

GIMNASIO VALLEGRANDE
“Soy el mejor para bien de los demás”

“Crecimiento Continuo en Espiritualidad,
Ciencia e Investigación”

Montería – Córdoba
2024

AÑO DE
LA GRATITUD Y LA ESPERANZA

PERSONAL GROWTH PLAN
Week from February 5th to 11th



Consigna:

“La gratitud es la memoria
del corazón”

Lao Tse

GRATITUD – RESPETO

6° - 8°

JUSTIFICATION

“El amor que tenemos a Dios nos lleva a pronunciar su nombre con el mayor de los respetos. Puesto que Dios es santo, su nombre ha de ser santo para nosotros”

Año tras año, el Gimnasio Vallegrande se compromete con el desarrollo integral de sus educandos, por tanto, los niños y jóvenes de hoy deben ser gestores fundamentales de valores como el respeto, esto consideraría apreciar y dar fuerza al sentimiento de gratitud que debe ser esencial en cada uno. La fuerza que tiene el ser agradecidos es gigantesca, aunque muchas veces ignorada por todos. Cuando somos agradecidos, vivimos mejor y más felices, también estamos dispuestos a hacer más cosas por los demás.

Como institución educativa prestigiosa, liderando 50 años, siempre buscamos resaltar los valores y principios en la convivencia escolar es por ello que la **GRATITUD** en la educación del Gimnasio no solo contribuye al éxito escolar de los estudiantes, sino que también promueve el ambiente del respeto y la empatía en el entorno. “ser agradecido fomenta un ambiente positivo en el éxito escolar”.

El **RESPETO** es fundamental para la vida en sociedad, porque nos ayuda a preciar y valorar a los demás, todos merecemos respeto, sobre todo a nosotros mismos, esto nos ayuda a vivir en armonía en una convivencia sana y un mayor crecimiento personal. El respeto es primordial para cualquier relación humana, “se nos deja ser como somos”. Donde escasea o falta, las personas se encierran en sí mismas y solo conduce a bloqueos, que obstaculizan o incluso impiden la comunicación y el trabajo en equipo, mostrar respeto, aprecio hacia el semejante es indicio de un especial acto de voluntad, que es independiente de cualquier circunstancia material externa. “El respeto implica reconocer y valorar a los demás, sus derechos, su dignidad y su espacio personal.

El amor de DIOS y el respeto son pilares fundamentales para fomentar una sana convivencia escolar. El amor de Dios nos enseña a tratar a los demás con compasión, empatía y aceptación, reconociendo la dignidad y el valor intrínseco de cada persona. Cuando cultivamos el amor de Dios en nuestras vidas, estamos llamados a mostrar

respeto hacia nuestros compañeros, maestros y toda la comunidad escolar. Este respeto implica escuchar con atención, valorar las diferencias, y tratar a los demás con amabilidad y consideración. Al integrar el amor de Dios y el respeto en el ambiente escolar, se promueve un clima de armonía, tolerancia y apoyo mutuo, donde cada persona se siente segura, valorado y capaz de desarrollarse plenamente tanto académica como emocionalmente.

Estrategias para fomentar la gratitud en tu vida diaria.

- 1. Prácticas de reflexión:** motivarnos a reflexionar sobre las cosas por las que nos sentimos agradecidos para transmitir también la comprensión y el respeto a los demás.
- 2. Reconocimiento y aprecio:** Valorar los esfuerzos y logros de nosotros mismos, para cuando estemos en sociedad, crear un ambiente donde pueda reconocer y celebrar las contribuciones del otro.
- 3. Actividades de servicio comunitario:** Involucrarnos en actividades que nos permitan ayudar a otros, fomentando la empatía y la gratitud por lo que tienen.

Si nos sumergimos en la palabra del señor, en cuanto al respeto se refiere es determinante poner en práctica su mensaje para que se formalice en nuestra vida, así como se expresa a continuación:

“Sed afectuosos unos con otros con amor fraternal; con honra, daos preferencia unos a otros.”

YOUNG VALLEGRANDISTA

Grandes exponentes del RESPETO nos ayudan a reflexionar sobre como manejamos nuestras relaciones humanas.

Meditemos a partir de 4 de estas frases.

"Trata a los demás como te gustaría ser tratado" – Confucio: Tratar a los demás con la misma consideración y amabilidad con la que deseamos ser tratados.

"El respeto es la piedra angular de la moralidad" - John Locke: El respeto es esencial para construir relaciones saludables y éticas, ya que nos permite reconocer y valorar la dignidad de los demás.

"El respeto es el vínculo que une a los seres humanos" - Johann Wolfgang Von Goethe: El respeto es un valor que nos conecta con los demás, nos permite establecer relaciones laborales, sociales y afectivas más sólidas y duraderas.

¡No te quedes callado!

Es importante reconocer y estar alerta ante diferentes tipos de violencia que pueden afectar nuestras vidas, especialmente aquellas centradas en el control de emociones. La manipulación psicológica, el chantaje emocional y otras formas de manifestación pueden tener un impacto devastador en nuestro bienestar emocional y psicológico. Es fundamental que mantengamos una actitud de autovaloración y confianza en nosotros mismos, y que busquemos ayuda si nos encontramos en una situación donde nuestras emociones están siendo manipuladas o controladas por otros. No debemos temer hablar sobre nuestras emociones y buscar el apoyo de amigos, personal docente y familiares cuando sea necesario.

Recordemos que merecemos relaciones sanas.

GIMNASIO
VALLEGRANDE

50
AÑOS

"El señor ha estado grande con nosotros y estamos alegres"

Salmo 125

En sus 50 años, nuestro Gimnasio se convierte en un faro de logros, aprendizajes y memorias compartidas. Durante medio siglo, ha sido el crisol donde generaciones de estudiantes han forjado amistades duraderas, han explorado sus talentos y han adquirido conocimientos que los han preparado para enfrentar al mundo con determinación y excelencia. Cincuenta años representan compromiso, dedicación y visión, donde la comunidad educativa, desde maestros hasta estudiantes y padres, ha contribuido a construir un legado de valores, enseñanzas y éxitos. Que este aniversario sea un recordatorio de nuestro pasado glorioso, un testimonio de nuestro presente vibrante y una inspiración para nuestro futuro lleno de promesas y posibilidades.

Rafa y Arcelio, fundadores del Gimnasio nos demuestran con su filosofía institucional "Soy el mejor para bien de los demás" que, al trabajar nuestro propio crecimiento personal, no solo nos beneficiamos a nosotros mismos, sino que también contribuimos positivamente al bienestar de los demás, cuando nos esforzamos por ser la mejor versión de nosotros mismos, cultivamos cualidades como la compasión, la paciencia y la tolerancia, que son fundamentales para construir relaciones saludables. Esta frase nos recuerda que nuestras acciones y actitudes impactan en aquellos que nos rodean, y que, al promover una cultura de respeto, apoyo mutuo y cuidado, creamos un ambiente donde todos podemos florecer y alcanzar su máximo potencial. Por último, al abrazar el lema "Soy el mejor para bien de los demás", fomentamos un sentido de comunidad en el que cada individuo se siente valorado, comprendido y amado.

*Rafa y Arcelio perdurarán por siempre en
nuestros corazones...*

¡Gracias por su legado!

ACTIVITIES

MONDAY, FEBRUARY 5th 2024

En familia leemos el plan de crecimiento personal y conversamos sobre la GARTITUD y el RESPETO en el hogar, escribo ¿Cómo se aplica el respeto en casa? Y ¿A que le doy gracias?

TUESDAY, FEBRUARY 6th 2024

Escribo una reflexión de cómo ser respetuoso con mis amigos y compañeros.

WEDNESDAY, FEBRUARY 7th 2024

De acuerdo con las situaciones que pueden afectar la convivencia escolar, elaboro una imagen en mi agenda que contenga un mensaje reflexivo.

THURSDAY, FEBRUARY 8th 2024

¿De qué manera puedo enseñarle a mi prójimo como actuar con gratitud y respeto?

FRIDAY, FEBRUARY 9th 2024

Demuestro mi amor y mi orgullo de ser estudiante Vallegrandista, elaborando una imagen alusiva al cumpleaños 50 de nuestro Gimnasio, junto con un mensaje a nuestros fundadores.

SATURDAY, FEBRUARY 10th /2024

Rezamos en familia el Santo Rosario, presentando la intención del cumpleaños número 50 del Gimnasio y en mi agenda escribo una frase representativa del Vallegrande.

SUNDAY, FEBRUARY 11th /2024

Asisto a la iglesia y participo en la eucaristía en familia.



Invitación especial

*A la Eucaristía el día lunes 12 de
febrero a las 6:00 am*



"SOY EL MEJOR PARA BIEN DE LOS DEMÁS"