

**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 26th to March 03rd



**Consigna:**

*“La gratitud es la memoria  
del corazón”*

*Lao Tse*

**GRATITUD – TOLERANCIA**

**6° - 8°**

**JUSTIFICATION**

La etapa de la vida que estás viviendo es vital y de muchos cambios físicos y personales, que suele conllevar cierto desequilibrio emocional. Es una época de transición entre la infancia y la vida adulta, que a su vez está llena de descubrimientos, supone el desarrollo completo del pensamiento abstracto y una nueva forma de sentir y de pensar. Este es un periodo trascendental, en el que las personas comienzan a tener responsabilidades y a tomar decisiones importantes respecto a su futuro.

En esta etapa es muy importante cultivar la **gratitud** y la **tolerancia**, entre muchas otras cosas es un gesto de gratitud con Dios aceptarte cómo eres y es un gesto de tolerancia aceptar a tu prójimo respetando sus ideas, pensamientos y sentimientos. Para manejar todas esas emociones se requiere de una combinación de comprensión, comunicación efectiva y estrategias prácticas que te ayudaran a desarrollar habilidades de autogestión y bienestar a largo plazo.

Daniel Goleman define la inteligencia emocional como “la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones”. **En otras palabras, es la habilidad de poder hacer una pausa y no actuar de forma impulsiva ante un determinado hecho.**

Piensa por un momento qué sucedería si todos nos dejamos llevar por las emociones. Posiblemente reinaría el caos. No se trata de reprimir lo que sentimos (tristeza, rabia, alegría, miedo). Al contrario, necesitamos darnos el permiso de experimentar las emociones. Pero para evitar que se desborden es importante aprender a regularlas.

**YOUNG VALLEGRANDISTA**

Para comprender mejor tus emociones, puedes prestar atención a ellas a lo largo del día. Por

ejemplo, en una hoja de papel, registra cómo te sientes por la mañana, por la tarde y por la noche. Junto con tu emoción, también escribe dónde la notas en tu cuerpo y cómo es que la expresas. Es importante que encuentres formas saludables de expresar tus emociones. Incluimos aquí una variedad de ideas útiles:

- Di lo que sientas en voz alta.
- Canta tu emoción o sentimiento.
- Tócala en un instrumento.
- Da un paseo.
- Nada.
- Estira tu cuerpo.
- Escribe tu emoción.
- Dibújala.
- Después de haberla escrito o dibujado, tritura la hoja de papel; o estrújala y tírala a la basura; o dásela a otra persona.

**¿POR QUÉ ES IMPORTANTE APRENDER  
A GESTIONAR LAS EMOCIONES?**

**✚ Te ayuda a prevenir conflictos  
innecesarios**

Para Goleman, las emociones son impulsos que nos llevan a actuar. Imagina que te enfadas y en vez de controlar la ira comienzas a levantar la voz. Lejos de solucionar un conflicto, podrías empeorarlo. La inteligencia emocional te ayuda a modular la intensidad de lo que estás sintiendo en ese momento y te permite actuar de manera equilibrada.

Cuando dejas que las emociones intensas te dominen, toda tu atención es absorbida y obstaculiza “cualquier intento para atender a otra cosa”, asegura Goleman.

**✚ Es una fuente de motivación**

¿Sabías que la inteligencia académica no te prepara para las oportunidades o dificultades que deberás enfrentar a lo largo de tu vida?

Puedes ser el más brillante de tu clase, pero si no cuentas con habilidades para controlar tus emociones, si no te conoces lo suficiente o no eres capaz de ser empático ni de establecer y conservar relaciones con tus compañeros, difícilmente podrás ir muy lejos.

Según Goleman, **gestionar de manera inteligente tus emociones te ayuda a “mantener la atención, la motivación y la creatividad” en las actividades que realizas**, bien sea en tus estudios, en el deporte que practicas, en el aprendizaje de un idioma o un instrumento musical.



### 🚦 **Aprendes a tolerar mejor la frustración**

En algunas circunstancias de tu vida no todo va a salir como lo has planeado. Es normal que puedas sentirte frustrado o decepcionado. Pero ¿cómo actúas ante la dificultad? ¿Te rindes? ¿Te autosaboteas?

La inteligencia emocional te permitirá pensar en nuevas alternativas, tolerar la frustración y hacer las cosas distintas para lograr tus metas.

### 🚦 **Tus relaciones interpersonales mejoran**

La inteligencia emocional también es decisiva al momento de establecer relaciones interpersonales. Vives en sociedad, por tanto, aprender a vincularse en contextos como la familia, el salón de clase, entre otros, es de suma importancia.

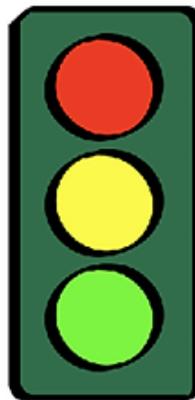
**La gestión emocional también te brindará la oportunidad de establecer relaciones**

**sanas y duraderas, a ser más empático, a poner límites y practicar el respeto.**



Si necesitas drenar tus emociones, sal a caminar, realiza algún deporte o haz ejercicios. Además, la actividad física estimula la producción de endorfinas, una sustancia química segregada por el cerebro que genera una sensación de bienestar. Lo anterior indica que la inteligencia emocional te brinda una vida más efectiva, te ayuda a dominar tus hábitos mentales, podrás tomar mejores decisiones y tus relaciones interpersonales fluirán.

### **SEMÁFORO DE LAS EMOCIONES**



**ROJO:** Respira lenta y profundamente. Formula el problema y di cómo te sientes.

**AMARILLO:** ¿Qué es lo que puedo hacer?. ¿Funcionará?.

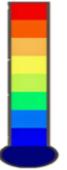
**VERDE:** Lleva a la práctica la mejor de las alternativas. ¿Ha funcionado?.

El **rojo** es para detenerse, es decir, quedarse quieto. El **amarillo** para pensar lo que está sucediendo y detectar posibles soluciones y el **verde** para actuar llevando a la práctica alguna de las opciones que hemos planteado.

### **ACTIVITIES**

#### **MONDAY, FEBRUARY 26th 2024**

Construyo tu propio termómetro de emociones, de forma similar al semáforo escribe al frente que significa cada color.



#### **TUESDAY, FEBRUARY 27th 2024**

Realizo una propuesta para crear un diccionario de emociones. Convince a todos que tu propuesta es la más creativa y efectiva.

#### **WEDNESDAY, FEBRUARY 28th 2024**

Menciono tres libros que te hayas leído y escribe las principales emociones que transmite cada uno.

#### **THURSDAY, FEBRUARY 29th 2024**

Escribo el estribillo de una canción que fomente los valores y transmita sensación de bienestar.

#### **FRIDAY, FEBRUARY 01st 2024**

Con la guía del orientador de aula elaboren un rincón de la paz donde puedan acudir cuando se vean desbordados por sus emociones. En este rincón pueden tener elementos que les ayuden a recuperar la serenidad y la tranquilidad (libros, papeles para dibujar, manualidades, fotografías de paisajes, plantas, entre otros).

#### **SATURDAY, FEBRUARY 02nd 2024**

En compañía de mi familia oramos por una persona cercana que esté pasando por momentos difíciles.

#### **SUNDAY, FEBRUARY 03rd 2024**

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



“SOY EL MEJOR PARA EL BIEN DE LOS DEMÁS”