PROPÓSITO:

Guía No. 17: La Humildad.

Promover el bienestar individual y colectivo del estudiante, a través de la convivencia pacífica, en su entorno familiar y social.

MOTIVACIÓN:



“Bienvenidos a eleva tu vida 365 donde exploramos juntos caminos para el crecimiento personal y la realización de nuestros sueños a través de consejos prácticos. Hoy nos sumergiremos en otra herramienta poderosa y muy valiosa que puede transformar nuestras vidas: la humildad. La humildad es una cualidad esencial que nos conecta profundamente con nuestra humanidad y nos abre a un crecimiento auténtico. Podríamos decir que su significado es el lado opuesto a la soberbia. Ser humilde no significa menospreciarse, sino reconocer nuestras limitaciones y estar dispuestos a aprender de los demás. La humildad nos permite escuchar con empatía, aceptar críticas constructivas y valorar las contribuciones de quienes nos rodean. La humildad puede ser una virtud independientemente de la posición económica o social en que estemos en esos momentos. Una persona humilde no se siente superior ni inferior a nadie, sino que siente el mismo respeto por todas las personas de su entorno y sabe valorar sus esfuerzos. Nos recuerda además que el conocimiento y la sabiduría no son posesiones exclusivas sino tesoros que se enriquecen al ser compartidos. En un mundo que a menudo celebra el ego y la competencia, la humildad se convierte en una virtud revolucionaria por excelencia, promoviendo la cooperación y el respeto mutuo. Personalmente, la humildad me ha enseñado que no importa cuánto logremos, siempre hay espacio para mejorar, crecer y seguir aprendiendo. La humildad ha sido la base para construir relaciones significativas y duraderas, basadas en la autenticidad y el respeto. La humildad nos libera del peso del orgullo y nos permite ver la belleza en la vulnerabilidad. Nos recuerda que cada persona que encontramos tiene algo valioso que ofrecer y que nuestras experiencias, por diversas que sean, tienen un valor incalculable. En esencia, la humildad nos humaniza, nos mantiene conectados con nuestra esencia y nos guía hacia una vida de propósito y significado”.

EXPLICACIÓN:

Cultivar la humildad es uno de los procesos más importantes del desarrollo personal. Consiste en adoptar una determinada mentalidad al valorar las propias cualidades, logros y errores, teniendo en cuenta tanto los factores de nuestro entorno que nos ayudan a alcanzar nuestras metas como el papel que juega la suerte en lo que nos ocurre. De este modo, las personas humildes tienen una visión más completa de los factores que hay detrás de los resultados que consiguen al trabajar, al relacionarse con los demás, y en definitiva, al impulsar el propio desarrollo personal. Esto las predispone a no obsesionarse con intentar ser algo que no son, ni a pretender dar la imagen de que son otra persona. Y esto tiene implicaciones tanto en la gestión de las emociones como en la manera de mantener relaciones personales.

EJERCICIOS:

1. Comprar la guía, pegarla, copiarla y desarrollarla en el cuaderno.
2. Observar el video recomendado en la guía.
3. Explique brevemente los 5 beneficios psicológicos de potenciar la humildad.
4. Realizar un dibujo a todo color relacionado con el tema tratado en esta guía.
5. Presentar el cuaderno semanalmente, a su profesor, en la hora de clase.

EVALUACIÓN:

1. Trabajo en clase (1 punto);
2. Cuaderno al día (4 puntos);
3. Sustentación (2 puntos);
4. Orden en el puesto de trabajo (1 punto);
5. Actitud ante la clase (1 punto);
6. Adquisición de la guía (1 punto).

Total: 10 puntos.

BIBLIOGRAFÍA:



https://psicologiaymente.com/personalidad/beneficios-psicologicos-cultivar-humildad