

1. Contextualização – Âncoras emocionais

Nesta aula vamos examinar como âncoras emocionais podem nos ajudar a lidar com problemas da vida real.

Na primeira parte da atividade, vamos refletir sobre este tema assistindo a um pequeno vídeo tirado do filme *Náufrago* (2000), estrelado pelo ator Tom Hanks. O filme conta a história de um homem, gerente da companhia FedEx, que é o único sobrevivente em um acidente de avião. Durante alguns anos, ele viveu solitário, preso em uma ilha deserta. Ele teve que lidar com o árduo desafio de sobreviver, física e mentalmente, na ilha.



No vídeo, vemos que o personagem começa a mlbr.com.br/fnauf conversar com uma bola de vôlei, na qual desenha um rosto. A bola transforma-se em seu amigo "Wilson" e o ajuda a sobreviver sozinho na ilha. A "companhia" de "Wilson" diminuía a sensação de solidão, ou seja, ele usou "Wilson" como uma âncora emocional.



11º dia de quarentena:
Vou te chamar de Wilson

Vamos refletir?

Tente imaginar os sentimentos que podem surgir em uma pessoa vivendo essa situação. Agora, transpondo essa reflexão para a nossa realidade atual, pense em você mesmo. Sabendo que iremos passar um longo período de tempo em casa em função de uma pandemia global. O que fazer para se fortalecer emocionalmente?

Compartilhe na rede social da turma as âncoras emocionais que estão usando nas suas "ilhas".

2. Jogando Ilha do Tesouro

Agora vamos jogar *Ilha do Tesouro* novamente, mas antes, vamos estudar mais algumas âncoras para ajudar na solução dos desafios do jogo. Desta vez, o foco está na quantidade de casas que constam no desafio em comparação ao número de passos que o pirata precisa cumprir para chegar ao tesouro.

Assista a esse vídeo com uma demonstração da aplicação da estratégia "Âncoras" em uma situação de jogo e depois tente colocá-la em prática jogando!



mlbr.com.br/ilhae



mlbr.com.br/arenaml

Jogando no Portal: para jogar on-line você já sabe, acesse o portal de jogos arenas.mindlab.net utilizando o navegador Internet Explorer e recomece do nível em que você parou!

Jogando fora do Portal: no final dessa atividade, deixamos mais 5 cartas-desafio para você se exercitar off-line. Bom jogo!

3. Que âncora você prefere?

Você já refletiu sobre que tipo de âncora emocional prefere ao lidar com os desafios da vida real? Para verificar qual é a sua tendência de “âncora emocional”, preparamos uma atividade divertida para você e sua família.

Em um questionário contendo 10 desafios do cotidiano, a cada questão iremos apresentar 4 possíveis “âncoras” que poderíamos utilizar para lidar com as dadas situações e, a cada pergunta, vocês deverão escolher uma alternativa que acreditam que ajudaria a lidar com o problema, anotando individualmente no Livro do Aluno ou em um papel e debatendo suas respostas com o grupo. Após, vamos ver o tipo de escolhas que foram predominantes e, observando as tendências de cada um, tentar compreender o que isso diz sobre vocês.



Vamos começar?

- 1.** Pediram para você discursar na sua formatura. Você está muito ansioso porque tem medo de palco. O que ajudaria a lidar com esse problema?
 - a. Ir para o meu quarto e organizar minhas falas
 - b. Fazer exercícios físicos para relaxar
 - c. Praticar meu discurso com meus pais na noite anterior
 - d. Conversar com meus amigos na noite anterior
- 2.** Seus pais disseram que pretendem mudar para outra cidade no próximo ano. Os seus sentimentos sobre a mudança estão confusos. O que ajudaria a lidar com esse problema?
 - a. Ir ao parque sozinha(o) para refletir sobre o que fazer
 - b. Sair para correr
 - c. Ligar para a(o) melhor amiga(o) e desabafar
 - d. Dançar com amigos
- 3.** Você acabou de descobrir que não passou no teste de direção pela terceira vez. Você já teve muitas aulas e realmente acredita que é um bom motorista. O que ajudaria a lidar com esse problema?
 - a. Escrever meus sentimentos no meu diário
 - b. Comprar alguma coisa que eu gosto
 - c. Conversar com meus pais
 - d. Fazer algo divertido com amigos

- 4.** Você discutiu com seu melhor amigo há dois dias e vocês não conversam desde então. O que ajudaria a lidar com esse problema?
- Meditar sobre o que aconteceu
 - Ver um filme
 - Pedir conselhos aos meus pais
 - Passar com amigos
- 5.** Sua/seu namorada(o) terminou com você depois de um longo relacionamento. O que ajudaria a lidar com esse problema?
- Ir para o lugar mais isolado que conheço para relaxar
 - Ler um livro
 - Falar com um(a) amigo(a) próximo(a)
 - Ir ao cinema com a galera
- 6.** Você tem 4 avaliações finais na mesma semana. Você está tão estressado que não sabe por onde começar. O que ajudaria a lidar com esse problema?
- Planejar um cronograma
 - Me exercitar
 - Estudar com amigos
 - Debater com a turma
- 7.** Você quebrou acidentalmente o vaso favorito de sua mãe. É um vaso especial, que lhe foi presenteado por sua falecida avó. O que ajudaria a lidar com esse problema?
- Planejar como contar o que aconteceu
 - Sair para dar uma volta
 - Conversar com minha mãe
 - Jogar com os amigos
- 8.** Você tem uma queda por um(a) colega que senta perto de você mas é muito tímido(a) e não sabe conversar com ele(a). O que ajudaria a lidar com esse problema?
- Ensaiar na frente do espelho
 - Praticar um esporte
 - Desabafar com o(a) melhor amigo(a)
 - Ir a uma festa
- 9.** Seus amigos estão pressionando você a se juntar a eles em um protesto que iniciarão no dia seguinte. Você tem dúvidas e preocupações em relação a isso. O que ajudaria a lidar com esse problema?
- Estudar a situação sobre o melhor a fazer
 - Ouvir minha playlist favorita
 - Conversar com minha família
 - Discutir com amigos
- 10.** Você está tendo problemas com uma das disciplinas na escola. Uma grande avaliação se aproxima e você está preocupado com suas condições para passar na prova. O que ajudaria a lidar com esse problema?
- Analisar minhas opções
 - Fazer um lanche gostoso
 - Compartilhar minhas preocupações com pais e professores
 - Fazer um chat com os colegas

Resultado

Veja a letra que você mais escolheu e descubra que tipo de âncora você tende a preferir:



Letra A: Suas respostas apontam para o fato de que, quando encontra um problema, você prefere estar sozinho e pensar. Parece que sua âncora é você mesmo! Você parece ter confiança na sua habilidade de contar com sua sabedoria interior.

Letra B: Suas respostas apontam para o fato de que, quando encontra um problema, você prefere estar sozinho e ativo. Parece que sua âncora é você! Você parece ter confiança em você mesmo e se sente confortável ocupando-se com diferentes atividades físicas.



Letra C: LETRA C: Suas respostas apontam para o fato de que, quando encontra um problema, você prefere compartilhar seus pensamentos com outros. Parece que sua âncora é, na verdade, quem está próximo a você! Você encontra conforto na presença dos amigos e familiares.

Letra D: Suas respostas apontam para o fato de que, quando encontra um problema, você prefere se envolver com outras pessoas. Parece que sua âncora é, na verdade, as pessoas que estão ao seu redor! Você se sente confortável passando tempo e realizando atividades com outros.



E aí, gostou? Não se esqueça, essa atividade é somente uma sugestão para alimentar o pensamento e ajudar você a reconhecer suas âncoras emocionais e seu estilo pessoal de lidar com os problemas. Então, agora, faça o teste com o pessoal aí de casa!

Queremos saber o que você achou! Comente sobre as suas âncoras emocionais nas redes sociais utilizando #MLEmFamília ou nos mande por WhatsApp (11 96447-0332) e nós postaremos nos canais oficiais da Mind Lab!

Desafios



Gabarito

