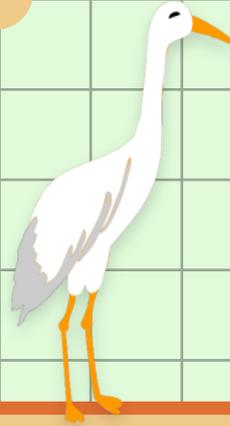


FICHAS DE REFLEXIÓN

HUMILDAD



vercuentos

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.