
Educar la humildad durante la adolescencia

Educating Humility during Adolescence

ALICIA ENCÍO AVELLO

Universidad Internacional de la Rioja (UNIR)
Avda. de la Paz, 137, 26006, Logroño, La Rioja (España)
alicia.encio@unir.net
<https://orcid.org/0000-0001-5053-405X>

CARMEN CARO SAMADA

Universidad Internacional de la Rioja (UNIR)
Avda. de la Paz, 137, 26006, Logroño, La Rioja (España)
carmen.caro@unir.net
<https://orcid.org/0000-0002-9975-5694>

JOSU AHEDO RUIZ

Universidad Internacional de la Rioja (UNIR)
Avda. de la Paz, 137, 26006, Logroño, La Rioja (España)
josu.ahedo@unir.net
<https://orcid.org/0000-0002-2480-5423>

Resumen: El objetivo del presente artículo es plantear sugerencias para educar la virtud de la humildad en la adolescencia. Para ello se analiza la propuesta de June Tangney, quien distingue seis rasgos que hemos agrupado en la dimensión interior, en relación con el autoconocimiento, y la dimensión exterior, referente a la relación con otros y con el universo. Se analizan estos seis elementos proponiendo un orden

para una intervención educativa en el aula. Las estrategias educativas señaladas pueden servir de referencia para ayudar en la adquisición de la humildad, lo que implica la mejora de las relaciones interpersonales y el autoconocimiento.

Palabras clave: Adolescencia, Educación del carácter, Humildad, Virtud.

CÓMO CITAR ESTE ARTÍCULO

Encío, A., Ahedo Ruiz, J. y Caro Samada, C. (2024). Educar la humildad durante la adolescencia. *Estudios sobre Educación*, 47, 83-100. DOI: <https://doi.org/10.15581/004.47.004>

ISSN: 1578-7001 / DOI: 10.15581/004.47.004

Abstract: The aim of this article is to put forward suggestions for educating the virtue of humility in adolescence. We analyze the proposal of June Tangney, who distinguishes six traits that we have grouped into the inner dimension, related to self-knowledge, and the outer dimension referring to the relationship with others and with the universe. These six elements are analyzed in a different order for educational intervention

in the classroom. The educational strategies outlined can serve as a reference to facilitate the acquisition of humility, which implies the improvement of interpersonal relationships and self-knowledge.

Keywords: Humility, Character education, Adolescence, Virtue.

INTRODUCCIÓN

En las últimas décadas se ha vuelto a introducir el lenguaje de la virtud en el ámbito académico universitario, con la intención de recuperar la sabiduría moral que había quedado olvidada en el panorama educativo (Arthur, 2002; Bernal *et al.*, 2015; Fuentes, 2018; Kristjánsson, 2015; Vargas y González-Torres, 2009). A nivel internacional, centros como *The Jubilee Centre for Character and Virtue*, *Change.org*, *CharacterPlus*, *Center for Character and Citizenship* o *The Oxford Character Project* están desarrollando importantes aportaciones para recuperar el sentido clásico de las virtudes, que permitan fomentar su enseñanza y desarrollo desde diferentes campos.

En lo que respecta al ámbito educativo, *The Jubilee Centre for Character and Virtue* (2017) ha desarrollado numerosas propuestas que tratan de fomentar la educación del carácter por medio de la virtud partiendo de una fundamentación neoaristotélica. Kristjánsson (2016), Harrison y Walker (2018), o Arthur (2019) son algunos de los representantes principales que lideran el estudio de la educación de la virtud desde los primeros estadios del desarrollo humano. Otras aportaciones, como *Character Plus* o *Centre for Character and Citizenship*, ponen sus esfuerzos en el desarrollo global de la comunidad, basándose en los fundamentos del modelo PRIMED (Berkowitz, 2021), así como en la importancia del líder como primer motor de cambio para crear comunidades de buen carácter. Por último, otra de las principales iniciativas actuales, dirigida por Edward Brooks, es *The Oxford Character Project*, cuyo foco de investigación se centra en la promoción del liderazgo y el desarrollo de las virtudes del carácter en la etapa universitaria (Lamb *et al.*, 2021).

El auge de la Psicología Positiva también ha hecho renacer el estudio de la virtud, interesada por conceptualizarla para favorecer su aprendizaje y tratar de evaluar su grado de adquisición (Peterson y Seligman, 2004; Snow *et al.*, 2020). En concreto, es sorprendente el creciente interés que la humildad está presentando en esta disciplina (Exline y Geyer, 2004; Peterson y Seligman, 2004; Tangney, 2000;

2009; van Tongeren *et al.*, 2019; Worthington *et al.*, 2021; Wright *et al.*, 2018), así como en otras como la filosofía (Boyd, 2014; Casey, 2001; Pieper, 2022; Sellés, 2019; Snow, 1995; Verdú, 2012) o el liderazgo (Bier *et al.*, 2021; Collins, 2005; Havard, 2019; Llano, 2004).

Este artículo trata de profundizar en las aportaciones anteriormente citadas para concretar el concepto de humildad y plantear su educabilidad durante la adolescencia. Es conveniente iniciar la investigación recordando los orígenes y la naturaleza de esta virtud, con el fin de realizar después una aportación que sirva para orientar la propuesta pedagógica recogida en este artículo.

Se pueden encontrar en las Sagradas Escrituras referencias específicas a la virtud de la humildad y, posteriormente, con el nacimiento de los primeros monasterios, en diversos autores. Así, San Benito, iniciador de la vida monacal con la regla que lleva su nombre, establece en el siglo V una escala de doce grados de humildad para favorecer la unión con Dios (2004). A su vez, San Bernardo de Claraval, en la obra titulada *De gradibus humilitatis et superbiae*, publicada en 1127, basándose en lo señalado por San Benito, establece doce grados de humildad y soberbia. Agustín de Hipona (1998) o Tomás de Aquino (S. Th. II-II, q. 161) cuentan asimismo con aportaciones en este campo. Todos ellos hacen referencia a la aceptación del propio ser, a su vinculación con la trascendencia y al afán de cumplir la voluntad de Dios como fundamentos de la humildad. No es hasta el siglo XX cuando se trata de sistematizar la humildad en un contexto más secular, y es June Tangney (2000; 2009) el principal referente que hace un estudio específico de esta virtud. A partir de aquí se han llevado a cabo diversos intentos y aportaciones que heredan y amplían las de la socióloga norteamericana.

La mayor parte de la investigación actual sobre la humildad está centrada en la conceptualización y la medición de un subtipo de esta virtud general, la humildad intelectual (Ballantyne, 2023; Porter *et al.*, 2022; Worthington *et al.*, 2023). Asimismo, Baehr (2021) desarrolla una guía práctica sobre la enseñanza de las virtudes intelectuales, entre las que se encuentra la humildad. Sin embargo, estos artículos no investigan sobre la humildad como virtud moral, pero sí toman en consideración sus aportaciones para el ámbito educativo. También Worthington (2007) ha profundizado en el estudio de la humildad como virtud y ha propuesto recursos didácticos que, desde la Psicología Positiva, pueden contribuir al cultivo de la humildad y así favorecer el bienestar y la salud. Finalmente, Havard (2019) sitúa la humildad en el primer puesto de su estructura para el liderazgo virtuoso. Plantea una educación fundamentada en el conocimiento del propio temperamento, de la misión de servicio a los demás, en la que la humildad como virtud tiene un papel principal.

En este artículo, siguiendo las aportaciones previamente mencionadas, nos vamos a centrar en la humildad y su perspectiva educativa, señalando la pertinencia de educarla porque el periodo adolescente es fundamental para el despliegue de todas las capacidades de la persona y, en especial, de esta virtud, que para algunos autores podría ser incluso fundamento de las demás (Polo, 2014; Wright *et al.*, 2018). La unidad de las virtudes y la interdependencia de unas con otras es un elemento fundamental de la ética aristotélica. En un intento por explorar esta unificación de las virtudes, Gulliford y Roberts (2018) proponen una nueva clasificación en la que sitúan la humildad como una de las cardinales, ya que libera a la persona de la contaminación de su vicio opuesto, la soberbia, lo cual favorece la apertura a la alteridad y el desarrollo de otras virtudes del sistema. En la revisión de la literatura que van Tongeren *et al.* (2019) y Ballantyne (2023) realizan sobre la humildad y la humildad intelectual identifican el establecimiento de vínculos en las relaciones sociales, la reducción de tensiones en momentos de conflicto, y un mayor bienestar psicológico y físico como tres beneficios de esta virtud. Estos resultados manifiestan la importancia que tiene y la urgente necesidad de que sea atendida tanto en el ámbito familiar como en las escuelas.

A partir de las aportaciones de Tangney a la conceptualización de la humildad, queremos proponer una intervención educativa que tenga en cuenta lo que denominaremos la *dimensión interior* y la *dimensión exterior* de esta virtud. Con la primera nos referimos a la aceptación de quién es la persona, mientras que la segunda es la apertura al exterior, a reconocerse como parte de un universo más grande del que se forma parte, y a su relación con otras personas. Esta doble dimensión ya ha sido definida por otros autores. Snow (1995), desde la filosofía, delimitó dos sentidos de la humildad, *narrow* y *extended humility*. En otro intento por medir la virtud, Nadelhoffer y Wright (2017) distinguieron entre *low self-focus* y *high self-focus*. Por su parte, van Tongeren *et al.* (2019) reconocieron las dimensiones intrapersonal e interpersonal de la humildad.

Se concluye proponiendo estrategias pedagógicas que los educadores puedan poner en práctica para ayudar a los adolescentes a mejorar la humildad y a plantearla incluso como una competencia. Las estrategias se ordenan, según la clasificación de Tangney (2000), en relación con la dimensión interior o exterior de la humildad. Se ha propuesto que la intervención educativa sea iniciada por los dos rasgos de la dimensión interior, que facilita el despliegue de la exterior.

EL CONCEPTO DE HUMILDAD SEGÚN JUNE TANGNEY

Tangney es la referencia contemporánea más citada al realizar la búsqueda con los

términos ‘humility’ y ‘virtue’ en las bases de datos principales: Scopus y Web of Science. Su artículo, “Humility: Theoretical perspectives, empirical findings and directions for future research”, publicado en 2000, es un marco de referencia que aúna las principales conceptualizaciones de la humildad desde sus orígenes.

Tangney (2009) define la virtud de la humildad como un constructo multifacético que se caracteriza por la evaluación precisa de las propias características, la capacidad de reconocer las limitaciones y el olvido de sí mismo. Junto con la definición de humildad divide la virtud en seis dimensiones sobre las que se pretende profundizar en este trabajo:

1. Una evaluación precisa de las propias habilidades y logros (no baja autoestima, autodesprecio).
2. Capacidad para reconocer los propios errores, imperfecciones, lagunas en el conocimiento y limitaciones.
3. Apertura a nuevas ideas, información contradictoria y consejos.
4. Mantener en perspectiva las propias habilidades y logros, su posición en el mundo (una persona en un esquema más amplio).
5. Un enfoque propio relativamente bajo, un olvido del propio ser, mientras se reconoce que uno es solo parte de un universo más grande.
6. Una apreciación del valor de todas las cosas, así como las muchas formas en que las personas y las cosas pueden contribuir a nuestro mundo.

El objetivo de este apartado es profundizar sobre los rasgos que definen la humildad para plantear después una propuesta educativa que pueda llevarse a cabo durante la adolescencia, teniendo en cuenta el crecimiento moral como objetivo educativo. El propósito que se persigue es contribuir a que los educandos, por medio de actos de virtud, puedan llegar a disponer de la humildad como “hábito operativo bueno”, es decir, como una disposición estable que configura el modo de ser (Tangney, 2009).

Esta comprensión de la humildad y su posterior educación se puede facilitar clasificando los rasgos que Tangney enumera en dos dimensiones, *interior* y *exterior*, siguiendo las aportaciones de autores como Snow (1995), Peterson y Seligman (2004), Damon y Colby (2015), Nadelhoffer y Wright (2017) o van Tongeren *et al.* (2019). Primero, la humildad tiene una clara *dimensión interior*, presentada en los dos primeros puntos de su clasificación (2000, 2009), por la que la persona conoce sus propios defectos y limitaciones, pero también sus habilidades y fortalezas. Segundo, es imposible comprender la humildad sin la *dimensión exterior*, reflejada en los puntos 3-6, que facilita que la persona pueda trascenderse saliendo de sí misma para tener una mirada que va más allá y posibilita el encuentro con los demás (Roberts y Wood,

2003; Sellés, 2019; Waks, 2003). Esta clasificación permitirá orientar futuras investigaciones para educar la virtud de la humildad en la adolescencia.

Por todo lo dicho hasta el momento, conviene ahora detenerse en aquellos elementos que enumera Tangney para comprender el sentido de la humildad desde las dos dimensiones, sin olvidar que ambas son interdependientes. Los seis elementos no se presentan en el orden establecido por la autora, sino que, partiendo de las aportaciones más recientes y de las discusiones actuales, se exponen en el orden de importancia para educarla.

Dimensión interior de la humildad

Los dos primeros puntos de la clasificación de Tangney (2009) pertenecen a la dimensión interior. Algunos autores, como Welch (2022), Damon y Colby (2015) o Peterson y Seligman (2004), atienden especialmente al reconocimiento de los límites humanos, así como a la asunción de la falibilidad humana para evitar la exaltación del *ego*. La humildad se diferencia de su vicio opuesto, que es la soberbia, que Santo Tomás define como “el deseo desordenado de la propia excelencia” (S. Th. II-II, q. 162, a. 2). El crecimiento en humildad implica la reducción de este vicio, por lo que asumir la propia debilidad humana favorece la erradicación de la soberbia y permite que la persona esté abierta al descubrimiento de sus fortalezas y limitaciones.

Ese autoconocimiento incluye el reconocimiento de las propias cualidades y habilidades. Tomás de Aquino afirma esta cuestión considerando el peligro de *caer en falsedad*, referido a un autoconocimiento no objetivo, cuando no se cuenta con los dones que uno mismo posee (S. Th. II-II, q. 161, a. 3, in c.). ¿Qué pasa si el conocimiento personal no está fundamentado adecuadamente en el modo de ser de cada uno? El error en la apreciación personal de las cualidades puede ser por exceso, cuando uno piensa que es mejor de lo que realmente es, pero también por defecto, cuando, con una falsa humildad, piensa que es peor y se *achica*, temeroso porque se siente incapaz. Puede ser este el motivo por el que a lo largo de los siglos se ha limitado la humildad a la ausencia del *ego*, entendido como la búsqueda desordenada de la propia excelencia, reduciendo así la humildad a la “moderación del apetito irascible” (q. 161, a. 4).

La clasificación tomista de la virtud sitúa a la humildad como parte de la templanza, una virtud moral cuyo fundamento es la voluntad, ordenada bajo la dirección de la razón (S. Th. II-II, q. 161, a. 4). Por tanto, para ser humilde no basta con conocer la propia limitación humana, sino que es necesaria la realización de acciones virtuosas. Aunque la dimensión interior, en sí misma, ya posibilita los

actos humildes, es mediante la relación con los demás donde la virtud de la humildad puede manifestarse de modo más explícito.

De esta manera, es parte de la humildad contribuir al conocimiento personal, pues posibilitará la apertura a esa *dimensión exterior* en donde la humildad se hace más visible. Así lo han concebido autores como Davis *et al.* (2011), Davis *et al.* (2013) o Worthington *et al.* (2021), quienes han empleado el término *relational humility* para justificar esa apertura a los demás que, por definición, incluye la humildad como virtud. Para ellos, el modo en que se podría abordar la gran incógnita de la evaluación de la humildad es por medio de terceros. La realidad educativa es un punto de encuentro entre ambas dimensiones, por lo que es fundamental promover espacios que posibiliten su crecimiento.

Dimensión exterior de la humildad

El ser humano crece en relación con otros y es ahí donde exterioriza ese conocimiento de sí, contribuyendo a que la dimensión interior pueda crecer. Se tratará ahora de ahondar en esta dimensión exterior, que integra los cuatro últimos puntos de la clasificación de Tangney (2009). Se presentarán en orden de importancia para educarla, tal como se ha mencionado anteriormente, para plantear después las aplicaciones educativas más esenciales de esta virtud. A continuación, se pueden contrastar ambas enumeraciones reflejadas en la Tabla 1, a partir de la que se justificará la relevancia de cada uno de los elementos que componen la dimensión exterior.

Tabla 1. Dimensión exterior de la humildad

Elementos 3-6 de la clasificación de Tangney (2000)

- Apertura a nuevas ideas, información contradictoria y consejos.
 - Mantener en perspectiva las propias habilidades y logros, su posición en el mundo (una persona en un esquema más amplio).
 - Un enfoque propio relativamente bajo, un olvido del propio ser, mientras se reconoce que uno es solo parte del universo más grande.
 - Una apreciación del valor de todas las cosas, así como las muchas formas en que las personas y las cosas pueden contribuir a nuestro mundo.
-

Propuesta de orden de importancia de los elementos de la dimensión exterior

- Un enfoque propio relativamente bajo, un olvido del propio ser, mientras se reconoce que uno es solo parte del universo más grande.
 - Mantener en perspectiva las propias habilidades y logros, su posición en el mundo (una persona en un esquema más amplio).
 - Una apreciación del valor de todas las cosas, así como las muchas formas en que las personas y las cosas pueden contribuir a nuestro mundo.
 - Apertura a nuevas ideas, información contradictoria y consejos.
-

En la Tabla 1 se indica el orden que se propone para educar la dimensión exterior de la humildad. Por ello, se va a explicar cada elemento según ese orden. El quinto elemento de Tangney (2000), que se centra en la necesidad de salir de uno mismo y verse como parte de un universo mayor, es un aspecto fundamental al que se refiere Snow (1995) cuando habla de *extended humility*. Desde ese prisma, el individuo no simplemente reconoce su carácter limitado, *narrow humility*, sino que asume la condición humana de la que forma parte y del universo que le trasciende.

Como afirma en este sentido Pieper (2002), la humildad se relaciona con el reconocimiento personal de aceptarse como criatura, con el reconocimiento personal de descubrir quién es cada uno y cuál es su posición en el mundo, así como con su condición de ser necesitado, ya que es criatura. Ante ese descubrimiento se realiza un proceso de descentralización, *low self-focus*, por el que la persona no se ve como centro del universo, sino que forma parte de una realidad más extensa que tiene un orden (Nadelhoffer y Wright, 2017). Esta descentralización personal, es decir, no desear ser el centro de todo, es un rasgo de la humildad que posibilita salir de uno mismo para abrirse a ese universo extenso al que Tangney (2000) se refiere. Esto permite captar necesidades de los demás que, cuando uno está centrado en sí mismo, pasan desapercibidas (Pieper, 2002; Sellés, 2019; Verdú, 2012). Incluso, en un nivel más trascendente, el salir de sí puede contribuir al asombro y la admiración ante la grandeza del universo (Kristjánsson, 2017; Snow, 1995; Stellar, 2021).

La humildad “consiste en saber que eres hombre” (Verdú, 2012, p. 391). Esto significa que cada uno descubre que debe contar con la ayuda de otros en ese universo del que forma parte. Así, la comprensión de la situación de la persona ante el mundo, junto con el conocimiento de lo más íntimo de ella, que incluye sus fortalezas y limitaciones, le dispone para actuar en el mundo con humildad, según lo que le corresponde, ordenado por medio de la razón.

El cuarto elemento de Tangney, segundo de acuerdo con nuestra clasificación, se refiere a situar las habilidades y logros personales en perspectiva. Para ello es necesario conocer cuál es la situación de la persona ante la realidad que le rodea. Esto tiene como consecuencia el punto de la clasificación de Tangney (2000) que habla de la apreciación de los otros en un doble sentido. Por un lado, la consideración de uno mismo hacia los demás posibilita vislumbrar las propias características personales abiertas al beneficio ajeno, que permite contemplar los bienes de los que uno dispone como actos de entrega hacia otro. De esta manera, la actitud de la persona humilde no está enfocada en sí misma, en sus apetencias y deseos, sino que siempre tiene una apertura hacia los demás y a la realidad de la que forma parte y que le trasciende. Cuando la persona está centrada en sí misma, por el contrario, es incapaz de descubrir las cualidades y debilidades del propio ser

y, menos aún, visualizar el orden del que cada persona forma parte, incrementando así la tendencia a la apariencia, el engaño o la falta de paz generada por vivir en la mentira (Peterson y Seligman, 2004; Roberts y Wood, 2003).

Por otro lado, esa toma de perspectiva evita la exaltación de las propias cualidades, posibilita esa indiferencia hacia el propio estatus personal que se refleja en una clara despreocupación por recibir honores, y por la insensibilidad a la opinión que los demás tengan de uno (Peterson y Seligman, 2004; Roberts y Wood, 2003). Esto tiene como consecuencia una actitud de servicio y de aprovechamiento de esas cualidades para el bien ajeno, de manera que posibilita la relación interpersonal (Nadelhoffer y Wright, 2017; Pritchard, 2020; Waks, 2003). De este modo, cuando dos personas se relacionen, aquel que sea humilde podrá verse en relación con el otro con una actitud de acogida y apertura y tratará de buscar el bien del otro, poniendo al servicio sus propios bienes.

Cuando la persona se reconoce como parte de un universo mayor es capaz de descubrir el valor de las otras personas en relación con uno mismo. Esta idea se identifica con el sexto punto de la clasificación de Tangney, tercero de la clasificación propuesta. Así, el humilde es, en primer lugar, capaz de considerar al otro como bien en sí mismo, concebirlo como valioso, lo que posibilita tenerle en consideración. En segundo lugar, la humildad permite percibir en los otros cualidades de las que uno mismo carece. Esto es lo que el Aquinate denomina “sometimiento a los hombres” (S. Th. II-II, q. 161, a. 3, in c.), pero no en un sentido peyorativo, sino como valor para la persona ante esa dimensión interpersonal que la define. Por tanto, el humilde no es solo aquel que reconoce sus fortalezas y debilidades, sino que, reconociéndolas, cuenta con los demás, aprende de ellos, para continuar ese camino de crecimiento moral hacia el descubrimiento de la verdad y el bien tratando de perfeccionar esas cualidades. La experiencia de actos de humildad puede ser, tal como reconoce Snow (1995), una ocasión para el desarrollo de otras fortalezas del carácter.

Este reconocimiento del valor de las cosas se asocia con la última característica de nuestra clasificación, que se corresponde con la tercera de Tangney (2000): la apertura a nuevas ideas, a la información contradictoria y a estar abierto a aceptar los buenos consejos. Esto consiste en la actitud positiva para la apreciación sobre cómo las personas y las cosas pueden contribuir a mejorar el mundo en el que vivimos (Tangney, 2000). Esta característica representa diferentes manifestaciones humanas en las que se puede concretar el anterior elemento de la clasificación.

La investigación más reciente pone en duda que estos dos últimos elementos –el reconocimiento de los demás, del valor de las cosas y la apertura a las nuevas ideas– sean elementos constitutivos de la humildad. La apertura mental, por

ejemplo, es para Baehr (2021) una virtud intelectual distinta a la humildad, que se caracteriza por la capacidad para adoptar y considerar otras opciones y, si es preciso, cambiar de perspectiva. Además, no está claro si la apreciación del valor de las cosas forma parte de la humildad o si, por el contrario, se trata más bien de una consecuencia de la virtud. Por consiguiente, y frente a las incógnitas aún no resueltas, la tarea educativa referente a la humildad que formulamos en el siguiente apartado se ceñirá a los cinco primeros puntos de nuestra propuesta.

La dimensión exterior desarrollada hasta este punto indica que el humilde está, por un lado, abierto a los demás, a lo que les puede regalar, ofrecer, aportar, etc. Esto favorece las relaciones interpersonales, ya que no prima el propio *ego*, sino el amor que se descubre en la relación con el otro (Peterson y Seligman, 2004; Pritchard, 2020; Tangney, 2009; Waks, 2003; Welch, 2022). Por otro lado, la humildad implica apertura hacia la realidad, que va más allá incluso de las personas y que posibilita la búsqueda de la verdad, de los principios del ser, del bien. La libertad de la que se dispone con la actitud humilde es la que posibilita el acceso a la verdadera sabiduría (Roberts y Wood, 2003). Solo así el humilde puede admirarse de las cosas, ver más allá de sí mismo y captar los pequeños detalles (Fuentes, 2021; Pieper, 1990; Sellés, 2019; Stellar *et al.*, 2018; Verdú, 2012).

¿CÓMO EDUCAR LA HUMILDAD EN LA ADOLESCENCIA?

La educación de la humildad es fundamental en la adolescencia, etapa de crecimiento personal, de autoconocimiento de las cualidades y de las limitaciones, para el que es esencial la aceptación personal de ambas. Es un momento de grandes enfrentamientos y cambios en los que el carácter tiende a ser voluble, de ahí que sean frecuentes las discrepancias entre los ideales de los jóvenes y su conducta (Oliva, 2013). Los síntomas del Trastorno Negativista Desafiante (TND) y el Trastorno de Conducta (TC), que van en aumento entre los adolescentes, según un estudio llevado a cabo por Muris *et al.* (2022), correlacionan negativamente con el factor HEXACO de honestidad-humildad, una de las seis dimensiones de un modelo que se utiliza para evaluar la personalidad (Lee y Ashton, 2012). Esto implica que las personas que muestran más honestidad y humildad tienden a tener menos síntomas de estos trastornos.

La humildad, además de reducir las conductas desafiantes y favorecer el conocimiento personal, abre el camino para el desarrollo de otras virtudes, ya que reconociendo las limitaciones se descubre también el potencial de mejora (Snow, 1995). Asimismo, la adolescencia es un período de apertura a un contexto social más amplio –los demás y el universo en el que se habita– donde la disposición de la humildad como virtud es clave para su buen desarrollo.

Antes que nada, es preciso recordar los prejuicios que se asocian a esta virtud, por lo que será necesario asegurar cuáles son los conocimientos previos y las intuiciones de los adolescentes. Nadelhoffer y Wright (2017) realizaron dos estudios para identificar estos conocimientos y quedaron sorprendidos al verificar cómo la visión negativa y reduccionista de la humildad estaba más presente entre los adolescentes más jóvenes. Puede, por consiguiente, tener mucho interés comenzar la educación específica de esta virtud durante este periodo.

El orden en el que se han presentado los elementos de la humildad enumerados por Tangney (2009) se ha propuesto como estrategia educativa para iniciar la educación de esta virtud. Señalamos que es pertinente comenzar a educar la humildad por la dimensión interior porque implica mejorar el autoconocimiento personal y la propia aceptación personal. La dimensión exterior se refiere a las relaciones interpersonales y para desarrollarlas es necesaria la dimensión interior, porque es más fácil que quien es humilde consigo mismo pueda acoger a los demás como son, identificar sus necesidades, y ser una ayuda para ellos (Davis *et al.*, 2011).

La primera característica de Tangney (2000) implica la evaluación precisa de las propias habilidades y logros alcanzados. La aceptación plena que esto conlleva en el adolescente supone el reconocimiento de quién es, un ser personal con capacidad de tomar decisiones a las que puede dar sentido, siempre abierto a un continuo perfeccionamiento. Para llevarlo a cabo señalamos algunas pautas educativas: la primera, otorgarles oportunidades para la reflexión personal sobre quiénes son y cómo son (Baehr, 2021), mediante una estrategia como los diarios personales. La segunda, educarles en amar la verdad de sí mismos para mejorar como personas, frente a lo falso que les desorienta; para ello se puede utilizar la estrategia del DAFO personal: aunque no ha sido trabajado a nivel individual, sino en el ámbito de las organizaciones, consideramos que su aplicación puede ser beneficiosa. En tercer lugar, agradecer las cualidades personales como recibidas por ser criaturas abiertas a crecer, mediante estrategias como el diario de gratitud, o la valoración de beneficios (Baumsteiger *et al.*, 2019); la cuarta pauta sería proponerse metas asequibles con estrategias como los contratos educativos que proponen Worthington *et al.* (2021).

La segunda característica de la humildad de Tangney (2000) se refiere a las propias limitaciones, y exige la aceptación de la condición humana y la tolerancia a la frustración ante el descubrimiento de ser limitado e imperfecto. En este sentido, la educación debe favorecer momentos de reflexión personal que posibiliten el autoconocimiento a través del ejercicio de la línea de la vida, una herramienta que ayuda a representar gráficamente la trayectoria personal (Tapia y Muñoz, 2019). El educador en este proceso tiene la responsabilidad de acoger el error y la limitación

como una oportunidad para crecer y no como una humillación. La tutoría personal puede ser un momento idóneo para pedir el consejo del docente y aprender a acoger sus correcciones. Se puede hacer frente al desánimo y la falta de entusiasmo para obrar el bien por medio de la estrategia *Best Possible Self* (BPS), una técnica de pensamiento futuro positivo que ayuda a reflexionar sobre los esfuerzos puestos ante los logros personales alcanzados (Roig *et al.*, 2015).

En numerosas ocasiones la vivencia de la dimensión interior requiere la exterior, por lo que no se pueden educar por separado. Se van a señalar tres pautas para educar la dimensión exterior. La virtud de la humildad implica, primero, olvidarse de uno mismo, ayudando al estudiante a reconocerse parte de una clase, de una escuela, de una comunidad, una reflexión que le ayudará a descentralizarse de sí mismo (Nadelhoffer y Wright, 2017). Los ejercicios de autoevaluación, coevaluación y heteroevaluación pueden ayudar a mejorar lo realizado.

El segundo rasgo característico de la humildad consiste en mantener en perspectiva las propias habilidades y logros, su posición en el mundo. Por un lado, la apertura a los demás, poniendo en perspectiva las propias habilidades, se puede lograr con las actividades grupales, el trabajo cooperativo, las tertulias dialógicas o los debates, en los que se aprende a respetar las opiniones de otros. El establecimiento de roles en el aprendizaje cooperativo puede favorecer el reconocimiento de las cualidades de los otros miembros, enseñando al estudiante a no querer sobresalir siempre. Asimismo, el reconocimiento de la posición de cada uno evita, a su vez, los vicios relacionados con el honor y la estima excesiva. Para ello será fundamental que los educadores puedan ayudar a manejar los sentimientos de querer ser más que los demás; aprender a no compararse; aceptar que otras personas tengan habilidades superiores y dejar oportunidades a los otros para que se desarrollen, por ejemplo, a través de asambleas en el aula. Por otro lado, reconocer la inmensidad de la naturaleza puede ayudar a poner en perspectiva las propias habilidades, situando la posición de cada uno ante el universo del que forma parte. La contemplación, la educación del asombro o la admiración mediante salidas al campo favorece este reconocimiento (Hurtado *et al.*, 2023).

En tercer lugar, apreciar el valor de las cosas, así como las muchas formas en que las personas y las cosas pueden contribuir a mejorar el mundo, es consecuencia de las anteriores. El educando se dispone, así, a aceptar las circunstancias como oportunidades para el desarrollo personal; a apreciar a los demás para aprender a ser justo con las valoraciones de otras personas; y a alabar los logros de los demás sin fomentar la soberbia. Se ha señalado que la apertura a nuevas ideas (Tangney, 2000) no es constitutiva de la humildad, ya que es otra virtud, por lo que no nos vamos a detener en ella.

CONCLUSIONES

La virtud de la humildad no está incluida de modo relevante como objetivo educativo. Dado que es una virtud fundamental que ayuda en el crecimiento de otras virtudes y previene de sus vicios opuestos, la soberbia principalmente, no se puede pasar por alto la urgencia de introducirla como fin. Aún quedan incógnitas a las que responder desde la investigación, pero la contribución de la humildad al desarrollo de virtudes como la generosidad, la gratitud, el perdón o la apertura, entre otras, junto con los beneficios que van Tongeren *et al.* (2019) o Worthington *et al.* (2021) describen en forma de hipótesis, permiten entrever el potencial de esta virtud. La pureza y la libertad que aporta la humildad ante la ausencia de una exaltada consideración de sí mismo pone de manifiesto la importancia de introducir la humildad como objetivo formativo explícito en los planes de estudios.

Este artículo ha recogido las aportaciones de Tangney al respecto; en concreto, su marco de la humildad, representado en seis elementos que se han dividido en la *dimensión interior y exterior*, los dos primeros forman parte de la primera, y del tercero al sexto forman parte de la segunda. Para ser humilde ambas dimensiones deben estar presentes porque son interdependientes. La aportación que se ha realizado reordena la clasificación de los elementos de Tangney para responder al fin educativo: educar la humildad en el periodo adolescente. La educación de la humildad descrita no es un proceso, pues ambas dimensiones se dan simultáneamente, y, por tanto, no es necesario tener la característica anterior para lograr la siguiente. Cada una de las estrategias que permiten crecer en ella presenta más de uno de los elementos señalados por Tangney.

Además, no se puede olvidar que la virtud tiene componentes cognitivos, afectivos y volitivos que están implícitos en los elementos de la humildad que hemos analizado. Las estrategias educativas responderán al fin educativo, la disposición de la humildad, siempre y cuando el educador sea consciente de los elementos de la virtud y favorezca la adquisición de cada uno de sus componentes. Lo que parece claro es que la actitud es consecuencia del componente cognitivo, concretado en el juicio verdadero sobre uno mismo. Las estrategias son medios para ayudar al desempeño de actos de humildad que, con su consecución, puedan transformarse en hábitos.

El modo en que sugerimos la introducción de la humildad como objetivo explícito es por medio de intervenciones educativas que permitan visualizar cómo esta virtud puede favorecer al desarrollo del buen carácter de los adolescentes. Cualquier intervención educativa requiere, primero, conocer cuál es el concepto que los adolescentes tienen sobre la humildad, observando en qué medida se relaciona con el de Tangney. Segundo, diseñar una intervención tras el análisis de los

resultados objetivos de la primera parte, respetando las dos dimensiones y el orden propuesto. Las estrategias indicadas pueden servir de ejemplos para concretar este diseño. Tercero, para una adecuada implementación de la intervención será importante decidir el momento idóneo para iniciarla, que pueda posibilitar un tratamiento transversal posterior tras su puesta en práctica. Por último, sería preciso evaluar la intervención para medir el grado de adquisición de la humildad, lo cual, como señala Tangney, es altamente complicado.

Como conclusión, consideramos que la competencia personal, social y de aprender a aprender que recoge el Real Decreto 17/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria, puede favorecer la introducción de la humildad como una competencia a desarrollar a nivel pedagógico, ya que contiene entre sus descriptores operativos algunos rasgos que Tangney enumera.

Fecha de recepción del original: 22 de junio de 2023

Fecha de aceptación de la versión definitiva: 20 de octubre de 2023

REFERENCIAS

- Agustín de Hipona (1998). *Confesiones*. BAC.
- Aristóteles (2010). *Ética a Nicómaco*. Gredos.
- Arthur, J. (2002). *Education with character*. Routledge.
- Arthur, J. (2019). *The Formation of Character in Education*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780429262463>
- Arthur, J., Kristjánsson, K., Harrison, T., Sanderse, W. y Wright, D. (2016). *Teaching Character and Virtue in Schools*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315695013>
- Baehr, J. (2021). *Deep in Thought: A Practical Guide to Teaching for Intellectual Virtues*. Harvard Education Press.
- Ballantyne, N. (2023). Recent work on intellectual humility: A philosopher's perspective. *The Journal of Positive Psychology*, 18(2), 200-220. <https://doi.org/10.1080/17439760.2021.1940252>
- Baumsteiger, R., Mangan, S., Cotton Bronk, K. y Bono, G. (2019). An integrative intervention for cultivating gratitude among adolescents and young adults. *The Journal of Positive Psychology*, 14(6), 807-819. [10.1080/17439760.2019.1579356](https://doi.org/10.1080/17439760.2019.1579356)
- Bernal, A., Naval, C. y González-Torres, M. C. (2015). Educación del carácter. Perspectivas internacionales. *Revista del Consejo Escolar del Estado*, 4(6), 35-45. <https://doi.org/10.4438/1886-5097-PE>

- Berkowitz, M. W. (2021). *PRIMED for Character Education. Six Design Principles for School Improvement*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781351030267>
- Bier, M. C., Sherblom, S. A., Berkowitz, M. W. y Sterling, E. (2021). *How a Servant Leader's Ethos of Service and Stewardship Can Support Teachers' Professional Ethos in Twenty-First Century Schools*. Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-030-73644-6_23
- Boyd, C. A. (2014). Pride and humility. En K. Timpe (Ed.), *Virtues and the vices* (pp. 245-266). Oxford University Press.
- Casey, M. (2001). *A guide to living in the truth: Saint Benedict's teaching on humility*. Liguori Publications.
- Collins, J. (2005). Liderazgo de nivel 5: el triunfo de la humildad y de la férrea determinación. *Harvard Business Review*, 83(7), 93-101. https://orion2020.org/archivo/articulos/r_liderazgonivel5.pdf
- de Aquino, T. (2012). *Summa Teológica*. <https://hjc.com.ar/sumat/index.html>
- Damon, W. y Colby, A. (2015). Humility. En *The Power of Ideals: The Real Story of Moral Choice* (pp. 124-154). Oxford University Press.
- Davis, D. E., Hook, J. N., Worthington, E. L., van Tongeren, D. R., Gartner, A. L., Jennings, D. J. y Emmons, R. A. (2011). Relational Humility: Conceptualizing and Measuring Humility as a Personality Judgment. *Journal of Personality Assessment*, 93(3), 225-234. <https://doi.org/10.1080/00223891.2011.558871>
- Davis, D. E., Worthington, E., Hook, J. N., Emmons, R. A., Hill, P. C., Bollinger, R. A. y van Tongeren, D. (2013). Humility and the Development and Repair of Social Bonds: Two Longitudinal Studies. *Self & Identity*, 12(1), 58-77. <https://doi.org/10.1080/15298868.2011.636509>
- Exline, J. J. y Geyer, A. L. (2004). Perceptions of Humility: A Preliminary Study. *Self & Identity*, 3(2), 95-114. <https://doi.org/10.1080/13576500342000077>
- Fuentes, J. L. (2018). Educación del carácter en España: causas y evidencias de un débil desarrollo. *Estudios sobre Educación*, 35, 353-371. <https://doi.org/10.15581/004.34.353-371>
- Fuentes, J. L. (2021). El asombro: una emoción para el acceso a la sabiduría. *Revista Española de Pedagogía*, 79(278). <https://doi.org/10.22550/rep79-1-2021-08>
- Gulliford, L. y Roberts, R. C. (2018). Exploring the "unity" of the virtues: The case of an allocentric quintet. *Theory & Psychology*, 28(2), 208-226. <https://doi.org/10.1177/0959354317751666>
- Harrison, T. y Walker, D. I. (2018). *The theory and practice of virtue education*. Routledge.
- Havard, A. (2019). *Liderazgo virtuoso: las virtudes clásicas, base de la excelencia personal*. Palabra.

- Hurtado, A., Cantó, J. y Talavera, M. (2023). Las salidas de campo como recurso para formar maestros en Educación Infantil. *Investigación en la Escuela*, 106, 65-77. <https://doi.org/10.12795/IE.2023.i106.06>
- Jubilee Centre for Character and Virtues (2017). *The Jubilee Centre Framework for Character Education in Schools*. <https://www.jubileecentre.ac.uk/userfiles/jubileecentre/pdf/character-education/Framework%20for%20Character%20Education.pdf>
- Kristjánsson, K. (2015). *Aristotelian Character Education*. Routledge.
- Kristjánsson, K. (2016). Awe: An Aristotelian Analysis of a Non-Aristotelian Virtuous Emotion. *Philosophia*, 45(1), 125-142. <https://doi.org/10.1007/s11406-016-9741-8>
- Lamb, M., Brant, J. y Brooks, E. (2021). How Is Virtue Cultivated? Seven Strategies for Postgraduate Character Development. *Journal of Character Education*, 17(1), 81-108.
- Lee, K. y Ashton, M. C. (2012). *The H factor of personality: Why some people are manipulative, self-entitled, materialistic, and exploitive-and why it matters for everyone*. Wilfrid Laurier University Press.
- Llano, C. (2004). *Humildad y liderazgo: ¿necesita el empresario ser humilde?* Ruz.
- Muris, P., Jeurissen, A., Rooswinkel, M. y Meesters, C. (2022). Good Traits, Bad Traits, and ‘Ugly’ Behavior: Relations between the Dark Triad, Honesty-Humility, Other HEXACO Personality Traits, and Externalizing Problems in Adolescents. *Journal of Child and Family Studies*, 31, 3247-3257. <https://doi.org/10.1007/s10826-022-02344-8>
- Nadelhoffer, T. y Wright, J. C. (2017). The Twin Dimensions of the Virtue of Humility: Low Self-Focus and High Other-Focus. En W. Sinnott-Armstrong y C. B. Miller (Eds.), *Moral Psychology* (pp. 309-341). MIT Press.
- Nadelhoffer, T., Wright, J. C., Echols, M., Perini, T. y Venezia, K. (2017). Some Varieties of Humility Worth Wanting, *Journal of Moral Philosophy*, 14(2), 168-200. <https://doi.org/10.1163/17455243-46810056>
- Oliva, A. (2013). Desarrollo de la personalidad durante la adolescencia. En J. Palacios, A. Marchesi y C. Coll (Eds.), *Desarrollo psicológico y educación. Psicología evolutiva* (pp. 471-489). Alianza.
- Peterson, C. y Seligman, M. E. P. (2004). Humility and modesty. En *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification* (pp. 461-475). American Psychological Association and Oxford University Press.
- Pieper, J. (2022). *Las virtudes fundamentales*. Rialp.
- Polo, L. (2014). *Epistemología, creación y divinidad*. Eunsa.

- Polo, L. (2016). *Antropología trascendental. Obras completas de Leonardo Polo*. Tomo XV. Eunsa.
- Porter, T., Baldwin, C. R., Warren, M. T., Murray, E. D., Cotton Bronk, K., Forgeard, M. J. C., Snow, N. E. y Jayawickreme, E. (2022). Clarifying the Content of Intellectual Humility: A Systematic Review and Integrative Framework. *Journal of Personality Assessment*, 104(5), 573-585. <https://doi.org/10.1080/00223891.2021.1975725>
- Pritchard, D. (2020). Educating for Intellectual Humility and Conviction. *Journal of Philosophy of Education*, 54(2), 399-409. <https://doi.org/10.1111/1467-9752.12422>
- Roberts, R. C. y Wood, W. J. (2003). Humility and epistemic goods. En M. DePaul y L. Zagzebski (Eds.), *Intellectual Virtue: Perspectives from Ethics and Epistemology* (pp. 257-280). Oxford Academic Press.
- San Benito (2004). *Regla del gran patriarca de San Benito*. Maxtor.
- Sellés, J. F. (2019). La humildad según Leonardo Polo. *Contrastes: Revista Internacional de Filosofía*, 24(3), 91-104. <https://doi.org/10.24310/Contrastescontrastes.v24i3.7554>
- Snow, N. E. (1995). Humility. *The Journal of Value Inquiry*, 29, 203-216. <https://doi.org/10.1007/BF01079834>
- Snow, N. E., Wright, J. C. y Warren, M. T. (2020). Virtue Measurement: Theory and Applications. *Ethical Theory and Moral Practice*, 23, 277-293. <https://doi.org/10.1007/s10677-019-10050-6>
- Stellar, J. E. (2021). Awe helps us remember why it is important to forget the self. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1501(1), 81-84. <https://doi.org/10.1111/nyas.14577>
- Stellar, J. E., Gordon, A. M., Anderson, C. L., Piff, P. K., McNeil, G. D. y Keltner, D. (2018). Awe and humility. *Journal of Personality and Social Psychology*, 114(2), 258-269. <https://doi.org/10.1037/pspi0000109>
- Tangney, J. P. (2000). Humility: theoretical perspective, empirical findings and directions for future research. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 70-82. <https://doi.org/10.1521/jscp.2000.19.1.70>
- Tangney, J. P. (2009). Humility. En C. R. Snyder y S. J. López (Eds.), *Oxford Handbook of Positive Psychology* (pp. 411-419). Oxford University Press.
- Tapia, C. P. y Muñoz, P. (2019). Línea de vida como recurso narrativo para la formación socioemocional en estudiantes de pedagogía. *Praxis Educativa*, 23(2), 1-17. <https://doi.org/10.19137/praxiseducativa-2019-230206>
- van Tongeren, D. (2022). *Humble: Free Yourself from the Traps of a Narcissistic World*. The Experiment.

- van Tongeren, D., Davis, D. E., Hook, J. N. y Witvliet, C. V. O. (2019). Humility. *Current Directions in Psychological Science*, 28(5), 463-468. <https://doi.org/10.1177/0963721419850153>
- Vargas, L. y González-Torres, M. C. (2009). La revitalización de la Educación del Carácter en el ámbito psicopedagógico actual: Aportaciones desde las Ciencias de la Prevención y la Psicología Positiva. *Electronic Journal of Research in Education Psychology*, 7(3), 1379-1418. <https://doi.org/10.25115/ejrep.v7i19.1339>
- Verdú, I. (2012). La humildad y el acceso a la verdad en el pensamiento de Agustín de Hipona. *Cauriensia: Revista Anual de Ciencias Eclesiásticas*, 7, 385-395.
- Waks, L. J. (2003). Humility in Teaching. *Educational Theory*, 68(4-5), 427-442. <https://doi.org/10.1111/edth.12327>
- Welch, K. (2022). Misplaced tolerance and educating for intellectual humility. *Educational Theory*, 71(6), 681-702. <https://doi.org/10.1111/edth.12503>
- Worthington, E. L. (2007). *Humility: The Quiet Virtue*. Templeton Press.
- Worthington, E. L. y Garrett, K. (2023). Intellectual humility as a target for psychological, educational, and political intervention. *The Journal of Positive Psychology*, 18(2), 284-288, <https://doi.org/10.1080/17439760.2022.2154703>
- Worthington, E. L., Goldstein, L., Hammock, B., Griffin, B. J., Garthe, R. C., Lavelock, C., Davis, D. E., Hook, J. N. y van Tongeren, D. R. (2021). Humility: A Qualitative Review. En C. R. Snyder, S. J. Lopez, L. M. Edwards y S. C. Marques (Eds.), *The Oxford Handbook of Positive Psychology* (pp. 643-657). Oxford University Press.
- Wright, J. C., Nadelhoffer, T., Thomson Ross, L. y Sinnott-Armstrong, W. (2018). Be it ever so humble: Proposing a dual-dimension account and measurement of humility. *Self and Identity*, 17(1), 92-125. <https://doi.org/10.1080/15298868.2017.1327454>