

## GIMNASIO VALLEGRANDE

“Crecimiento Continuo en Espiritualidad,  
Ciencia e Investigación”

Montería – Córdoba 2024

**AÑO DE LA GRATITUD  
Y LA ESPERANZA**

### PERSONAL GROWTH PLAN

Week from January 22nd to January 28th



#### CONSIGNA:

*"La gratitud y la esperanza nos conllevan a estados de ánimo que favorecen nuestras relaciones sociales y mejoran nuestra salud".*

6 a 8

## JUSTIFICATION

En sus Bodas de Oro, el Gimnasio Vallegrande consagra este año a 2 valores de gran relevancia: **GRATITUD Y ESPERANZA**. Como miembros de esta hermosa familia, los invitamos para que de corazón demos gracias a Dios por este nuevo año escolar, porque con él podemos continuar llenos de retos, expectativas, proyectos, sueños, intenciones, ilusiones...en el ámbito personal, familiar, institucional, y comunitario. Esto, lo podemos ir concretando con las personas que Dios nos ha regalado, con quienes formamos un gran equipo; igualmente, con la intervención divina de Quien nos da la vida.

Como institución educativa que busca desde siempre la formación integral de todos sus estudiantes, el Gimnasio Vallegrande pretende resaltar la **GRATITUD**, a tal punto que no se reduzca al hecho de dar gracias, porque también se comprometen nuestras acciones, emociones y sentimientos. Es decir, buscar ser agradecidos de corazón, entendiendo esto como ser agradecidos con todo nuestro ser.

De igual manera la **ESPERANZA**, la cual al ser concebida como ese estado de ánimo personal o actitud individual que se mueve entre lo real y el optimismo, nos permite la autogestión; para ello, nos exige en el día a día a planificar, definir objetivos, tomar decisiones coherentes, valorar las relaciones interpersonales, aumentando nuestras posibilidades de una mejor salud física, mental y espiritual.

**¿Qué me dice la Palabra de Dios acerca**

## de la GRATITUD?

Son muchas las citas bíblicas que se refieren a la gratitud que debemos tener con Dios, entre ellas destacamos:

"¡Aleluya! ¡Alabado sea el Señor! Den gracias al Señor, porque él es bueno; su gran amor perdura para siempre." Salmo 106,1.

"¡Dad gracias a Yahvé, porque es bueno, porque es eterna su misericordia!" Libro primero de las Crónicas 16, 34.

En estas citas se nos revela el amor y la misericordia de Dios para todos nosotros. Todo ello se concreta con su hijo Jesús, que fue el regalo que el Padre le hizo a la humanidad para liberarla de sus esclavitudes e idolatrías; igualmente, porque nos declara su amor sin reparar quiénes somos y qué somos. Tengamos presente que todos somos pecadores: odiamos, resentimos, no perdonamos, envidiamos, somos egoístas... ¡Así nos ama Dios! Por ello demos gracias; por ello, la Eucaristía es una acción de gracias, por el sacrificio de su hijo Jesús para nuestro perdón y justificación.

#### Palabras del papa Francisco sobre la gratitud

En el Ángelus de octubre 8 de 2023, el Papa Francisco se refirió a la parábola de los viñadores (Marcos 12, 1 – 12) para hablar de los frutos de la ingratitud y de la gratitud. "¡La ingratitud genera violencia, mientras que un simple "gracias" puede restablecer la paz!" Igualmente, "Cuando olvida esto, la gratitud de Dios, termina por vivir la propia condición y el propio límite no ya con la alegría de sentirse amado y salvado, sino con la triste

ilusión de no tener necesidad de amor ni de salvación. Uno ya no se deja querer, y se encuentra prisionero de su propia codicia, prisioneros de la necesidad de tener más que los demás, de querer estar por encima de los demás.”

### ¿Qué me dice la Palabra de Dios acerca de la ESPERANZA?

La esperanza se expresa en las sagradas escrituras como “ánimo” y “permanecer firme”. “Y la esperanza no falla; porque la caridad de Dios ha sido derramada en nuestros corazones por medio del Espíritu Santo, que nos ha sido dado” Carta a los Romanos 5, 5.

“Pero yo esperaré sin cesar, reiteraré tus alabanzas; mi boca publicará tu justicia, todo el día tu salvación.”. Salmos 71, 14 – 15.

En estas palabras se expresa que no debemos desfallecer en el buen camino, a pesar de los sufrimientos, las tentaciones, los placeres... Esa esperanza no es vana, porque Dios es fiel y es amor, las promesas de Dios Padre que hemos heredados por medio de Jesús, deben ser nuestro norte para proceder.



### Palabras del papa Francisco sobre la esperanza.

El 29 de octubre de 2019, el Papa Francisco expresó que “la esperanza es como el aire

que respira el cristiano.” También, manifestó “La esperanza – esto sí es verdad – nos da seguridad: la esperanza no defrauda. Jamás. Si tú esperas, no te decepcionarás. Debemos abrirnos a esa promesa del Señor, inclinándonos hacia esa promesa, pero sabiendo que hay un Espíritu que trabaja en nosotros.”



Podemos afirmar que son similares los frutos de la **GRATITUD** y la **ESPERANZA**; es decir, estos valores van de la mano. Si siempre tenemos que agradecer, si tenemos una actitud permanente de agradecimiento independientemente de lo que estemos viviendo; igualmente, si vivimos con la esperanza como ese motor que orienta nuestra voluntad y nos compromete en la planificación, organización y valorar a las personas que nos acompañan, se mejora nuestra salud física, emocional y espiritual.

Mucho más, si todo ello lo hacemos con la certeza del amor de Dios a nuestras vidas. El sustento de esta aseveración es que con la práctica de estos valores se nos facilita controlar estados de ánimo como el estrés, la ansiedad, las preocupaciones en la medida en que aumenta nuestra capacidad de resiliencia. Todo ello, en favor de nuestra felicidad.

### ACTIVITIES

#### MONDAY, JANUARY 22nd 2024

Después de leer en familia el plan de crecimiento personal: Escribo cómo practicas la gratitud y la esperanza.

#### TUESDAY, JANUARY 23rd 2024

Busco 3 citas bíblicas de agradecimiento las anoto en mi agenda y expreso con cual me identifico más y ¿por qué?

#### WEDNESDAY, JANUARY 24th 2024

Expreso en brevemente desde tu corazón la importancia de la esperanza en tu vida.

#### THURSDAY, JANUARY 25th 2024

Creo una frase donde invites a las personas que amas a fortalecer la Gratitud y la Esperanza

#### FRIDAY, JANUARY 26th 2024

Escribo 3 propósitos para fortalecer mi Esperanza.

#### SATURDAY, JANUARY 27th 2024

Oro en familia el Santo Rosario, presentando la intención de Gratitud y Esperanza de las familias vallegrandistas.

#### SUNDAY, JANUARY 28th 2024

Asisto en familia a la Santa Eucaristía. Reflexionamos el Evangelio del día



“SOY EL MEJOR PARA BIEN DE LOS DEMÁS”