**EVALUACIÓN PERMANENTE 1**

**(DESARROLLO DE RESILIENCIA)  
2024-20**

|  |  |
| --- | --- |
| **APELLIDOS Y NOMBRES DEL ESTUDIANTE:** | **CORREO ELECTRÓNICO:** |
| Pinedo Gutiérrez Christopher David | 72182243@mail.isil.pe |

**Deberás leer detenidamente cada una de las indicaciones de la evaluación con la finalidad de cumplir con todos los puntos solicitados.**

**INSTRUCCIONES GENERALES:**

* Esta es una actividad individual.
* Si tuvieras consultas con respecto a lo solicitado en uno o varios puntos, deberás comunicarte oportunamente con tu docente para que la inquietud sea aclarada en un plazo prudente y puedas cumplir con los plazos de entrega de la actividad.
* Culminada la evaluación, deberás subir el archivo guardándolo con tu NRC, apellido y nombre.
* Es responsabilidad exclusiva del estudiante subir adecuadamente el documento solicitado corroborando que sea el correcto y que se haya cargado sin errores a la plataforma ISIL+.
* NO SE REVISARÁN LAS EVALUACIONES ENTREGADAS FUERA DEL PLAZO ESTABLECIDO.

**CONSIDERACIONES DEL ENTREGABLE**

* La actividad debe estar ordenada en cuanto a forma y fondo.
* Si se van a incluir imágenes de referencia en la actividad, debes revisar que estén colocadas de manera ordenada y alineada al texto. No colocar imágenes de mucho peso o gran tamaño.
* La actividad debe mostrar los puntos solicitados en el mismo orden en el que se han solicitado.
* Las fuentes de información utilizadas deben ser citadas utilizando las normas APA.

**CONTENIDO DE LA EVALUACIÓN:**

* 1. **INSTRUCCIONES**
  2. **PREGUNTAS**

1. Detalle una experiencia o situación personal adversa en la que tuvo que aplicar su capacidad de resiliencia, ¿Qué componentes o características resilientes mostraste? Argumente su respuesta. **(04 PUNTOS)**

* En un trabajo que tue fui parte del equipo de recursos humanos en campo, siendo el representante del área en una planta con unos 100 trabajadores.

Aquí hubo una vez que se me pidió con muy poco tiempo de anticipación debido a una auditoria que se firme unos documentos relacionados a un seguro que estaba próximo a vencer de un grupo grande de trabajadores, siendo esto un proceso laborioso ya que incluía la impresión, llenado, validado, escaneado y enviado en un plazo corto.

Para salir airoso de esta situación tuve que poner en práctica las siguientes características resilientes:

* + Competencia social
    - Me puse en contacto con los trabajadores implicados por varios canales y les logré enviar el mensaje, además de hacer lo propio con mis superiores informando sobre el avance y lo inconvenientes que se fueron presentando.
  + Autonomía
    - Uno de los motivos principales por los que logre cumplir el objetivo fue por el trabajo previo que había hecho como el crear la base de datos personal con toda la información de los trabajadores y el haberla mantenido organizada. Esto me ahorro tiempo y me permitió trabajar solo sin recurrir a otras fuentes de información.
  + Resolución de problemas
    - Se presentaron inconvenientes de distintos niveles que iban desde falta de papel hasta un problema de hardware con el escáner lo que derivo en llevar los documentos a un tercero para hacer la labor y gestionarlo de parte de la empresa y reportar el error del dispositivo.
  + Sentido de propósito y de futuro
    - Esto sucedió cuando ya tenía un buen tiempo en la empresa, aproximadamente 1.5 años y en ese tiempo ya había logrado hacerme de un sistema de trabajo y organización lo que me hizo afrontar el desafío con confianza y optimismo.

1. ¿Qué características resilientes destacan en los siguientes tres personajes? Argumente su respuesta por cada una de ellas. **(04 PUNTOS)**

Malala Yousafzai es una activista pakistaní. Recibió el Premio Nobel de la Paz en 2014, cuando apenas tenía 17 años.

[¿Quién es Malala Yousafzai?](https://www.youtube.com/watch?v=xmeHfNxHtN8)

[Yo soy Malala Yousafzai](https://www.youtube.com/watch?v=TlyRrysMwUg)

* Características resilientes:
  + Competencia social:

Por medio de sus publicaciones en su blog y entrevistas ha logrado extender su mensaje en pro de la educación y ha movilizado a personas en todo el mundo en torno al mismo.

* + Autonomía:

A pesar de la amenaza latente y cercana que representaban los talibanes. Malala siguió adelante con su lucha.

* + Resolución de problemas:

Cuando los Talibanes tomaron el poder y se presento la oportunidad de escribir un blog anónimo a la BBC, ella aposto por ello y se arriesgo por su deseo de transmitir su mensaje y la forma en la que estaban viviendo.

* + Sentido de propósito y de futuro

Malala ha dedicado su vida a luchar por la educación de las niñas y continúa trabajando en este propósito a través del Fondo Malala, ella continuamente demuestra una fuerte visión de futuro y compromiso con su misión

Annelies Marie Frank, más conocida como Ana Frank fue una niña [alemana](https://es.wikipedia.org/wiki/Alemania) de ascendencia [judía](https://es.wikipedia.org/wiki/Pueblo_jud%C3%ADo), mundialmente conocida gracias al [Diario de Ana Frank](https://es.wikipedia.org/wiki/Diario_de_Ana_Frank), escrito durante la [Segunda Guerra Mundial](https://es.wikipedia.org/wiki/Segunda_Guerra_Mundial).

[El diario de Ana Frank](https://www.youtube.com/watch?v=6b1rC-Zz4C8)

[Ana Frank y la casa de atrás](https://www.youtube.com/watch?v=usK001WJKRU)

* Características resilientes:
  + Competencia social:

A pesar de vivir escondida, Ana mantuvo una relación cercana con su familia y mostró empatía hacia los demás, incluso con los que tenía desacuerdos.

* + Autonomía:

En su diario, se muestra como una joven reflexiva que crea su propio espacio mental para procesar lo que estaba viviendo

* + Resolución de problemas:

Ana fue capaz de adaptarse a las difíciles condiciones del escondite, mostrando resiliencia emocional al crear un refugio interno a través de la escritura.

* + Sentido de propósito y de futuro:

A pesar del constante peligro, Ana escribió sobre su esperanza de que algún día el mundo sería mejor y que sus experiencias podrían tener un impacto significativo.

Rosa Parks fue una activista afroamericana, figura importante del [movimiento por los derechos civiles en Estados Unidos](https://es.wikipedia.org/wiki/Movimiento_por_los_derechos_civiles_en_Estados_Unidos).

[Rosa Parks: En un bus que cambió la historia](https://www.youtube.com/watch?v=65URw261isQ)

[Segregación racional Rosa Parks](https://www.youtube.com/watch?v=fr8ScWXGmx8)

* Características resilientes:
  + Competencia social:

Su acción inspiró una respuesta colectiva en la lucha por la igualdad racial, mostrando su capacidad para inspirar unidad.

* + Autonomía:

Rosa mostró autonomía cuando, se negó a ceder su asiento a un hombre blanco en un autobús segregado.

* + Resolución de problemas:

Su acto de desobediencia civil fue una forma pacífica pero efectiva de desafiar la segregación sin recurrir a la violencia.

* + Sentido de propósito y de futuro:

Su acto de desobediencia civil estaba guiada por un deseo profundo de ver un cambio social en la igualdad racial, esperando que su acción generara repercusiones en el futuro.

1. Visualice la siguiente película: [Manos Milagrosas](https://www.tokyvideo.com/video/manos-milagrosas-derek-dzhoue) y responda las siguientes preguntas:

**(04 PUNTOS)**

* ¿Con qué agentes socializadores interactúa Ben Carson a lo largo de toda la película?
  + Vínculo con los padres
    - Su madre, Sonya Carson, juega un papel fundamental en la vida de Ben y de u hermano fomentándoles el habito de la lectura y motivándoles constantemente.
  + Amigos / Barrio
    - Ben crece en un barrio que pudo haberlo llevado por un mal camino, pese a ello con el apoyo de su familia lo evita y se concentra en sus estudios.
  + Comunidad
    - En la universidad, recibe apoyo de mentores en el campo de la medicina, quienes lo guían y lo inspiran a seguir una carrera en neurocirugía.
  + Escuela
    - En la secundaria, Ben logró destacarse académicamente ganándose el respeto de sus compañeros y maestros.
* ¿Qué agentes socializadores influyen positivamente en Ben Carson para alcanzar el éxito? Argumente su respuesta con escenas de la película.
  + Vínculo con los padres
    - La madre de Ben al ver que sus hijos no están rindiendo bien en la escuela decide imponer reglas estrictas en el hogar. Ella les dice que solo pueden ver tres programas de televisión a la semana y que tienen que leer dos libros de la biblioteca y escribir reportes sobre ellos semanalmente.
  + Comunidad
    - Ben realiza su histórica cirugía de separación de gemelos siameses. En este momento, la comunidad médica lo apoya y respalda para llevar a cabo una cirugía extremadamente compleja y riesgosa.
  + Escuela
    - Al principio de la película Ben es un estudiante que lucha por mantener buenas calificaciones y es objeto de burlas por parte de sus compañeros debido a sus bajas notas. Sin embargo, después de que su madre impone la regla de leer más, el comienza a sobresalir en la escuela.

1. Debe afrontar la siguiente situación: Se presenta a una entrevista laboral para una posición muy importante en su crecimiento profesional, pero el reclutador de RR.HH. le dice que usted no está preparado para el puesto y no será considerado.

Especifique por cada tabla dos o más pensamientos distorsionados, saludables, emociones y conductas a partir de dicha situación **(04 PUNTOS)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **No Saludable** | | |
| ¿Qué pienso?  Pensamiento distorsionado | ¿Qué siento?  (Emoción) | ¿Cómo reacciono? |
| 1. El reclutador tiene algo en mi contra. | 1. Enfado, resentimiento | 1. Hablo mal de la empresa o del reclutador, y me quejo en redes sociales o con amigos. |
| 2. Nunca voy a ser lo suficientemente bueno para este tipo de puestos. | 2. Desesperanza, frustración | 2. Evito futuras entrevistas, me desanimo y dejo de esforzarme en mejorar mi perfil. |
|  |  |  |
| **Saludable** | | |
| ¿Qué pienso?  Pensamiento saludable | ¿Qué siento?  (Emoción) | Conducta saludable |
| 1. Es una oportunidad para aprender de la experiencia y crecer profesionalmente. | 1. Aceptación, tranquilidad | 1. Analizo los puntos a mejorar, pido retroalimentación y me capacito para futuras oportunidades. |
| 2. No fui seleccionado para este puesto, pero puedo mejorar mis habilidades para estar mejor preparado en el futuro. | 2. Determinación, optimismo | 2. Mantengo una actitud positiva, sigo buscando nuevas oportunidades y mejoro mi CV y habilidades. |

1. Visualice el siguiente extracto de la película [la caída](https://www.youtube.com/watch?v=dtKTCRli6U8) y responda la siguiente pregunta:

¿Qué características impulsivas se observan en Adolf Hitler en la escena del bunker? Argumente su respuesta. **(04 PUNTOS)**

* Características impulsivas de Adolf Hitler:
  + Cognitivas
    - Presenta un pensamiento irracional y distorsionado porque a pesar de la clara derrota de Alemania, él sigue aferrado a fantasías de victoria, desconectado de la realidad.
  + Emocionales
    - Muestra una mezcla de emociones negativas, como el miedo a la traición, la ira y la paranoia,
  + Conductuales
    - Hitler culpa a sus subordinados por el fracaso militar, insultándolos y atacándolos verbalmente.