

## 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 March 04th to March 10th



CONSIGNA

LA DIFERENCIA NOS ENRIQUECE,  
EL RESPETO NOS UNE

GRATITUD – UNIVERSALIDAD  
Enfocado al RESPETO

MUJER VALLEGRANDISTA

6° A 8°

## JUSTIFICATION

La gratitud es sentirse agradecido por las cosas positivas de la vida. Pueden ser cosas que las personas damos por sentado, como tener un lugar para vivir, comida, agua potable, amigos y familiares. La gratitud es dedicar un momento a reflexionar sobre la suerte que tienes cuando te ocurren cosas buenas, sin importar si es algo pequeño o muy importante. Puedes usar una gran cantidad de palabras para describir el sentimiento de gratitud: agradecido, afortunado, dichoso, favorecido y bendecido.

## IMPORTANCIA DE LA GRATITUD

Ser agradecido nos hace sentir bien y convertir esto en un hábito es muy beneficioso para ti. Como ocurre con otras emociones positivas, sentirnos agradecidos habitualmente puede tener un gran impacto en nuestra vida.

La gratitud puede:

- **Mejorar tu capacidad de aprendizaje** y de tomar decisiones inteligentes.
- **Contrarrestar tus 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.
- **Llevarte 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.
- **Ayudarte 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.

## YOUNG VALLEGRANDISTA

*8 cosas que a veces se nos olvida agradecer a las mujeres de nuestras vidas*

1. **Gracias por tomar las riendas:** Da igual que sea cuidando a una familia o dirigiendo una gran empresa. Son las que toman las riendas. Puede que sean esas que se acuerdan de lo que tú te has olvidado o las que deciden tomar una decisión cuando nadie está de acuerdo. Cualquiera que sea la situación, van un paso por delante.
2. **Gracias por mostrar los sentimientos:** “Son cosas de chicas”. “Los hombres no lloran”. No son cosas de chicas, y los hombres sí lloran, y mucho. La sociedad castiga a las mujeres, sí; pero también a los hombres. Se les dice que hay x cosas que no pueden ni deben hacer, para no “perder” su hombría. Pero esas mujeres que les acompañan en sus vidas les muestran una realidad desconocida. Está bien expresar nuestros sentimientos, está bien reír a carcajadas o llorar si es necesario.
3. **Gracias por ver la belleza de las cosas:** A veces cuesta ver lo bello, pero ellas siempre están ahí para recordarnos que valemos más de lo que pensamos. Muestras de cariño que valen millones y sin esperar nada a cambio. Puede que no lo sepamos ver en el momento, pero está ahí. Incluso aquellos que se niegan a aceptarse y quererse tienen a una madre, a una novia, a una amiga que estará ahí recordándoles lo que valen pase lo que pase.
4. **Gracias por apoyarnos:** Tu madre no se perdía nada de tu día a día en el colegio (o vida en general). Tu mejor amiga ha estado ahí en momentos clave, como cuando te rompieron el corazón por primera vez y pensabas que el

mundo se te venía encima. Tu novia o tu mujer, que han estado en lo bueno y en lo malo, en ese día a día en el que a lo mejor tu trabajo no ha sido tan genial como pensabas y lo pagas con cualquiera. Te aman incondicionalmente.

#### 5. Gracias por hacer más de lo que tienes que hacer

Siempre estás pendiente de todo, ya bien sea en casa con la familia o en el trabajo, asegurándote de que realizas todo lo mejor posible. Puede que se trate de echar una mano a ese compañero que tiene un mal día o en atender a las pequeñas cosas de la casa a pesar de haber estado trabajando ocho horas sin descanso; son cosas que hace, aunque casi nunca sea su responsabilidad.

#### 6. Gracias por pasar tanto tiempo con nosotros:

Nos hemos reído, hemos jugado y hemos aprendido muchas cosas por el camino. Madres que se aseguran de que sus hijos sean felices, amigas que saben hacerte reír cuando más lo necesitas y en las que puedes confiar, novias y esposas que te quieren como nadie nunca te ha querido. Todas sacan tiempo para estar contigo, sean cuales sean sus responsabilidades.

#### 7. Gracias por hacer todo lo que haces sin esperar gratitud:

Estamos enfermos, y ellas están ahí. Tenemos un mal día, y ellas están ahí. Las mujeres llevan en la sangre el querer ayudar a todo el que le rodea. A veces incluso ayudando a todos los que puede y sin obtener ni siquiera un “gracias” por todo lo que hacen. Ahí es donde nos deberíamos dar cuenta de lo genuinas que son, auténticas heroínas.

#### 8. Gracias por recordarnos que merece la pena mantenerse firme en los valores en los que uno cree:

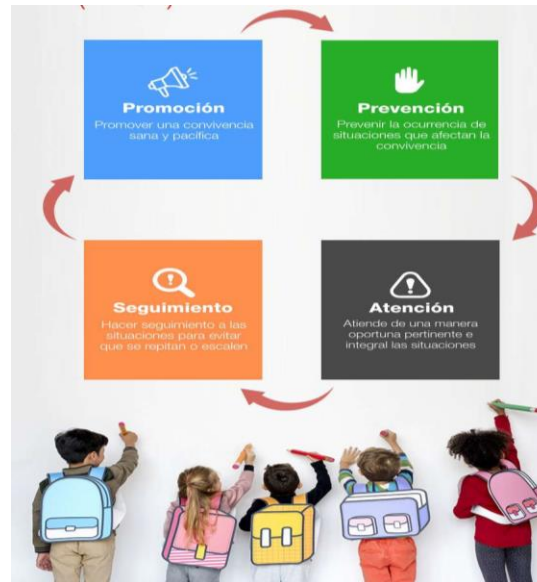
Al final, funcionará. Millones de mujeres en todo el mundo están en la calle hoy 8 de marzo, luchando por sus derechos.

Las mujeres hacen mucho para hacer del mundo un lugar mejor. Rompen barreras e intentan encontrar el éxito en una sociedad dominada por los hombres.

Las niñas de todo el mundo tienen ante ellas un gran ejemplo, y con suerte, servirá para hacer del mundo un lugar mejor. Pero de momento, debemos darles las gracias por todas esas pequeñas cosas que hacen y que pasan desapercibidas. También es muy importante tener presente la **RUTA DE ATENCIÓN** para la sana convivencia

Ingreso al siguiente enlace y trato de comprender un poco más la importancia de la Convivencia escolar

<https://www.youtube.com/watch?v=1B-KvrDGMm8>



#### ACTIVITIES

##### MONDAY, MARCH 4th, 2024

Elaboro con mi familia un propósito que nos ayude a apropiarnos más de la GRATITUD

##### TUESDAY, MARCH 5th 2024

- Escribo una idea acerca de cómo se puede

mostrar gratitud y respeto por el medio ambiente.

- Escribo una idea acerca de cómo se puede mostrar gratitud y respeto por mi propio cuerpo.
- Escribo una idea acerca de cómo puedo aprovechar mi tiempo libre de manera productiva e inteligente.

##### WEDNESDAY, MARCH 6th 2024

Realizo el siguiente test sobre el RESPETO ingresando al siguiente link:

<https://www.psicologia-online.com/test-para-saber-si-tengo-respeto-3304.html>.

Analizo los resultados y escribo mis propias conclusiones.

##### THURSDAY, MARCH 7th 2024

En compañía de mis padres respondo:

1. ¿Cuáles son las 5 características que debe tener una persona agradecida?
2. ¿Con cuál de esas características me identifico? ¿Por qué?
3. ¿Cuál de esas características me hace falta trabajar más? ¿Cómo voy fortalecer esta característica en mí vida?

##### FRIDAY, MARCH 8th 2024

Realizo un collage con recortes de fotos de las mujeres a las cuales les debo gratitud y respeto.

##### SATURDAY, MARCH 9th 2024

Rezo el Santo Rosario, orando por aquellas mujeres que necesitan de mi oración.

##### SUNDAY, MARCH 10th 2024

Participo de la Eucaristía Dominical. Después de escuchar el Evangelio respondo ¿Cómo vivo el amor de Dios?



“SOY EL MEJOR PARA BIEN DE LOS DEMÁS”