**TALLER DE REFUERZO – ÉTICA Y VALORES**

**Temas: El sentimiento de frustración, mis metas y la felicidad**

**Nombre del estudiante: _____**

**PRIMER TEMA: EL SENTIMIENTO DE FRUSTRACIÓN**

**Actividad 1. Comprendo lo que siento**

Responde con tus propias palabras:

1. ¿Qué es la frustración?

2. ¿En qué momentos te has sentido frustrado?

3. ¿Qué haces cuando algo no te sale bien?

4. ¿Por qué es importante controlar nuestras emociones?

5. ¿A quién puedes pedir ayuda cuando tienes una dificultad?

**Actividad 2. Identifica las emociones**

Lee las siguientes situaciones y escribe qué emoción puede sentir cada persona.

1. Pedro estudió mucho, pero perdió el examen. ¿Qué puede sentir? _____.

2. María recibió un regalo que esperaba. ¿Qué puede sentir? _____.

3. Juan no pudo terminar su dibujo y se enojó. ¿Qué puede sentir? _____.

4. Laura logró aprender a montar bicicleta. ¿Qué puede sentir? _____.

5. Carlos perdió un partido y quiere volver a intentarlo. ¿Qué actitud demuestra? _____.

**Actividad 3. ¿Qué harías tú?**

Escribe qué harías en cada situación.

| Situación | ¿Qué harías? |
|---|---|
| No entiendes una tarea. | |
| Pierdes un juego. | |
| Un compañero no quiere trabajar contigo. | |
| Te equivocas al leer. | |
| No consigues lo que deseas. | |

**Actividad 4. Dibuja tus emociones**

Dibuja cuatro rostros que representen:

- Alegría.

- Tristeza.

- Enojo.

- Frustración.

**SEGUNDO TEMA: MIS METAS**

**mis metas**

Completa las siguientes frases:

1. Mi mayor sueño es _____.
2. Una meta que quiero alcanzar este año es _____.
3. Para lograrla necesito _____.
4. Las personas que pueden ayudarme son _____.
5. Cuando encuentre dificultades, yo _____.

**Actividad 6. Construyo mi camino hacia el éxito**

Escribe en cada escalón una acción que te ayude a cumplir tus metas.

1.
2.
3.
4.
5.

**Mi meta al llegar a la cima: _____.**

**Actividad 7. Clasifica las siguientes metas**

Escribe P para metas personales, A para académicas, F para familiares.

- ( ) Mejorar mis notas.
- ( ) Ayudar a mis padres.
- ( ) Ser más respetuoso.
- ( ) Aprender matemáticas.
- ( ) Compartir con mi familia.
- ( ) Ser más organizado.
- ( ) Terminar mis estudios.

## TERCER TEMA: LA FELICIDAD

**Actividad 8. Verdadero o falso**

Escribe V si es verdadero o F si es falso.

- ( ) La felicidad depende únicamente del dinero.
- ( ) Ayudar a los demás puede hacernos felices.
- ( ) Compartir con nuestra familia puede producir alegría.
- ( ) Debemos respetar los sentimientos de los demás.
- ( ) Las cosas materiales son lo único importante para ser feliz.
- ( ) Podemos encontrar felicidad en las pequeñas cosas.