

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 11st to March 17th



CONSIGNA

LA DIFERENCIA NOS ENRIQUECE,
EL RESPETO NOS UNE

GRATITUD – UNIVERSALIDAD
Enfocado al RESPETO

*El Señor ha estado grande con nosotros y
estamos alegres. Sal. 125:3*

Grados 6° a 8°

JUSTIFICATION

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 es un sentimiento de aprecio y agradecimiento por las bendiciones o los beneficios que hemos recibido. Al cultivar una actitud de agradecimiento, seremos más felices y más fuertes espiritualmente. Debemos expresar nuestro agradecimiento a Dios con regularidad por las bendiciones que nos da y a las demás personas por sus actos de bondad hacia nosotros.

Este acto también está relacionado con uno de los valores fundamentales y muy importante como lo es el RESPETO, este que muchas veces lo hemos dejado a un lado, sin imaginar que este es la virtud por la cual reconocemos y tenemos presente de manera habitual la dignidad de las personas, como seres únicos e irrepetibles, creados a imagen de Dios, con inteligencia, voluntad, libertad y capacidad de amar; así como sus derechos según su condición y circunstancias.

La gratitud puede:

✚ **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.

YOUNG VALLEGRANDISTA

Los valores son construcciones humanas, adquiridos a través del proceso socializador del grupo al que se pertenece (familiar, educativo, religioso, político, laboral, entre otros); pues el viviente humano en su variada vida de relación, los aprende de personas que le son significativas. Vivimos en una época sedienta de paz, compromiso, convivencia social, igualdad social y donde a diario escuchamos decir que hay crisis social, crisis de valores. Ante esta contingencia, la educación es el protagonista central para formar en todos los ámbitos y niveles educativos sobre: educación en valores, formación personal, formación ética y otros temas vinculantes. Pero realmente, ¿De qué hablamos cuando decimos que el respeto es un valor?

En un mundo confuso de relaciones sociales «flexibles», el respeto es algo que inquieta a todos, al empleado que trabaja a las órdenes de una dirección insensible, al asistente social que intenta ayudar a un individuo agraviado o al virtuoso músico y su acompañante, que pretenden formar un dúo perfecto.

Se identifican al menos cuatro colectivos que tienen gran influencia en la formación de nuestros valores: “la familia, la escuela, los medios de comunicación y el grupo de los iguales que varían según la edad”. Los valores son parte del acervo cultural de nuestros mayores. Es la verdadera herencia que nos legaron nuestros: padres, maestros, o quienes ejercieron un rol significativo en nuestras vidas.

Sin embargo, la realidad es otra, cuando vemos como día a día existe el alarmante deterioro del medio ambiente por la mano del hombre, la violencia social está a la orden del día lo que involucra la violación de los derechos humanos, a la propiedad, la ausencia de justicia social, el consumismo exagerado, hambre, guerras, el consumo de sustancias nocivas para la salud, entre otros problemas. Ante este escenario desolador, el sistema educativo no debe ni puede permanecer ajeno a esta situación y se hace imperante el fortalecimiento de la educación en valores.

Respeto: La palabra respeto viene del latín “Respectus” lo que significa “atención o consideración”. El respeto como la honestidad y la responsabilidad son valores fundamentales para hacer posibles las relaciones de convivencia y comunicación eficaz entre las personas ya que son condición indispensable para el surgimiento de la confianza en las comunidades sociales. El respeto está relacionado con la veneración o el acatamiento que se hace a alguien, e incluye miramiento, consideración y deferencia. De acuerdo con la interpretación que hace Heidegger de la ética de Kant; “respeto significa responsabilidad hacia uno mismo y esto a la vez significa ser libre”. El sentimiento moral es el respeto. En el respeto debe hacerse patente la conciencia moral de sí mismo, la persona moral que es la auténtica personalidad del hombre: esto es también la honestidad, con uno mismo y con los demás. La violencia de género

constituye una grave violación a los derechos humanos; al mismo tiempo, pone en riesgo la vida de las víctimas y tiene implicaciones de salud y protección. Cuando las personas se ven forzadas a abandonar sus hogares, corren aún más riesgo de sufrir violencia física. Si bien todas las personas – mujeres, niñas, hombres y niños – pueden ser víctimas de violencia de género, el riesgo es aún mayor para las mujeres y las niñas. De hecho, se estima que una de cada tres mujeres sufrirá violencia física en su vida. Sin embargo, la violencia de género puede prevenirse. Pero ¿cómo erradicar la violencia de género?

Es importante hablar del consentimiento, la autonomía física y la responsabilidad sobre nuestras acciones de una manera apropiada para su edad. Por ejemplo, explica la importancia de un “sí” claro de todos los involucrados, el hecho de que su cuerpo es suyo y que uno toma decisiones sobre lo que sucede con su cuerpo, y de cómo siempre debemos asumir la responsabilidad de nuestras acciones. Es importante escuchar también a lo que tienen que contar sobre sus experiencias en el mundo.

Ruta de Atención Integral para la Convivencia Escolar

Seguimos abordando temas de gran relevancia en pro de promover la sana convivencia dentro de nuestro gimnasio de ante mano es fundamental recordar que esta labor es un trabajo mancomunado entre todos los participantes en el proceso educativo, estudiantes, familias, y maestros. Teniendo en cuenta esto en esta oportunidad aprenderemos sobre la violencia de género. Violencia es todo acto, acción u omisión que produzca daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico, verbal, o económico a una persona; puede ocurrir en público o en privado. Las

situaciones violentas ocurren cada vez que una persona impone su poder sobre otra vulnerando sus derechos. Estas agresiones son ejercidas contra cualquier persona o grupo de personas sobre la base de su sexo o género. Las violencias impactan de manera negativa en su identidad y bienestar social, físico, psicológico o económico. Es importante tener en cuenta que las diferentes formas de violencia pueden iniciar con manifestaciones muy sutiles que van aumentando con la posibilidad de producir daños físicos o emocionales irreparables, e incluso, la muerte.

ACTIVITIES

March, Monday 11th of 2024.

¿Qué es lo que más agradezco en la vida?

March, Tuesday 12th of 2024.

¿Cuándo he dejado de ser agradecido en mi entorno escolar?

March, Wednesday 13th of 2024.

¿Por qué debemos respetarnos entre todos?

March, Thursday 14th of 2024.

Elaboro una frase emblemática del respeto.

March, Friday 15th of 2024.

Realizo un acto de respeto el día de hoy en mi entorno escolar, luego describo como me sentí.

March, Saturday 16th of 2024.

¿Qué propósito espiritual tengo para vivir la cuaresma?

March, Sunday 17th of 2024.

Asisto en familia a la Santa Eucaristía y elevo una oración por la salud de los niños y sus familias.



“SOY EL MEJOR PARA BIEN DE LOS DEMÁS”