

Atividade 1 – O que é Tomada de Decisão?

Habilidades priorizadas

- Agir de forma planejada, definindo etapas essenciais a serem alcançadas no processo de alcançar um destino desejado;
- Identificar gratificações em situações que pedem ação imediata e decisiva. Aceitar o fato de que, às vezes, é necessário confiar em si mesmo;
- Comunicar-se considerando simultaneamente suas percepções e necessidades e as do grupo do qual faz parte;
- Considerar os indivíduos do seu entorno, observando suas perspectivas e possíveis alternativas de ação.

1 - Contextualização

“E agora, qual decisão tomar?”



Charge “Curando a compulsão por compras...”

Estudos mostram fatores que influenciam tomada de decisões

Da próxima vez que perguntarem por que aquelas promessas de ano novo não saíram do papel, diga que a culpa é da sua bexiga. Ou, então, do estresse e das noites mal dormidas.

Segundo a ciência que estuda a tomada de decisões, mais fatores influenciam as escolhas do que a racionalidade é capaz de prever. O exemplo da bexiga é curioso – e controverso. Em um estudo vencedor do prêmio Ig Nobel (paródia do Nobel que elege os trabalhos mais bizarros), pesquisadores holandeses e belgas descobriram que estar com a bexiga cheia ajuda a evitar escolhas impulsivas.

“Pode até ser que tenha um efeito secundário, porque você aumenta o nível de autocontrole em função da urgência para urinar, mas tenho minhas dúvidas”, diz o psicólogo Paulo Sérgio Boggio, coordenador do Laboratório de Neurociência Cognitiva e Social da Universidade Presbiteriana Mackenzie.

O grupo de Boggio faz pesquisas sobre a influência de fatores afetivos nas escolhas. “Já sabemos que o cérebro não é uma máquina de fazer contas, mas ainda não conseguimos saber quantas variáveis estão em jogo”, diz.

Uma delas, exemplifica, é a forma como as situações são apresentadas: você faria uma cirurgia se dissessem que o risco de morte é 10%? E se dissessem que a chance de sobreviver é de 90%?

Segundo a psicóloga Camile Costa Correa, que pesquisa tomada de decisão na Universidade de Amsterdã, na Holanda, o estado de humor, a pressão de uma situação estressante e a privação de sono são empecilhos para escolhas satisfatórias. Ela explica que há casos em que é possível driblar as variáveis e decidir melhor. Deixar de ir ao supermercado com fome, por exemplo, pode reduzir a chance de levar produtos muito calóricos. “Mas não podemos controlar todos os aspectos, e aceitar isso pode ajudar a diminuir a ansiedade”, diz.

Para o economista Marcos Fernandes, professor da Fundação Getúlio Vargas, conhecer os fatores que influenciam na tomada de decisão pode ajudar a controlá-los (ou prevê-los), o que deixa o processo mais racional e menos impulsivo. “Podemos evitar fazer decisões se sabemos que há outros fatores influenciando. Mas temos que lembrar que toda escolha envolve algo irracional”, afirma. Na opinião de Fernandes, isso não é um problema. “Decisões cruciais só são feitas porque damos saltos no escuro, às vezes. Se fôssemos 100% racionais, não sairíamos de casa.”

<https://polisgn.wordpress.com/2014/01/10/estudos-mostram-quais-fatores-influenciam-tomada-de-decisoes/>

Exercícios – Reflita e responda

Após analisar a charge e ler o texto “Estudos mostram fatores que influenciam tomada de decisões”, responda em seu caderno as perguntas a seguir:

- 1) Destaque a relação entre o texto e a charge.
- 2) Qual o tema principal explorado no texto?
- 3) O que você entendeu com a exposição do texto?
- 4) Qual a mensagem principal retratada na charge?
- 5) Quais fatores, segundo o texto, podem influenciar nossa tomada de decisões?
- 6) Você concorda com os fatores da resposta da questão anterior?
- 7) Depois de analisar a charge e o texto, o que você entendeu sobre a tomada de decisão?

2. Jogo: Jogando Matrio on Ice



Matrio on Ice é um jogo de estratégia para dois jogadores que explora o Método da Árvore do Pensamento.

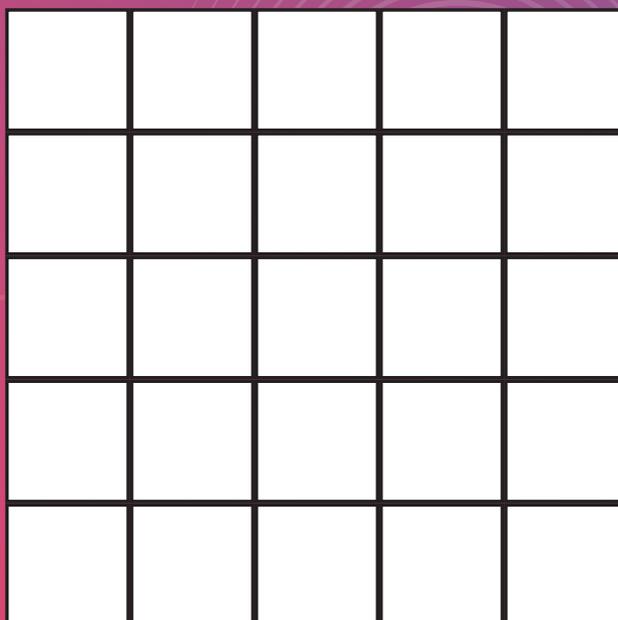
Jogando no portal: Entre na nossa arena (arenas.mindlab.net) e jogue Matrio on Ice utilizando o e-mail e a senha que você cadastrou. Quem ainda não tem cadastro, basta entrar no site pelo computador/notebook usando o navegador Internet Explorer e ir em cadastro. Preencha o nome, e-mail, nome da escola 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.

Jogando fora do portal: Construa o jogo em casa

Materiais necessários:

- **Para o tabuleiro:** Folha de sulfite (ou uma cartolina/papel cartão), caneta, lápis de cor, régua e tesoura.
- **Para as peças Matrioskas (Bonecas Russas):** 10 botões de roupa ou 10 tampinhas de garrafa, sendo 5 de cada cor (5 representantes de cada equipe de bonecas) e canetinhas para numerar as peças.

Em uma folha sulfite (ou em uma cartolina/papel cartão), faça um tabuleiro quadriculado formado por 25 quadrados dispostos em 5 linhas por 5 colunas, conforme exposto na figura abaixo:



Em seguida, pinte com a cor que desejar e recorte o tabuleiro. Para jogar, utilize os 10 botões ou as 10 tampinhas representando as peças do jogo que devem começar conforme exposto a seguir na imagem da posição inicial. Para inserir a numeração das peças (peças de 1 a 5), escreva com canetinha ou cole os números sobre as tampinhas ou botões.

Posição inicial



REGRAS DO JOGO



mlbr.com.br/matriojog

Habilidades priorizadas

- Agir de maneira planejada, analisando, administrando e organizando prováveis hipóteses;
- Manter o foco no objetivo desejado, administrando o estresse e a ansiedade.
- Valorizar a escuta e considerar as opiniões dos outros

Objetivo: Vencer o maior número de encontros, de um total máximo de cinco. Os 2 jogadores podem ter cinco encontros ou menos por partida, mas nunca mais do que cinco.

Posição inicial: No início do jogo, cada jogador tem cinco peças com valores entre 1 e 5 localizadas nas últimas linhas do tabuleiro, conforme apresentado acima, na imagem da posição inicial. A força de cada peça é determinada por seu valor: quanto maior o valor, maior a força, sendo que os números em cada partida vêm em casas com ordem aleatória.

Movimentação:

- As peças se movem para frente ou na diagonal para frente (nunca para o lado ou para trás).

Encontros entre as peças de oponentes:

- Para iniciar um encontro, o jogador deve mover uma peça para frente ou na diagonal para frente e ocupar a casa da peça do oponente. O jogador com a peça de maior valor marca um ponto, mas as duas são removidas do tabuleiro.
- Quando duas peças de mesmo valor se encontram, a peça que iniciou o movimento marca o ponto.

Regras de desempate no final da partida:

- No caso de empate (por exemplo 1:1 ou 2:2), o jogador mais eficiente, (aquele com o valor total mais alto restante no tabuleiro) é o vencedor.
- Se o resultado das peças restantes e o número de vitórias dos 2 jogadores forem os mesmos, vence o último jogador capaz de realizar um movimento.
- No final da partida, vence o jogador que tiver o maior número de encontros/ pontos. Os pontos são computados nos bonecos de gelo, conforme presente na imagem ao lado.



Exercitando a compreensão das regras do jogo:

Para verificar a sua concepção, responda as perguntas abaixo:

1. Você utiliza alguma estratégia antes de decidir qual será o seu próximo movimento? Qual?
2. É possível saber qual será o próximo movimento do seu oponente? Por quê?
3. Você considera os resultados de mais de um movimento? Como?
4. O último movimento de seu oponente o surpreendeu? Por quê?
5. Existem peças que você está planejando usar para ganhar um ponto? Você considerou como o seu oponente pode lhe impedir de executar esse plano?
6. De acordo com a imagem abaixo, quais as direções de movimentações são permitidas?

7. De acordo com a imagem abaixo, qual jogador (cor) irá vencer nas duas situações (A e B)? Justifique sua resposta.



3. Aplicação na vida: Refletindo sobre o jogo Mاريو on Ice e a vida

Você pôde observar ao praticar Mاريو on Ice que ele é um jogo bastante incerto quanto ao vencedor, podendo alterar em cada rodada. Um jogador que está inicialmente perdendo pode vencer caso planeje com atenção seus movimentos mais cuidadosamente. A tomada de decisões em cada jogada é essencial no jogo Mاريو on Ice, como também em nossas vidas, conforme proposto no texto e na charge de contextualização. Cada um de nós precisa tomar diferentes decisões em nossas vidas: algumas decisões são difíceis de serem tomadas, enquanto que outras são mais fáceis. Algumas decisões não são planejadas e outras sim. Algumas decisões são muito importantes e outras têm menor impacto para nós.

Agora é a sua vez de colocar em prática:

Nós tomamos decisões diariamente e algumas delas talvez tenham um grande impacto em nossas vidas, enquanto outras nem tanto. Algumas decisões são mais espontâneas, enquanto outras são cuidadosamente planejadas. Em qualquer caso, é importante entender como tomamos decisões, a fim de melhorar as habilidades envolvidas na tomada de decisões.

Pensando em nossas escolhas para assumir uma decisão, descreva uma situação que você já tenha vivido em seu dia a dia para cada um dos norteadores de tomadas de decisões propostos na tabela a seguir:

NORTEADORES DE TOMADA DE DECISÕES	EXEMPLO DA SITUAÇÃO VIVIDA POR VOCÊ
Normas sociais – seguir normas e padrões da sociedade, como: respeito e ajuda ao próximo, respeitar filas e aguardar a sua vez, não falar alto em locais públicos ou privados, ser educado	
Conselhos de especialistas – seguir conselhos de profissionais, como de médicos, professores, nutricionistas, dentistas, juízes, psicólogos, dentre outros	
Intuição – seguir somente a sua intuição	
Experiências pessoais – seguir experiência já vivida no passado	

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!