



Formación Cívica y Ética I

Alumno (a): Jessica Marisol Gonzalez Fuentes. Grupo: 1E

Instrucción: Lee con atención cada una de las actividades y responde lo que se te pide conforme a tus propias experiencias.

1.- Lee la siguiente frase y responde.

"Los seres humanos no serán sabios hasta que resuelva toda clase de conflictos con las armas de la mente y no con las físicas". Warner Braun

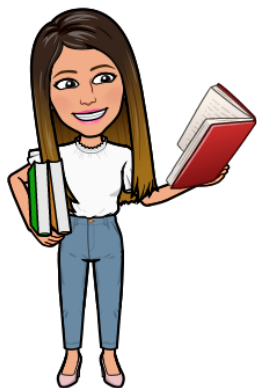
¿A qué crees que se refiera el texto?

R.- Se refiere a que el ser humano no será sabio hasta que deje de pensar en la violencia.

2.- Laura y Carla juegan fútbol los fines de semana y siempre participan en competencias. El domingo pasado, durante el partido, Carla lastimó sin querer a Laura, esto le enojó mucho porque cree que Carla lo hizo a propósito.

¿Cómo resolverías tú esta situación?

R.- Dialogando con Laura, para que comprenda que Carla le dice la verdad.



Para aprender más:

El estrés afecta a todas las personas, pero cada quien lo percibe de manera distinta. Lo que para uno puede ser una situación de estrés para otro puede que no lo sea.

Es importante que conozcas qué te hace sentir estresado y cómo repercute en tu rendimiento escolar. Por ejemplo, no dormir bien, una mala alimentación, el cansancio o la falta de ejercicio son factores que debes cuidar.

Otros factores de estrés son el miedo, la inseguridad, el tener una actitud negativa, el concepto que tienes de tu persona, como la baja autoestima, o incluso algún conflicto con las personas más cercanas a ti.



3.- Marca con un "X" las situaciones que te producen estrés y escribe tres más.

☒ Levantarme tarde y correr para llegar a la escuela.

☒ No haber preparado lo suficiente para una presentación.

☒ Traer la tarea incompleta.

☐ Hablar en público.

☒ Practicar algún deporte en el que no soy bueno.

TRES MÁS:

- Equivocarme en algo importante.
- Que la gente actúe de manera irresponsable.
- Estar a cargo de algo o alguien.

4.- Marca SÍ o NO con una "X" en el recuadro para tomar una decisión asertiva.

Caso 1

Tu compañero te dice: "¡Vamos a decirle al director que Mario se quiere pelear con Juan!". Tú respondes...



☒

Caso 2

Tu mejor amiga te dice: "¡Déjame copiarte en el examen! Ayer estuve enferma y no estudié". Tú respondes...

☐



☒

5.- Carlos se encuentra en el salón de clases esperando la llegada de su profesor, pero David no deja de molestarlo: le avienta pedazos de goma desde su lugar. Carlos se siente enojado, entonces él...
(Encierra o subraya la decisión que tomarías tú)

Decisión 1: Decide informar inmediatamente a un profesor sobre el comportamiento de David para que hablen conjuntamente.



**Secretaría
de Educación**
Nuevo León | Siempre Ascendiendo

Secundaria Técnica N° 64 "Jaime Sabines Gutiérrez"
Loma Baja y Loma Redonda S/N Col. Lomas de San Miguel
Guadalupe N.L. C.P. 67113

Decisión 2: Decide enfrentarlo en la salida del colegio y si es necesario darle un golpe para que se calme y no lo moleste más.



6.- Observa las siguientes imágenes y responde.



¿Qué decidió el estudiante?

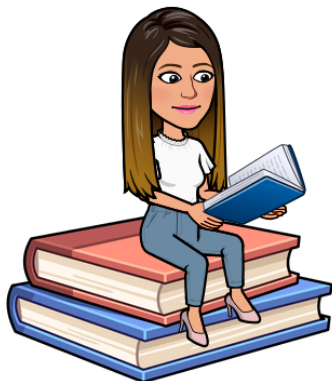
Quedarse afuera jugando, en vez de ir a la escuela.

¿Consideras que fue una decisión correcta? ¿Por qué?

No

¿Tú qué hubieras decidido? ¿Por qué?

Ir a la escuela, para estudiar y aprender.



Para aprender más:

En todo momento se deben tomar decisiones. Por ejemplo, en un día decides la ropa que te vas a poner, lo que vas a hacer, lo que quieres comprar, comer, jugar, etcétera.

Tomar una decisión implica elegir, de manera consciente, la mejor opción, tomando en cuenta los aspectos internos y externos, así como sus posibles consecuencias.

Así, en caso de algún problema se puede responder de manera asertiva.