**EVALUACIÓN PERMANENTE 2**

**(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.
* UTILIZAR LOS CONCEPTOS QUE SE ENCUENTRAN EN LAS PRESENTACIONES PARA RESPONDER LAS PREGUNTAS.

**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. Visualice la película: [El pianista](https://archive.org/details/el-pianista-en-espanol-pelicula-completa-en-hd-segunda-guerra-mundial-1939) . Considerando la teoría de la pirámide de Maslow, explique ¿Qué necesidades primarias y secundarias se observan en el personaje Władysław Szpilman en la película el Pianista? Argumente su respuesta con escenas de la película. (04 PUNTOS).

**Necesidades Primarias: Fisiológicas y de Seguridad**

* Necesidades Fisiológicas (alimentación, agua, refugio):

A lo largo de la película, Szpilman lucha constantemente por sobrevivir en términos físicos. Después de perder a su familia, el protagonista enfrenta la hambruna y la desesperación, escondiéndose en ruinas y subsistiendo con las pocas provisiones que puede encontrar.

Ejemplo de la película:

* + Al final de la película, se esconde en un edificio abandonado y se ve forzado a sobrevivir con un bote de pepinillos en vinagre, su única fuente de alimento durante días.
* Necesidades de Seguridad (protección y seguridad física):

Durante la ocupación nazi y la invasión de Varsovia, Szpilman constantemente enfrenta amenazas a su vida. Al principio, trabaja como pianista en una estación de radio, pero pronto pierde su trabajo y es forzado a vivir en condiciones de inseguridad extrema. La escena donde es testigo de la brutal liquidación del gueto de Varsovia, y su posterior fuga para evitar ser llevado a los campos de concentración, resalta su búsqueda desesperada de seguridad física.

Ejemplo de la película:

* + Cada escondite que encuentra a lo largo de la película representa su esfuerzo por cubrir esta necesidad, como cuando se refugia en el apartamento donde permanece oculto gracias a la ayuda de una amiga.

**Necesidades Secundarias: Pertenencia, Estima y Autorrealización**

* Necesidades de Pertenencia (relaciones, afecto, conexión social):

Aunque la mayoría de la película muestra a Szpilman en situaciones de aislamiento, su conexión emocional con su familia y amigos es un tema constante. Al inicio, se ve al protagonista como parte de una familia unida, y la escena en la que sus padres y hermanos son enviados al campo de concentración marca una ruptura profunda en su sentido de pertenencia.

Ejemplo de la película:

* + A pesar de la pérdida de su familia, sigue manteniendo vínculos con personas que lo ayudan a sobrevivir, como sus amigos músicos y el grupo de la resistencia polaca que le proporciona escondites. La ayuda del oficial alemán Hosenfeld, que le provee de comida y ropa, también le da un atisbo de conexión humana en medio de la desolación.
* Necesidades de Estima (reconocimiento y logro):

Antes de la guerra, Szpilman es un pianista reconocido y respetado en Varsovia. Su identidad como músico es fundamental para su autoestima y su sentido de valor. Escena de la película:

* + Aunque durante gran parte de la película su habilidad para tocar el piano queda suprimida por las circunstancias, la escena donde el oficial alemán lo descubre tocando una pieza de Chopin marca un momento en el que su habilidad musical vuelve a darle un sentido de dignidad y reconocimiento. En medio del caos y la guerra, la música le permite reafirmar su valor personal.
* Autorrealización (desarrollo personal, creatividad):

A pesar de las circunstancias extremas, la música sigue siendo una vía para la autorrealización de Szpilman.

Escena de la película:

* + La escena donde toca el piano en la radio polaca después de la liberación, simboliza su capacidad de reconectar con su vocación y expresar su creatividad, lo que representa el logro de la autorrealización, aunque sea en un contexto devastador. La música es lo que define a Szpilman, y, en última instancia, es lo que lo mantiene vivo, ya que le permite preservar su humanidad a pesar del sufrimiento.

1. Detalle una situación personal en la que hayas actuado impulsivamente y explique ¿Qué componentes básicos de la impulsividad manifestaste?, luego haga una reflexión sobre ese comportamiento. Redacte de manera clara y argumente cada componente. (04 PUNTOS).

**Experiencia como desarrollador de software**

Hace unos meses tuve una experiencia que ejemplifica cómo la impulsividad puede afectar tanto el proceso de trabajo como las relaciones interpersonales en un equipo:

Estábamos en la etapa final de un proyecto, en pleno deadline. Mientras integraba algunos módulos del sistema, surgió un error que bloqueaba completamente el funcionamiento de la aplicación. En ese momento sentí una gran presión porque estaba convencido de que el error no era mío, ya que había revisado mi código muchas veces. Sin embargo, en lugar de detenerme y evaluar la situación, reaccioné de manera impulsiva.

* Impulsos Cognitivos:
  + Inmediatamente asumí que el problema era culpa de otro miembro del equipo. Tenía la creencia de que mi código estaba bien porque lo había revisado repetidamente, lo cual es una afirmación irracional y carente de base sólida en este contexto. No evalué detenidamente otras posibilidades, como que el error podría haber sido causado por una interacción entre los módulos o por un factor externo.
* Impulsos Emocionales:
  + Mi frustración escaló rápidamente al ver que el error persistía, y comencé a experimentar un cambio emocional fuerte, pasando de la calma a la ira en pocos minutos. Este cambio abrupto se generó principalmente por la sensación de falta de control en una situación inesperada.
* Impulsos Conductuales:
  + Inicialmente, no quise aceptar la posibilidad de que el error fuera mío.

En lugar de admitir que quizá había pasado algo por alto, mi primer impulso fue culpar al sistema o a otros compañeros de equipo.

Evité hacer una revisión objetiva de mi parte del código, lo que solo retrasó la solución.

* Reflexión final:
  + Si hubiera tomado un momento para calmarme y analizar la situación desde una perspectiva más objetiva, podría haber evitado este episodio de estrés y desgaste emocional. Además, al revisar con más atención el código y confiar en la colaboración del equipo, habría llegado a la solución de manera más eficiente y sin generar tensiones innecesarias.

1. Visualice el video de la [gala de los premios Óscar 2022](https://www.youtube.com/watch?v=QFoWDrgbMzs) . Explique ¿Qué características impulsivas se observan en el actor Will Smith y sobre qué áreas o aspectos personales influyó su impulsividad? Argumente su respuesta. (04 PUNTOS).

* Impulsos Cognitivos:
  + La reacción de Will Smith fue inmediata y sin una evaluación adecuada de la situación, Chris Rock había hecho una broma sobre la apariencia de la esposa de Will Smith y en lugar de considerar las posibles implicaciones de su respuesta o analizar la broma en contexto Will Smith actuó impulsivamente dejando que sus emociones lo guiaran sin reflexionar sobre las consecuencias.
* Impulsos Emocionales:
  + Inicialmente, en la transmisión se observó que sonrió al escuchar la broma, pero en cuestión de segundos, pasó de una aparente calma a una respuesta violenta. Este cambio abrupto en su estado emocional muestra cómo las emociones como la ira y la frustración se desbordaron sin previo aviso.
* Impulsos Conductuales:
  + Will Smith se levantó abruptamente, caminó hacia el escenario y abofeteó a Chris Rock frente a millones de espectadores.

Este tipo de conducta violenta es un claro reflejo de la impulsividad motora, donde las reacciones físicas desbordadas prevalecen sin mediar un análisis o contención de la situación.

* Reflexión final:
  + El comportamiento impulsivo de Will Smith en la gala de los Oscar es un ejemplo claro de cómo la falta de control emocional y la ausencia de reflexión pueden tener consecuencias severas, tanto a nivel personal como profesional.

1. Jorge trabaja en una reconocida empresa de atención al cliente, tiene un cargo de asistente, lleva años en esa posición, no postula a las convocatorias de ascensos porque no se siente preparado para asumir nuevos retos. No presenta proyectos de mejora, propuestas e iniciativas. Evita hacer sinergias con el equipo, se siente cómodo trabajando solo, ya que no soporta que sus compañeros se equivoquen en las tareas o responsabilidades asignadas, enojándose fácilmente, hasta el punto de llegar a los insultos. Tiene constantes quejas de los clientes debido a su pésima atención, a pesar de que se le ha dado feedback, vuelve a cometer los mismos errores.

¿Consideras que Jorge tiene baja tolerancia a la frustración? ¿Por qué? ¿Qué consejos le brindarías? Argumente su respuesta. (04 PUNTOS).

Sí, creo que Jorge tenga baja tolerancia a la frustración, la baja tolerancia a la frustración se manifiesta cuando una persona tiene dificultades para manejar situaciones que no salen como espera, reaccionando con enojo o irritabilidad ante errores o contratiempos, lo cual parece ser el caso de Jorge.

**Señales que sugieren esto:**

* Evasión de retos y crecimiento:
  + Jorge no postula a ascensos ni presenta proyectos de mejora porque no se siente preparado, lo que puede ser un indicio de miedo al fracaso o falta de confianza en su capacidad para enfrentar nuevas situaciones.
* Reacciones emocionales desproporcionadas:
  + Jorge se enoja fácilmente con sus compañeros cuando cometen errores, llegando incluso a insultarlos, este comportamiento sugiere que tiene poca paciencia y dificultad para manejar situaciones que no están bajo su control.

**Consejos para mejorar su tolerancia a la frustración:**

* Desarrollo personal y formación:
  + Jorge podría beneficiarse de capacitarse en áreas donde se siente menos seguro, lo que lo ayudaría a ganar confianza y a estar más dispuesto a asumir nuevos retos.
* Aprender a trabajar en equipo:
  + Desarrollar habilidades de colaboración y sinergia es esencial para mejorar su relación con sus compañeros, él debe aprender a tolerar los errores ajenos y verlos como oportunidades para apoyar y mejorar el rendimiento del equipo.
* Aceptar el feedback constructivo:
  + Jorge necesita cambiar su actitud frente a la retroalimentación, viéndola como una herramienta para mejorar y no como una crítica personal. Aprender a aceptar sus errores y trabajar en ellos lo ayudará a evolucionar profesionalmente.

1. Visualice el siguiente video: [Lección sobre ascenso laboral](https://drive.google.com/drive/folders/1X4LrsnO3g-VMwnnobaee1rvcfhhHMU4x?usp=sharing)

Según los conceptos trabajados en clase ¿Qué consecuencias de la baja tolerancia a la frustración se observan en Diana? Argumente su respuesta (04 PUNTOS).

* Sentimientos de injusticia y comparación constante:
  + Diana se siente molesta e incómoda por el ascenso de Sully, quien ha trabajado solo 6 meses, mientras que ella lleva 8 años en la empresa, esto indica que Diana está comparando su tiempo en la empresa con el de Sully y lo interpreta como una situación injusta. La baja tolerancia a la frustración muchas veces genera esta tendencia a sentir que las cosas deberían ser "justas" en términos personales, sin considerar otros factores (como el rendimiento o la proactividad) que podrían haber influido en el ascenso de Sully.
* Falta de iniciativa y conformismo:
  + Diana cumple la tarea que le asigna su jefe al pie de la letra, pero no toma la iniciativa de hacer nada adicional (solo encuentra una academia cercana y le trae el café, tal como se le pidió). Su baja tolerancia a la frustración puede estar limitando su capacidad para ver más allá de las instrucciones mínimas, y evitar hacer un esfuerzo adicional. Este tipo de conformismo suele ser una barrera en el crecimiento profesional, y puede ser consecuencia de no manejar bien las frustraciones pasadas.
* Resentimiento hacia los logros de los demás:
  + Diana parece resentir los logros de Sully, lo cual es una reacción típica de quienes tienen baja tolerancia a la frustración. Este resentimiento puede hacer que se enfoque en las circunstancias externas en lugar de reflexionar sobre qué podría mejorar en su propio desempeño o actitud. Este tipo de resentimiento puede bloquear el aprendizaje y el crecimiento, ya que se centra más en los “desaciertos” percibidos en los demás que en oportunidades de mejora propias.