

Habilidades priorizadas

- Descartar seletivamente alternativas de acordo com um critério definido;
- Identificar alternativas ineficazes ou irrelevantes no processo de tomada de decisão;
- Reconhecer os pontos críticos para a tomada de decisão e a necessidade de entrar em estado de alerta;
- Procurar por evidência lógica e usar raciocínio hipotético;
- Perceber a necessidade de persistir, mesmo diante de obstáculos e da manutenção do objetivo desejado, administrando o estresse e a ansiedade.

1 - Contextualização: O paradoxo da escolha



mlbr.com.br/tvshopping

<http://static.aulainterativa.mindlab.net/Common/2e0ba8d9-e79a-4895-8177-e3ff527a77b7/data/video/c211s3p1v1pt.mp4>

O PARADOXO DA ESCOLHA

“O paradoxo da escolha”, de Barry Schwartz, discute as desvantagens de viver em um mundo com muitas opções. Schwartz começa detalhando algumas áreas em que nos deparamos com muitas opções, como compras, planos de saúde, planos de aposentadoria, cuidados médicos, beleza, como trabalhar, como viver, quem ser. Schwartz prossegue e introduz dois tipos diferentes de tomada de decisão:

Maximizadores vs Suficientemente Satisfeitos: Schwartz distingue duas estratégias diferentes que as pessoas seguem para tomar decisões. Maximizadores são pessoas que só tomam uma decisão quando consideram todas as opções possíveis, e têm certeza de que escolheram a melhor disponível. Os satisfatórios, por outro lado, têm um limite para o que consideram uma boa opção e se contentam com a primeira opção disponível que exceda esse limite [...]

Como escolher: Schwartz conclui com várias recomendações para tomar decisões, algumas das quais eu resumi aqui: Escolha quando escolher. Dada uma decisão, decida se quer ser um maximizador ou um satisfatório. Isso também é chamado de “decisão de segunda ordem”, termo cunhado pelo advogado Cass Sunstein. Seja um seletor, não um selecionador. Encurte as deliberações sobre decisões que não são importantes para você. Use um pouco do tempo que você liberou [...] Aprenda a amar restrições. Veja os limites das possibilidades que enfrentamos como libertadoras e não constrangedoras. Fonte: Autoria do psicólogo Flaviano Silva. Para ler o texto na íntegra, ver: <https://flavianosilva.com.br/2019/01/23/o-paradoxo-da-escolha/>

Exercícios – Reflita e responda

Após ver o vídeo e ler o texto “O paradoxo da escolha”, responda em seu caderno ou livro do aluno as perguntas a seguir:

- 1) Qual a relação entre o vídeo e o texto?
- 2) Descreva com suas palavras o que a apresentadora do vídeo, Ellen, verbaliza sobre as diversidades de produtos, no caso específico das pastas de dente?
- 3) Você se identifica com a situação que Ellen está relatando?
- 4) Referente ao texto, quais as duas formas de tomada de decisão são apresentadas?
- 5) Quais dicas são descritas no texto para realizar a tomada de decisão?
- 6) Alguma vez você já esteve em uma loja com muitas opções para escolher? Como isso fez você se sentir?
- 7) O que você acha que aconteceria se nós sempre considerássemos todas as opções antes de tomar uma decisão, levando em consideração o tempo e as dificuldades para isso?

2. Jogo: Aplicando a estratégia da “Podagem” no jogo Matrio on Ice



Que tal estudar uma Estratégia?

Agora vamos aprender uma estratégia simples e eficaz que irá te ajudar na tomada de decisões, sobretudo, quando você não consegue, ou não deseja, construir uma Árvore do Pensamento completa para tomar uma boa decisão. Esta ferramenta chama-se “Podagem”. O termo “poda” provém do campo de Botânica (estudo das plantas) e se refere à remoção seletiva de partes de uma planta, como por exemplo, os ramos. As razões para podar plantas incluem: a remoção de partes mortas; modelagem (para controlar ou direcionar o crescimento); melhoria ou manutenção da saúde da planta; redução do risco de galhos quebrados; aumento da colheita; incremento da produtividade e/ou qualidade das flores e frutos.

Mas como a ideia de podagem pode ser usada em relação ao Método da Árvore do Pensamento? Usamos o termo “poda” como uma metáfora, que simboliza o fato de escolhermos focar em apenas algumas das opções, deixando de lado, conscientemente, os demais “ramos” - as outras opções. Nas plantas, a poda é destinada à remoção de tecidos doentes, danificados, não produtivos ou indesejados, aumentando, assim, seu brilho, fortalecendo-as e controlando seu crescimento.

Da mesma forma, aplicada ao processo cognitivo, a podagem significa controlar a Árvore do Pensamento e tornar o processo cognitivo mais eficiente. Ao focar o tempo e os recursos cognitivos em algumas poucas opções, o processo de tomada de decisão torna-se mais eficiente. Considerar todas as opções disponíveis pode ser:

- **Demorado** (construir uma Árvore do Pensamento que considerasse todos os possíveis resultados de cada uma das opções tomaria muito tempo);
- **Cansativo** (exigiria muita atenção);
- **Complicado** (exigiria construção de um plano elaborado, considerando múltiplas possibilidades, mas sem resultados definitivos).

A Estratégia da “Podagem vai te auxiliar muito no jogo Matrio on Ice, sobretudo, apoiando na hora de utilizar o Método da Árvore do Pensamento, auxiliando na sua economia de tempo investido em cada jogada, além de poupar a sua energia. No jogo, “podar” significa que, dada a impossibilidade de analisar todas as opções antes de decidir, o que podemos fazer é escolher pensar sobre algumas das jogadas possíveis. Conforme o jogo prossegue, torna-se mais importante usar a podagem para considerar alguns movimentos possíveis antes de jogar. Para compreender melhor como usar a Estratégia da “Podagem”, assista o vídeo:



<http://static.aulainterativa.mindlab.net/Common/da007fa0-d892-424a-8360-d8a173133f78/data/video/c211s3p2v1pt.mp4>

Agora vamos exercitar o método aprendido!

1. Responda a Atividade entre as páginas 14 e 15 do seu Livro do Aluno.
2. Analise a imagem abaixo, tomando como base o fato de que os dois jogadores possuem 1 ponto cada. Responda o que o jogador vermelho deve fazer na próxima jogada, descrevendo com qual peça deve jogar e em qual direção. Justifique a sua resposta usando a estratégia da “Podagem”.



É hora de jogar!

Agora que aprendemos e exercitamos a Estratégia da “Podagem”, vamos voltar a jogar Matrio on Ice?

Jogando fora do portal: Utilize o jogo que você construiu na primeira aula do jogo.

3. Aplicação na vida: Refletindo sobre o jogo Matrio on Ice e a estratégia da "podagem" na vida

Ao jogar Matrio on Ice utilizando a Estratégia "Podagem", você observou que pode aprimorar o seu desempenho nas jogadas, tornando o jogo menos complicado, cansativo e demorado, pois construir uma Árvore do Pensamento que faz podas te gera análise de possíveis resultados de cada uma das opções, sendo mais ágil, reflexivo e descomplicado.

É a sua vez de colocar a ferramenta da "Podagem" em ação:

Agora vamos nos concentrar na utilização da "Podagem" na vida real, através da implementação da "poda" na vida real, com reflexões sobre algumas situações do cotidiano que demonstram quando e como é interessante "podar" as possibilidades e como pode nos ajudar a tomar a melhor decisão. Analise as 4 situações apresentadas a seguir e escolha uma entre as quatro alternativas existentes sobre qual critério de podagem você prefere usar em cada situação exposta e justifique a sua resposta em seu caderno ou livro do aluno.

• Ir a um primeiro encontro

Você finalmente tomou coragem para convidar a pessoa que gosta para um encontro. Existem muitas opções em um "primeiro encontro". **Que critério usaria para podar algumas delas?** Você pode direcionar a sua atenção para as diferentes ramificações da árvore, como atividades que podem ser feitas em casa, em áreas fechadas ou a céu aberto: há opções de refeição romântica, viagem, trilha, passeio de bicicleta, ir ao cinema, ver série ou jogar em casa, fazer piquenique no parque ou andar de patins no gelo.



• Gastar uma grande quantidade de dinheiro

Você conseguiu guardar uma grande quantidade de dinheiro. Existem muitas maneiras para gastá-lo. **Que critério usaria para podar algumas das opções?** Você pode direcionar a sua atenção as diferentes ramificações da árvore: há opções relacionadas a aparelhos eletrônicos (computador, jogo, filmadora e celular), veículos de duas rodas e diferentes tipos de acessório, como óculos, joia, relógio ou bolsa.

- **Escolher uma atividade extraescolar**

Você finalmente encontrou algum tempo para fazer uma atividade depois da escola. Existem muitas coisas que você pode fazer. **Que critério usaria para podar algumas das opções?** Você pode direcionar a sua atenção para as diferentes ramificações da árvore: há diferentes atividades esportivas (natação, futebol, escalada e pilates), atividades intelectuais (jogos), musicais e várias possibilidades de trabalho comunitário voluntário, como ajudar idosos e crianças.



- **Fazer planos para depois do Ensino Médio**

Você está prestes a terminar o Ensino Médio. Há tantas opções à sua frente! **Que critério usaria para podar algumas das opções?** Você pode direcionar sua atenção para as diferentes ramificações da árvore: há opções relacionadas a viajar ou morar no exterior para estudar, as diferentes carreiras universitárias e os inúmeros locais para se trabalhar.

Dica

Para pensar nas situações e poder responder com mais atenção, pense nas relações entre a podagem e as habilidades envolvidas na etapa amarela do Método do Semáforo: analisar de forma sistemática e organizada as informações disponíveis e as possíveis opções de ação.



Resposta do "Enigmas das Bolas de Gude":

O frasco de **Unhas e Nariz** é a resposta correta.

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!