

# Coraje

Esta es la tercera semana de nuestra unidad Courage. Los estudiantes se enfocarán en el coraje y cómo usarlo para mostrar humildad en situaciones que a menudo inspiran orgullo y arrogancia.

Comience la unidad con la lección de toda la clase y luego intente completar al menos dos de las mini lecciones con sus alumnos durante la semana. Cada mini lección está diseñada para presentar elementos de la lección principal en formas nuevas y atractivas.

## Lección principal

**Lección para toda la clase**  
30 minutos



### El "humilde alarde"

Los estudiantes trabajarán juntos para pensar en formas de compartir logros sin ser un "HumbleBrag". (Consulte la página 2 para ver los detalles de la lección.)

## Mini lecciones

**Para Grupos Pequeños**  
15 minutos



### exhibiendo humildad

Divida la clase en grupos de 4 a 6 y organice un debate en grupos pequeños sobre: ¿Cómo podemos mostrar humildad como equipo/club, etc. incluso cuando obviamente somos mejores que nuestros oponentes?

**Para Socios**  
15 minutos



### ¿Cómo se ve la humildad?

Con tu pareja, comparte una persona en tu vida que sea un gran ejemplo de humildad a pesar de todos sus logros. Si no conoce a nadie personalmente, ¡piense en las personas famosas que también comparten este atributo!

**Para individuos**  
15 minutos



### Creciendo en Humildad

Escribe en un diario sobre la siguiente pregunta: ¿Cómo puedes aumentar tu humildad en situaciones que te tientan a ser jactancioso y alardear? ¿Cómo puedes compartir tus logros sin alardear abiertamente y hacer que los demás se sientan mal?

**Centrado en la tecnología**  
15 minutos



### Crear una publicación humilde

Cree una publicación simulada que anuncie un logro reciente. Recuerde lo que aprendimos sobre el "HumbleBrag". Haz tu mejor esfuerzo para evitar cuando creando tu publicación. ¡Compártalo con un compañero para que verifique dos veces las banderas rojas de HumbleBrag!

# El "humilde alarde"

Los estudiantes trabajarán juntos para pensar en formas de compartir sus logros sin ser un "HumbleBrag".

**Plazo de la lección**

30 minutos

**Los materiales requeridos**

- ☐ Papel
- ☐ Lápices

**Mapa de Normas**

Esta lección se alinea con las Competencias CASEL, los Estándares Nacionales de Educación para la Salud, los Estándares de la Sociedad Internacional para la Tecnología en la Educación, cuando corresponda, y los Estándares Estatales Básicos Comunes. por favor refiérase a [Mapa de Normas](#) para más información.

**Objetivo de la lección**

Serán estudiantes:

- Obtenga una comprensión más profunda de la amabilidad y el coraje necesarios para abrazar la humildad en una variedad de situaciones.
- Practica usar coraje y humildad en la escuela y en casa.

**Conexión del maestro/autocuidado**

A veces existe la idea errónea de que los maestros deben ser expertos en todas las cosas. ¿Siente la presión de nunca cometer un error, de tener siempre las respuestas, de tener el "control" en todo momento? Si es así, olvida todo eso. Ahora mismo. Solo tíralo. No tienes que ser todo para todas las personas; no puedes ser. En realidad, se necesita más coraje para admitir cuando no lo sabemos todo, cuando no tenemos el control total y cuando necesitamos ayuda. Recuerda que eres humano y que tu trabajo como maestro es en realidad liderar, inspirar, facilitar, encender y servir. Hoy, piensa en cómo lideras y tienescondujo todo este año a través del servicio: servicio a tus alumnos, a la escuela, a tus compañeros ya ti mismo. Hay pocas cosas más valientes que eso.

**Compartir**

3-5 minutos

Hasta ahora hemos explorado el concepto de valentía y cómo se conecta con la vulnerabilidad. También hemos explorado el concepto de líderes y cómo cada uno de nosotros es un líder por derecho propio. A medida que redondeamos el punto medio de nuestra unidad de valentía, cambiamos nuestro enfoque a un concepto que muchas personas no relacionan con la valentía, el de la humildad.

¿Qué significa para ti la palabra humilde? (Invite a los estudiantes a responder).

¿Qué te viene a la mente cuando piensas en la palabra humildad? (Invite a los estudiantes a responder).



## Inspirar

4-6 minutos

El concepto de humildad se confunde frecuentemente con la palabra humillación. La humillación es negativa y, a menudo, causa vergüenza y, a veces, incluso vergüenza. Un ejemplo de esto puede ser sentirse humillado cuando un adulto te reprende frente a tus amigos o cuando alguien se burla públicamente de ti.

La humildad NO es negativa. Es una elección que hacemos en la forma en que interactuamos con los demás y el mundo que nos rodea. Para esta unidad se define como ser modestos con nuestras propias capacidades y estar dispuestos a anteponer el bien de los demás a nuestros propios deseos. Esta decisión consciente en realidad requiere una gran cantidad de coraje y amabilidad. Estás tomando la decisión de elevar a los demás y sus deseos/necesidades/preferencias antes que a ti mismo. Esto no significa que esté devaluando sus propios logros, ideas o deseos. Usted tiene el control de estas decisiones y puede encontrar un equilibrio entre ponerse a sí mismo y a sus deseos y necesidades en primer lugar y la importancia de usar la humildad con los demás cuando surja la oportunidad.

Esto puede ser extremadamente difícil cuando estás orgulloso de un logro. Tal vez estudió más duro y recibió el 100 % en el examen de matemáticas más reciente. Tal vez pateaste el gol de la victoria en el último partido de tu equipo. ¡Estos son logros asombrosos y desea compartirlos con el mundo! Sin embargo, debemos tener cuidado con algo llamado "HumbleBrag". El "HumbleBrag" es cuando anuncias tu logro de una manera que es humilde al principio, pero termina con un "alarde" sutil. Un ejemplo es: "¡Uf, me heló el pie! ¡Es difícil marcar el gol de la victoria y luego ir directamente a la sala de emergencias!". Muchas personas tratan de restar importancia a sus logros de esta manera en un esfuerzo por ser más humildes. Sin embargo, esto a menudo tiene el efecto contrario. Este tipo de humildad se siente falso y en realidad llama aún más la atención sobre ti mismo, ¡que es lo que estabas tratando de evitar en primer lugar! Entonces, ¿cómo podemos evitar un "HumbleBrag"?

- Equilibra cuánto hablas de ti mismo y de tus logros con tus preguntas a los demás y cómo les está yendo. ¿Hablas mucho de ti? ¿Compartes tus logros con frecuencia? Si es así, la tentación de HumbleBrag es aún mayor. Trate de concentrarse en los demás PRIMERO. Cuando suceda algo de lo que estés extremadamente orgulloso, siéntete libre de compartirlo, ¡pero no te pases de la raya, enfocándote tanto en ti y en lo grandioso que eres! Comparte tus logros y luego busca los logros de los demás.
- Destaca tus acciones en lugar de ti mismo específicamente. Decir: "¡Estoy tan contento de tener estos nuevos tacos para poder marcar el gol de la victoria!" es muy diferente a, "¡Me alegro de que toda esa práctica extra con el portero haya valido la pena! ¡Me sentí listo para marcar ese gol!".
- Leer el lenguaje corporal de los demás. ¿La gente pone los ojos en blanco mientras compartes? ¿Parecen ignorarte? Esta es una clara indicación de que normalmente pasas mucho tiempo hablando de ti mismo y compartiendo todas las cosas que estás logrando.



## Autorizar

15 minutos

Explique que la clase ahora revisará las declaraciones para decidir si son de hecho "HumbleBrag" o si realmente están anunciando un logro. Aquellos que reciban un HumbleBrag reescribirán la declaración para mostrar verdadera humildad y valentía. El enfoque está en sus logros y los de los demás, no en construirse a sí mismo a partir de la declaración en sí. El objetivo es sentirte orgulloso de ti mismo simplemente por el logro. Compartir su logro es simplemente "la guinda del pastel".

Divida la clase en pequeños grupos. Dé a cada grupo una de las siguientes afirmaciones. Pídeles que decidan por qué es un HumbleBrag y hagan una lluvia de ideas sobre formas alternativas de compartir el logro de una manera más directa y humilde.

- “¡Me alegro mucho de que mi cabello de estrella de rock se mantuviera fuera de mi cara cuando crucé la línea de meta primero este fin de semana en la competencia de campo traviesa!”
- “¡Feliz de finalmente poder descansar después de vencer al otro equipo de debate sin ayuda! #palabragonmivida”
- “Nunca supe que era tan bueno en matemáticas hasta que obtuve mi quinto examen perfecto consecutivo. #matemáticasfáciles”
- “Veo a la gente caer sobre mi proyecto de ciencias, ¡pero todavía no entiendo por qué gané!”
- “¿Por qué gané el rol en la obra escolar exactamente? ¡Ni siquiera había actuado antes!”



## Reflejar

5-7 minutos

Guíe a la clase en una discusión sobre la humildad.

¿Qué hace que este concepto sea tan difícil?

¿Cómo puedes compartir tus logros mientras evitas el temido "HumbleBrag"?

¿Cómo se necesita coraje para liderar con humildad?

Si este concepto se siente extremadamente difícil, ¡tienes razón! Muchos, muchos adultos luchan con este concepto e incluso es posible que encuentres a otros en tu vida que le den poco o ningún valor positivo a este rasgo. Sin embargo, ser humilde y amable en lugar de orgulloso y arrogante puede ayudar a quienes te rodean a sentirse mejor consigo mismos y mejorar el estado de ánimo general de tu grupo, escuela e incluso comunidad. Esta semana usa el coraje para practicar la humildad en al menos una situación en la que quieras compartir un logro. Piensa en **CÓMO** compartes las cosas. ¿Cómo puedes usar la humildad para estar orgulloso de ti mismo sin alardear?