

## Atividade 2 – Como ter flexibilidade?

### 1. Contextualização



Consulte o seguinte vídeo que tem um exemplo de uma situação que exige flexibilidade: [youtu.be/Tcl-SG0ludo](https://youtu.be/Tcl-SG0ludo).

Há um Método bem útil nesse tipo de situação, chamado **Método do Equilibrista**.

O equilibrista é uma pessoa na corda bamba, que mantém o controle sobre o próprio corpo de modo a se manter e a caminhar sobre ela.

Ele realiza um esforço consciente para não cair, para se manter em movimento em direção ao objetivo. Na vida, precisamos desse esforço para equilibrar, por um lado, os desejos, sonhos, jeitos de ser e de pensar e, por outro, as limitações e exigências da realidade. Especialmente quando enfrentamos situações de risco...

#### Método do Equilibrista

Busca ativa pelo equilíbrio entre as preferências e estilos pessoais e os limites e demandas da realidade.

#### Etapas:

1. Analisar a situação (quais são os possíveis planos de ação?)
2. Analisar o plano de ação pessoal (reconhecer qual seria a tendência natural diante desse tipo de demanda).
3. Mover-se na escala (realizar ajustes na tendência pessoal para adequar-se à demanda).



Esse Método ajuda a desenvolver nossa flexibilidade cognitiva. Vamos aplicar suas etapas ao problema que temos:

1. Na aula anterior, podíamos ficar extremamente focados em só fazer funcionar o jogo ou ter desistido da tarefa logo de início.
2. Precisamos identificar qual a nossa tendência pessoal (para que lado estou caindo?). Se estou me focando além do esperado ou se não estou nem tentando.
3. Preciso me mover na escala, isto é, se estou tentando pouco, devo tentar com um pouco mais de vontade achar uma alternativa criativa para que eu consiga jogar. Se já estou tentando demais, quem sabe seja hora de eu pensar em outras soluções que não seja exatamente essa que eu estava pensando.

## 2. Jogo

Escolha um jogo que você goste que não seja das aulas de Mind Lab, pode ser um jogo físico (Xadrez, Damas, Canastra, Truco, etc..) ou um jogo digital (Free Fire, LOL, Dota, etc...) em que você consegue usar o Método do Equilibrista ou alguma das outras ferramentas (estratégias e Métodos) trabalhados em aulas anteriores. Dê exemplos de como você usa essas ferramentas nesse jogo escolhido de forma que mesmo alguém que não conhece o jogo entenda a relação que você fez. Escreva os exemplos em seu caderno.

Abaixo algumas perguntas para ajudar na reflexão:

1. Como você usa o Método das Aves Migratórias nesse jogo?
2. Você consegue pensar no Método da Tentativa e Erro aplicado a ele?
3. O Método do Espelho pode ser usado?
4. Será que é possível relacionar com alguma estratégia? (Ameaça/Bloqueio, Do fim ao princípio, Posições-chave, etc)
5. Quais outros métodos podem ser utilizados?

## 3. Aplicação na vida

É importante saber!

Uma pessoa que tem uma forte flexibilidade cognitiva pode possuir as características a seguir:

1. Uma boa flexibilidade mental permite você se adaptar rapidamente às alterações ou novas situações.
2. A flexibilidade cognitiva ajuda a tolerar alterações que podem ser causadas ao resolver um problema ou realizar uma tarefa. Permite você criar soluções alternativas.
3. As pessoas com uma boa flexibilidade cognitiva são capazes de passar de uma atividade para outra com facilidade e saber como atuar perante todas as situações.
4. Elas podem capturar várias dimensões da realidade, observar desde diferentes pontos de vista e reconhecer relações ocultas, o que lhes permitem encontrar diferentes soluções para o mesmo problema.
5. As pessoas que possuem flexibilidade mental toleram melhor os erros e as alterações, são capazes de se pôr na situação de outras pessoas e encontram compromissos facilmente.

Disponível em: [www.cognifit.com/br/habilidade-cognitiva/recontextualizacao](http://www.cognifit.com/br/habilidade-cognitiva/recontextualizacao)

Aplique o **Método do Equilibrista** a uma das situações que você precisou flexibilizar da sua rotina (por exemplo, tranquilidade total que faz tudo como antes x pânico que não permite que realize nenhuma atividade). Descreva a situação e utilize as etapas do método para escrever: Qual sua tendência natural diante da situação escolhida e quais ajustes você faria para adequar-se a demanda.

Veja o vídeo "Adaptabilidade em Tempos de Crise": [youtu.be/B5tOAmCiGh0](https://youtu.be/B5tOAmCiGh0). Neste vídeo são feitas algumas reflexões sobre como o mercado de trabalho valoriza essas habilidades.

