

## GIMNASIO VALLEGRANDE

## JUSTIFICATION

“Crecimiento Continuo en Espiritualidad,  
Ciencia e Investigación”

Montería – Córdoba  
2024

### AÑO DE LA GRATITUD Y LA ESPERANZA

PERSONAL GROWTH PLAN  
Week from January 29th to February 04th



**CONSIGNA:**

*"La gratitud memoria  
del corazón".*

6 a 8

Durante este tiempo desde 1974 hasta la fecha han transcurrido 5 décadas, lo que nos ha permitido construir un camino y una trayectoria a la par con los cambios sociales, tecnológicos, científicos, económicos que se han dado y que nos mantiene a la vanguardia, cobrando cada día más vigencia la filosofía institucional y el encargo social de forjar líderes que trabajen por el bien común. Es así como a través de estas 5 décadas hemos forjado, médicos, políticos, sacerdotes, psicólogos, deportistas, diseñadores, ingenieros, artistas y muchos más, Son 50 años en los que día a día se reciben agradecimientos por esta ardua labor y por dejar una huella indeleble en cada una de estas personas por esta razón no dejamos de expresar que: “El señor ha estado gran con nosotros y estamos alegres”, dándole **GRACIAS A DIOS** por esta labor tan hermosa. Gratitud perenne a nuestros fundadores: **RAFA Y ARCELIO; GRACIAS.**

Retomamos el Valor de la **GRATITUD**, por todos los logros alcanzados, por las metas y sueños compartidos, por permitirnos tocar el alma de nuestros niños y jóvenes e impactar a sus familias, por los que han partido y nos aportaron con su direccionamiento, y por estar en el lugar donde estamos.

Cuando expresamos gratitud tenemos la posibilidad de reconocer que los demás desempeñan un papel importante en nuestro bienestar emocional. Es un sentimiento fuertemente relacionado con la salud mental, la satisfacción vital, el optimismo, la autoestima, las relaciones sociales y la felicidad que perdura a lo largo de la vida. Es una habilidad esencial para lograr el autoconocimiento y la autogestión. Las personas agradecidas son más felices y están más satisfechas con su vida, sus amistades, su familia, su comunidad y su persona. Experimentan más esperanza, optimismo y

autoestima y rinden más en la escuela y el trabajo. La gratitud está relacionada con una mayor compasión, dando lugar a relaciones más sólidas. El ser grato contribuye a la esperanza, la cual es muy valiosa, sostiene al mundo, dado que su principal característica es mantener la fe de la humanidad intacta a pesar de las adversidades.

### YOUNG VALLEGRANDISTA

*“La gratitud, es el corazón del respeto”*

El respeto es la consideración, miramiento, atención o deferencia que se debe a una persona; es un valor que nos lleva a honrar y dignidad a las personas y atender sus derechos.

*La persona respetuosa tiene consideración por los sentimientos y valores de los demás,* con lo cual demuestra respeto hacia la dignidad humana y por ende respeto a sí misma.

*Nuestros derechos llegan hasta donde comienzan los de los demás,* incluso si ellos infringen los nuestros. La sentencia evangélica **“ama a tu prójimo como a ti mismo”** trae consigo la esencia del Respeto: tratar y respetar a los demás de la misma manera que yo deseo ser respetado y amado.

*El respeto a sí mismo y a los demás constituye el cimiento para construir una auténtica convivencia en paz;* así mismo es la base de la vida familiar, el trabajo en equipo, la vida conyugal y cualquier otra interrelación personal.

Una juventud que practica el respeto es la que se necesita en la actualidad, una juventud que diga yo puedo aun cuando este mirando con sus ojos que es imposible porque sólo quienes miran con los ojos

del alma son quienes están confiando en Dios, puesto que creer cuando existen las condiciones no es tan profundo como creer cuando todo es contrario y desfavorable.

La práctica de valores como la Gratitude y el Respeto puede ayudarnos a gestionar emociones como la pérdida y el estrés. Además de aumentar los neuroquímicos esenciales. Una mentalidad optimista libera neuroquímicos del bienestar como la dopamina, la oxitocina y la serotonina. Vallegrande en el proceso de formación integral de sus estudiantes contribuye día a día con el fortalecimiento de estos valores que afianzan nuestro SER, y también las siguientes características:

- ✚ **Mejoran la capacidad de aprendizaje** y de tomar decisiones inteligentes.
- ✚ **Contrarresta las emociones negativas.** Las personas que a menudo sienten gratitud son más felices, están menos estresadas y menos deprimidas. En lugar de concentrarte en lo que no tienes, fíjate en lo que sí tienes.
- ✚ **Lleva a realizar actos de amor.** Cuando te sientes agradecido por la amabilidad de una persona, es más probable que seas amable. Tu gratitud también puede tener un efecto positivo en las acciones de los demás. Dar las gracias a otras personas puede aumentar las probabilidades de que ellas repitan sus actos de amabilidad.
- ✚ **Ayuda a tener mejores relaciones.** Cuando sientes y expresas una gratitud sincera y respetas a las personas que forman parte de tu vida, se crean lazos de afecto. Esto también genera confianza y te ayuda a sentirte más cerca.

Por otro lado, en este inicio de año escolar debemos recordar algo muy importante como es:

## Ruta de Atención Integral para la Convivencia Escolar

Busca apoyar al sector educativo en el fortalecimiento del ejercicio de los derechos humanos, sexuales y reproductivos, la mitigación de riesgos; el manejo de situaciones que afectan la convivencia escolar, y el seguimiento a las situaciones que afectan la convivencia escolar.



## ACTIVITIES

**MONDAY, JANUARY 29th 2024**

Teniendo como referencia lo que hemos leído en los dos planes, construyo una definición del valor de la Gratitude.

**TUESDAY, JANUARY 30th 2024**

¿Qué ventajas tiene para la vida diaria, la Gratitude y el Respeto?

**WEDNESDAY, JANUARY 31st 2024**

¿De qué forma contribuye la Gratitude en las relaciones interpersonales?

Escribo en que lugares nuestro Gimnasio encuentro la infografía de la ruta de Atención Integral para la Convivencia Escolar.

**THURSDAY, FEBRUARY 01st 2024**

Dentro de las características mencionadas anteriormente en la lectura ¿con cuál o cuáles de ellas te identificas más y por qué?

**FRIDAY, FEBRUARY 02rd 2024**

Elige 2 de las características mencionadas y realiza un compromiso para fortalecerla.

**SATURDAY, FEBRUARY 03rd 2024**

Realizo el Santo Rosario en familia

**SUNDAY, FEBRUARY 04th 2024**

Asisto en familia a la Santa Eucaristía



**“SOY EL MEJOR PARA BIEN DE LOS DEMÁS”**