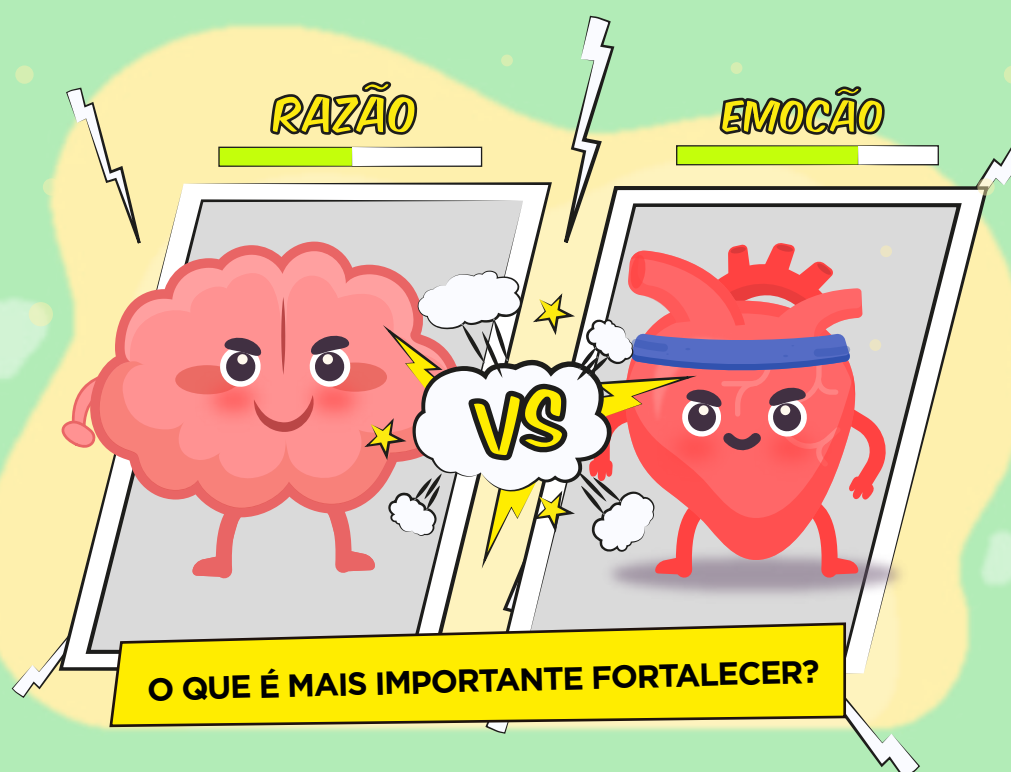
- Analisar conceitos e situações para compreendê-los melhor;
- Comparar, relacionar e integrar diferentes aspectos de um mesmo tema;
- Demonstrar disponibilidade interna para voltar o olhar para si mesmo.
- Realizar o afastamento necessário para perceber a si mesmo com objetividade;

## 1. CONTEXTUALIZAÇÃO: “RAZÃO E EMOÇÃO: EQUILIBRAR É PRECISO!”

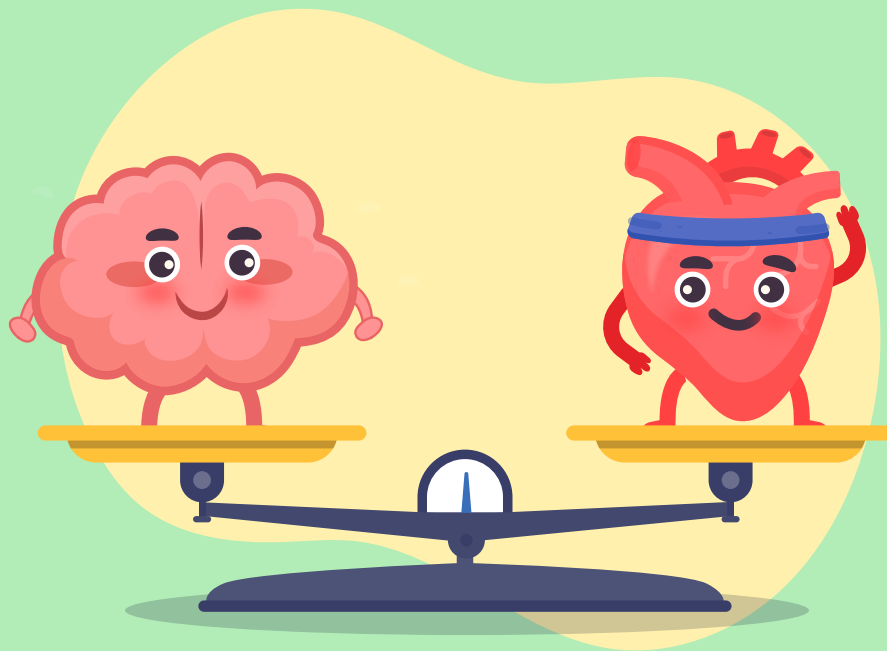
### A INTERDEPENDÊNCIA ENTRE COGNIÇÃO E EMOÇÃO NO DESENVOLVIMENTO HUMANO

O que é mais importante se desenvolver para ter sucesso em uma vida: **a razão ou a emoção?** E nos estudos? E na carreira profissional?

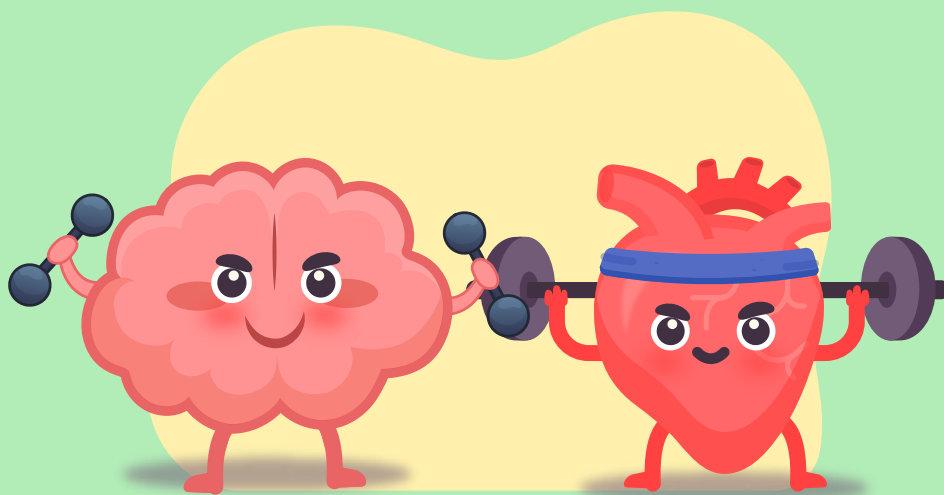
Cada um desses aspectos - razão e emoção são fundamentais para o ser humano, sendo que ambos são igualmente importantes. As inter-relações entre emoção e cognição têm sido tema constante na filosofia, educação, psicologia, psicopedagogia, neurociências. Várias linhas de pesquisa vêm resgatando essas facetas, que haviam sido consideradas como separadas e opostas, mostrando que o desenvolvimento do ser humano é integrado.



A cognição e a emoção caminham juntas. Pesquisas comprovam que todos os aspectos do ser humano são interdependentes. Desenvolver o pensamento ajuda a equilibrar nossas reações emocionais, ao mesmo tempo em que o amadurecimento emocional colabora no desenvolvimento da inteligência. **Portanto, é importante equilibrar esses dois aspectos.**



Neste sentido, é importante ressaltar que o desenvolvimento da “inteligência emocional”, através da capacidade de gerenciar tanto as próprias emoções quanto as dos outros, está sendo exigido cada vez mais no mercado de trabalho. Atualmente, utiliza-se o termo “habilidades socioemocionais” para se referir a vários traços de personalidade que, nos estudos realizados a partir da década de 1960, foram considerados como “não cognitivos”.



## OS CINCO GRANDES DOMÍNIOS - “BIG FIVE”

A partir do tratamento estatístico de vários questionários elaborados por pesquisadores independentes dos vários cantos do planeta e aplicados em diferentes culturas, os estudiosos chegaram a uma classificação das características socioemocionais em cinco grandes domínios (os “Big Five”) que contêm, sintetizam e representam a estrutura básica dos traços de personalidade do ser humano.

Na atualidade, os “Big Five” são considerados como um **norteador importante para o desenvolvimento socioemocional, tanto na escola como no mundo do trabalho**. A seguir, todos eles estão listados e apresentados:

### DESENVOLVENDO HABILIDADES SOCIOEMOCIONAIS

Perseverança? Autocontrole? Senso de responsabilidade? Motivação? Afinal, quais são as competências socioemocionais que precisamos desenvolver?

#### ABERTURA A EXPERIÊNCIAS

são as habilidades necessárias para se engajar, para estabelecer o vínculo com a situação, como a curiosidade e o prazer em aprender.

#### AMABILIDADE/COOPERAÇÃO

são as habilidades necessárias para atuar em grupo de forma cooperativa e colaborativa, como a tolerância e a empatia.

#### ESTABILIDADE EMOCIONAL

são as habilidades relacionadas ao autocontrole emocional, como a calma e a tolerância à frustração.

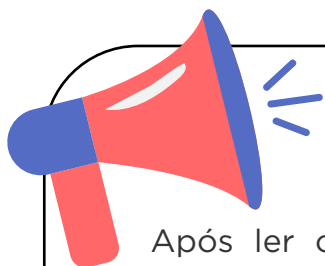
### BIG 5

#### EXTROVERSÃO

são as habilidades necessárias para direcionar a energia para o mundo exterior, como o entusiasmo e a autoconfiança.

#### CONSCIENCIOSIDADES

são as habilidades relacionadas a assumir a responsabilidade pelos próprios atos, como a autonomia, a perseverança e a auto regulação



## EXERCÍCIO - REFLITA E RESPONDA

Após ler o texto “A interdependência entre cognição e emoção no desenvolvimento humano”, responda em seu caderno ou livro do aluno as perguntas a seguir:

1. O que você compreendeu sobre as inter-relações entre emoção e cognição?
2. Em sua vida, o que você mais prioriza: a razão ou a emoção?
3. O que você considera como essencial desenvolver para ter sucesso em sua vida pessoal: a razão ou a emoção? E nos estudos? E em sua carreira profissional?
4. O que você compreendeu sobre os cinco grandes domínios, os conhecidos “Big Five”?
5. Você concorda com a frase “Na atualidade, os “Big Five” são considerados como um norteador importante para o desenvolvimento socioemocional, tanto na escola como no mundo do trabalho”? Justifique a sua resposta.

### AGORA É COM VOCÊ:

Para refletir sobre as características socioemocionais dos “Big Five” em sua vida pessoal, preenche a tabela a seguir ordenando as habilidades de acordo com os dados solicitados:

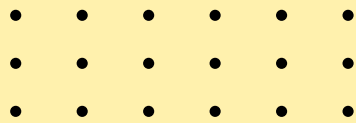
Habilidades socioemocionais “Big Five”	Ordene (de 1 a 5) as habilidades que você considera <b>mais importantes de desenvolver em sua vida</b>	Ordene (de 1 a 5) as habilidades que você considera <b>menos presentes em sua vida</b>	Ordene (de 1 a 5) as habilidades que você considera <b>mais evidentes em sua vida</b>
Abertura a experiências			
Conscienciosidade			
Extroversão			
Amabilidade/cooperação			
Estabilidade Emocional			

## 2. JOGANDO E APRENDENDO

Nesta parte da atividade, você terá contato com os jogos do **Curso 5, “Harmonia e Equilíbrio”** e desenvolver suas habilidades e estratégias. Neste curso, os jogos foram escolhidos pensando-se na poderosa contribuição da Harmonia e do Equilíbrio para a nossa vida, não só individualmente, mas socialmente e como espécie que compõe um ecossistema.

Para isso, vamos retomar as estratégias e os métodos estudados no curso 5, de modo que você poderá refletir sobre a Harmonia e o Equilíbrio na execução de seus projetos de vida:

- **Jogo Let´s Rock:** Método do Semáforo;
- **Jogo Keep It Up:** Método do Equilibrista;
- **Jogo Move It:** Método do Equilibrista;
- **Jogo Top That:** Estratégia Cálculo de Probabilidade;
- **Jogo Shadows:** Método das Aves Migratórias e Estratégia Pontos de inversão;
- **Jogo Elements:** Método do Espelho e do Equilibrista e Estratégia posição-chave;



### VAMOS JOGAR?

**Jogando no portal:** Entre na nossa arena ([arenas.mindlab.net](http://arenas.mindlab.net)) e jogue os dois jogos disponíveis do Curso 5 “Harmonia e Equilíbrio”: Move It e Elements (Cosmo) utilizando o e-mail e a senha que você cadastrou. Quem ainda não tem cadastro, basta seguir as orientações presentes nas atividades anteriores.



**Jogando “Elements” fora do portal:** Você se lembra do Jogo Elements?

Elements é um jogo dinâmico para dois jogadores que demonstra a aplicação da estratégia “Conquistando pontos chave”.

**Jogando “Elements em outros sites/aplicativos:**

Além de jogar pelo portal arenas ou construir

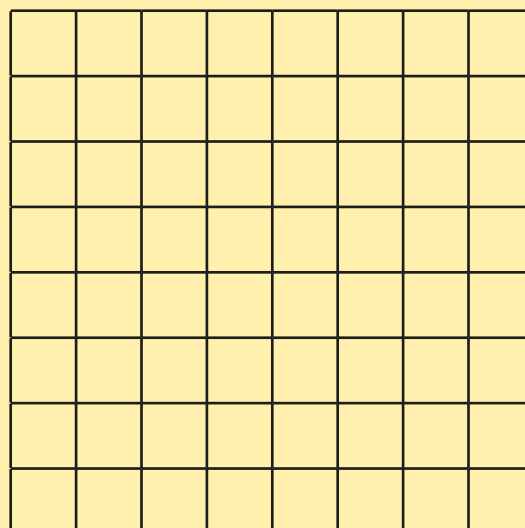
o jogo em casa, você pode buscar mais formas de jogar on-line, pesquisando na internet ou na loja de aplicativos para o seu celular através dos diferentes nomes existentes para o jogo: Otello, Moonwalk, Reversi, Duas Faces, dentre outros.

## JOGANDO “ELEMENTS” FORA DO PORTAL: CONSTRUINDO O JOGO EM CASA

Materiais necessários:

- **Para o tabuleiro:** 1 Folha de sulfite (ou uma cartolina/papel cartão), caneta, lápis de cor, régua e tesoura.
- **Para as peças:** você precisará de 64 peças, que de um lado sejam de uma cor (clara) e do outro de outra cor (escura). Você pode construir as peças com uma cartolina/papel cartão, criando 64 quadrados de 2 cm cada para representarem as peças, sendo cada lado do quadrado pintado de uma cor (um lado claro e outro escuro, como azul claro e laranja, como representado no jogo on-line).

**Em uma folha sulfite, faça um tabuleiro quadriculado de 20 cm formado por 64 quadrados de 2 cm cada (subdividido por 8 linha e 8 colunas), conforme imagem ao lado. Por fim, recorte o tabuleiro e utilize as peças (elementos) que você criou.**



**POSIÇÃO INICIAL**



## HABILIDADES PRIORIZADAS COM O JOGO

- Identificar a importância de ser flexível em um ambiente em constante mudança;
- Ser tolerante em relação às outras pessoas e seus níveis de confiança em diversas áreas;
- Regular seu estado emocional ao enfrentar adversidades.

**Objetivo:** Cobrir a maior parte da superfície do tabuleiro com o seu elemento (peça da sua cor).

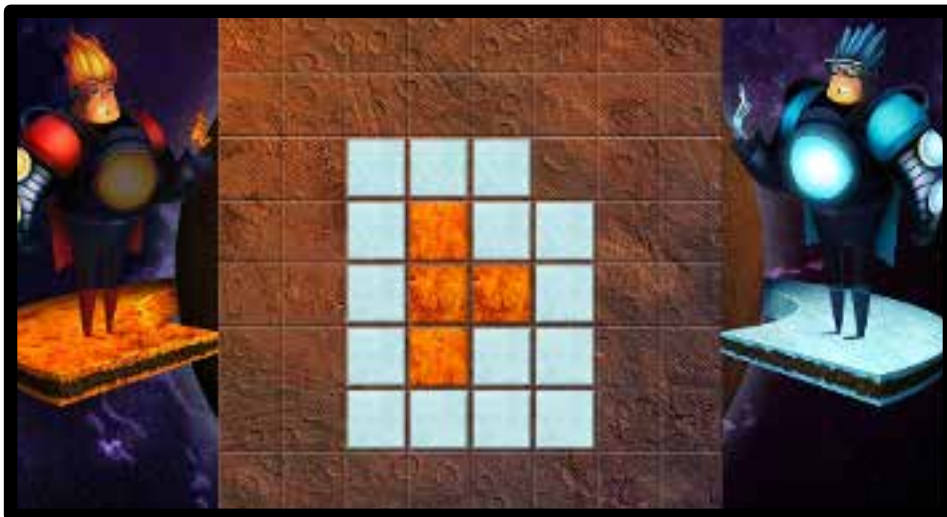
### Regras do jogo:

1. Cada jogador, na sua vez, captura pelo menos uma casa do oponente na direção vertical, horizontal ou diagonal, mas apenas se uma ou mais casas do oponente ficarem posicionadas entre a casa recém ocupada nesta jogada e outra que já pertencia ao jogador da vez. Todas as casas do oponente cercadas pelas do jogador da vez são viradas, mudando de elemento.
2. Com apenas uma casa é possível cercar as casas do oponente em mais de uma direção simultaneamente: na vertical, horizontal ou diagonal.
3. O jogador deve realizar uma captura na sua vez. Se não for possível, perde-se a vez.
4. A captura só é válida se as peças estiverem cercadas por uma peça recém colocada e uma peça já posicionada no tabuleiro.
5. O jogo termina quando NENHUM dos jogadores conseguir inserir uma nova peça.

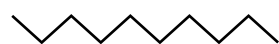
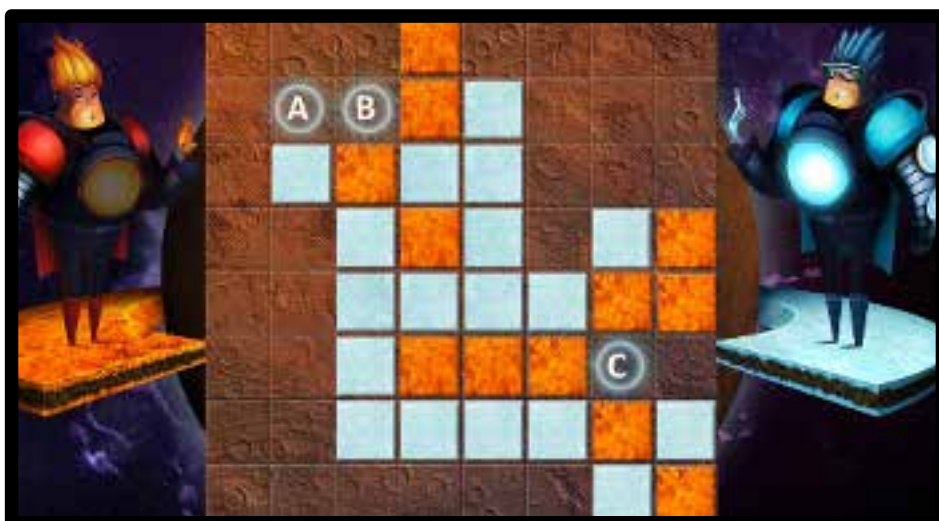
## ATIVIDADES: EXERCITANDO A COMPREENSÃO DAS REGRAS DO JOGO:

Para verificar a sua concepção, responda as perguntas abaixo:

1. Você acha que sabe o que seu oponente está planejando fazer na próxima rodada? Por quê?
2. Existe algum princípio-chave que você seguiu antes de decidir sobre o seu movimento? Qual?
3. Como você está lidando com o fato de que esse jogo muda rapidamente? Será que isso torna o jogo mais interessante para você? Por quê?
4. Há lugares no tabuleiro que você acha que são melhores? Por quê?
5. Você tem um plano a longo prazo? Qual?
6. Será que o último movimento do seu oponente surpreendeu você? Por quê?
7. Observe a imagem abaixo e responda: É a vez do jogador azul: ele pode fazer algum movimento, de acordo com as regras do jogo? Justifique a sua resposta.

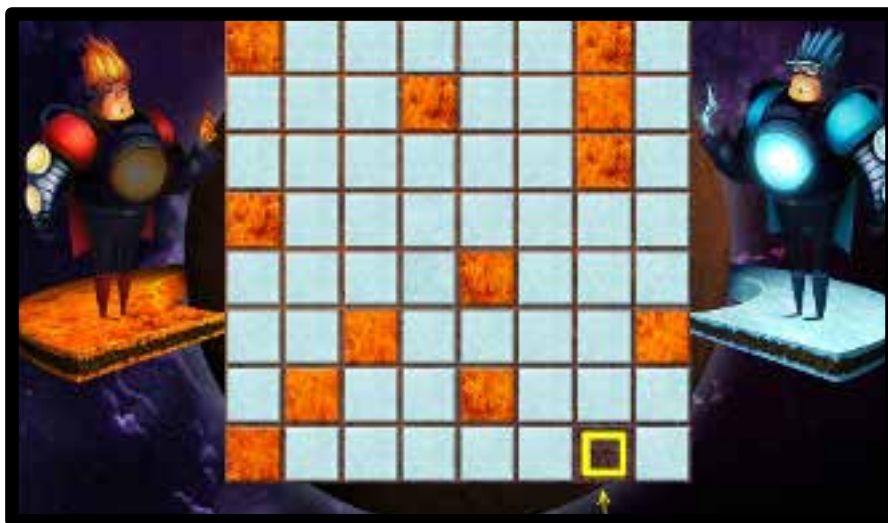


8. Observe a imagem abaixo e responda: Quantas peças podem ser viradas pelo jogador azul em cada uma das opções (A, B e C)? Justifique a sua resposta.





9. Observe a imagem abaixo e responda: É a vez do jogador azul e há apenas uma casa disponível (destacada em amarelo). É o fim do jogo? Quem venceu?



(AS RESPOSTAS DAS QUESTÕES 7, 8 E 9 ENCONTRAM-SE NO FINAL DA ATIVIDADE).

### 3.APLICAÇÃO NA VIDA: EU ESTOU...

Como foi ter a oportunidade de jogar novamente os jogos Move It e Elements do Curso 5 “Harmonia e Equilíbrio”? A partir deste curso e de tais jogos, observamos aspectos importantes que precisamos equilibrar em nossas vidas: investir no desenvolvimento cognitivo e também no socioemocional, levando em conta tanto os desejos/sonhos quanto a realidade (externa e interna).

Agora, vamos refletir sobre nós mesmos, através do uso do **Método do Espelho** e a reconhecermos pessoas, recursos e ferramentas como “espelhos” em nossas vidas.

#### **Você recorda do Método do Espelho?**

O Método do Espelho implica na disponibilidade interna para se olhar e admitir fracassos e êxitos, colaborando para romper esquemas rígidos de pensamento e superar barreiras emocionais para a construção de um esforço consciente que promova mudanças estruturais internas. Este método é uma importante ferramenta do autoconhecimento, auxiliando para encontrarmos uma harmonia interna e equilíbrio pessoal.

Em nossas vidas, existem vários elementos externos que nos ajudam a olhar para nós mesmos, funcionando como se fossem verdadeiros “espelhos” a nossa disposição, como:

- Seu desempenho na escola;
- Opinião de seus amigos e/ou familiares sobre você;



### ETAPAS DO MÉTODO:

**1. RECONHECIMENTO:** estar disposto a voltar o olhar para si mesmo. Importante olhar-se com honestidade.

**2. ANÁLISE:** honestidade e objetividade na hora de olhar para si mesmo, identificando pontos fortes e aspectos a serem melhorados. É o momento de refletir sobre suas próprias características, identificando o que gosta e o que não gosta em si mesmo. O que gostaria de mudar? Por quê?

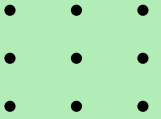
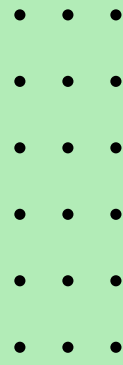
**3. IMPLEMENTAÇÃO:** esforço para realizar as mudanças e os aprimoramentos detectados na etapa anterior. Ter consciências de como estamos não gera, necessariamente, uma mudança. É preciso um esforço pessoal.

### AGORA É COM VOCÊ:

A seguir, você deverá colocar em prática as etapas do Método do Espelho em sua vida. Aproveite o momento para se reconhecer e analisar.

Liste, nos balões a seguir, pontos que você gostaria de ampliar (pontos fortes) ou mudar (pontos fracos).

**DICA:** Você também encontra esta atividade na página 57 de seu livro do aluno.



**AMPLIAR**

**PONTOS FORTES**



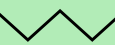
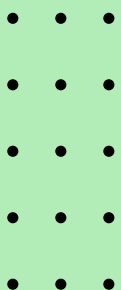
**PONTOS FRACOS**



**EU ESTOU...**

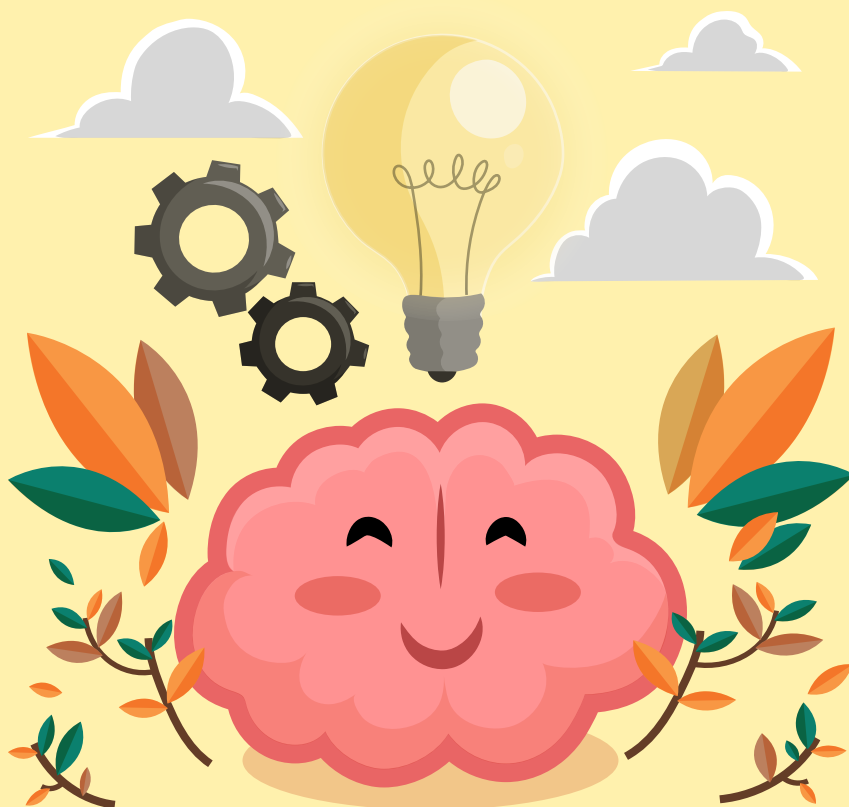


**MUDAR**



## RESPOSTAS DAS “ATIVIDADES: EXERCITANDO A COMPREENSÃO DAS REGRAS DO JOGO”:

- 7) O jogador azul não tem opções permitidas na sua vez porque em cada rodada um jogador deve capturar pelo menos uma das casas do oponente. Então, ele perde a vez.
- 8) O jogador azul tem três opções diferentes de jogada: Opção A: Trocará 2 elementos laranjas na diagonal. Opção B: Trocará 2 elementos laranjas na horizontal à direita e na vertical abaixo. Opção C: Trocará 5 elementos laranjas na horizontal à esquerda e na vertical acima ou abaixo.
- 9) O jogador azul não pode colocar uma peça na última casa vazia porque esse não é um movimento permitido. O jogo ainda não acabou porque o jogador laranja pode colocar uma peça laranja nessa casa. Embora o jogador azul tenha perdido a vez, ainda assim ele venceu o jogo. A maior parte do tabuleiro está coberta com o seu elemento (a cor azul).



**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!