Actividad	Taller de recuperación anual
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.

Nombre completo del estudiante:	**Grado y Grupo:** 9-1
Docente titular: Área de Educación Religiosa	**Fecha de entrega:** ____ / ____ / 2026
Valoración del taller (40%): _____	**Sustentación oral / escrita (60%):** _____

INSTRUCCIONES GENERALES PARA EL ESTUDIANTE DE GRADO 9-1

1. Este taller constituye el plan de nivelación anual de la asignatura de Educación Religiosa. Debe desarrollarse de manera individual, ordenada, con letra legible y excelente ortografía.
2. Consta de 30 puntos distribuidos en cuatro módulos temáticos con actividades variadas (selección múltiple, cuadros comparativos, análisis de casos, dilemas morales, lectura crítica y creación reflexiva).
3. Para aprobar la recuperación es indispensable entregar el taller completo en la fecha asignada y presentar la sustentación correspondiente ante el docente.

MÓDULO I (PUNTOS 1 AL 10) | FUNDAMENTOS DE LA ÉTICA Y LA MORAL EN EL PROYECTO DE VIDA

Propósito: Diferenciar los conceptos de ética y moral, analizar dilemas éticos juveniles y comprender la importancia de los valores en la construcción del bien común.

1. Define con tus propias palabras qué es la MORAL y qué es la ÉTICA, explicando por qué ambas son necesarias para la convivencia en el grado 9-1.

_____

_____

_____

2. Completa el siguiente cuadro comparativo estableciendo tres diferencias claras entre Ética y Moral según los criterios indicados:

Sede Central +57 3243009932
Sede Santo Tomás +57 3243009934
Sede Central: Carrera 29 No. 41-14, Medellín
Sede Santo Tomás: Carrera 33 No. 36A-28, Medellín
secretaria@ielamilagrosa.edu.co

Criterio de análisis	MORAL	ÉTICA
Origen (¿De dónde nace?)		
Carácter (Social vs. Reflexivo)		
Ejemplo cotidiano en el colegio		

3. Selección múltiple con única respuesta: Un estudiante encuentra un teléfono celular de alta gama olvidado en el baño del colegio. Aunque nadie lo está viendo, decide entregarlo en coordinación porque considera que apropiarse de lo ajeno va en contra de sus principios de honestidad. Esta decisión responde principalmente a:

A) El miedo al castigo disciplinario del manual de convivencia.
B) Una actuación autónoma basada en la conciencia ética y los valores personales.
C) La presión social de sus compañeros de curso.
D) Un acto amoral que carece de consecuencias para los demás.

4. Lee atentamente la siguiente clasificación y escribe al frente de cada situación si corresponde a un acto MORAL, INMORAL o AMORAL, justificando brevemente tu respuesta:

Situación cotidiana	Clasificación	Justificación
a) Un niño de 2 años raya la pared de la sala con un marcador.		
b) Difundir rumores falsos en redes sociales para dañar la reputación de un compañero.		
c) Ayudar voluntariamente a un adulto mayor a cruzar una avenida transitada.		
d) Copiar las respuestas de un examen aprovechando el descuido del docente.		

5. Análisis de dilema moral: Tu mejor amigo(a) te confiesa que fue quien dañó intencionalmente el TV del salón. El coordinador anuncia que, si no aparece el responsable, todo el grupo 9-1 perderá la salida pedagógica de fin de año y deberá pagar el arreglo. ¿Qué harías tú? Argumenta tu postura desde la ética de la responsabilidad y la lealtad.

_____

_____

_____

_____

6. Explica el significado de la siguiente máxima ética presente en las grandes tradiciones religiosas y filosóficas (la Regla de Oro): «Trata a los demás como quieres que te traten a ti». ¿Cómo aplicaría esta regla para erradicar el acoso escolar (bullying)?

7. Relaciona cada valor ético de la columna A con su definición correcta en la columna B, escribiendo la letra correspondiente dentro del paréntesis:

Columna A: Valor Ético	Columna B: Definición
A. Justicia	( ) Capacidad de ponerse en el lugar del otro y comprender su dolor o alegría.
B. Empatía	( ) Coherencia entre lo que se piensa, se dice y se hace, actuando con rectitud.
C. Integridad	( ) Dar a cada persona lo que le corresponde en dignidad, derechos y deberes.
D. Solidaridad	( ) Adhesión y apoyo incondicional a causas o personas en momentos de dificultad.

8. ¿Qué diferencia existe entre la libertad y el libertinaje? Explica por qué la verdadera libertad humana siempre va acompañada de responsabilidad moral frente a nuestras decisiones.

9. Desde la perspectiva de la Educación Religiosa y la dignidad humana, ¿por qué todo ser humano merece respeto sin importar su origen, creencias, apariencia física o forma de pensar?

10. Redacta un decálogo breve (5 compromisos éticos personales) que te comprometes a practicar en tu hogar y en el colegio durante el próximo año escolar para fortalecer tu formación moral.

Sede Central +57 3243009932
Sede Santo Tomás +57 3243009934
Sede Central: Carrera 29 No. 41-14, Medellín
Sede Santo Tomás: Carrera 33 No. 36A-28, Medellín
secretaria@ielamilagrosa.edu.co

MÓDULO II (PUNTOS 11 AL 20) | INTELIGENCIA EMOCIONAL, AUTOCONOCIMIENTO Y AUTORREGULACIÓN

Propósito: Reconocer las emociones básicas, comprender su función adaptativa y desarrollar estrategias asertivas para gestionarlas sin dañar ni dañarse.

11. ¿Qué es la Inteligencia Emocional y por qué se afirma que es tan importante como la inteligencia académica para el éxito personal y las relaciones interpersonales?

_____

_____

_____

12. Completa la siguiente tabla sobre las emociones básicas del ser humano, identificando su función natural y una forma sana vs. una forma destructiva de expresarlas:

Emoción	¿Para qué sirve? (Función)	Expresión No Saludable	Expresión Saludable / Asertiva
Ira / Enojo			
Tristeza			
Miedo			
Alegría			

13. Marca con una X si las siguientes afirmaciones son Verdaderas (V) o Falsas (F) y corrige las que sean falsas:

a) (V) (F) Sentir rabia o tristeza es malo y demuestra debilidad espiritual o emocional.

b) (V) (F) Reprimir todas nuestras emociones sin hablarlas ayuda a que desaparezcan solas.

c) (V) (F) La autorregulación emocional consiste en elegir cómo actuar frente a lo que sentimos.

d) (V) (F) La empatía nos permite validar las emociones de los demás sin juzgarlos.

13b. Corrección de las afirmaciones falsas:

_____

_____

14. Diferencia entre comunicación PASIVA, comunicación AGRESIVA y comunicación ASERTIVA. Luego, escribe un ejemplo de respuesta asertiva cuando un compañero te habla con gritos frente al grupo.

_____

_____

_____

_____

15. Análisis de caso emocional: Sofía recibe una calificación baja en una evaluación para la que estudió mucho. Siente una mezcla de frustración, rabia y ganas de llorar, y piensa en romper su cuaderno y

renunciar a la materia. Describe 3 pasos concretos que Sofía puede aplicar para regular su emoción en ese momento.

_____

_____

_____

16. ¿Qué es el «secuestro emocional» (cuando la emoción nubla la razón y actuamos por impulso)? Relata brevemente una situación (real o hipotética) en la que actuar por impulso traiga consecuencias negativas y cómo habría cambiado el resultado si se aplicara una pausa consciente.

_____

_____

_____

17. Selección múltiple: Cuando un amigo está atravesando un duelo o una tristeza profunda, la actitud más empática y espiritualmente cercana consiste en:

A) Decirle que no llore porque hay personas con problemas peores que los suyos.
B) Cambiar de tema rápidamente para obligarlo a reírse y olvidar el problema.
C) Escucharlo activamente sin juzgar, acompañar su silencio y validar lo que siente.
D) Alejarse hasta que vuelva a estar de buen humor.

18. Explica la relación entre la autoestima sana y el manejo de las emociones: ¿Por qué una persona que se valora y se conoce a sí misma maneja mejor las críticas o el rechazo?

_____

_____

_____

19. El perdón como liberación emocional y valor espiritual: Explica por qué guardar rencor afecta principalmente la paz interior de quien lo siente y qué pasos requiere perdonar de manera genuina.

_____

_____

_____

20. Actividad creativa — Mapa de Autoconocimiento: En el siguiente recuadro, diseña un esquema o mapa mental con 4 elementos personales: (1) Qué situaciones me detonan enojo, (2) Qué personas o actividades me devuelven la calma, (3) Cuál es mi mayor fortaleza emocional, y (4) Qué aspecto emocional necesito mejorar este año.

[Espacio para elaborar tu Mapa de Autoconocimiento Emocional]

Sede Central +57 3243009932
Sede Santo Tomás +57 3243009934
Sede Central: Carrera 29 No. 41-14, Medellín
Sede Santo Tomás: Carrera 33 No. 36A-28, Medellín
secretaria@ielamilagrosa.edu.co

MÓDULO III (PUNTOS 21 AL 30) | COMPRENSIÓN Y MANEJO SALUDABLE DEL ESTRÉS EN LA ADOLESCENCIA

Propósito: Identificar las causas y señales físicas, mentales y emocionales del estrés, diferenciando el estrés positivo del distrés y aplicando hábitos de autocuidado.

21. ¿Qué es el estrés desde el punto de vista integral (cuerpo, mente y espíritu)? Explica la diferencia entre el EUSTRÉS (estrés positivo que nos motiva a cumplir metas) y el DISTRÉS (estrés crónico o negativo que nos agota).

_____

_____

_____

22. Clasifica las siguientes manifestaciones del estrés en la columna correspondiente según sean señales FÍSICAS, COGNITIVAS (mentales) o EMOCIONALES/CONDUCTUALES:
Lista: Dolor de cabeza • Dificultad para concentrarse • Irritabilidad constante • Tensión muscular en cuello y hombros • Olvidos frecuentes • Insomnio o alteración del sueño • Ganas de aislarse • Pensamientos catastróficos • Dolor de estómago.

Señales Físicas	Señales Cognitivas (Mentales)	Señales Emocionales / Conductuales

23. Identifica y explica los 4 principales factores estresores que afectan actualmente a los adolescentes de grado noveno (académicos, familiares, sociales/redes sociales y personales).

_____

_____

_____

_____

24. Explica cómo el uso excesivo de pantallas, videojuegos y redes sociales antes de dormir incrementa los niveles de ansiedad y estrés escolar. Propón dos hábitos de «higiene digital» para mejorar el descanso.

_____

_____

_____

25. Describen en qué consiste la técnica de respiración consciente «4-7-8» o respiración diafragmática y explica por qué respirar profundamente ayuda a calmar el sistema nervioso en momentos de pánico o tensión antes de una exposición o examen.

_____

_____

26. Analiza la relación entre la procrastinación (dejar todo para última hora) y el estrés académico. Diseña un horario semanal básico de organización del tiempo para un estudiante que necesita recuperar varias asignaturas sin colapsar.

27. Selección múltiple: Ante una semana cargada de evaluaciones, trabajos de recuperación y problemas familiares, ¿cuál de las siguientes estrategias representa un afrontamiento SALUDABLE del estrés?

A) Trasnochar tres días seguidos tomando bebidas energizantes para estudiar sin parar.
B) Ignorar todas las responsabilidades y pasar el fin de semana aislado frente al celular.
C) Dividir las tareas por prioridades, pedir ayuda a tiempo, dormir 8 horas y hacer pausas activas.
D) Descargar el mal genio gritando a los familiares para liberar la tensión acumulada.

28. Desde la dimensión espiritual y trascendente de la persona (silencio interior, oración, meditación, gratitud y contacto con la naturaleza), ¿de qué manera la espiritualidad contribuye a la paz interior y al manejo del estrés?

29. Estudio de caso integrador (Ética + Emociones + Estrés): Carlos está muy estresado porque va perdiendo tres materias en grado 9-1. Un compañero le ofrece venderle los talleres resueltos para que los copie y así evite el regaño de sus padres. Analiza el caso respondiendo:
a) ¿Qué emoción y qué tipo de estrés está experimentando Carlos?
b) ¿Cuál sería la decisión éticamente correcta?
c) ¿Qué plan saludable debería seguir Carlos para superar su dificultad académica con dignidad?

30. Compromiso Final de Autoevaluación y Crecimiento Personal: Escribe una carta breve dirigida a ti mismo(a) (mínimo 8 renglones) en la que reflexiones sobre tus aprendizajes de este año en Educación Religiosa, reconozcas tus errores académicos o actitudinales con honestidad y establezcas metas claras para tu bienestar ético, emocional y espiritual.

Sede Central +57 3243009932
Sede Santo Tomás +57 3243009934
Sede Central: Carrera 29 No. 41-14, Medellín
Sede Santo Tomás: Carrera 33 No. 36A-28, Medellín
secretaria@ielamilagrosa.edu.co