

GIMNASIO VALLEGRANDE

“Crecimiento Continuo en Espiritualidad, Ciencia e Investigación”

Montería – Córdoba
2024

AÑO DE LA GRATITUD Y LA ESPERANZA

PERSONAL GROWTH PLAN
Week from March 18th to March 24th



CONSIGNA:

*“La diferencia nos enriquece,
el respeto nos une.”*

GRATITUD - UNIVERSALIDAD
enfocado al RESPETO
VARON VALLEGRANDISTA

BACHILLERATO
6° a 8°

JUSTIFICATION

La práctica de la gratitud tiene efectos positivos EN nuestro bienestar emocional y puede mejorar nuestra calidad de vida de manera significativa. La gratitud es fundamental para el bienestar emocional y mental de las personas. Al cultivar un sentido de gratitud, desarrollamos una perspectiva positiva hacia la vida y aprendemos a valorar lo que tenemos en lugar de enfocarnos en lo que nos falta.



Aquí hay algunas razones que justifican la importancia de la gratitud:

- **Mejora del bienestar emocional:** Practicar la gratitud nos ayuda a enfocarnos en lo positivo en nuestras vidas, lo que a su vez reduce el estrés, la ansiedad y la depresión. Al reconocer y apreciar las cosas buenas que nos rodean, cultivamos sentimientos de satisfacción y alegría.
- **Generación de actitudes positivas:** La práctica regular de la gratitud promueve una mentalidad positiva y optimista. Nos ayuda a ver el mundo con mayor claridad y a apreciar las pequeñas cosas que a menudo pasan desapercibidas en nuestra rutina diaria.
- **Fomento del crecimiento personal:** La gratitud nos invita a reflexionar sobre nuestras experiencias y a aprender lecciones valiosas de ellas. Nos permite reconocer el valor en los desafíos y en las lecciones aprendidas, lo que contribuye a nuestro crecimiento y desarrollo personal.

La gratitud es la base sobre la cual se construye la disciplina positiva. Reconocer y valorar las cualidades únicas de cada individuo nos lleva a un entendimiento más profundo de la universalidad del respeto. En el camino de criar y educar, es crucial cultivar un ambiente de aprecio mutuo y gratitud por las contribuciones de cada persona, independientemente de su edad o posición. Al practicar la disciplina positiva, honramos la dignidad inherente de cada ser humano y

reconocemos que el respeto es un derecho fundamental que merece ser protegido y nutrido en todas las interacciones. En este espíritu de gratitud y respeto universal, encontramos el poder transformador de la disciplina positiva, que no solo moldea comportamientos, sino que también nutre el alma y fortalece los lazos de conexión y comprensión entre todos los miembros de nuestra comunidad.



YOUNG VALLEGRANDISTA

8 COSAS POR LAS CUALES AGRADECEMOS A LOS VARONES DE NUESTRA FAMILIA.

Expresar gratitud hacia el varón de nuestra vida es una forma hermosa de fortalecer los lazos emocionales y demostrar aprecio por su presencia y contribuciones. Aquí hay ocho cosas para considerar agradecerle:

1. **Apoyo incondicional.** Agradecer por su constante apoyo emocional y moral, por estar ahí en los buenos y malos momentos, brindando consuelo, ánimo y una mano amiga cuando más lo necesitamos.
2. **Amor y afecto.** Reconocer el amor y el cariño que nos brinda, demostrando gratitud por las muestras diarias de afecto, comprensión y ternura que hacen que nos sintamos amados y valorados.
3. **Sacrificio y compromiso.** Agradecer por sus sacrificios y dedicación en la construcción de un hogar y una familia sólidos, por su compromiso y esfuerzo para asegurarse de que tengamos lo que necesitamos y más.
4. **Modelo a seguir.** Reconocer su papel como modelo a seguir y mentor, agradeciendo por su sabiduría,

consejos y guía que nos ayudan a crecer y desarrollarnos como personas.

5. **Responsabilidad y protección.** Expresar gratitud por su responsabilidad y protección, por velar por nuestra seguridad y bienestar, tanto físico como emocional, y por su disposición para hacer lo que sea necesario para cuidarnos.
6. **Trabajo y contribución.** Agradecer por su arduo trabajo y contribución al sustento de la familia, reconociendo el esfuerzo y la dedicación que pone en su labor diaria para proporcionarnos una vida cómoda y satisfactoria.
7. **Compañerismo y complicidad.** Reconocer su compañerismo y complicidad en la vida cotidiana, agradeciendo por los momentos compartidos y las risas.
8. **Amistad y lealtad.** Expresar gratitud por su amistad y lealtad, por ser nuestro compañero de vida y nuestro mejor amigo, dispuesto a estar a nuestro lado en todas las circunstancias y desafíos que la vida nos presente.



RUTA PARA APRENDER A RESPETARNOS

Fomentar el respeto entre los niños en el colegio es esencial para crear un entorno escolar positivo y seguro. Aquí hay una ruta para ayudar a los niños a aprender a respetarse mutuamente en el colegio:

- **Enseñar sobre la diversidad.** Fomentar la comprensión y el respeto por la diversidad cultural, étnica, religiosa y de género. Los niños deben aprender que todas las personas son únicas y merecen ser tratadas con respeto, independientemente de sus diferencias.
- **Promover la empatía.** Enseñar a los niños a ponerse en el lugar de los demás y a considerar cómo se sienten. La empatía es fundamental para el respeto, ya que permite a los niños comprender

mejor las experiencias y perspectivas de los demás.

- **Fomentar la comunicación efectiva.** Enseñar a los niños habilidades de comunicación asertiva y resolución de conflictos. Esto les ayudará a expresar sus opiniones y sentimientos de manera respetuosa y a resolver los conflictos de manera pacífica.
- **Fomentar la colaboración.** Promover actividades y proyectos en equipo que requieran colaboración y cooperación entre los niños. Trabajar juntos en proyectos fomenta el respeto por las ideas y contribuciones de los demás.
- **Reforzar elogios positivos.** Reconocer y elogiar el comportamiento respetuoso cuando se observa. Esto refuerza la importancia del respeto y motiva a los niños a seguir mostrando ese tipo de comportamiento.

Los derechos culturales son un componente vital de la universalidad, y esta es esencial para defender los fundamentos de los derechos culturales: el auge de la diversidad cultural, el mestizaje y la apertura cultural, y el derecho de todas las personas a participar en una vida cultural dinámica sin discriminación.

Refiriéndonos a estos importantes valores, queremos exaltar también el rol fundamental de la VARON VALLEGRANDISTA, hombres con caballerosidad, amabilidad, respeto, tolerancia, empatía, honestidad y un sinfín de virtudes y valores más.



En nuestro gimnasio tenemos un claro ejemplo de nuestro fundador un hombre con principios que dedicó su vida a trabajar en pro del desarrollo y el aprendizaje, para sacar adelante la educación, haciendo un gran aporte al desarrollo y al crecimiento de nuestro municipio departamento aportando líderes y lideresas con un gran perfil de integridad y sentido social.

ACTIVITIES

MONDAY, MARCH 18th 2024

Con mi familia leo el plan de crecimiento personal y realizo un acróstico con la palabra gratitud.

TUESDAY, MARCH 19th 2024

Ilustro gráficamente a través de dibujos las acciones que realizo cuando soy agradecido.

WEDNESDAY, MARCH 20th 2024

Elaboro una historieta en donde resalte la importancia de la gratitud y el respeto entre los estudiantes del Gimnasio Vallegrande.

THURSDAY, MARCH 21st 2024

Realizo una carta al varón de mi familia que más admiro y amo.

FRIDAY, MARCH 22nd 2024

Realizo un collage con recortes de fotos de los hombres de mi familia que respeto y admiro.

SATURDAY, MARCH 23rd 2024

Oro el Santo Rosario en Familia.

SUNDAY, MARCH 24th 2024

Asisto a la Santa Eucaristía.



“SOY EL MEJOR PARA BIEN DE LOS DEMÁS”