Actividad	Taller de refuerzo Tercer Periodo
Asignatura	Educación Religiosa
Grupos	9-1
Docente	Víctor Manuel Salinas Jiménez
Indicaciones	El siguiente taller debe entregarse escrito en su totalidad a mano, de forma muy clara y ordenada, en hojas de block, DIFERENTES A LAS DE LA COPIA DEL TALLER; con portada, que incluya nombre y grupo del estudiante. La valoración final será de un 40% por el taller y 60% por la sustentación. Fecha de entrega: según programación institucional.

SECCIÓN 1: EL ESTRÉS, ESTRESORES Y ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO (PUNTOS 1 AL 5)

1. Identificación de Estresores en la Adolescencia

Defina qué es un 'estresor' desde el punto de vista emocional y espiritual. A continuación, elabore una lista de 5 estresores frecuentes en el contexto escolar y familiar de un estudiante de noveno grado, explicando detalladamente cómo cada uno afecta el paz interior y la relación con los demás.

2. Análisis Reflexivo: Distrés vs. Eustrés

Explique la diferencia entre el distrés (estrés negativo) y el eustrés (estrés positivo). Ofrezca un ejemplo de la vida cotidiana para cada uno y analice de qué manera la fe, la esperanza o la espiritualidad pueden ayudar a transformar una situación de distrés en una oportunidad de aprendizaje y crecimiento personal.

3. Diseño de un Plan Personal de Estrategias Anti-Estrés

Diseñe una tabla comparativa con 4 estrategias prácticas para el manejo del estrés divididas en tres dimensiones: Dimensión Física (ejercicio, descanso), Dimensión Emocional (expresión de sentimientos) y Dimensión Espiritual (oración, meditación, contemplación). Explique cómo aplicará cada estrategia en su rutina diaria durante un examen o periodo crítico.

4. Expresión Artística y Meditación: Creación y Coloreado de Mandalas

El término 'Mandala' proviene del sánscrito y significa 'círculo sagrado', utilizado en diversas tradiciones espirituales como herramienta de concentración, equilibrio y reducción de la ansiedad.

ACTIVIDAD PRÁCTICA:

a) En una hoja limpia, dibuje un círculo grande utilizando un compás o un plato.

b) Diseñe un mandala geométrico u orgánico desde el centro hacia afuera, incorporando símbolos que representen su paz interior, sus valores y sus metas.

c) Coloree el mandala de manera consciente (atención plena/mindfulness), prestando atención a su respiración y a la elección de colores.

5. Bitácora de Autocuidado y Dimensión Espiritual

Construya un esquema semanal de 7 días (de lunes a domingo) proponiendo un 'Momento de

Desconexión y Reflexión Espiritual' de 10 minutos diarios para prevenir el agotamiento mental. Escriba para cada día una frase o lema inspirador enfocado en la tranquilidad, el perdón y el autocuidado.

SECCIÓN 2: SITUACIONES TIPO PARA COMPRENDER LA ÉTICA Y LA MORAL (PUNTOS 6 AL 10)

6. Diferenciación Conceptual: Ética vs. Moral
Redacte con sus propias palabras la diferencia teórica y práctica entre Ética (reflexión filosófica y universal sobre lo bueno y lo malo) y Moral (conjunto de normas, costumbres y valores de un grupo específico). Proporcione un ejemplo claro de una norma moral y un dilema ético.

7. Análisis de Caso Tipo A: El Dilema de la Honestidad Escolar
Situación: 'Carlos nota que el profesor dejó sobre la mesa la evaluación final del periodo con la clave de respuestas antes del examen. Sus compañeros le piden que le tome una foto y la comparta en el grupo de WhatsApp para que todos aprueben la asignatura'.

a) Analice la situación desde el punto de vista moral (costumbres/reglas del colegio) y ético (principios de justicia y honestidad).
b) ¿Qué decisión debería tomar Carlos? Justifique su respuesta evaluando las consecuencias a corto y largo plazo de sus actos.

8. Análisis de Caso Tipo B: El Uso Responsable de las Redes Sociales
Situación: 'En un grupo privado, varios estudiantes comienzan a difundir rumores falsos e imágenes editadas de un compañero para burlarse de él. Mariana no creó las imágenes, pero recibe las publicaciones y duda entre guardarlas en silencio, unirse a las burlas o denunciar el hecho'.

Responda:
a) ¿Qué responsabilidad ética tiene la persona que observa una injusticia y no actúa (omisión)?
b) Fundamente qué valores morales se vulneran en el acoso digital (bullying) y qué acciones afirmativas promoverían el respeto por la dignidad humana.

9. Matriz de Evaluación de Juicios Morales
Evalúe los tres elementos del acto humano (Objeto, Fin y Circunstancia) en la siguiente situación: 'Una persona con escasos recursos económicos toma medicina sin pagar de una farmacia para dársela a su hijo enfermo'. Determine si la acción es éticamente aceptable, explicando detalladamente cómo interactúan el medio utilizado y la intención final.

10. Decálogo de Convivencia Ética en el Aula
Construya un 'Decálogo de Ética y Convivencia' compuesto por 10 principios redactados en forma de compromisos personales que un estudiante de grado noveno debe asumir para fomentar el respeto, la inclusión, la empatía y la resolución pacífica de conflictos en la comunidad educativa.

SECCIÓN 3: TEXTOS BÍBLICOS SOBRE ÉTICA, MORAL Y PACIFICACIÓN (PUNTOS 11 AL 14)

11. El Decálogo y el Bien Común (Éxodo 20, 1-17)
Lea el pasaje bíblico del Éxodo 20, 1-17 (Los Diez Mandamientos). Seleccione 3 mandamientos

referidos a las relaciones con el prójimo (ej. no mentir, no robar, honrar a los padres) y explique su vigencia como fundamentación ética para el orden social y la justicia en el siglo XXI.

12. El Sermón de la Montaña y las Bienaventuranzas (Mateo 5, 1-12)

Analice el pasaje de Mateo 5, 1-12. Extraiga las enseñanzas de Jesús sobre los 'mansos', los 'trabajadores por la paz' y los 'misericordiosos'. Escriba una reflexión de 10 renglones conectando la propuesta ética de Jesús con las estrategias actuales de resolución de conflictos y manejo de la ira.

13. La Parábola del Buen Samaritano (Lucas 10, 25-37)

Lea atentamente Lucas 10, 25-37 y responda las siguientes cuestiones:
a) ¿Cuál es la diferencia entre la actitud del levita/sacerdote y la actitud del samaritano frente al hombre herido?
b) ¿Qué nos enseña esta parábola sobre la ética del cuidado y el concepto de 'prójimo' más allá de las diferencias raciales, religiosas o culturales?

14. La Regla de Oro Bíblica (Mateo 7, 12 y Lucas 6, 31)

El pasaje de Mateo 7, 12 expresa: 'Traten a los demás como ustedes quieren ser tratados'.
a) ¿Por qué este principio es considerado el núcleo de la ética universal de las grandes religiones?
b) Describa 3 situaciones concretas del entorno escolar donde aplicaría de forma inmediata esta regla de oro para evitar el distrés interpersonal.

SECCIÓN 4: ÉTICA Y MORAL EN DIVERSAS CULTURAS Y TRADICIONES (PUNTOS 15 y 16)

15. La Filosofía Africana 'Ubuntu': Humanidad Compartida

Investigue la propuesta ética de la cultura tradicional africana resumida en la palabra 'UBUNTU' ('Yo soy porque nosotros somos'). Compare esta visión comunitaria de la vida con el individualismo extremo de la sociedad moderna y explique cómo el espíritu de cooperación ayuda a disminuir la ansiedad social.

16. El Concepto de 'Ahimsa' (No-Violencia) en el Hinduismo y Jainismo

El principio moral oriental de 'Ahimsa' implica la no-violencia hacia todos los seres vivos, tanto en pensamiento, palabra y acción. Analice cómo líderes como Mahatma Gandhi aplicaron la Ahimsa para generar transformaciones éticas y sociales. ¿De qué manera la no-violencia en el pensamiento previene el estrés mental?