

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 12nd to 18th



Consigna:

“La gratitud es la memoria del
corazón”

Lao Tse

GRATITUD – TOLERANCIA

6° - 8°

JUSTIFICATION

“Padre amado, ¿son tantas las cosas que has hecho por mí! Hoy quiero darte gracias por todas ellas. Tú eres muy bueno conmigo, te doy las gracias de todo corazón”

Dios, la familia, los amigos y todas aquellas personas que me rodean y hacen parte de mi día a día son importantes para mi desarrollo por ende las relaciones que entablo con ellos deben estar basadas en el respeto, la gratitud, la tolerancia, la esperanza, pilares esenciales de la sana convivencia en especial de la convivencia escolar. Tratar a los demás con compasión, empatía y aceptación, me permite reconocer y resaltar las virtudes del otro, virtudes que me permiten crecer lleno de sabiduría, pasión y amor por lo que hago y por todo a mi alrededor.

La palabra y los tiempos de Dios son muy sabios, **"Filipenses 4:6-7 Por nada estéis afanosos, sino sean conocidas vuestras peticiones delante de Dios en toda situación, mediante la oración y la súplica, con acción de gracias. Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, guardará vuestros corazones y vuestros pensamientos en Cristo Jesús"** nos acompaña en todo momento y lugar, nos guía y nos permite tomar decisiones que sean correctas o no nos dejan una importante lección a la hora de resolver los conflictos en el ambiente escolar, un ambiente en donde maestros, padres de familia, compañeros y comunidad educativa en general nos reunimos todos los días y donde debemos, juntos como comunidad incentivar y crear espacios repletos de armonía, tolerancia, respeto, compañerismo, amor, compromiso y mucho apoyo mutuo, espacios en donde cada integrante la gran familia del gimnasio vallegrande se sienta incluido, respaldado, apoyado para cada día convertirnos "en el mejor para bien de los demás"

¿QUÉ ES LA TOLERANCIA Y COMO ME AYUDA AL MANEJO Y CONTROL DE MIS EMOCIONES?

"Juan 3:17; 13:34 Jesús era amable, paciente y tolerante; no juzgaba a la gente, sino que quería ayudarla a conocer a Dios. Todo lo que hacía, lo hacía porque amaba a las personas" la tolerancia es la aceptación, respeto, la disposición por entender al otro, sus ideas, pensamientos y sobre todo sentimientos, colocarte en sus zapatos, entender lo que siente lo que piensa y como estos contribuyen a mi día a día, a mi crecimiento como persona ya que la tolerancia me permite vivir en armonía con los demás entendiéndolo que la diversidad de ser, pensamiento y más de los seres humanos es lo que nos permite como sociedad desarrollarnos y crecer para tener un futuro prometedor y próspero de la mano de mis sentimientos, pensamientos y el de los demás, ya que el manejo, conocimiento y control de mis emociones me permite ser empático y tolerante evitando que generemos conflictos que dañen las relaciones interpersonales.

Protocolos para abordaje enfocado al manejo y control de las emociones:

- Reconocimiento de las emociones
- Escuchar y ser escuchado
- Tener rutinas y realiza actividades físicas
- Termómetro o semáforo de emociones
- Diseñar una matriz DOFA
- Hablar y expresar lo que se siente
- Tomar aire, comer y dormir bien

Recuerda que la aceptación y el conocimiento de las emociones nos permite, entendernos, comprendernos como es nuestra reacción ante diferentes entornos o lugares en, donde como seres humanos compartimos día a día con otros y nos vemos expuestos a situaciones de diferente nivel, sobre todo en la escuela en donde hay un quehacer

nuevo, situaciones nuevas, un lugar donde ocupamos un porcentaje importante de nuestros días; por eso es necesario que pongamos en práctica los protocolos que nos permiten tener un buen manejo y control de las emociones, diariamente en el aula de clases, descanso, en la fila para comprar etc. nos enfrentamos a un ámbito lleno de personas diferentes a mí y con las cuales convivo, a las cuales reaccionan, piensan y se comportan distinto lo que nos expone a distintas situaciones que nos llevan a reír, llorar, enojarnos y si no se hace un correcto uso de esas emociones puede volverse un ambiente en el cual la convivencia y en especial la escolar se ve expuesta a situaciones que desencadenan en conflictos, los cuales se pueden evitar con el uso adecuado de las recomendaciones presentes en el *Protocolos para abordaje enfocado al manejo y control de las emociones* podemos comenzar a brindar a todos nuestros compañeros y maestros un espacio seguro en donde la convivencia escolar sea amena para todos.

YOUNG VALLEGRANDISTA

¡No te quedes callado!

Como seres humanos todos los días experimentamos cambios en nuestra vida, todos los días nos enfrentamos a diversas situaciones que ponen en jaque nuestro pensamiento y sentimientos por eso es vital que reconozcamos y seamos conscientes de como las emociones mías y de los demás mueven el ambiente en donde nos desenvolvemos por eso es importante reconocer y entender que son las emociones y como estas me afectan a mí y los que están a mi alrededor, especialmente aquellas centradas en el control de emociones, sin olvidar que al conocerlas y entenderlas evitamos factores como el chantaje emocional evitamos tener momentos de poco desarrollo de nuestra convivencia. Entender la autoaceptación y la autorregulación nos permiten evitar el sabotaje, recordemos que aceptar las emociones no es solo del otro también es una tarea

propia entender que nuestra actitud frente a ellas nos permite tomar decisiones el autosabotaje solo nos lleva a la frustración y a los pensamientos negativos, nos desmotiva, nos evita tener confianza en nosotros y en nuestras habilidades, fortalezas y oportunidades es clave para nuestro desarrollo. Nunca olvidemos que la tolerancia nos invita a apoyar al otro y a su vez a ser escuchados y apoyados, como seres humanos Dios a través de su palabra nos invita a cuidar, a valorar, a respetar, a entender y sobre todo a amar al prójimo como a ti mismo.



ACTIVITIES

MONDAY, FEBRUARY 12nd 2024

Junto al orientador de grupo leemos el plan de crecimiento personal y respondemos:
¿a que me invita este plan? ¿porque es importante el buen manejo de emociones?

TUESDAY, FEBRUARY 13rd 2024

Resalto 5 emociones que creas son positivas y 5

negativas.

WEDNESDAY, FEBRUARY 14th 2024

Elaboro un cartel en donde resalto la importancia de conocer las emociones en las personas.



THURSDAY, FEBRUARY 15th 2024

Escribo una frase en donde invite a practicar la sana convivencia escolar a través del buen uso y manejo de las emociones.

FRIDAY, FEBRUARY 16th 2024

Identifico y elaboro una lista situaciones que afectan la convivencia escolar y como las emociones presentadas en estas afectan dicha convivencia.

SATURDAY, FEBRUARY 17th 2024

En compañía de mi familia oramos el Santo Rosario y tenemos como intención que Dios nos de sabiduría para aprender a manejar y controlar nuestras emociones

SUNDAY, FEBRUARY 18th 2024

Asisto y participo en la Eucaristía y realizo una reflexión del evangelio del día.



“Soy el mejor para bien de los demás”