

# FICHAS DE REFLEXIÓN

**HUMILDAD**



**vercuentos**

[www.vercuentos.com](http://www.vercuentos.com)

## Fichas de reflexión | Humildad

---

- Explorando la humildad ----- Ficha 1
  - ¿Qué es la humildad? ----- Ficha 2
  - La importancia de escuchar ----- Ficha 3
  - Aprender de los errores ----- Ficha 4
  - Ayudar a los demás ----- Ficha 5
  - Valorar las aportaciones de los demás ----- Ficha 6
-

## Explorando la humildad

---

La humildad es reconocer nuestras fortalezas y limitaciones sin sentirnos superiores ni inferiores a los demás. Nos permite valorar a las personas por quienes son, respetando sus opiniones y aprendiendo de ellas, sin necesidad de alardear ni compararnos. Ser humilde implica actuar con sencillez, respeto y empatía, aceptando ayuda y reconociendo que cada persona tiene un valor único, manteniendo siempre gratitud por lo que tenemos.

En estas fichas trabajaremos la humildad a través de preguntas y actividades diseñadas para ayudarnos a reflexionar sobre nuestras capacidades, reconocer tanto nuestras fortalezas como nuestras limitaciones, y aprender a valorar a los demás con respeto y sencillez. Buscaremos desarrollar una actitud abierta y agradecida, comprendiendo que siempre hay algo que aprender de las personas que nos rodean.

---

## ¿Qué es la humildad?

---

### Pregunta 1

¿Qué significa ser humilde para ti? ¿Cómo puedes practicar la humildad en tu vida diaria?

### Pregunta 2

¿Puedes recordar un momento en que alguien mostró humildad?  
¿Qué acciones específicas realizó esa persona que te hicieron notar su humildad?

### Ejercicio

Escribe una lista de tres cualidades que consideras importantes en una persona humilde

## La importancia de escuchar

---

### Pregunta 1

¿Por qué crees que es importante escuchar a los demás?  
¿Cómo puedes demostrar que estás escuchando?

### Pregunta 2

Qué te hace sentir escuchado por alguien? ¿Qué acciones o gestos de la otra persona te hacen sentir que realmente le importa lo que dices?

### Ejercicio

Practica la escucha activa. Elige a un compañero o familiar y pregúntale cómo fue su día. Escucha atentamente su respuesta y, al final, comparte lo que aprendiste sobre su experiencia.

## Aprender de los errores

---

### Pregunta 1

¿Cómo te sientes cuando cometes un error? ¿Qué pensamientos te vienen a la mente cuando te das cuenta de que has cometido un error?

### Pregunta 2

¿Prefieres hablar de tus errores con otros o mantenerlo en secreto?  
¿Por qué?

### Ejercicio

Escribe sobre un error que cometiste y lo que aprendiste de él.  
Comparte tu historia con un amigo o familiar.

## Ayudar a los demás

---

### Pregunta 1

¿Por qué es importante ayudar a los demás sin esperar nada a cambio? ¿Cómo te sientes cuando ayudas a alguien?

### Pregunta 2

¿Cómo puedes identificar cuándo alguien necesita ayuda, incluso si no lo expresa?

### Ejercicio

Piensa en una forma en la que puedas ayudar a alguien esta semana, ya sea en casa, en la escuela o en la comunidad. Anota tus ideas y ponlas en práctica.

## Valorar las aportaciones de los demás

---

### Pregunta 1

¿Por qué crees que es importante dar reconocimiento a los logros de los demás? ¿Cómo puedes expresar tu agradecimiento a alguien que te ha ayudado, inspirado o motivado en momentos difíciles?

### Pregunta 2

¿Qué pasa cuando las aportaciones de alguien no son reconocidas? ¿Cómo podría afectar a esa persona?

### Ejercicio

Escribe una carta o nota de agradecimiento a alguien que haya contribuido a tu vida de manera significativa. Reconoce su esfuerzo y cómo te ha influido.