MICROFUNDAMENTOS DA DECISÃO ESTRATÉGICA: UM ARTEFATO DIGITAL PARA AUTORREFLEXÃO E ANÁLISE COMPORTAMENTAL

Microfoundations of Strategic Decision-Making: A Digital Artifact for Self-Reflection and Behavioral Analysis

LUCIANO HENRIQUE LEITE MENEZES
WINDERMERE PREPARATORY SCHOOL

DANIELA CÍNTIA DE CARVALHO LEITE MENEZES
UNINOVE – UNIVERSIDADE NOVE DE JULHO

MALING EBRAHIMPOUR
UNIVERSITY OF RHODE ISLAND

Comunicação:
O XIV SINGEP foi realizado em conjunto com a 14th Conferência Internacional do CIK (CYRUS Institute of Knowledge) e com a SPARK (Society for Promoting Academic Research and Knowledge), em formato híbrido, com sede presencial na UNINOVE - Universidade Nove de Julho, no Brasil.

Agradecimento à orgão de fomento:
CAPES - CNPQ - UNINOVE

MICROFUNDAMENTOS DA DECISÃO ESTRATÉGICA: UM ARTEFATO DIGITAL PARA AUTORREFLEXÃO E ANÁLISE COMPORTAMENTAL

Objetivo do estudo
Desenvolver e analisar um artefato digital, composto pelos sistemas DayKeeper e KeepYourHistory, voltado à autorreflexão contínua e à captura de processos cognitivos e comportamentais ao longo do tempo, apoiando a tomada de decisão sob a perspectiva da estratégia comportamental.

Relevância/originalidade
A proposta responde à ausência de mecanismos digitais contínuos e estruturados para autorreflexão, articulando estratégia comportamental, bem-estar psicológico e tecnologia para tornar mais visíveis pensamentos, emoções e experiências que antecedem e influenciam processos decisórios.

Metodologia/abordagem
O PTT foi desenvolvido por abordagem iterativa, envolvendo concepção, análise de soluções existentes, prototipagem, programação, testes e refinamento contínuo, com participação de estudantes, professores e pesquisadores e apresentação do protótipo a mais de mil integrantes da comunidade.

Principais resultados
Os artefatos integraram registro cotidiano, organização temporal, privacidade e recuperação de experiências, despertando elevado interesse e engajamento dos participantes. Os feedbacks evidenciaram potencial para autorreflexão, autoconhecimento, construção de sentido e aplicação em contextos individuais, educacionais e organizacionais.

Contribuições teóricas/metodológicas
O estudo aproxima estratégia comportamental e tecnologia ao operacionalizar processos cognitivos e comportamentais em um artefato digital, propondo um instrumento para registro longitudinal de experiências e ampliando possibilidades de investigação dos microfundamentos da tomada de decisão estratégica.

Contribuições sociais/para a gestão
O artefato oferece suporte ao desenvolvimento de colaboradores, aprendizagem reflexiva, autoconhecimento, bem-estar e aprimoramento decisório, com potencial de aplicação e escalabilidade em organizações e ambientes educacionais, além de alinhamento ao ODS 3 – Saúde e Bem-Estar.

Palavras-chave: Estratégia comportamental, Autorreflexão, Tomada de decisão, Artefato digital, Microfundamentos

Microfoundations of Strategic Decision-Making: A Digital Artifact for Self-Reflection and Behavioral Analysis

Study purpose
To develop and analyze a digital artifact comprising DayKeeper and KeepYourHistory, designed to foster continuous self-reflection and capture cognitive and behavioral processes over time, supporting decision-making from a behavioral strategy perspective.

Relevance / originality
The proposal addresses the lack of continuous, structured digital mechanisms for self-reflection by integrating behavioral strategy, psychological well-being, and technology to make thoughts, emotions, and experiences that precede and influence decision-making processes more visible.

Methodology / approach
The PTT followed an iterative approach involving conception, analysis of existing solutions, prototyping, programming, testing, and continuous refinement, with participation from students, teachers, and researchers and presentation of the prototype to more than one thousand community members.

Main results
The artifacts integrated daily recording, temporal organization, privacy, and experience retrieval, generating strong participant interest and engagement. Feedback indicated potential for self-reflection, self-knowledge, sensemaking, and application across individual, educational, and organizational contexts.

Theoretical / methodological contributions
The study connects behavioral strategy and technology by operationalizing cognitive and behavioral processes through a digital artifact, proposing an instrument for longitudinal experience recording and expanding possibilities for investigating the microfoundations of strategic decision-making.

Social / management contributions
The artifact supports employee development, reflective learning, self-knowledge, well-being, and improved decision-making, with potential applicability and scalability across organizational and educational settings, while contributing to SDG 3 – Good Health and Well-Being.

Keywords: Behavioral strategy, Self-reflection, Decision-making, Digital artifact, Microfoundations

MICROFUNDAMENTOS DA DECISÃO ESTRATÉGICA: UM ARTEFATO DIGITAL PARA AUTORREFLEXÃO E ANÁLISE COMPORTAMENTAL

1 Contexto que apresenta o problema

Nas organizações, há uma preocupação crescente com a qualidade das decisões estratégicas formais, que envolvem recursos (muitas vezes limitados), retornos necessários, relacionamento com participantes internos e externos e o futuro dos negócios, sejam tomadas com clareza e assertividade. Mas, onde esse pensamento estratégico tão desejado começa? Será que não existe uma camada "quase invisível" da estratégia ainda pouco explorada? A construção pode estar em pequenos pensamentos, reflexões ou experiências do dia a dia, que podem se transformar em aprendizados com valor decisório, em uma abordagem mais processual e, potencialmente, longitudinal.

Essa limitação torna-se relevante no contexto organizacional, no qual decisões estratégicas não são determinadas apenas por informações objetivas, mas também por fatores cognitivos, emocionais e sociais. A literatura de estratégia comportamental demonstra que indivíduos e gestores não operam sob pressupostos de racionalidade plena, sendo suas decisões influenciadas por limitações cognitivas, heurísticas, vieses e interpretações subjetivas da realidade (Powell et al., 2011; Tversky & Kahneman, 1974; Simon, 1979).

Fundamentada na noção de racionalidade limitada (Simon, 1979) e na teoria do prospecto (Kahneman & Tversky, 1979), essa abordagem destaca que gestores constroem suas decisões sob restrições cognitivas e percepções subjetivas de risco e valor. Estudos posteriores reforçam a necessidade de compreender a estratégia como um fenômeno comportamental, no qual cognição e ação estão intrinsecamente conectadas (Gavetti, 2012).

Estudos recentes têm buscado consolidar a estratégia comportamental como um campo que integra cognição, emoção e contexto social na análise da tomada de decisão estratégica, indicando que, apesar dos avanços teóricos, ainda há fragmentação conceitual e limitações na operacionalização empírica da área (Hesselbarth et al., 2023). Adicionalmente, evidências recentes reforçam o papel das emoções na qualidade das decisões estratégicas, destacando a necessidade de abordagens que capturem esses processos de forma mais situada e contínua (Marques et al., 2024).

A literatura recente tem demonstrado que a saúde mental dos colaboradores exerce impacto direto sobre o desempenho organizacional, estando associada a níveis de produtividade, engajamento e bem-estar (Sarkar et al., 2024). Intervenções estruturadas no ambiente de trabalho têm se mostrado eficazes na melhoria desses indicadores, especialmente quando incorporam suporte psicológico e mecanismos de acompanhamento contínuo (Shiri, 2023). Adicionalmente, evidências indicam que intervenções digitais voltadas ao bem-estar apresentam efeitos positivos tanto no estado psicológico quanto na efetividade no trabalho, particularmente quando incluem funcionalidades de auto-monitoramento e reflexão (Carolan et al., 2017).

Intervenções digitais voltadas ao bem-estar psicológico têm demonstrado efeitos positivos na redução do estresse, no aumento do bem-estar e na melhoria do desempenho no trabalho (Moe-Byrne et al., 2022). Estudos indicam que tais abordagens apresentam potencial de escalabilidade e adesão em contextos organizacionais, especialmente quando estruturadas em formatos acessíveis e contínuos. Além disso, plataformas digitais corporativas têm incorporado funcionalidades de suporte psicológico e acompanhamento do bem-estar, evidenciando a crescente relevância de instrumentos digitais no ambiente de trabalho (Maistrello et al., 2024). No entanto, a maioria dessas soluções permanece estruturada em protocolos específicos, carecendo de mecanismos que permitam a expressão livre e contínua da experiência individual ao longo do tempo.

Assim, como **problema identificado**, há uma lacuna na oferta de mecanismos estruturados de autorreflexão, o que dificulta não apenas o desenvolvimento individual, mas também a aprendizagem organizacional e o aprimoramento da qualidade das decisões estratégicas.

Diante da lacuna identificada na literatura e na prática organizacional, **esta pesquisa apresenta e discute o desenvolvimento, as funcionalidades e as aplicações dos artefatos técnico-tecnológicos propostos, DayKeeper e KeepYourHistory, evidenciando seu potencial como ferramentas de apoio à autorreflexão contínua, ao registro estruturado da experiência e à construção de narrativas temporais sob a perspectiva da estratégia comportamental.**

O artefato integra dois sistemas digitais complementares que operam em diferentes níveis de temporalidade. Enquanto o DayKeeper possibilita o registro cotidiano de pensamentos, emoções e decisões, o KeepYourHistory organiza essas informações em narrativas mais amplas, favorecendo a construção de sentido e a compreensão da trajetória individual ao longo do tempo.

Nesse contexto, esta pesquisa tem como **objetivo** desenvolver e analisar um artefato digital voltado à promoção da autorreflexão contínua e à captura de processos cognitivos e comportamentais ao longo do tempo, com vistas ao apoio à tomada de decisão sob a perspectiva da estratégia comportamental. O presente estudo insere-se na lógica de Produtos Técnico-Tecnológicos (PTT), ao propor uma solução aplicada com potencial de utilização em contextos reais.

A **solução proposta** também se alinha a evidências recentes que enfatizam a importância de instrumentos que promovam a autorregulação, o monitoramento contínuo e o desenvolvimento de capacidades individuais. Estudos indicam que intervenções baseadas em práticas reflexivas e no acompanhamento sistemático da experiência favorecem a aprendizagem individual e a adaptação comportamental, contribuindo para melhorias na qualidade das decisões e no desempenho organizacional (Hodgkinson & Healey, 2011; Baumeister et al., 2007).

Além disso, pesquisas no campo da psicologia organizacional e da saúde ocupacional têm destacado que abordagens que estimulam a consciência sobre pensamentos, emoções e comportamentos ao longo do tempo tendem a fortalecer o bem-estar psicológico e a capacidade de enfrentamento em ambientes complexos e dinâmicos (Sonnentag, 2018; Bakker & Demerouti, 2017). Nesse sentido, o sistema digital proposto se aproxima dessas abordagens ao oferecer um sistema que integra registro contínuo, reflexão e acompanhamento da experiência individual, ampliando as possibilidades de desenvolvimento cognitivo e comportamental em contextos pessoais e organizacionais.

O surgimento da ideia dos artefatos digitais está alinhado aos preceitos do Objetivo de Desenvolvimento Sustentável 3 – Saúde e Bem-Estar, especialmente no que se refere à promoção da saúde mental e do bem-estar psicológico, ao estimular práticas de autorreflexão e acompanhamento individual (United Nations, 2015).

Quanto ao **público-alvo**, os artefatos digitais propostos apresentam potencial de aplicação em múltiplos contextos, abrangendo indivíduos em processos de desenvolvimento pessoal, colaboradores em organizações e ambientes educacionais que adotam práticas reflexivas e metodologias ativas. No contexto organizacional, o sistema pode ser utilizado por profissionais de diferentes níveis hierárquicos, equipes e gestores interessados no aprimoramento da qualidade decisória, no desenvolvimento cognitivo e no acompanhamento do bem-estar psicológico.

Em ambientes educacionais, a proposta mostra-se aderente a iniciativas voltadas ao desenvolvimento de competências socioemocionais, pensamento crítico e aprendizagem reflexiva. Dessa forma, o artefato contribui para a democratização do acesso a práticas

estruturadas de autorreflexão, ampliando as possibilidades de aplicação em diferentes níveis e contextos, com potencial de escalabilidade, adaptação e impacto formativo. O desenvolvimento do artefato seguiu uma lógica iterativa, envolvendo concepção, prototipagem, testes e refinamento contínuo, com validação junto a estudantes do ensino

médio, universitários e professores das áreas de Administração e Empreendedorismo.

O artefato integra funcionalidades de registro cotidiano, acompanhamento da experiência e organização temporal das informações, permitindo a externalização de pensamentos, emoções e decisões ao longo do tempo. Sua **relevância** reside na proposição de um instrumento que responde a lacunas identificadas na literatura e na prática organizacional, especialmente no que se refere à ausência de mecanismos contínuos e estruturados de autorreflexão e acompanhamento da experiência individual.

Ao articular elementos da estratégia comportamental, do bem-estar psicológico e da tecnologia digital, o estudo amplia as possibilidades de análise da ação estratégica em nível micro, **contribuindo** para a compreensão dos processos cognitivos e comportamentais que sustentam a tomada de decisão. Ao fazê-lo, o estudo aproxima a investigação acadêmica das dinâmicas reais da ação estratégica, oferecendo uma alternativa concreta para a análise e o desenvolvimento do pensamento estratégico ao longo do tempo.

2 Reflexão, Cognição e Tomada de Decisão: Bases Teóricas para a Estratégia Comportamental

A compreensão de si mesmo, por meio de processos de autodescoberta e autorreflexão, tem sido reconhecida como um elemento para o desenvolvimento cognitivo, emocional e comportamental dos indivíduos. A literatura clássica em aprendizagem experiencial destaca que a reflexão sobre a experiência é fundamental para a construção de conhecimento e para a transformação de ações em aprendizado significativo (Kolb, 1984). De forma complementar, estudos em psicologia organizacional e comportamento no trabalho indicam que práticas de autorreflexão contribuem para o aumento da autoconsciência, da autorregulação e da qualidade das decisões, especialmente em contextos complexos e dinâmicos (Grant et al., 2002; Sitzmann & Ely, 2011).

No âmbito organizacional, tem-se observado um crescente reconhecimento da importância de estimular esses processos como forma de promover o bem-estar psicológico, o desenvolvimento individual e o aprimoramento das capacidades decisórias dos colaboradores (Ashford & DeRue, 2012; Di Stefano et al., 2014). Nesse sentido, a promoção de espaços e instrumentos que favoreçam a reflexão contínua e a elaboração da experiência

individual pode contribuir não apenas para a evolução pessoal, mas também para o fortalecimento de práticas mais conscientes e eficazes no campo da estratégia.

A tomada de decisão é uma função cognitiva fundamental que se manifesta em contextos complexos do mundo real, marcados por incerteza, influências sociais e fatores emocionais. Embora os modelos tradicionais privilegiem a deliberação racional, essa abordagem tende a negligenciar os mecanismos fisiológicos e neurais subjacentes, indicando a necessidade de perspectivas mais integrativas que considerem a interação entre cognição, emoção e contexto (Balconi, 2026).

A estratégia comportamental tem avançado na integração entre cognição, emoção e contexto social, reconhecendo que decisões estratégicas emergem de processos psicológicos situados e dinâmicos (Cristofaro et al., 2024). Nesse contexto, estudos indicam que a reflexão cognitiva desempenha papel central na qualidade das decisões, estando associada a maior acurácia decisória, especialmente sob condições de menor carga cognitiva (Criado-Perez et al., 2024). Além disso, a literatura evidencia que a tomada de decisão é influenciada por estruturas

cognitivas que moldam a interpretação da informação e orientam as escolhas estratégicas (Yang et al., 2025).

Estudos recentes destacam o papel das emoções na qualidade das decisões, evidenciando que processos afetivos influenciam a percepção e avaliação de alternativas (Marques et al., 2024). Mecanismos de autorregulação e monitoramento contínuo da experiência têm sido associados à adaptação comportamental e à melhoria da qualidade das decisões em contextos complexos e dinâmicos (Baumeister et al., 2007). A estratégia comportamental amplia o campo da estratégia ao reconhecer as limitações cognitivas, emocionais e informacionais que moldam a tomada de decisão organizacional, enfatizando a interdependência entre cognição, emoção e contexto social (Canapelle et al, 2025).

Nas últimas décadas, a intensificação do uso de tecnologias digitais e redes sociais transformou significativamente a forma como os indivíduos registram, compartilham e interpretam suas experiências. Embora esses ambientes ampliem a visibilidade de eventos cotidianos, tendem a privilegiar registros fragmentados, orientados à exposição social e à validação externa, em detrimento de processos estruturados de autorreflexão. Como consequência, observa-se uma lacuna crescente na capacidade dos indivíduos de registrar, organizar e compreender a evolução de seus próprios pensamentos, emoções e decisões ao longo do tempo.

3 Diagnótico e desenvolvimento do PTT: Etapas de desenvolvimento - DayKeeper e KeepYourHistory Concepção da ideia

O projeto **surgiu** da inquietação de um aluno do High School nos EUA, em disciplinas de Empreendedorismo e de de Ciências da Computação, onde precisaria desenvolver um projeto pessoal de impacto educacional, empresarial e social. As disciplinas são pertencentes a uma escola preparatória para ensino superior de excelência nos EUA, que possui o IB Diploma (*International Baccalaureate Diploma Programme* - IBDP) que é um programa educacional internacional reconhecido mundialmente, oferecido por algumas *high schools* (escolas de ensino médio) nos Estados Unidos e em muitos outros países.

É uma alternativa mais rigorosa e acadêmica ao currículo tradicional americano, que promove pensamento crítico, consciência internacional, responsabilidade social e habilidades de pesquisa e altamente valorizado nas universidades (International Baccalaureate Organization, n.d.). Muitas universidades nos EUA, Canadá, Reino Unido, entre outros, concedem créditos universitários por disciplinas IB, isso significa que o aluno pode "pular" matérias introdutórias na universidade, o que encurta o tempo de graduação ou permite avançar mais rápido em sua área de interesse (International Baccalaureate Organization, n.d.). A partir da ideia inicial do estudante e do apoio da escola, dos professores do IB Diploma Internacional, com o apoio da mãe do aluno, que é professora universitária e atua na área de Estratégia e Empreendedorismo e com a que participação de pesquisadores do Brasil e dos EUA pertencentes de um grupo de pesquisa internacional na área, o projeto foi planejado e desenvolvido em sua versão inicial.

Nesse contexto, o DayKeeper tem o **objetivo** de registrar o cotidiano de forma estruturada, permitindo que cada dia seja compreendido como uma unidade significativa de memória, enquanto o KeepYourHistory surgiu com uma orientação mais ampla, voltada à preservação de histórias de vida e à construção de uma memória coletiva acessível ao longo do tempo. Essa concepção foi influenciada tanto por referências pessoais e experiências vividas, quanto pela identificação de uma lacuna na forma como indivíduos registram, organizam e revisitam suas trajetórias, resultando em uma proposta que integra tecnologia, reflexão e construção de sentido. Dessa forma, a ideia central dos artefatos consolida-se na articulação

entre o registro do cotidiano e a preservação da história individual, conectando diferentes escalas temporais da experiência humana.

Na **fase inicial de concepção** dos artefatos digitais, foram analisadas diferentes formas de registro e organização da experiência individual ao longo do tempo, considerando tanto práticas tradicionais, como diários pessoais e *bullet journals*, quanto dinâmicas contemporâneas associadas às redes sociais, conforme apresentado na Tabela 1. A proposta dos projetos DayKeeper e KeepYourHistory emergiu da percepção de que as plataformas digitais atuais, embora amplamente utilizadas, tendem a fragmentar a experiência em registros isolados, dificultando a construção de uma narrativa contínua da vida. Assim, o aprendizado quanto às bases que fundamentaram a ideia inicial da concepção dos artefatos foram discutidas e analisadas na Tabela 2.

Tabela 1

Principais bases que fundamentaram a ideia inicial da concepção dos artefatos digitais

Autor	Referência	Conceito central	O que representa	Aplicação na concepção do artefato
Pennebaker (1997)	*Writing About Emotional Experiences as a Therapeutic Process*	Escrita expressiva e reflexiva	Processo de externalização e organização cognitiva e emocional das experiências	Fundamenta o uso do registro cotidiano como mecanismo de reflexão e processamento da experiência no DayKeeper
Emmons & McCullough (2003)	*Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life.*	*Gratitude journaling*	Direcionamento da atenção para aspectos positivos da experiência, promovendo bem-estar	Inspira a valorização de registros significativos e positivos na construção das narrativas pessoais
Cameron (1992, 2002, 2016)	*The artist's way: A spiritual path to higher creativity*	Escrita livre (*Morning Pages)*	Externalização contínua de pensamentos sem estrutura rígida, favorecendo autoconhecimento	Influencia a proposta de registros espontâneos e livres, sem restrição de formato ou conteúdo
Carroll (2018)	*The bullet journal method: Track the past, order the present, design the future*	*Bullet Journal*	Integração entre estrutura, flexibilidade e eficiência no registro de informações	Base principal do design do sistema, permitindo organização temporal, personalização e praticidade no registro
van Dijck (2013)	*The culture of connectivity: A critical history of social media.*	Fragmentação da experiência digital	Representação episódica e dispersa da vida nas redes sociais	Justifica a necessidade de um sistema que organize a experiência de forma contínua e estruturada
Bayer et al. (2016)	*Sharing the small moments:*	Interações digitais efêmeras	Compartilhamento momentâneo e não contínuo da	Reforça a lacuna de plataformas que promovam memória

	Ephemeral social interaction on Snapchat		experiência	estruturada e narrativa ao longo do tempo
Síntese conceitual		Integração das abordagens	Articulação entre reflexão, estrutura e continuidade	Base para o desenvolvimento integrado dos sistemas DayKeeper e KeepYourHistory

Nota: Elaborado com base na pesquisa (2026).

Tabela 2

Conexão entre bases teóricas e funcionalidades dos artefatos digitais

Base teórica	**Conceito**	**Funcionalidade do sistema**	**Aplicação no DayKeeper**	**Aplicação no KeepYourHistory**
Escrita expressiva (Pennebaker, 1997)	Externalização e processamento da experiência	istro textual livre e estruturado	Registro diário de pensamentos, emoções e decisões	Consolidação de registros em narrativas de vida
Gratitude journaling (Emmons & McCullough, 2003)	Foco em experiências positivas e significativas	Registro de momentos relevantes	Possibilidade de registrar eventos positivos do cotidiano	Organização de histórias significativas ao longo da vida
Escrita livre (Cameron, 1992)	Fluxo contínuo de pensamento e autoconhecimento	Campo aberto para escrita espontânea	Registro sem restrição de ormato ou conteúdo	Integração de reflexões livres em narrativas estruturadas
Bullet Journal (Carroll, 2018)	Estrutura + flexibilidade + organização temporal	Organização por data, categorias e eventos	Feed organizado por dias, com estrutura temporal clara	Construção de linhas do tempo e narrativas contínuas
Fragmentação digital (van Dijck, 2013)	xperiência dispersa nas redes sociais	Integração e continuidade dos registros	Registro sequencial do cotidiano, evitando dispersão	Transformação de registros isolados em história contínua
Interações efêmeras (Bayer et al., 2016)	Temporalidade curta da experiência digital	Armazenamento e recuperação de registros	Preservação de experiências diárias ao longo do tempo	Arquivamento e organização da memória individual
Autorregulação e reflexão contínua	Monitoramento e aprendizagem ao longo do tempo	Acompanhamento longitudinal da experiência	Revisitação de registros passados para reflexão	Construção de sentido e evolução da trajetória pessoal
Síntese aplicada	ação teoria–prática	Sistema digital de autorreflexão contínua	Apoio à reflexão cotidiana e à tomada de decisão	Apoio à construção de narrativas e memória de longo prazo

Nota: Elaborado com base na pesquisa (2026).

Considerando a centralidade das mídias sociais, este estudo utiliza plataformas amplamente difundidas como referência para a compreensão dos artefatos digitais. Conforme

van Dijck (2013), a ascensão de serviços como Facebook, Twitter, Flickr, YouTube e Wikipedia, no contexto das mídias conectivas, transformou profundamente as práticas de comunicação e sociabilidade, à medida que essas plataformas evoluíram de espaços colaborativos para corporações orientadas à mediação das interações e à exploração de dados. Nesse processo, mecanismos como algoritmos, interfaces e modelos de negócio passaram a estruturar não apenas o funcionamento técnico, mas também os significados das práticas online (van Dijck, 2013), justificando seu uso como base analítica para a interpretação dos elementos presentes nos artefatos digitais investigados. Além das citadas pelo autor, outras plataformas bem difundidas como o Instagram também foram analisadas como base para identificação de pontos positivos e negativos para a construção dos artefatos digitais propostos nesse trabalho.

Para complementar a base, foram analisadas diversas plataformas digitais amplamente utilizadas, incluindo redes sociais como Instagram e Twitter, aplicativos de organização, com destaque para o *Notion Calendar* (2026), e ferramentas de registro pessoal, como *Day One Journal*(2026), *Daylio* (2026) e *Reflectly* (2026). Essa análise permitiu identificar funcionalidades relevantes para o desenvolvimento do Daykeeper, contribuindo para a incorporação de elementos já consolidados na experiência do usuário. Destaca-se a funcionalidade de geolocalização nas entradas, inspirada no *Day One Journal* (2026), que possibilita o registro contextualizado de memórias, bem como o monitoramento de emoções ao longo do tempo, influenciado pelo *Daylio* (2026). A partir dessa análise comparativa, diferentes recursos foram adaptados, aprimorados e integrados, resultando em uma proposta que busca equilibrar inovação e familiaridade, ao oferecer uma experiência intuitiva e alinhada às práticas já estabelecidas no uso de artefatos digitais.

Também foram considerados relatos nos diferentes estudos como: “O Snapchat foi visto como um canal leve para o compartilhamento de experiências espontâneas com pessoas de confiança” e, em conjunto, esses estudos contribuem para a nossa compreensão em evolução sobre as mídias sociais efêmeras e o papel que desempenham nas relações sociais (Bayer et al., 2016).

Importante destacar que a ideia original surgiu, por volta de novembro de 2023, depois de conversas sobre histórias de familiares, especialmente entre o avô e o estudante do high school, da percepção de que muitas histórias importantes simplesmente se perdem com o tempo; sendo de tantas pessoas com experiências relevantes, inclusive, a de todos os “comuns” que ensinam e aprendem diariamente com a própria história de vida.

Algum tempo depois, a ideia foi aprovada no *personal project* do IB Diploma e o processo de desenvolvimento da primeira versão, conforme apresentado, teve duração de nove meses (setembro de 2024 - maio de 2025).

3.1 Desenvolvimento dos aplicativos digitais - DayKeeper e KeepYourHistory

Os artefatos digitais desenvolvidos incorporam um conjunto de funcionalidades que operacionalizam, na prática, os fundamentos teóricos de autorreflexão, organização da experiência e construção de sentido ao longo do tempo. Essas funcionalidades abrangem mecanismos de registro estruturado do cotidiano, organização temporal da informação, personalização da experiência, controle de privacidade e análise de padrões comportamentais, permitindo ao usuário não apenas registrar eventos e pensamentos, mas também refletir sobre sua trajetória e apoiar seus processos decisórios.

Na fase de concepção do conteúdo, definiu-se quais as opções estariam na versão inicial, tendo sido definidas conforme tabela 3 a seguir.

Tabela 3

Relação entre funcionalidades e impactos dos artefatos digitais

Funcionalidade	Descrição	Impacto individual	Impacto organizacional

Registro estruturado (Post, Evento, Tarefa)	Organização do cotidiano em diferentes tipos de entrada	Maior clareza cognitiva e organização da experiência	Melhoria na qualidade das decisões e no planejamento
Organização temporal	Estruturação dos registros ao longo do tempo	Construção de narrativa contínua da vida	Visão longitudinal de comportamentos e ações
idade e Close Friends	Controle de visibilidade das informações	Segurança psicológica e liberdade de expressão	Ambientes mais seguros para reflexão e compartilhamento
Busca e recuperação	so a registros passados	Resgate de experiências e aprendizado	Uso de histórico para análise e aprendizado organizacional
Perfil e métricas	sualização de padrões de comportamento	toconhecimento e autorregulação	Monitoramento de engajamento e comportamento
Personalização e modo escuro	Adaptação da interface ao usuário	Conforto emocional e maior adesão	Aumento do uso contínuo da ferramenta
Interface de gerenciamento	Controle do sistema	Organização do uso	Sustentação operacional do artefato
Registro contínuo	Uso frequente e longitudinal	Desenvolvimento de reflexão contínua	Cultura de aprendizado e melhoria contínua
Síntese	Integração das funcionalidades	Desenvolvimento cognitivo e bem-estar	Apoio à estratégia comportamental

Nota: Elaborado com base na pesquisa (2026).

O quadro conceitual proposto é operacionalizado por meio das funcionalidades implementadas nos artefatos digitais, evidenciando a tradução dos fundamentos teóricos em mecanismos práticos de uso. As bases teóricas relacionadas à escrita reflexiva, autorregulação e organização da experiência são incorporadas em funcionalidades como o registro estruturado do cotidiano, a organização temporal das informações e a possibilidade de revisitação contínua da experiência. Esses elementos ativam processos cognitivos e comportamentais, como a autorreflexão, o desenvolvimento do autoconhecimento e a construção de sentido ao longo do tempo. Os artefatos DayKeeper e KeepYourHistory, por sua vez, materializam esses processos em diferentes níveis de temporalidade, permitindo tanto o acompanhamento cotidiano quanto a construção de narrativas de longo prazo. Dessa forma, o sistema integra teoria e prática, promovendo impactos que vão desde o desenvolvimento individual até o aprimoramento da tomada de decisão em contextos organizacionais, sob a perspectiva da estratégia comportamental.

Após a definição de funcionalidades, iniciou-se o processo de codificação através de programação computacional, feita no laboratório de Ciências da Computação do programa IB Diploma e no computador pessoal do aluno pesquisador que também foi o programador do sistema digital apresentado DayKeeper e KeepYourHistory. Todos os códigos, desde as primeiras tentativas, entre acertos e erros e adaptação para a versão inicial e sua evolução estão registrados em plataforma de proteção de programas, conforme indicado na Figura 1 e exemplos dos códigos na Figura 2. A logo do sistema foi desenvolvida por um designer

profissional contratado para desenhar a ideia de tempo e registro, o que resultou na imagem demonstrada também na Figura 1.

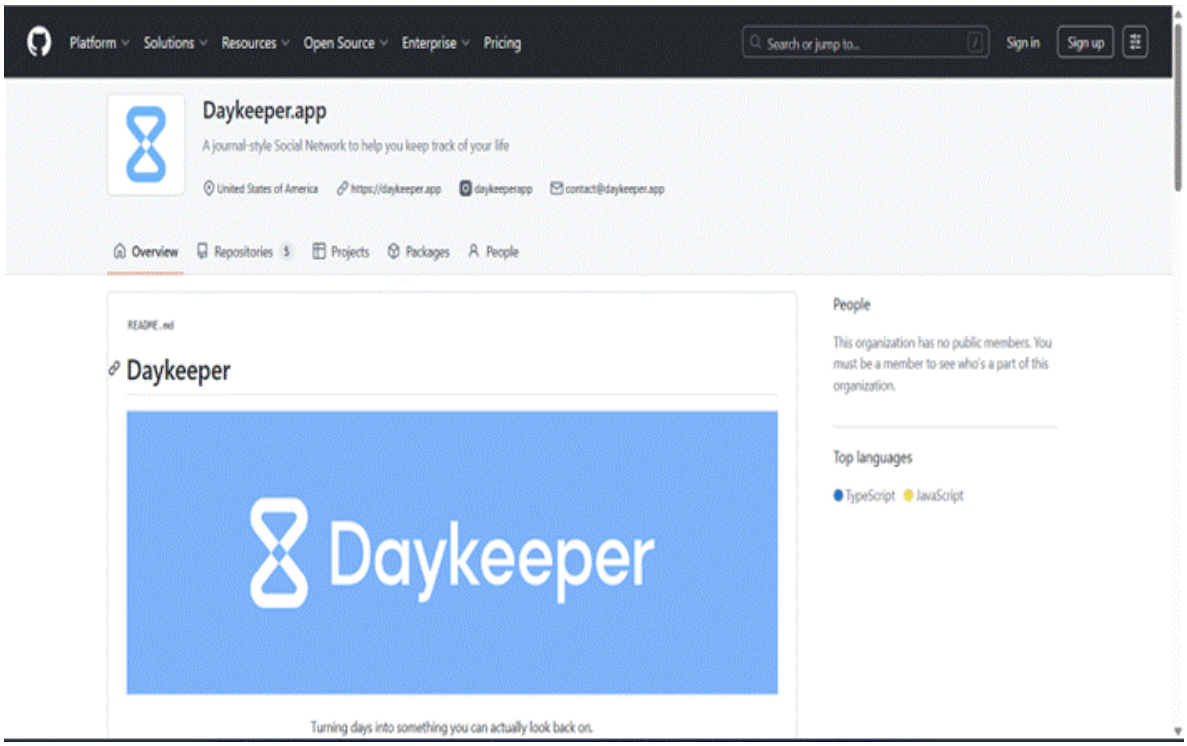


Figura 1 *Interface de registro do aplicativo Daykeeper*
Nota: Elaborado com base na pesquisa (2026).

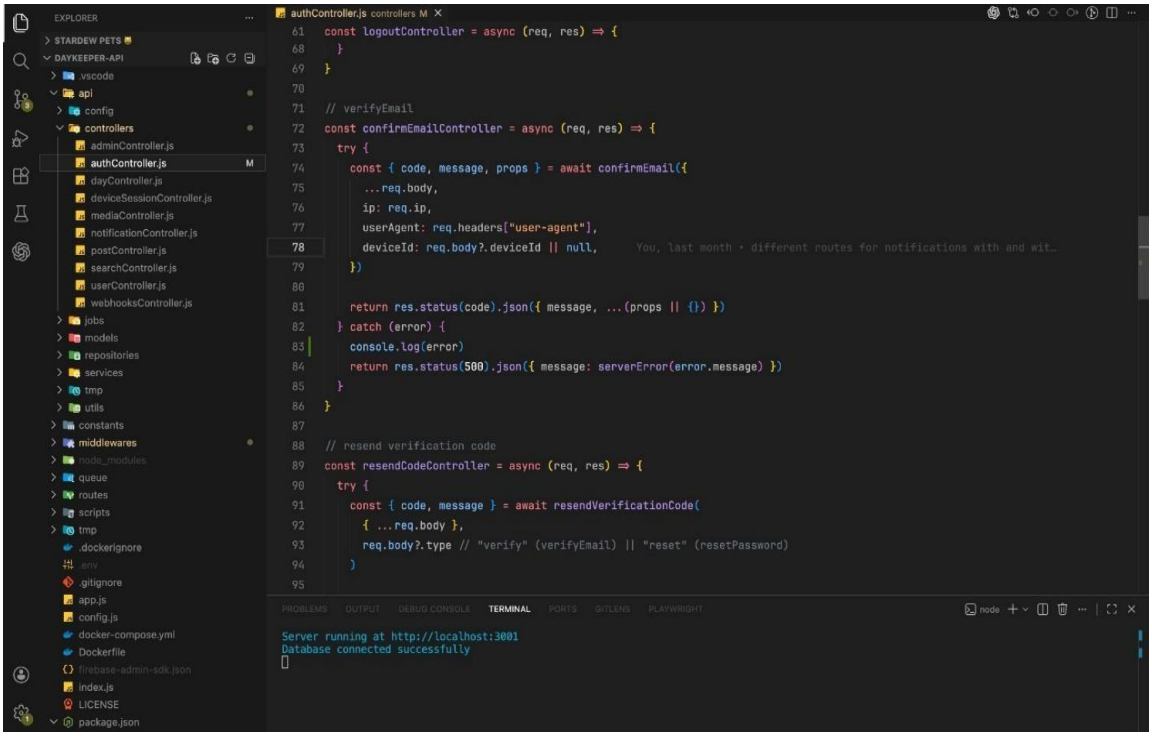


Figura 2 *Exemplo de codificação do sistema digital*
Nota: Elaborado com base na pesquisa (2026).

O desenvolvimento do artefato digital teve início a partir de uma concepção simples, centrada na ideia de “um post por dia”, mas evoluiu progressivamente para uma solução mais complexa e estruturada. Ao longo desse processo, foram incorporadas funcionalidades como sistema de usuários e autenticação, feed organizado por data, mecanismos de curtidas e

comentários, upload de imagens e vídeos, além de diferentes níveis de privacidade (público, privado e amigos próximos), incluindo integração com serviços em nuvem, como a AWS, para armazenamento de mídia.

Essa evolução foi documentada por meio de registros visuais que contemplam desde os primeiros layouts e desenhos conceituais até versões iniciais do aplicativo e do site, incluindo capturas de tela do código e da interface em diferentes estágios, conforme exemplos apresentados nas Figuras 3 e 4. Entre os principais marcos do desenvolvimento, destacam-se a primeira versão do feed, a implementação do sistema de login, o desenvolvimento inicial do calendário e a versão atual com design mais refinado, além da disponibilização de formas de acesso aos projetos, evidenciando a progressão técnica e conceitual do artefato ao longo do tempo.

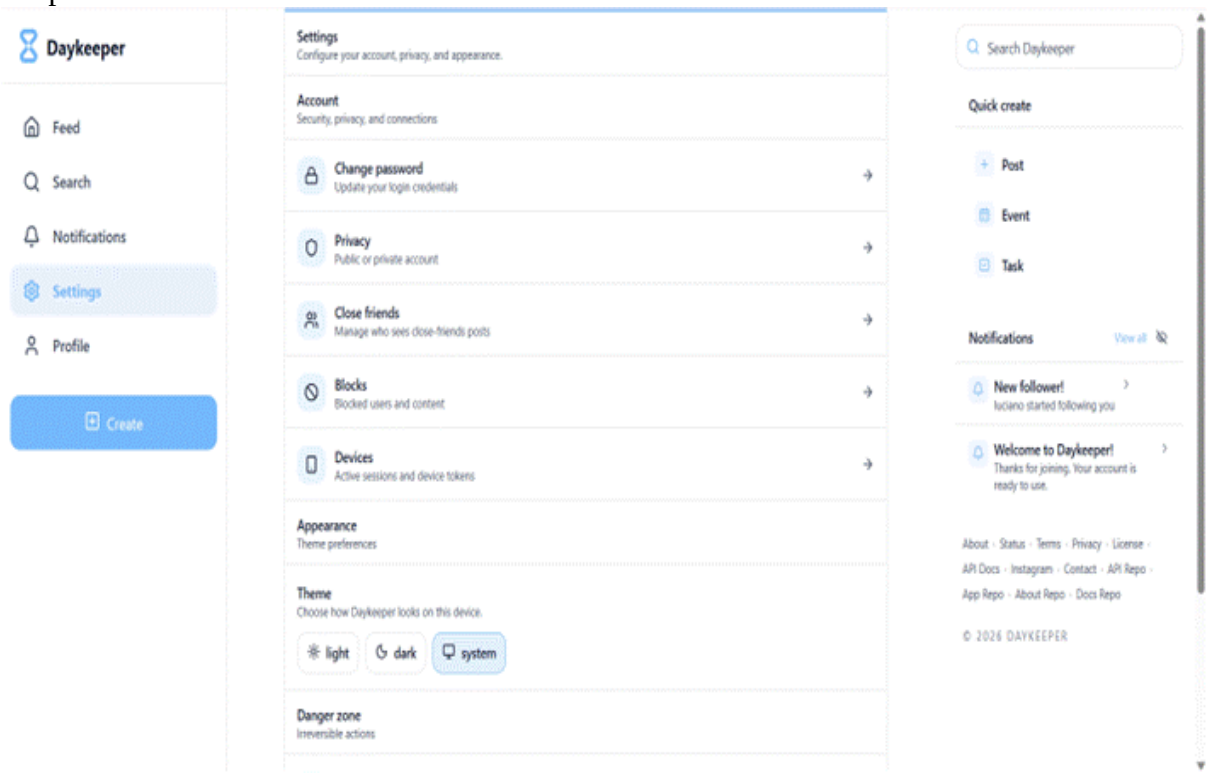


Figura 3 *Exemplo de tela de gerenciamento de um dos aplicativos*
Nota: Elaborado com base na pesquisa (2026).

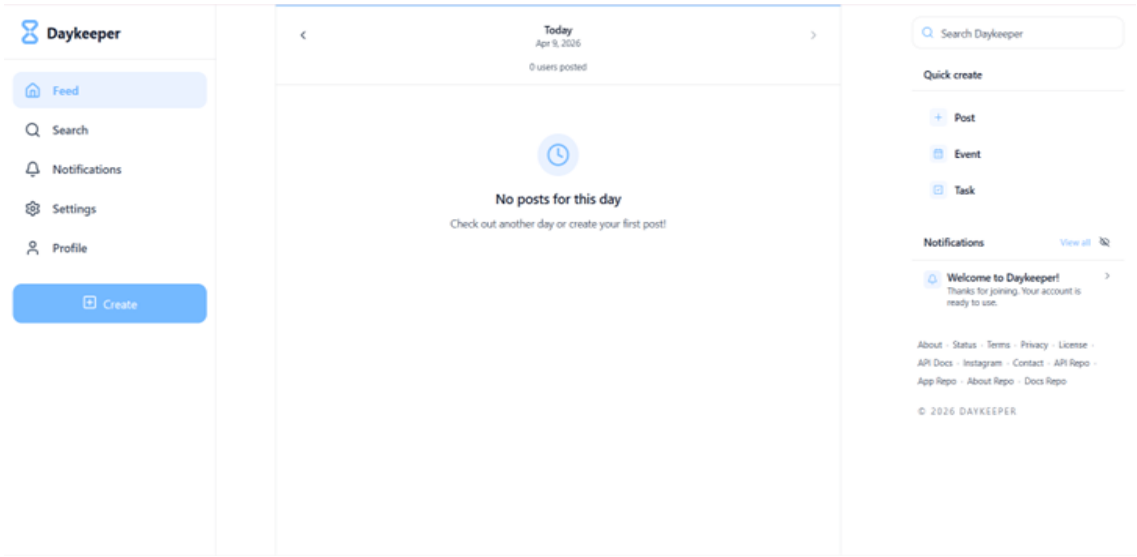


Figura 4 *Exemplo uma das telas de entrada de um dos aplicativos*
Nota: Elaborado com base na pesquisa (2026).

O desenvolvimento sistema digital proposto (com dois aplicativos interligados DayKeeper e KeepYourHistory) contou com a participação direta e indireta de diversos atores ao longo das etapas. Estudantes da disciplina Estudos de Empreendedorismo e Ciências da Computação contribuíram com ideias, testes e validações iniciais. Professores do ensino médio e superior ofereceram suporte teórico e metodológico, enquanto pesquisadores dos campos de Estratégia e Empreendedorismo colaboraram com insights conceituais para o alinhamento do conteúdo às práticas do campo. Essa construção coletiva garantiu não apenas a qualidade da proposta, mas também sua relevância acadêmica e aplicabilidade prática individual e organizacional.

O projeto foi planejado, desenvolvido em sua versão inicial, feito um protótipo que foi colocado em teste em uma feira de projetos e demonstrada para mais de mil integrantes da comunidade acadêmica, parentes e público geral local.

4 Aplicabilidade, Resultados e Trabalhos Futuros

A criação e apresentação dos artefatos digitais DayKeeper e KeepYourHistory demonstraram, desde suas fases iniciais, significativo potencial de impacto individual, organizacional, educacional e social. Durante a feira de projetos em que suas primeiras versões foram apresentadas, os sistemas despertaram elevado interesse entre os participantes, incluindo alunos, professores, visitantes e membros da comunidade. A interação com os artefatos evidenciou um alto nível de **engajamento**, não apenas pela proposta tecnológica, mas principalmente pelo significado atribuído à experiência de registro e reflexão.

Diversos participantes relataram a percepção de resgate de práticas pessoais de escrita e autoconhecimento, destacando a importância de “voltar a conversar consigo mesmo”, de “ter um espaço para registrar a própria vida” e de “acompanhar a própria evolução ao longo do tempo”. Essas manifestações indicam que os artefatos atendem a uma demanda latente por instrumentos que promovam a autorreflexão e a construção de sentido em um contexto marcado pela fragmentação da experiência digital. Nesse sentido, a proposta alinha-se diretamente aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável, especialmente ao ODS 3 – Saúde e Bem-Estar, ao favorecer práticas contínuas de autorreflexão, expressão emocional e acompanhamento da experiência individual, contribuindo para a promoção do bem-estar psicológico.

Do ponto de vista da **aplicabilidade**, os sistemas apresentam potencial de utilização em diferentes contextos. Em nível individual, podem ser utilizados como ferramentas de desenvolvimento pessoal, apoio à organização da rotina e promoção do bem-estar. Em

ambientes educacionais, mostram-se aderentes a práticas pedagógicas voltadas ao desenvolvimento de competências socioemocionais, pensamento crítico e aprendizagem reflexiva. No contexto organizacional, os artefatos oferecem possibilidades concretas de aplicação como instrumentos de apoio ao desenvolvimento de colaboradores, favorecendo o autoconhecimento, a organização da experiência e o aprimoramento da tomada de decisão, em consonância com os pressupostos da estratégia comportamental. Esse **potencial** foi reforçado a partir da apresentação do projeto a uma empresa de tecnologia, que demonstrou interesse na proposta, sugeriu melhorias e aguarda o desenvolvimento de uma versão personalizada para disponibilização aos seus colaboradores. Nesse sentido, apresentam-se as proposições do artefato, relacionando as bases utilizadas aos resultados esperados, conforme apresentado na Tabela 4 e na Figura 5.

Tabela 4
Proposições do artefato (base → resultado esperado)

Base	Mecanismo	Resultado esperado
Estratégia comportamental	Autorreflexão contínua	Melhoria da qualidade da decisão
Escrita reflexiva	Externalização cognitiva	Maior clareza de pensamento
Autorregulação	Monitoramento da experiência	Desenvolvimento do autoconhecimento
Bem-estar psicológico	Expressão emocional	Redução de estresse e maior equilíbrio
Aprendizagem experiencial	Revisitação da experiência	Construção de sentido ao longo do tempo

Nota: Elaborado com base na pesquisa (2026).

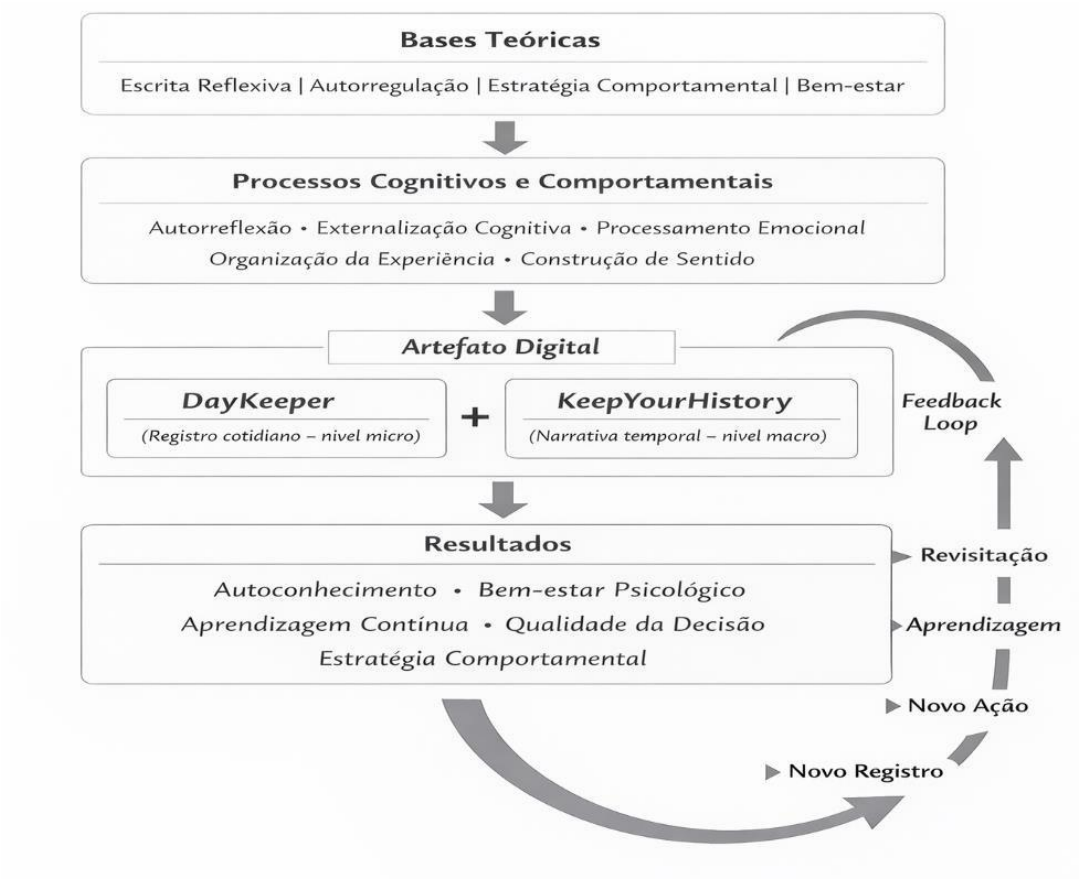


Figura 5 *Framework conceitual dos artefatos digitais para reflexão comportamental*
Nota: Elaborado com base na pesquisa (2026).

No contexto organizacional, o artefato também pode ser compreendido como um mecanismo de suporte à microfundamentação da estratégia, ao permitir o registro e a análise de processos cognitivos e comportamentais que antecedem a tomada de decisão. Ao tornar visíveis elementos frequentemente implícitos, como emoções, percepções e interpretações individuais, o sistema contribui para uma compreensão mais aprofundada da ação estratégica em nível micro, aproximando práticas de gestão das dinâmicas reais de decisão. O sistema digital proposto também apresenta outras contribuições, conforme Tabela 5.

Tabela 5
Contribuições do PTT

Dimensão	Contribuição
Teórica	Integra estratégia comportamental, autorreflexão e tecnologia
Metodológica	Propõe artefato como instrumento de captura de processos cognitivos
Prática	Ferramenta aplicável em contextos reais (educacional, organizacional)
Social	Promoção de bem-estar e autoconhecimento (ODS 3)
Tecnológica	Sistema digital estruturado e escalável

Nota: Elaborado com base na pesquisa (2026).

Ao longo do desenvolvimento dos sistemas, foram enfrentados diversos desafios técnicos e operacionais, que exigiram adaptações contínuas e contribuíram para a evolução do artefato. Entre os principais desafios, destacam-se problemas relacionados ao upload de vídeos e à moderação de conteúdo, custos inesperados associados ao uso de serviços como Redis, bem como a necessidade de desenvolvimento de soluções mais **escaláveis**, incluindo o uso de filas e processamento assíncrono. Adicionalmente, foram realizadas mudanças no design com o objetivo de tornar a experiência mais simples, intuitiva e acessível ao usuário. Esse processo iterativo resultou em uma estrutura mais robusta e profissional, tanto no *backend* quanto no *frontend*, evidenciando a maturidade progressiva do sistema.

As interações com os participantes também geraram contribuições relevantes para a evolução do projeto. Entre as sugestões destacadas, encontram-se a ampliação das funcionalidades de personalização das páginas, aproximando-as da lógica dos diários tradicionais, nos quais os usuários utilizavam cores, desenhos, colagens e fotografias para expressar sua identidade e experiências. No contexto digital, essa personalização pode ser expandida para incluir diferentes elementos multimídia, como imagens e vídeos de momentos marcantes, fortalecendo o vínculo emocional com o registro.

Outra possibilidade identificada refere-se à implementação de funcionalidades de periodicidade no KeepYourHistory, permitindo que o sistema apresente automaticamente textos ou sínteses a partir dos registros realizados ao longo do tempo, contribuindo para a construção de narrativas e para o acompanhamento da evolução pessoal.

No que se refere aos trabalhos futuros, o projeto encontra-se em fase de consolidação e expansão, com foco na incorporação das melhorias sugeridas, na ampliação das funcionalidades e no fortalecimento de sua **escalabilidade**, por meio da adaptação para diferentes públicos e contextos de uso. Está prevista a sistematização dos feedbacks coletados, bem como o desenvolvimento de novas versões dos artefatos, com avanços na personalização, na análise de dados e no suporte à reflexão e à tomada de decisão.

Adicionalmente, vislumbra-se a ampliação da aplicação dos sistemas em contextos organizacionais, educacionais e sociais, bem como a criação de materiais de apoio que orientem seu uso e potencializem seus impactos. Dessa forma, os artefatos DayKeeper e KeepYourHistory consolidam-se como uma proposta inovadora, com potencial de **aplicabilidade**, **escalabilidade** e **impacto contínuo** no desenvolvimento individual, no bem-estar e no aprimoramento das práticas associadas à estratégia comportamental.

5 Considerações finais sobre a proposta do sistema digital

O artefato desenvolvido neste estudo consiste em um sistema digital composto por dois ambientes complementares, denominados DayKeeper e KeepYourHistory, projetados para promover o registro estruturado da experiência individual, a autorreflexão contínua e o apoio à tomada de decisão ao longo do tempo. A proposta do sistema baseia-se na integração entre

práticas tradicionais de journaling e funcionalidades digitais contemporâneas, buscando superar limitações associadas à fragmentação da experiência em plataformas digitais convencionais.

O DayKeeper opera no nível do cotidiano, permitindo o registro de diferentes tipos de informações por meio de três categorias principais: posts, eventos e tarefas. Os posts possibilitam a expressão de pensamentos, reflexões e acontecimentos, podendo incluir texto, imagens ou ambos. Os eventos permitem o registro de compromissos em diferentes dimensões temporais, incluindo passado, presente e futuro, com detalhamento de horários e contextos. As tarefas, por sua vez, funcionam como mecanismos de acompanhamento de atividades e hábitos, permitindo o monitoramento de sua realização e a inclusão de observações associadas.

Além disso, o sistema incorpora funcionalidades voltadas à organização e à experiência do usuário, como a estruturação temporal dos registros, a personalização da interface e o uso de diferentes modos de visualização, incluindo o modo escuro, que busca proporcionar maior conforto e adaptação ao contexto de uso. A funcionalidade de privacidade permite que os usuários definam diferentes níveis de visibilidade para seus registros, incluindo a opção de compartilhamento com grupos específicos (Close Friends) ou a manutenção de conteúdos totalmente privados, favorecendo um ambiente seguro para a autorreflexão.

O KeepYourHistory complementa essa lógica ao operar em uma dimensão temporal mais ampla, organizando os registros em narrativas estruturadas que permitem a construção de uma trajetória de vida. Essa funcionalidade amplia o potencial do sistema ao possibilitar a transformação de registros cotidianos em uma memória organizada e significativa, contribuindo para a construção de sentido e para o desenvolvimento do autoconhecimento ao longo do tempo.

Do ponto de vista técnico, o sistema foi desenvolvido de forma evolutiva, partindo de versões iniciais simples para uma arquitetura mais robusta, incluindo funcionalidades como autenticação de usuários, armazenamento de dados em nuvem e organização escalável das informações. O desenvolvimento foi conduzido por um único desenvolvedor, evidenciando capacidade de aprendizado autônomo, adaptação e evolução contínua do artefato.

Em conjunto, os sistemas DayKeeper e KeepYourHistory configuram um artefato técnico-tecnológico que integra registro, reflexão e análise da experiência, oferecendo suporte ao desenvolvimento cognitivo, ao bem-estar e à tomada de decisão, tanto em nível individual quanto organizacional, alinhando-se aos princípios da estratégia comportamental.

Referências

Ashford, S. J., & DeRue, D. S. (2012). Developing as a leader: The power of mindful engagement. *Organizational Dynamics*, 41(2), 146–154. https://doi.org/10.1016/j.orgdyn.2012.01.008

Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2017). Job demands–resources theory: Taking stock and looking forward. *Journal of Occupational Health Psychology, 22*(3), 273 285. https://doi.org/10.1037/ocp0000056

Balconi, M. (2026). Decision-making between biases and strategies: The contribution of cognitive neuroscience. *Open Psychology and Organizational Studies*, 3(1). https://opo.iisj.net/index.php/osls/article/view/2308

Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science, 16*(6), 351–355. https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x

Bayer, J. B., Ellison, N. B., Schoenebeck, S. Y., & Falk, E. B. (2016). Sharing the small moments: Ephemeral social interaction on Snapchat. *Information, Communication & Society*, 19(7), 956–977. https://doi.org/10.1080/1369118X.2015.1084349

Cameron, J. (1992). *The artist's way: A spiritual path to higher creativity.*TarcherPerigee.

Caneppele, N. R., Serra, F. A. R., Ramos, H. R., & Ribeiro, I. (2025). *The expansion of behavioral strategy: From cognition to action in organizations*. **Revista Ibero-Americana de Estratégia, 24**(3), e29951. https://doi.org/10.5585/2025.29951

Carolan, S., Harris, P. R., & Cavanagh, K. (2017). Improving employee well-being and effectiveness: Systematic review and meta-analysis of web-based psychological interventions delivered in the workplace. *Journal of Medical Internet Research, 19*(7), e271. https://doi.org/10.2196/jmir.7583

Carroll, R. (2018). *The bullet journal method: Track the past, order the present, design the future*. Portfolio. https://bulletjournal.com/

Criado-Perez, C., Jackson, C., Minbashian, A., & Collins, C. G. (2024). Cognitive reflection and decision-making accuracy: Examining their relation and boundary conditions in the context of evidence-based management. *Journal of Business and Psychology*, 39, 249–273. https://doi.org/10.1007/s10869-023 09883-x

Cristofaro, M., Augier, M., Lovallo, D., Abatecola, G., & Leoni, L. (2024). Behavioral strategy in evolution: A review and conceptual framework. *European Management Journal*, 43(6), 914–932. https://doi.org/10.1016/j.emj.2024.10.002

Day One. (2026). *Day One journal app*. https://dayoneapp.com

Daylio. (2026). *Daylio mood tracker*. https://daylio.net

Di Stefano, G., Gino, F., Pisano, G. P., & Staats, B. R. (2014). Learning by thinking: How reflection aids performance (Harvard Business School Working Paper No. 14-093). *SSRN Electronic Journal*. https://doi.org/10.2139/ssrn.2414478

Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(2), 377–389. https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377

Foss, N. J., Mazzelli, A., & Weber, L. (2024). Behavioral strategy: Exploring microfoundations of competitive advantage. *Cambridge University Press*. https://doi.org/10.1017/9781009566759

Gavetti, G. (2012). Toward a behavioral theory of strategy. *Organization Science, 23*(1), 267–285. https://doi.org/10.1287/orsc.1110.0644

Grant, A. M., Franklin, J., & Langford, P. (2002). The self-reflection and insight scale: A new measure of private self-consciousness. *Social Behavior and Personality*, 30(8), 821–835. https://doi.org/10.2224/sbp.2002.30.8.821

Hesselbarth, I., Alnoor, A., & Tiberius, V. (2023). Behavioral strategy: A systematic literature review and research framework. *Management Decision, 61*(9), 2740–2756. https://doi.org/10.1108/MD-09-2021-1274

Hodgkinson, G. P., & Healey, M. P. (2011). Psychological foundations of dynamic capabilities: Reflexion and reflection in strategic management. *Strategic Management Journal, 32*(13), 1500–1516. https://doi.org/10.1002/smj.964

International Baccalaureate Organization. (n.d.). Diploma Programme (DP). Retrieved May 1, 2025, from https://www.ibo.org/programmes/diploma-programme/

Kahneman, D., & Tversky, A. (1979). Prospect theory: An analysis of decision under risk. *Econometrica, 47*(2), 263–291. https://doi.org/10.2307/1914185

Kolb, D. A. (1984). Experiential learning: Experience as the source of learning and development. *Prentice Hall*.

Liu, Y., Xiang, Y., Li, H., Zhou, M., Li, Q., Yu, H., Ejima, Y., Satoshi, T., Yang, J., & Wu, J. (2026). Cognitive decision-making strategies in a haptic angle sorting task: A behavioral experimental study. *Frontiers in Neuroscience*, 20, 1733229. https://doi.org/10.3389/fnins.2026.1733229

Lovallo, D., & Sibony, O. (2010). The case for behavioral strategy. *McKinsey Quarterly*. https://www.mckinsey.com/capabilities/strategy-and-corporate-finance/our-insights/the-case-for-behavioral-strategy

Maistrello, G., Phillips, W., Lee, D. S., & Romanelli, R. J. (2024). Utilization and engagement with an employer-provided digital mental health platform: An international perspective. *Digital Health, 10*, 20552076241277180. https://doi.org/10.1177/2055207624127718

Marques, R. H. H., Violant-Holz, V., & da Silva, E. D. (2024). Emotions and decision-making in boardrooms: A systematic review from a behavioral strategy perspective. *Frontiers in Psychology, 15*, 1473175. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1473175

Moe-Byrne, T., Gellatly, J., Barrett, B., et al. (2022). Effectiveness of tailored digital health interventions for mental health at the workplace: A systematic review. *PLOS Digital Health, 1*(10), e0000123. https://doi.org/10.1371/journal.pdig.0000123

Notion. (2026). *Notion Calendar*. https://www.notion.com/product/calendar

Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science, 8*(3), 162–166. https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1997.tb00403.x

Powell, T. C., Lovallo, D., & Fox, C. R. (2011). Behavioral strategy. *Strategic Management Journal, 32*(13), 1369–1386. https://doi.org/10.1002/smj.968

Rau, D., & Bromiley, P. (2025). A review of cognitive biases in strategic decision making. *Long Range Planning*, 58(3), 102529. https://doi.org/10.1016/j.lrp.2025.102529

Reflectly. (2026). *Reflectly app*. https://reflectly.app

Sarkar, S., Menon, V., Padhy, S., & Kathiresan, P. (2024). Mental health and well being at the workplace. *Indian Journal of Psychiatry, 66*(Suppl 2), S353–S364. https://doi.org/10.4103/indianjpsychiatry.indianjpsychiatry_608_23

Shiri, R., Nikunlaakso, R., & Laitinen, J. (2023). Effectiveness of workplace interventions to improve health and well-being of health and social service workers: A narrative review of randomized controlled trials. *Healthcare, 11*(12), 1792. https://doi.org/10.3390/healthcare11121792

Simon, H. A. (1979). Rational decision making in business organizations. *American Economic Review, 69*(4), 493–513. https://www.jstor.org/stable/1808698

Sitzmann, T., & Ely, K. (2011). A meta-analysis of self-regulated learning in work-related training and educational attainment: What we know and where we need to go**.** *Psychological Bulletin*, 137(3), 421–442. https://doi.org/10.1037/a0022777

Sonnentag, S. (2018). The recovery paradox: Portraying the complex interplay between job stressors, lack of recovery, and poor well-being. *Research in Organizational Behavior, 38*, 169–185. https://doi.org/10.1016/j.riob.2018.11.002

Toplak, M. E., West, R. F., & Stanovich, K. E. (2011). The Cognitive Reflection Test as a predictor of performance on heuristics-and-biases tasks. *Memory & Cognition, 39*(7), 1275–1289. https://doi.org/10.3758/s13421-011-0104-1

Tversky, A., & Kahneman, D. (1974). Judgment under uncertainty: Heuristics and biases. *Science, 185*(4157), 1124–1131. https://doi.org/10.1126/science.185.4157.1124

United Nations. (n.d.). *Goal 3: Ensure healthy lives and promote well-being for all at all ages.* https://sdgs.un.org/goals/goal3

van Dijck, J. (2013). The culture of connectivity: A critical history of social media. *Oxford University Press.* https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199970773.001.0001

Yang, M. M., & Xu, K. (2025). Decoding decision-making: The interplay of cognitive processes and working capital management constraints in new ventures. *Journal of Small Business Management*, 63(4), 1921–1948. https://doi.org/10.1080/00472778.2024.2418020