

GIMNASIO VALLEGRANDE
“Soy el mejor para bien de los demás”

“Crecimiento Continuo en Espiritualidad,
Ciencia e Investigación”

Montería – Córdoba 2024

**AÑO DE GRATITUD Y LA
ESPERANZA**

PERSONAL GROWTH PLAN
Week from April 1st to April 7st



CONSIGNA

*LA EDUCACIÓN NO ES UNA
PREPARACIÓN PARA LA VIDA, LA
EDUCACIÓN ES LA VIDA MISMA*

GRATITUD – TRANSPARENCIA
Enfocado a la CIENCIA Y ESTUDIO

6° A 8°

JUSTIFICATION

La relación entre gratitud y transparencia puede ser vista desde varias perspectivas. En el ámbito psicológico, la gratitud es reconocida como una fortaleza humana que puede mejorar el bienestar y la satisfacción con la vida, fomentando actitudes positivas y relaciones interpersonales saludables. La transparencia, por otro lado, se refiere a la apertura y honestidad en la comunicación y acciones, lo que puede generar confianza y mejorar las relaciones entre individuos y dentro de organizaciones.

Cuando las personas o entidades practican la transparencia, esto puede facilitar un ambiente donde la gratitud es más fácilmente expresada y reconocida. Por ejemplo, en un entorno laboral transparente, los empleados pueden sentirse más valorados y, a su vez, más inclinados a expresar gratitud hacia sus colegas y superiores. Además, la transparencia puede ayudar a reconocer y apreciar las contribuciones de los demás, lo cual es un componente clave de la gratitud.

En resumen, aunque la gratitud y la transparencia son conceptos distintos, su práctica conjunta puede contribuir a crear ambientes más positivos y colaborativos, donde se valora y reconoce el aporte de cada individuo.

**¿CÓMO PUEDO CULTIVAR LA GRATITUD EN MI
VIDA DIARIA?**

Cultivar la gratitud en tu vida diaria es un proceso que puede traer muchos beneficios para tu bienestar emocional y mental. Aquí tienes algunas ideas para empezar:

1. **Lleva un diario de gratitud:** Dedicar unos minutos cada día para escribir al menos 5 cosas por las que estás agradecido.
2. **Practica la reflexión diaria:** Tómase un momento para pensar en las cosas buenas que te han ocurrido durante el día.
3. **Expresa agradecimiento a los demás:** Hazle saber a las personas a tu alrededor lo mucho que las aprecias.

4. **Visualiza tus metas y logros:** Reconoce tus propios éxitos y cómo han impactado positivamente en tu vida.
5. **Enfócate en lo que tienes, no en lo que te falta:** Aprecia las cosas que ya forman parte de tu vida.
6. **Sé consciente de las pequeñas cosas:** Valora los pequeños placeres y momentos del día a día.
7. **Practica el altruismo:** Haz algo bueno por alguien sin esperar nada a cambio.

Estas prácticas pueden ayudarte a desarrollar una actitud más positiva y agradecida hacia la vida. ¡Espero que encuentres estas sugerencias útiles y que te ayuden a cultivar la gratitud cada día!

YOUNG VALLEGRANDISTA

Joven Vallegrandista, ten en cuenta que el principio de ciencia y estudio fomenta la búsqueda y construcción del conocimiento en toda la comunidad educativa, convirtiendo la práctica pedagógica en un laboratorio para la mejora continua.

El principio de Ciencia y Estudio es uno de los ejes fundamentales de nuestra institución que permite a un verdadero líder la búsqueda y la construcción del conocimiento para su bien y el de sus semejantes. A su vez estimula en el personal docente el ejercicio de su labor haciendo de la práctica pedagógica un laboratorio para mejorarla en beneficio de sus educandos, contribuyendo a la formación integral de los mismos y generando desde el aula de clase el deseo de investigación, conocimiento y estudio.

Cuando los jóvenes se comprometen con el principio de ciencia y estudio, desarrollan una mentalidad abierta hacia el aprendizaje y la investigación, lo cual a su vez se ve fortalecido por la transparencia y la gratitud. La transparencia les permite ser honestos consigo mismos y con los demás en el proceso de adquisición de conocimientos, mientras que la gratitud les motiva a valorar y reconocer el esfuerzo y apoyo de sus maestros y compañeros.

Asimismo, el principio de ciencia y estudio nos impulsa a mejorar constantemente su práctica pedagógica,

creando un ambiente propicio para el desarrollo integral de competencias. De igual forma, la transparencia en la enseñanza y el reconocimiento de los logros y desafíos contribuyen a fortalecer la relación entre profesores y alumnos, promoviendo así un ambiente de confianza y respeto mutuo.

En resumen, tanto la transparencia y gratitud, como la ciencia y el estudio, no solo les prepara para ser ciudadanos éticos y responsables, sino que también fomenta una cultura de aprendizaje continuo, investigación y desarrollo personal y académico en el ámbito escolar.

Hablemos de los Protocolos para el CIBERACOSO

El protocolo del ciberacoso en la convivencia escolar es un conjunto de procedimientos y acciones destinadas a prevenir, detectar e intervenir en casos de ciberacoso entre estudiantes. Generalmente, este protocolo se estructura en varias fases:

Prevención: Incluye la educación y sensibilización de la comunidad educativa sobre los riesgos del ciberacoso y cómo evitarlos.

Detección: Se establecen mecanismos para identificar posibles casos de ciberacoso, como encuestas, observación y canales de denuncia.

Intervención: Una vez detectado un caso, se actúa siguiendo un plan que puede incluir apoyo a la víctima, medidas disciplinarias y trabajo con el agresor.

Seguimiento: Se realiza un monitoreo posterior para asegurar que no se repitan los incidentes y que las medidas tomadas han sido efectivas.

Este protocolo busca crear un entorno seguro y respetuoso en el ámbito digital, promoviendo una convivencia escolar positiva.

Para terminar analicemos las habilidades blandas y su importancia en la comunicación:



Las habilidades blandas, también conocidas como “soft skills” en inglés, son un conjunto de habilidades personales que se relacionan con la forma en que interactuamos con otras personas y cómo nos manejamos en diferentes situaciones sociales y profesionales. Estas habilidades incluyen, pero no se limitan a:

- **Comunicación efectiva:** La capacidad de expresar ideas de manera clara y comprensible.
- **Trabajo en equipo:** Saber colaborar con otros para alcanzar un objetivo común.
- **Adaptabilidad:** La habilidad de ajustarse a cambios y situaciones nuevas.
- **Resolución de problemas:** Encontrar soluciones creativas y efectivas a los desafíos.
- **Liderazgo:** Inspirar y guiar a otros hacia el logro de metas.
- **Gestión del tiempo:** Organizar y priorizar tareas para maximizar la eficiencia.
- **Empatía:** Entender y compartir los sentimientos de los demás.

Estas habilidades son cada vez más valoradas en el mundo laboral porque complementan las habilidades técnicas y contribuyen al éxito en diversos entornos de trabajo.

ACTIVITIES

MONDAY, APRIL 1st, 2024

Reflexiono con mi familia sobre la importancia de la gratitud y la transparencia en la formación de mi proyecto de vida. Y anoto estas reflexiones en mi agenda.

TUESDAY, APRIL 2nd 2024

Crea un árbol del respeto y la transparencia donde las hojas que hagas lleven actos de gratitud y transparencia que hayas vivido en tu vida y en tu familia. Se creativo con esta actividad.

WEDNESDAY, APRIL 3rd 2024

Represento mediante una campaña publicitaria un eslogan y un logo que ayude a la prevención del CIBERACOSO.

THURSDAY, APRIL 4th 2024

En compañía de mis padres respondo: ¿Qué habilidades blandas poseo? y ¿cuáles han tomado más fuerza en mi vida?

FRIDAY, APRIL 5th 2024

¿Cuál es la diferencia entre habilidades blandas y duras? Justifico mi respuesta.

SATURDAY, APRIL 6th 2024

Oro el Santo Rosario junto a mi familia.

SUNDAY, APRIL 7th 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”